

Практика 1. Муладхара чакра. Медитация. Усиление энергии чакры

Муладхара (Корневая опора)

Муладхара чакра сотворена из элемента земли и символизирует собой возникновение жизни. Эта чакра является основанием тонкой системы и находится ниже места пребывания Кундалини.

На санскрите "мула" означает корень (т.е. Кундалини), а "адхара" значит поддержка, поэтому Муладхара переводится как "Поддержка Кундалини".

Муладхара уведомляет Кундалини о том, что настал момент для ее пробуждения, например, когда встречаются человека, Кундалини которого уже пробуждена, то она (Кундалини) посылает вибрации особой частоты, которые уведомляют Муладхару чакру об этом благоприятном присутствии.

Муладхара-чакра поддерживает пробуждение Кундалини, на нее опирается Кундалини при своем восхождении. Если чакра крепкая, в хорошем состоянии, то опыт самореализации будет мощным и длительным. Если же нет, то Кундалини, лишенная равновесия, не сможет удержаться в Сахасраре (в последней чакре), она опустится и снова свернется в крестцовой косточке до следующего раза.

Притхиви мудра



Янтра

Основная Мантра

ОМ ЛАМ ХРИМ

Шакти мантра

ОМ ЛАМ КРИМ

Мантры лепестков

биджа (семенные звуки)

ОМ ВАМ ХРИМ

ОМ ЩАМ ХРИМ

ОМ ШАМ ХРИМ

ОМ САМ ХРИМ



Расположение

Биджа-звуки представляют собой энергетическое тело Кундалини в форме тонкой звуковой вибрации (вайкхари).

Муладхара изображается как светло-желтый круг, в котором помещен ярко-желтый излучающий свет квадрат, В квадрате находится излучающий свет треугольник. В треугольнике расположено цилиндрическое тело. По кругу расположены 4 темно-красных лепестка.

1. Локализация чакры на физическом плане: окончание позвоночника, между анусом и половыми органами.
2. Локализация анатомически: крестцовый плексус промежность, между анусом и влагалищем (у женщин), половым членом (у мужчин).
3. Контролируемый чакрой орган чувств: обоняние.
4. Контролируемая область и функции: процессы размножения, деятельность прямой кишки, кровоснабжение, потенциальная энергия.
5. Свойства проявления Муладхары в психофизиологическом плане: гнев, жадность, заблуждения, расчетливость, чувственность, стремление к приобретательству.
6. Желания и препятствия: безопасность.
7. Чувство: терпение.
8. Число лепестков Муладхары: 4.
9. Символ Муладхары (мысленная форма): квадрат — энергия земли, содержащий перевернутый треугольник.

10. Цвет самой чакры – золотистый.
Цвет энергии Муладхары: красный.
11. Мантра: ЛАМ.
12. Звук октавы: до.
13. Орган чувств: обоняние, нос.
14. Вкусовое ощущение: сладкий.
15. Элемент: земля.
16. Запах: роза.
17. Паранормальные способности при активизации Муладхары: способность покидать физическое тело; внетелесное видение и слышание; внетелесное путешествие по одному из уровней Астральной Плоскости, отвечающих за нашу «повседневную реальность». Видение на расстоянии.
18. Особенности Муладхары: эта чакра связывает Эфирное тело с физическим. Кроме того, Муладхара представляет и физическую материю, поскольку Эфирная субстанция также считается физической материей.
19. Физические ощущения в области Муладхары: чувство тепла на копчике, как будто что-то двигается вверх по позвоночнику. Это энергия Шакти, инициирующая процесс Кундалини.
22. Муладхара представляет гармонию единства в борьбе противоположностей.
23. Выражает: страсть.
24. Физическое выражение: система выделений.
25. Связь со сплетением: муладхаре-чакре сопутствует копчиковое сплетение.

26. Связь с железами: надпочечная железа, выделяющая адреналин (как реакция на борьбу или падение) в угрожающих жизни ситуациях.
27. Аспект: Муладхара управляет волей к жизни.
28. Эмоциональность: выражается в ситуациях, угрожающих жизни, — борьба, падение, выживание, самозащита, страх перед физической или психической раной. Тот, кто не использует энергию муладхары-чакры соответствующим образом, склонен причинять боль, ранить, подвергать нападкам других, поскольку сам боится пострадать.
29. Функциональные выражения: любовь к жизни через укрепленное тела; знание, как использовать силу, применение Белой Магии (любовь, вера, целительство).
30. Дисфункциональные выражения при слабой Муладхаре: некоторых эта чакра заставляет проявлять интерес к собственной личности в форме чрезвычайного эгоизма
30. Дыхание лунное, то есть через левую ноздрю.
31. Ощущение на ладонях: горячее покалывание.
32. Управляющая планета: Марс (Сатурн — по другим источникам).
33. Эффект от работы с чакрой Муладхара: сосредоточение на этой чакре ведет к усилению жизненной энергии, повышению устойчивости к болезням, дает бодрость и выносливость, решительность в мирских делах.
34. Грантхи: в Муладхаре находится узел Брахмы, связанный с грубыми желаниями.
35. Измерение (лока): физический мир (Бху-лока).
36. Дэвата: бог Ганеша.

37. Оболочка (коша): физическое тело (аннамайя-коша).

38. Прана: нисходящий ветер (апана).

Марма Гуда (Анус)

Анус и окружающая его область

Медитация

- Почувствуйте тепло и золотисто-красный цвет заходящего солнца. На вдохе красное солнце вбираем в себя, выдох – направляем тепло и золотисто-красный цвет в муладхару.
- Почувствуйте горячую энергию огня в основании копчика, в сердце, в пупке и представьте, как огонь опускается к копчику.
- Почувствуйте, как под действием огня энергия очищается и поднимается вверх, подобно пару до уровня сердечной чакры.
- Чувствуем себя уверенными, спокойными, защищенными, бесстрашными.
- Опционально : мысленно пропеть мантры для муладхары.