

Muladhara čakra je temelj

PRVA ČAKRA – muladhara (mula = korenina, izvor, bistvo; adhara = osnova, temelj) je temelj, iz katerega se vzpenjamo po lestvi čaker, je korenina, iz katere črpamo hrano za svoj duhovni razvoj, razlaga v knjigi *Skrite moči v človeku* Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda.

Podobno kot ustvari telo matere osnovne pogoje za rast zarodka, predstavlja muladhara čakra temelje in izhodišče za naš duhovni razvoj.

Vsakdo občuduje liste in cvetove rastline, a le redki se zavedajo korenin, ki počivajo skrite v temi zemlje. Toda prav korenine predstavljajo temelj vegetacije. Kalček dobiva iz hrane, ki jo črpa iz korenin, moč, da prodre skozi mračno zemljo in v neprestani rasti proti soncu cveti, daje sadove in semena. V muladhara čakri je zakoreninjena kundalinišakti (duhovna energija). Vendar je ujeta v globok, negiben spanec. Ko razvijemo uspavan potencial muladhara čakre, se lahko prebijemo do svetlobe spoznanja in znanja ter uživamo sadove samouresničenja.

SEDEŽ NEZAVEDNEGA, PRETEKLIH KARM IN SPEČIH SPOSOBNOSTI

V muladhara čakri počivajo karme naših prejšnjih življenj, iz njih izhajata sreča in nesreča v našem sedanjem življenju (prarabdhakarma). Vsaka usoda v muladhara čakri je kot seme; vsako dejanje, ki smo ga naredili ali ga delamo, je kalček, ki bo nekoč gotovo pognal. V vsakem življenju posejemo številna semena, ki rastejo in se razmnožujejo. Sčasoma se iz njih razraste gosta in nepregledna džungla.

Muladhara čakra je sedež nezavednega. Podobna je zaprti, temni kleti in le slutimo lahko, kaj vse se skriva v njej; mogoče dragulji, mogoče pa strupeni škorpioni in kače. Dokler kača

spi – je v stanju nezavednega – je videti popolnoma mirna in nenevarna. Ko se zbudi, pa je lahko izredno grozeča in nevarna. Z aktiviranjem muladhara čakre se lahko pojavijo lastnosti, ki jih nismo pričakovali in nas razburijo – uničujoč bes, goreča strast, brezmejne želje ali globoke zamere. Lahko pa občutimo tudi prečudovite občutke osvoboditve, veselja, harmonije in bližine Boga. Vse te izkušnje nas čakajo, ko odpremo vrata nezavednega in ga osvetlimo s svetlobo spoznanja. Ko v muladhara čakri spoznamo svojo resničnost, se lahko v trenutku spremeni naše celotno videnje sveta.

Pri tem se postavlja vprašanje, ali ne bi bilo bolje, če se ne bi dotikali nezavednega in ne bi brskali po preteklosti? Odgovor je ne, ker se lahko osvobodimo le, če osvetlimo vse, kar nosimo s seboj od začetka svojega obstoja. Nadaljnji duhovni razvoj je mogoč šele takrat, ko obdelamo in očistimo vse, kar se je v nas nakopičilo, in odstranimo ovire iz preteklosti. Le z jasnim pogledom lahko prepoznamo pravo pot, ki nas vodi do uresničenja.

Odgovorni nismo le za vse, kar storimo, temveč tudi za to, česar ne storimo. Vsakdo je kdaj v življenju postavljen pred izbiro, ali se bo soočil z vsebinami nezavednega, jih obdelal in razrešil ali pa bo še naprej ostal ujet v kolo usode. Joga je pot, da naredimo ta odločilni korak popolnoma zavestno. Na tej poti pa je bistvenega pomena vodstvo prosvetljenega duhovnega učitelja, ki je ves ta proces

"Človeško življenje je dragoceni diamant, ki ga ne dobimo zlahka. Ponovno in ponovno se vrtimo v krogu 8.4 milijonov bitij..." Vishwagurudži

že uspešno opravil, saj pozna nevarnosti in prepreke, ki prežijo na naši duhovni poti, razume naša čustva in naša stanja. Lahko nas opozori, nam svetuje in pomaga, ko sami ne znamo nadaljevati.

SLON S SEDMIMI RILCI – ZAKLAD MODROSTI IN BOGASTVA

Glavni simbol muladhara čakre je slon s sedmimi rilci. Slon je splošni simbol blagostanja in modrosti. V indijski mitologiji predstavlja prevozno sredstvo Brahme, stvarnika, ki ustvarja znanje. Slon je dragocena žival, ki svojemu lastniku prinaša bogastvo. V možganih odraslega slonjega samca je lesketajoč biser, ki velja za neprecenljivo dragocenost. Ponazarja zaklad modrosti, ki je skrit v muladhara čakri in ki ga moramo dvigniti v svetlobo zavesti.

Sedem slonovih rilcev predstavlja sedem osnovnih tkiv v telesu (po ajurvedi: plazma, kri, mišice, maščoba, kosti, kostni mozeg in seme) in saptadhatu, sedem mineralov in dragih kamnov, ki jih najdemo v zemlji (fluor, klor, silicij, kalij, žveplo, natrij, kalcij). Saptadhatu simbolizira tudi sedem stopenj zavesti: nezavedno, podzavestno, zavest v sanjah, zavest v budnem stanju, astralno zavest, najvišjo zavest in kozmično zavest.

Sanje o belem slonu veljajo kot znamenje sreče, predvsem če ga tisti, ki te sanje sanja, jaha. To veliko in mogočno žival, ki je mnogo močnejša od človeka, lahko vodimo in krotimo z drobno bodico ali trnom (ankuša), ki je v primerjavi z velikostjo slona neznatna. Z divjimi sloni lahko primerjamo tudi um (manas) in čutila (indrije), ki jih moramo obvladati z ankušem mantr in discipline (sadhana).

MANTRA LAM – ZVOK DUHOVNEGA PREBUJENJA

Bidža mantra (semenska mantra) muladhara čakre je lam, zvok duhovnega prebujenja. Sprošča napetosti in zapore v tej čakri ter aktivira njeno energijo. Na začetku to pomeni predvsem prebuditev spečih moči in njihovo dviganje v zavest. Iz preteklosti se dvigajo lepa in koristna spoznanja, srečni trenutki, ki nam dajejo moč in navdih za nadaljnjo pot. Seveda v muladhara čakri poleg prijetnih izkusimo tudi boleče občutke. Odprejo se skrite rane in razočaranja, ki so se vtisnili globoko v našo zavest – da bi jih na koncu ozdravili in razrešili.

Razočaranje ni nujno nekaj negativnega. Pomeni prehod, napredovanje, nauk. Vsak naučeni korak v življenju spremlja popravek napačnih predstav, 'razočaranja.' Muladhara je do vrha napolnjena z bolečimi razočaranji. Če jih obdelamo z modrostjo, se spremenijo v dragocene izkušnje in priložnosti za razvoj.

S težavami se soočamo, dokler živimo. Nevednim predstavljajo zgolj nadlogo in napor, modri pa cenijo dragocene izkušnje, ki jih z njimi pridobijo. Če se iz težav česa naučimo in začnemo delatino sebi, napredujemo na svoji razvojni poti. Če pa ni tako, ostanemo ujeti v trpljenje in boleče lekcije se ponavljajo.

Pri tem nam nudi agja čakra (6. čakra – središče med obrvmi; sedež 'notranjega učitelja') dragoceno pomoč, ker nam razjasni dejansko stanje in potrebe. Prebujanje čakre namreč ne poteka v strogo ločenih korakih, temveč se dogaja na vseh ravneh zavesti hkrati. Agja čakra nam posreduje odgovor notranje Biti glede na notranje in zunanje izkušnje ter okoliščine, s katerimi se srečujemo na duhovni poti.

'Orodja', s katerimi si pomagamo, so:

- ▼ **manana** – razmišljanje, premišljevanje
- ▼ **sankalpa** – sprejemanje pravih odločitev in sklepov
- ▼ **vikalpa** – opuščanje dvomov in napačnih predstav
- ▼ **atmačintan** – nenehno zavedanje Božanske Biti

Bolj ko pridobivamo jasnost, bolj se zavedamo tudi svojih slabosti. Očitki do sebe in občutki manjvrednosti nam ne pomagajo napredovati, temveč nam le slabijo energijo. Če se učimo iz svojih napak in po poti napredujemo z zaupanjem v Boga, postajamo močnejši in vedno bolje obvladujemo notranje izkušnje. Pomembno pri tem pa je, da opustimo vse tiste utečene 'miselne programe', ki nas ovirajo in nam škodujejo. Namesto njih sprejemajmo in gojimo dobre in vzpodbudne misli.

LOTOS S ŠTIRIMI CVETNIMI LISTI – UM, RAZUM, ZAVEST IN EGO

Lotosov cvet mula kamale (drugo ime za muladhara čakro) ima štiri cvetne liste, ki predstavljajo štiri strani neba, te pa predstavljajo štiri osnovne duševne funkcije, katerih korenine so prav tako v

muladhara čakri – um, razum, zavest in ego. Življenje je zavest in zavest teži k razvoju. Štirje cvetni listi predstavljajo tudi štiri razvojne stopnje življenja na Zemlji: rastlinstvo, enostavne življenjske oblike (bakterije, enoceličarji), živali, ki ležejo jajca (ribe, plazilci in ptiči), sesalci in na koncu človek.

ŠIVA – GOSPODAR ŽIVALSKIH SIL

Božanstvo muladhara čakre je Šiva v podobi pašupatimaha-deva ('gospodar živalskega sveta'). Bog Šiva predstavlja zavest in osvoboditev. Osvoboditev lahko pomeni tudi odstranitev in uničenje negativnega in slabega, podobno kot mora zdravnik odstraniti rakavo tvorbo, da človeku reši življenje. Šiva ima na čelu tretje oko (od tod njegov vzdevek Trooki). Ko ga odpre, se vse, v kar usmeri pogled, v trenutku spremeni v pepel.

Kot 'gospodar živalskega kraljestva' Bog Šiva nadzoruje živalske sile. Muladhara čakra predstavlja mejo med živalsko

Muladhara čakra predstavlja temelje in izhodišče za naš duhovni razvoj. V njej je sedež speče modrosti, zakladnica naših duhovnih moči in sposobnosti.

in človeško zavestjo. Tu je prehod iz speče zavesti v prebujeno, ustvarjalno zavest. Zato je muladhara čakra prva 'človeška čakra'. V njej se začne razvoj duha.

Ob Šivovi strani sta dve ženski božanstvi, asurišakti in devi šakti. Asurišakti predstavlja uničujočo, razdiralno energijo, Devi šakti pa pozitivno, obnavljajočo in združujočo energijo v nas.

Asurišakti se postopoma preobrazi v Devi šakti, če je naš odnos do življenja pozitiven in optimističen, če smo v družbi duhovnih ljudi (satsang), če negujemo dobre misli, razumevanje, oproščanje, če smo pripravljeni pomagati in dajati.

ŠIVA LINGAM IN KAČA – NEZAVEDNO IN KUNDALINI ENERGIJA

Šiva in Šakti sta praprincipa stvarstva. Imenujeta se tudi puruša (Bit) in prakriti (narava), jin in jang, moški in ženski princip. Pomemben simbol v muladhara čakri je šivalingam, astralni simbol ustvarjalnosti, ustvarjalne sile in zavesti. Okrog šiva lingama je tri in polkrat ovita kača. Tri ovitja pomenijo prve tri stopnje zavesti – nezavedno, podzavest in zavest. Polovica četrtega ovitja kaže na prebujajočo se nadzavest. Orientacija navzdol kaže, da gre lahko razvoj tudi v obratno smer, da nazadujemo. Modrost

se ne pojavi sama od sebe – zahteva neomajen in zavesten trud, čiščenje misli in usmerjanje svojih dejanj k dobremu.

Razvoj zavesti je povezan s časom. Kača se imenuje tudi kal (čas, preteklost, smrt). S tega stališča lahko ovitja kače okrog šiva lingama predstavljajo tudi preteklost, sedanjost in prihodnost.

NAROB EBRNENI TRIKOTNIK – STVARJENJE, PREBUJENJE

Trikotnik, obrnjen z vrhom navzdol, je naslednji simbol muladhara čakre. Navzdol obrnjen vrh trikotnika ponazarja, da smo na izhodišču razvoja; stranici, ki se širita navzgor, kažeta smer razvoja zavesti.

ČUTILO VOHA – NOS

Muladhara čakri pripada čutilo voha. Prebujenje te čakre lahko vodi k izboljšanju čutnega zaznavanja, predvsem v prefinjenost čutil voha in sluha. Zaznavamo vonjave in zvoke, ki jih drugi ne zaznajo. Nekateri lahko vidijo sij aure in občutijo misli ter počutje drugih oseb.

RDEČA BARVA – VITALNOST

Muladhara čakri pripada rdeča barva. Rdeča barva pomeni aktivnost in vitalnost. Kaže na prisotnost močne in goste energije in pripada zemlji. Ker ima naš obstoj korenine v zemlji, pripada muladhara čakri element (tattva) zemlje. Zemlja je naša mati. Iz njenih elementov je sestavljeno naše telo, ona nas ohranja in hrani. Vedno ji bodimo hvaležni in ji spoštovanje izkažimo tako, da jo varujemo in negujemo.

Po božjem načrtu naj bi bili ljudje zaščitniki sveta, ne pa njegovi uničevalci. Naša naloga je, da razvijamo sočutje in ljubezen do narave in vseh živih bitij. Zavest človeka, ki nima sočutja in ne občuti trpljenja drugih, je na živalskih ravneh, daleč pod muladhara čakro.

Manifestacija in razvoj človeške zavesti se začne v muladhara čakri in se nadaljujeta vse do 'tisočlistnega lotosa' sahasrara čakre. Muladhara čakra je mati, ki nas hrani in vzgaja. V njej je sedež speče modrosti, zakladnica naših duhovnih moči in sposobnosti. Ko to čakro – pod nadzorom duhovnega učitelja – prebudimo, naredimo prvi korak na poti k polno razviti človeški zavesti pa vse do spoznanja Boga.

Položaj 2
Šalabhasana



Položaj 1
Joga Mudra



VAJE ZA MULADHARA ČAKRO

▼ Ašvinimudra

Je zelo učinkovita vaja, ki dviga nezavedno v zavest. Ašva pomeni konj, mudra pa telesno držo. Pri tej vaji večkrat zapored pokrčimo in sprostimo mišico zadnjične odprtine (kot konj med iztrebljanjem).

▼ Mahamudra

Začetni položaj: sedenje na tleh. Ena noga je iztegnjena v kolenu, druga noga je pokrčena v kolenu, njena peta naj bo pod zadnjico. Ob izdihu se z zgornjim delom telesa sklonite naprej in z obema rokama primite prste iztegnjene noge. Dvignite glavo in poglejte navzgor. Nekaj minut vztrajajte v položaju in normalno dihaite.

▼ Mandukimudra (imenujemo jo tudi badrasana)

Začetni položaj: vadržasana (položaj na petah). Razmaknite noge tako, da se zadnjica dotika tal. Ob izdihu se z zvrnanim trupom nagnite naprej, dlani med kolena položite na tla in se oprite nanje. Roke so lahko iztegnjene ali pa nekoliko pokrčene – kakor vam je udobneje. Prsti rok naj bodo usmerjeni navzven, pogled usmerite v konico nosu. Nekaj minut vztrajajte v položaju in normalno dihaite.

Vaja med drugim štiti pred škodljivimi sevanji, razstruplja, prizemljuje, izboljšuje voh in povečuje zbranost.

Druge koristne vaje so:

- ▼ Joga mudra (glej sliko položaj 1)
- ▼ Šalabhasana (glej sliko položaj 2)
- ▼ Pašchimottanasana (glej sliko položaj 3)

Položaj 3
Pašchimottanasana



MEDITACIJSKE VAJE ZA PREBUJANJE MULADHARA ČAKRE:

▼ Izdihnite in ob zadrževanju diha dvakrat izvedite ašvinimudro.

▼ Vdihnite in občutite, kako se tok energije dviga po hrbtenici.

▼ Ob zadrževanju diha ponovno dvakrat izvedite ašvinimudro in nato izdihnite. Občutite, kako se energija širi po vsem telesu, napetosti se sproščajo.

To vajo izvajajte 5 minut.

▼ Sprostite se in nekaj minut občutite učinkovanje vaje.

▼ Med celotno vajo bodite opazovalec, ne presojajte in ne izgublajte se v občutkih, ki se pojavljajo. Občutite, kako se dvigajo valovi energije in se širijo po telesu. Občutite notranje čiščenje in zaznajte svojo notranjo svetlobo.

▼ Zdaj svojo zavest usmerite v sredino prsi. Občutite mir in ljubezen. Odprite srce in občutite vsa živa bitja kot lastno Bit. Občutite tokove energije, ki se še vedno dvigajo iz muladhara čakre in v vas vzbujajo prijetne občutke. V svojem notranjem prostoru vidite rdečo svetlobo, podobno barvi zahajajočega sonca ali žerjavice. Spoznajte, da ste vi sami središče, iz katerega sije ta svetloba. Izrazite najlepša čustva in najboljše misli ter jih z močnim občutkom toplote, ljubezni in blaženosti pošljite v vesolje, da se v njem razširijo.

▼ Svoje zavedanje počasi prenesite nazaj na telo.

▼ Globoko vdihnite in trikrat zapojte OM.

Priporočamo v branje:

Vishwaguru Paramhans

Maheshwarananda, avtor sistema

Joga v vsakdanjem življenju:

Skrite moči v človeku: čakre in kundalini,

založba DNM d.o.o.



Joga

v vsakdanjem življenju



Avtor sistema
Vishwaguru Paramhans
Maheshwarananda



Vadba v Mozirskem gaju; junij 2015

**Osem-stopenjska vadba
in posebni programi**

Proti stresu, za starejše,
otroke, za hrbtenico,
nosečnice, ter za slepe
in slabovidne

**Izvorna
joga**

V 91 krajih po Sloveniji. **www.jvvz.org**