

1° Chakra : Il Mooladhara



Petali : 4
Colore: Rosso Arancio
Qualità: Innocenza
Purezza
Saggezza
Spontaneità

Localizzazione :

Corpo Alla base della spina dorsale
Testa Nuca
Mano Alla base del palmo
Piede Tallone



*In verità vi dico, se non diventate come dei piccoli bambini, non entrerete nel regno di Dio.
Se diventerete umili come questi piccoli bambini, sarete I più grandi nel paradiso di Dio.*

Vangelo secondo Matteo

Corrispondenze

Plesso Pelvico
Elemento Terra
Pianeta Marte
Giorno Martedì
Pietra Corallo
Nazione Australia
Simbolo Svastica
Omकारा

Introduzione

Questo centro è stato creato per primo, proprio all'inizio della creazione, ricoprendo tutto l'universo di innocenza e di santità, che chiamiamo Omkara (il suono Om). È l'energia che sta alla base di ogni cosa creata e che funge da supporto alle radici dell'Universo.

Poiché gli esseri umani sono creati ad immagine di Dio (Virata), questo è il centro che si manifesta per primo anche in ogni essere umano e situato nella regione più bassa del tronco umano, circa 2 cm e ½ al di sopra dell'ano e ha come espressione fisica il plesso pelvico.

Etimologicamente Mooladhara significa sostegno (*dhara*) della radice (*moola*) in quanto è su di esso che la Kundalini si appoggia quando si innalza muovendo dall'osso sacro. Svolge una funzione fondamentale nella protezione e nell'ascesa della Kundalini. E questo chakra, infatti, che vigila sul suo riposo

finché questa risiede, addormentata ed avvolta su se stessa, nell'osso sacro e che "avverte" la Kundalini quando è giunto il momento di ridestarsi sostenendone l'ascesa.

Se il chakra è solido, e in buono stato, l'esperienza della Realizzazione del Sé e dell'ascesa spirituale sarà semplice, veloce e durevole. Diversamente senza un appoggio stabile, la Kundalini non potrà stabilizzarsi nel Sahasrara, (il Chakra posto sulla sommità della testa) e tornerà ad avvolgersi su se stessa nell'osso sacro sino alla prossima occasione. Si può osservare, a tale proposito, che uno degli scopi dei grandi Profeti e maestri primordiali è stato quello di donare regole di vita destinate a conservare questo chakra integro, affinché potesse svolgere efficacemente la sua funzione nel momento del ridestarsi della Kundalini, salvaguardando il potenziale evolutivo dell'umanità.

Al livello fisico il Mooladhara chakra si occupa delle funzioni basilari che si trovano anche nelle forme di vita più semplici, e cioè l'escrezione, la riproduzione e la sessualità. Questo centro è anche responsabile della memoria e dell'equilibrio, essendo il punto di partenza del canale simpatico di sinistra, ove si stipa tutto il passato individuale e collettivo, e regola l'emotività nell'essere umano.



Shri Ganesha

Le qualità principali di questo chakra sono l'innocenza, la purezza e la saggezza, qualità espresse soprattutto nei bambini e dalla persone semplici. Si tratta di qualità eterne dentro di noi che non possono essere distrutte ma al limite coperte, come il sole dalle nuvole o l'oro dalla terra. Con il risveglio della Kundalini queste qualità possono tornare a risplendere, così che la vita possa essere vissuta con gioia e spontaneità come da bambini. Nella tradizione Indiana, l'energia di questo chakra è infatti rappresentata dal bambino eterno, Shri Ganesha, che con la sua testa di elefante simbolizza lo stato di totale innocenza, priva di ego e condizionamenti umani.

Come migliorare il Mooladhara chakra

Per migliorare il Mooladhara chakra si può utilizzare l'elemento terra che possiede un enorme potere di assorbire tutto ciò che è impuro in noi. In modo particolare si può purificare gli occhi rivolgendo lo sguardo per terra;

"La lampada del corpo è l'occhio. Se dunque l'occhio tuo è sano, tutto il tuo corpo sarà illuminato; ma se l'occhio tuo è viziato, tutto il tuo corpo sarà nelle tenebre" (S. Matteo - 6, 22);

Quando ne abbiamo l'opportunità, possiamo sederci sulla terra e con l'attenzione al Mooladhara chakra, che è al di sotto dell'osso sacro, rivolgete la mano destra verso la fotografia e la mano sinistra su Madre Terra.

Organi controllati

Prostata, organi sessuali, retto, sistema nervoso simpatico di sinistra

Funzioni

Protezione e sostegno della Kundalini, memoria ed equilibrio, sessualità, riproduzione ed escrezione

Cause di blocco

(s) Squilibrio sessuale, tantrismo, occultismo, mancanza d'igiene

(c) comportamento estremista e fanatismo

(d) rigidità, intolleranza austerità, severità

Effetti del blocco

(s,c) diarrea, malattie alla prostata, cancro all'utero

(d) costipazione

Anche l'utilizzo degli elementi fuoco e acqua sono efficaci per purificare questo chakra. Si consiglia, inoltre, di evitare l'uso eccessivo di alcuni alimenti che sono eccitanti e surriscaldanti per il Mooladhara chakra, tra cui il pesce e la carne rossa.

Estratti dai discorsi di Shri Mataji

Ganesha e la creazione

... Ganesha è stata la prima Deità creata dall'Adi Shakti (potere primordiale). Infatti Ella doveva ben sapere che se voleva creare qualcosa, doveva già esserci quell'energia che chiamiamo innocenza. Altrimenti la gente avrebbe sbagliato, avrebbe fatto tante cose sbagliate. Perciò Ella per prima cosa creò Ganesha, la cui innocenza – potete chiamarla *vibrazioni* – è così forte che egli può esercitare un controllo su ciò che è creato. ⁽¹⁾

Shri Ganesha è l'essenza di tutta la manifestazione materiale. E' il potere di tutto ciò che è stato creato, è l'essenza di tutto quello che è stato creato. Attraverso di Lui ogni cosa è stata creata. ⁽²⁾

Shri Ganesha e l'innocenza

L'innocenza è una qualità innata, che non può essere né imposta né appresa. È proprio una qualità innata, insita nell'essere umano: quando si diventa discepoli di Ganesha, si diventa innocenti. Forse voi potreste dire che le persone innocenti sono attaccate dall'astuzia, dall'aggressività. Ma l'innocenza è una qualità talmente grande che non può essere distrutta. È la qualità dello Spirito. E quando lo Spirito che risiede in voi è risvegliato, acquistate il potere dell'innocenza, attraverso il quale potrete superare tutte le cose negative, sbagliate o dannose per la vostra crescita e conoscenza spirituale. ⁽¹⁾

Per sviluppare l'innocenza

Ora, se dite: "Noi possiamo sviluppare l'innocenza, Madre!" – ebbene, non potete. In Sahaja Yoga, abbiamo un metodo specifico attraverso il quale diventare innocenti. È attraverso la consapevolezza senza pensieri. Se siete in uno stato di consapevolezza senza pensieri, qualsiasi cosa vi accada non reagite. E non restate coinvolti in cose sbagliate, in discussioni o dispute. Ma siete soltanto degli spettatori. E l'innocenza dentro di voi cresce in modo sublime, come un loto che esce dalle acque sporche di uno stagno. Coloro che non reagiscono restano giovani. Non dimostrano mai la loro età, si mantengono giovani. Poiché reagire non è una cosa buona. È una cosa che vi coinvolge con un'altra persona. Ma se non reagite e state soltanto ad osservare, allora siete soltanto un testimone, e non restate coinvolti in ogni cosa accada. Ne siete fuori, la vostra innocenza cresce e voi acquistate molta fiducia.

Se qualcuno vi dice qualcosa, dovrete soltanto essere innocenti. E allora, il vostro potere d'innocenza mostrerà che questa persona che sta cercando di dominarvi, di mettervi nei guai, sta sbagliando. E quella stessa persona potrebbe capire: "Nonostante tutti i miei sforzi per dominarlo questo qui neanche se ne accorge!" Si sentirà molto debole, perché non ha alcun potere di dominare un altro. ⁽¹⁾

Innocenza e i bambini

Vedete, qualsiasi cosa trovino, in qualsiasi luogo siano, trasformano tutto in una cosa gioiosa, in un gioco. Per loro, anche la vita è un gioco. Semplicemente una cosa con cui divertirsi. E ti rendono tutto piacevole. Se uno non è di buon umore, i bambini si comportano in una tale maniera da farti diventare una persona molto semplice e naturale. E nel vedere una persona molto semplice e naturale, noi diciamo sempre che *è come un bambino*. Questo perché loro non conoscono la furbizia, non capiscono la stupidità della gente, e vivono nel loro mondo di innocenza. Allo stesso modo, tutti i Sahaja Yogi devono sviluppare quell'aura intorno a loro. Fatevi vedere dalla gente

quanto siete innocenti, quanto siete dolci. Nessuna discussione, nessuna lite, nessuna lotta è necessaria. Ma soltanto la soddisfazione interiore della consapevolezza senza pensieri.

Innocenza e lo Spirito

Ve l'ho detto, l'innocenza è lo Spirito, e lo Spirito è l'innocenza, che non può essere distrutta da niente e può essere invece ristabilita attraverso Sahaja Yoga. Potete essere stati persone molto aggressive, o molto infelici, o gente cui piaceva disturbare sempre gli altri. Ma dopo Sahaja Yoga potete trasformare la vostra personalità, renderla dolce e bella al punto da gioirne e farne gioire anche gli altri.

L'innocenza è intelligenza, assoluta e onesta. È senza scopi. E proprio per questo, perché per lei non esiste alcuno scopo, raggiunge alte vette di gioia. ⁽¹⁾

Innocenza e auto-stima

L'innocenza opera in questo modo: vi dà una completa auto-stima. Non vi inchinate a nessuno, né permettete che altri si inchinino a voi. Questa è la bellezza dell'innocenza, che lavora così bene dentro di voi.

Venerare shri Ganesha migliora il vostro mooladhara. Migliora il senso del pudore, migliora la dignità e l'auto-stima. Vestitevi in modo da mostrare rispetto per il vostro corpo. Parlate in un modo da mostrare rispetto per la vostra lingua, per il vostro linguaggio. Non potete avere una bocca sudicia, se siete innocenti. Non potete avere una mente che ingiuria e dice parole orribili.

Invece se rispettate i vostri occhi, il vostro naso, i vostri orecchi – allora, vi dico, vi stupirete: ogni cosa è così piacevole! In questo mondo ci sono tante di quelle cose di cui gioire! Ma la gente non sa ascoltare le cose buone. ⁽¹⁾

Il potere dell'innocenza

Il potere dell'innocenza è immenso. Innanzi tutto elimina in voi la paura, ma il suo più grande potere consiste nel rendervi persone degne e rispettabili.

... L'innocenza ha la capacità di rendere le persone molto pacifiche. Una persona che non è innocente non sarà mai saggia; la saggezza è un dono dell'innocenza. Nel crescere, questa innocenza emana il profumo della compassione. Quando ricevete le benedizioni di Shri Gauri (madre di Ganesha) acquistate fermezza e calcate la retta via, perché possedete quella innocenza esente da invidia e lussuria! Vi rende belli. I vostri occhi brillano e ovunque li volgiate un solo sguardo è sufficiente per alzare la Kundalini.

Innocenza che dà saggezza

Si confonde spesso l'innocenza con la stupidità, ma un uomo stupido cade subito in comportamenti egoici, mentre l'innocenza conferisce saggezza. Non potete ingannare l'innocenza. Una persona innocente non fa male a nessuno, non si mette in testa di risolvere tutti i problemi, ma abbandona ogni cosa a Dio.

...

L'innocenza vi dà la concentrazione: osservate il neonato che succhia il latte dalla madre, come è concentrato su ciò che fa....L'innocenza vi mantiene nel presente: una persona innocente è sempre distesa... Sviluppate dunque la vostra innocenza, è un'ottima occasione per vivere nel presente. Perché lo sapete, quando siete nel presente, stabilite un contatto con il Potere Divino. Più siete innocenti, più parteciperete allo stato di beatitudine. ⁽²⁾

(1) Ganesha Puja - Cabella Ligure, 16 settembre 2000

(2) Ganesha Puja - Tivoli, Italia, 11 settembre 1983