

Муладхара — санскритское слово, означающее «основа», основная, базовая [чакра](#) .

© Израэль Регарди «Древо жизни»



Муладхара

Расположение чакры: в области промежности, в точке, расположенной между гениталиями и анальным отверстием.

Цвета: красный и черный.

Дополнительный цвет: голубой.

Символ: круг, окруженный четырьмя лепестками логоса, с вписанным в него квадратом. Иногда квадрат закрашивается желтовато-золотистым цветом, что символизирует материальный мир, и в нем могут быть буквы, соответствующие звуку мантры «лам». Из квадрата выходит стебель, символизирующий связь чакры с центральной нитью, Сушумной.

Ключевые слова: основательность, устойчивость, принятие, самосохранение, выживание, восприятие.

Основные принципы: физическая сила воли к существованию и выживанию.

Внутренний аспект: приземленность. Энергия: живучесть.

Возрастной период развития: от рождения до трех-пяти лет.

Стихия: земля.

Чувство: обоняние.

Звук: «лам».

Тело: физическое тело.

Нервное сплетение: копчик.

Гормональные железы, связанные с чакрой: половые железы и надпочечники.

Органы тела, связанные с чакрой: «твердые» органы тела - позвоночный столб, скелет, кости, зубы и ногти.

Органы выделения: анальное отверстие, прямая кишка, кишечник.

Детородные и репродуктивные органы: простата и гонады. А также кровь и клеточная структура.

Проблемы и заболевания, возникающие из-за дисбаланса в чакре: запоры, геморрой, усталость, апатия, вялость, заболевания крови, проблемы с напряженностью в спине, проблемы с суставами и костями, проблемы с тканями и кожей.

Ароматические масла: пачули, кедровое, сандаловое, ветиверовое.

Кристаллы и камни: агат, рубин, оникс, гематит, красная яшма, кровавик, красный коралл, куприт, гранат, гагат, родохрозит, шпинель, дымчатый кварц, александрит, черный турмалин.

1. Основная (корневая) чакра

Основная чакра, которая также называется корневой чакрой, расположена в области промежности. Ее лепестки направлены вниз и находятся между ног, а ее стебель направлен кверху, к центральной нити - Сушумне. В здоровом и естественном состоянии она должна быть слегка приоткрыта.

Эта чакра связывает нас с материальным миром. Она передает космические энергии нашим физическому и земному слоям и побуждает стабилизирующую энергию земли перетекать в энергетические тела. Муладхара закладывает основу для деятельности остальных чакр, а также для нашего существования и развития. Она связывает нас с землей, оберегая питающую нас и дающую нам жизнь связь с этим источником энергии.

Она дарует нам чувство уверенности и стабильности, которое необходимо нам для нашего развития на всех уровнях. Чем более надежно мы стоим на земле, тем проще и легче становится наше физическое существование в материальном мире.

Основная чакра поддерживает наш главный инстинкт выживания - потребность трудиться для достижения стабильного положения, что обеспечивает нас пищей, кровом, семьей и потомством, все вместе это представляет собой часть нашей роли и наших потребностей в этом мире. Более того, именно эта чакра активизирует половые инстинкты (в отличие от осознания сексуальности, что является одной из функций второй чакры). Половой инстинкт заложен в эту чакру из-за необходимости продолжения рода и самосохранения за счет создания дополнительных «побегов» от основного ствола.

Основная чакра представляет собой борьбу за выживание и самосохранение, и она является источником всех инстинктов, которые существуют для защиты нас самих и охраны нашего физического и умственного здоровья, равно как и для удовлетворения наших основных потребностей. В первую очередь - «инстинктивного» желания и потребности защитить себя от опасности.

Страхи, которые не позволяют нам попасть в ситуацию, возможно пагубную для нашего физиологического или умственного здоровья, представляют собой часть механизма самозащиты, приводимого в действие этой чакрой. Большинство из этих страхов являются основными, присущими всем людям, например, страх упасть, или страх перед огнем, страх утонуть и так далее. Различные условия жизни заставляют человека

испытывать границы этих первородных страхов. Вообще, люди не решаются преодолевать эти страхи, если у них нет острой потребности пойти на это или же нет мотивации соперничества и потребности проверить свои возможности. Это все проявления ситуации неуравновешенности в данной чакре. Случаи дисбаланса в инстинктах выживания основной чакры могут привести к трусости и зависимости от суждений и мнений других людей - и, с другой стороны, к впадению в крайности и неоправданным большим рискам.

2. Гармоничная работа основной чакры

Когда основная чакра раскрыта и работает гармонично, человек ощущает глубокую и непосредственную связь с землей и живой природой. Он чувствует себя заземленным в положительном смысле слова, связанным с жизнью, он полон интереса. Он испытывает ощущение стабильности, самоудовлетворение и чувство внутренней силы. Он напорист и может отважно преодолевать конфликтные и кризисные ситуации. Он может принимать решения и претворять их в жизнь, не испытывая особых сложностей; он энергичен, активен, проницателен; у него здоровые сексуальные потребности и большая жизненная сила.

Когда эта чакра уравновешена, человек чувствует, что циклическая природа вселенной совершенно естественна, потому что Муладхара символизирует новые начинания, окончания и цикличность. Человек чувствует потребность самостоятельно строить свою жизнь, созидать ее, считаясь с природой и землей. Достижение материальных целей происходит сравнительно легко, и он испытывает уверенность в мире и в жизни. Это чувство уверенности избавляет от беспокойств по поводу основных потребностей, необходимых для выживания, потому что он чувствует, что и мире есть все, что ему нужно, и все это находится в его распоряжении. Более того, когда основная чакра хорошо уравновешена и раскрыта, этот человек может ПОДКЛЮЧИТЬ духовные слои вселенной к своим главным материальным действиям в земной жизни. Такая ситуация порождает духовность, которая не позволяет «парить в облаках», но выражается в поступках и действиях человека. Он может думать о высоком, но его ноги твердо стоят на земле.

3. Дисгармоничная работа основной чакры

Нарушение равновесия в основной чакре проявляется в непропорциональной сконцентрированности на потребностях выживания и материальных нуждах. Все мысли и интересы человека сосредоточены на физических потребностях, таких как еда, питье, секс и деньги. Они могут стать приоритетными, а в некоторых случаях, при очень сильном дисбалансе, превратиться в предел его мечтаний и основной источник интересов.

Такой человек может испытывать потребность удовлетворять свои желания, не

принимая в расчет последствия своих поступков из-за сильной потребности как можно скорее получить то, что ему нужно. Такое состояние дисбаланса чакры может выразиться в сексуальной дисгармонии. Более того, человеку может казаться, что он не способен свободно давать и принимать, как в материальной, так и в эмоциональной сферах.

Он может частично или полностью сосредоточиться на удовлетворении своих потребностей, игнорируя потребности и чувства других людей. Жадность к деньгам может овладеть им, за ней появится желание скопить все больше и больше материальных ценностей (оно никогда не будет удовлетворено - где-то глубоко внутри все равно будет оставаться ощущение нестабильности и чувство неуверенности в окружающем мире).

Когда чакра находится в состоянии дисбаланса, могут возникнуть различные экзистенциальные страхи: бедности, физического ущерба и так далее, а также сильные тревоги. Человек может оказаться очень «земным» в неблагоприятном смысле слова, до такой степени, что ему будет трудно разобраться в вопросах, которые не касаются исключительно физического мира.

Люди, у которых основная чакра находится в состоянии дисбаланса, могут проявлять крайний эгоцентризм, агрессивность и вспыльчивость. Они могут попытаться насильно навязать свою волю и мнение другим с помощью агрессии, и приходиться в гнев, ярость, даже прибегать к насилию, когда их желания не выполняются.

4. Связь между основной чакрой и физическим телом

Каждая чакра влияет на физическое тело и испытывает влияние с его стороны. Эта связь преимущественно проявляется в работе желез. Каждая из чакр, за исключением основной чакры, подключена к одному из тонких тел.

Основная чакра, обладающая самой низкой частотой, соединена с физическим, твердым телом и с самыми <<твердыми>> элементами тела - костями, скелетом, плотью, мышцами. Когда в этих основных органах возникает дисбаланс, следует проверить состояние основной чакры.

Коррекция чакры и работа с ароматическими маслами, кристаллами, цветами и различными физическими и психологическими методами приведут к улучшению физиологического состояния за счет уравнивания чакры и снятия блокировок в ней. И, как следствие, такие процедуры могут помочь при ревматизме, артрите и других болезнях суставов и костей, тканей и кожи.

Одним из симптомов, который может указывать на проблемы с основной чакрой, является ощущение нехватки любви или даже отвращение к собственному телу и его основным функциям. Когда основная чакра уравновешена должным образом, человек знает свое тело, ценит его и воспринимает все его функции как нечто само собой

разумеющееся. Здоровая основная чakra создает ощущение благодарности физическому телу, ко всем его поразительным и замечательным свойствами. В нас крепнет ощущение физической силы, мы можем двигаться и пользоваться нашим телом так, как мы того желаем.

Однако отсутствие должной оценки тела или презрительное отношение к нашим физическим слоям, равно как и к нашим физическим потребностям, таким как еда, физическая активность, опорожнение, движение или половая активность, требуют обследования состояния основной чакры и, в случае необходимости, ее уравнивания.

Наши спина и позвоночник создают ощущение опоры, которую мы чувствуем снаружи, - но мы должны помнить, что все, что мы испытываем <<со стороны>>, является отражением наших чувств по отношению к самим себе. Состояние неуравновешенности в корневой чакре обычно характеризуется ощущением нехватки внешней поддержки - поддержки окружающих, что всегда отражает ту поддержку, которую мы создаем самим себе; или ощущением недостатка поддержки со стороны вселенной, что выражается в страхе перед будущим, боязни нехватки денег, несчастных случаев и так далее.

Поскольку эти чувства являются столь распространенными, многим людям кажется, что они должны <<бороться>> за существование в нашем нынешнем мире, наполненном конкуренцией, поэтому многие постоянно страдают от болей в спине и смещения позвоночных дисков, что восходит к одним и тем же причинам.

Двумя дополнительными проблемами, очень характерными для неуравновешенной основной чакры, являются запоры и геморрой.

Запор символизирует серьезную проблему в способности расставаться с чем-либо. Хотя это очень распространенное явление, не следует относиться к нему легкомысленно. Запоры могут привести ко многим осложнениям, в том числе к накоплению избытков токсинов в пищеварительной системе, скоплению газов, хронической недостаточности пищеварения и так далее. Неспособность расстаться с чем-либо может выражаться в различных проявлениях: трудном расставании с деньгами, неумении выразить чувства, неспособности избавиться от прошлых обид; в скоплении старого хлама; поддержании отношений, которые больше не приносят пользы, и так далее. На ментальном, концептуальном слое, это, вероятно, проистекает от неспособности избавиться от старых, бесполезных, мешающих стереотипов мышления.

Когда возникает проблема хронических запоров, ее следует лечить немедленно. Это не <<мелкая>> проблема, как склонны считать люди. В случае хронических запоров, продолжающихся в течение длительных периодов времени, суть проблемы может корениться в возрасте, когда шло развитие основной чакры, - приблизительно где-то между годом и пятью. В любом случае, необходимо произвести глубокую гармонизацию основной чакры.

Представление о трудности освобождения от чего-то часто складывается на основании

ощущения: <<У меня нет, у меня не будет, если у меня отнимут, то мне ничего не останется>> и так далее. Это указывает на общее отсутствие уверенности в мире, на неспособность приспособиться к циклической природе питания и избавиться от шлаков - опорожняться, освобождаться.

Геморрой также отражает страх расставания - часто с болью, которая была причинена в прошлом. Эта болезнь может быть физическим проявлением эмоционального страха нехватки времени. Более того, отсутствие уверенности в мире - в том, что он даст нам все, что нам требуется, когда нам будет нужно.

Основная чakra также соединена с костями и суставами. Кости представляют структуру, основу. Когда основа воспринимается как непрочная, это означает, что человек не испытывает гармонии в отношениях со структурой вселенной и идущими в ней процессами. Кости могут болеть от разных причин, а иногда могут указывать на общие состояния дисбаланса и отсутствия должной связи с землей.

Сколиоз, поражающий многих людей по достижении юношеского возраста или чуть раньше, отражает то же ощущение нехватки поддержки со стороны вселенной, нехватки уверенности в идущих в ней процессах, неспособности существовать в гармонии с ними. Хотя сколиоз проявляется в юности, он, как правило, развивается в детстве и лишь проявляется позднее. То, как мы понимаем поддержку, оказываемую нам вселенной, - скорее как движущейся с нами, чем <<против>> нас, - закладывается в первые годы развития чакры, и травмы, пережитые в этом возрасте, влияют на наше общее доверие к жизни.

Суставы, которые приводят в движение наши конечности, олицетворяют гибкость и способность воспринимать перемены, что не может происходить гармонично без солидной основы и отправной точки, от которой мы можем начинать строить свою жизнь в соответствии со своими желаниями. Различные заболевания суставов, такие как ревматизм и артрит, указывают на то, что необходимо проверить состояние основной чакры и немедленно восстановить равновесие в ней.

Кровь также связана с деятельностью основной чакры. Кровь - основа жизни, основа физического тела. Отрицательное отношение к различным уровням жизни, враждебность к ее различным формам и отсутствие счастья, проистекающее из неспособности понимать природу нашего существования в физическом мире, могут привести к малокровию и проблемам со свертываемостью крови.

5. Влияние чакры на гормональную деятельность

Основная чakra связана с гонадами и надпочечниками. Гонады (яички у мужчин и яичники у женщин) являются частью эндокринной системы. Гипофиз (находится в мозге) является железой, которая надзирает за деятельностью гонад «свысока». По его гормональной команде высвобождаются гормоны и происходят различные процессы в яичках и яичниках. Деятельность гонад необходима для осуществления самых основных

функций Муладхары: продолжения рода, плодовитости и поддержания надлежащей работы полового инстинкта.

Когда возникают какие-либо проблемы, связанные с функционированием гонад, и мы ставим диагноз половой импотенции или бесплодия, вызванных гормональными или физиологическими причинами, нужно обследовать основную чакру. В подобных случаях мы лечим, уравниваем и раскрываем чакру, а также воздействуем на нее красным цветом и красными камнями.

Красный цвет стимулирует деятельность сексуальных слоев и способствует излечению импотенции и бесплодия. Анализ кристаллов и камней, подходящих для основной чакры, показывает, что многие из них действуют одинаково. Ароматические масла, которые подходят для работы с основной чакрой, весьма способствуют разрешению проблем, связанных с гонадами и сексуальной потенцией.

Надпочечники определенно отражают часть самых главных функций основной чакры. Они соединены выше верхней доли почек и состоят из внешнего слоя, который вырабатывает стероидные гормоны, и внутреннего слоя, который вырабатывает белковый гормон. Среди гормонов, вырабатываемых внешним слоем надпочечников, важно отметить альдостерон, который участвует в регуляции артериального давления, оказывает воздействие на почки, удерживает в организме воду и соли, а также кортизол, который очень важен в случае травмы или острого заболевания.

Кортизол увеличивает количество питательных веществ (глюкозы, аминокислот и жирных кислот) в кропи, тем самым давая организму возможность успешнее справляться со стрессовыми ситуациями. Эти два гормона имеют жизненно важное значение. Кортизол - генератор энергии, он также отвечает за накопление энергии и регулирует стихию огня в теле. Альдостерон, как мы сказали, препятствует потере жидкостей и поддерживает в организме равновесие между калием и натрием.

В состоянии душевного или физического стресса внутренний слой надпочечников вырабатывает гормон адреналин. Вызываемые адреналином физические изменения помогают организму успешнее справляться со стрессовыми ситуациями. Благодаря этому механизму активизируется реакция «борись или отступай». Такая реакция возникает в стрессовых ситуациях и представляет собой изначальный примитивный механизм, выработавшийся на ранних стадиях эволюции, предназначенный для того, чтобы в опасной ситуации подготовить тело к борьбе или стремительному бегству.

Мы по-прежнему обладаем этим механизмом. В наши дни, когда по-настоящему опасные для жизни ситуации стали относительной редкостью, он активизируется в разнообразных стрессовых ситуациях. В таких ситуациях адреналин действует параллельно с симпатической нервной системой, и оба механизма производят сходное воздействие на органы. Вырабатываемый адреналин вызывает увеличение объема сердца и легких, расширение дыхательного тракта, уменьшение притока крови к коже, повышенное потоотделение, увеличение притока крови к мышцам, сокращение зрачков и так далее.

Все эти реакции подготавливают человека к быстрому и незамедлительному действию. Если человек часто переживает стрессовые ситуации, эта реакция вызывается постоянно, тем самым, провоцируя избыточное расходование запаса адреналина, расход которого протекает быстрее, чем выработка. Из-за этого человек может прийти до состояния физического измождения и даже упасть в обморок, а для восстановления сил ему понадобится как следует отдохнуть и полечиться.

Стрессовые и напряженные ситуации не похожи друг на друга и относительно. Многие люди имеют тенденцию испытывать стресс по разным причинам и иногда запускают эту реакцию чуть ли не каждый день - сидя за рулем автомобиля, на работе, при встрече с начальником, при приближении срока сдачи работы, в домашних размолвках, преодолевая необходимость учиться и готовиться к экзаменам и по многим другим поводам. Ситуации стресса, запускающие механизм «борись или отступай», представляют собой один из основных факторов, ослабляющих иммунную систему, а также функционирование всего организма. Когда основная чakra уравновешена, а человек чувствует, что жизнь ему улыбается, риск разрушительной активизации надпочечников становится меньше. (Очень важно также и состояние чакры солнечного сплетения, так как она тоже влияет на надпочечники, а в уравновешенном состоянии предполагает осознание и управление различными стрессовыми ситуациями.)

Информация с сайта <http://www.angelreiki.ru/index.htm>