

«Я живу»

Таков девиз муладхары, твоей корневой чакры. На энергетическом уровне она отвечает за уверенность в себе, доверие миру, мужчинам, веру в Бога (Божественную силу, Абсолют, Энергию).

Эту чакру питает мужчина, муж, отец. Когда есть рядом отец или муж, ты чувствуешь себя защищенной. Если у тебя нет отца, брата, мужа, опорой для тебя станет вера в Бога (Абсолют, Вселенную). Если нет этой веры, ее можно взрастить. Развитие этой чакры очень важно для женщины. Это основа, корень. Чтобы твой энергетический цветок рос и распускался, ему нужна хорошая почва. Мы будем ее питать верой в Высшие Силы посредством медитации, описанной ниже.

Муладхара — это и инстинкт самосохранения, уверенность в завтрашнем дне, жизнестойкость, непривязанность к материальным благам, умение преодолевать бытовые трудности, спокойно относиться к переменам, легко расставаться со старыми вещами, но при этом ценить то, что имеешь.

Тот, у кого сильная муладхара, не боится перемен, всегда готов к здоровому риску. У него нет страха переезда на новую квартиру, в другой город или страну. Человек, у которого сильна эта чакра, верит в то, что Вселенная настроена к нему доброжелательно. Он всегда готов выйти из зоны комфорта, сменить работу. Когда твоя энергия в муладхаре движется легко и свободно, ты легка на подъем,

много путешествуешь, не боишься перемен, комфортно чувствуешь себя в новой обстановке.

Неуважение к своим родителям, неуверенность в себе, страх перед будущим, страх за своих детей, привязанности к материальным ценностям вызывают болезни в области копчика, запоры, проблемы с суставами, костями и зубами.

Муладхара — это также экстрасенсорные способности, поскольку эта чакра отвечает за инстинкт самосохранения. Прислушивайся к своему телу, и оно подскажет тебе, как действовать в сомнительной ситуации. Сколько историй мы слышали о том, что кто-то куда-то не пошел или не полетел, потому что заболел, или забыл, или долго собирался, и благодаря таким «случайностям» избежал чрезвычайной ситуации. Грубо говоря, «одним местом почувствовал». То есть интуиция — это проявление муладхары.

Муладхара — «материальный» центр. Его задача укоренить нас, сохранить связь с физическим миром, поддерживать жизнь, обеспечивая базовыми потребностями (жилье, вода, пища).

Физический труд развивает этот центр. О женщине с сильной муладхарой говорят: «Она не боится грязной работы». Очень важно приучать детей к физическому труду, чтобы мытье посуды во взрослой жизни не превращалось в трагедию. Учи своих дочерей готовить простые блюда, убирать за собой, стирать личные вещи. Мальчик, будущий мужчина, конечно, тоже должен все это уметь. Умение организовать свой быт — проявление энергии корневой чакры.

Конечно, у тебя может быть помощница по дому, но уметь выполнять домашнюю работу самой тоже нужно. Работа по дому успокаивает, упорядочивает мысли, заземляет, «спускает с небес на землю». Физический труд — один из секретов долголетия. Самое главное — заниматься им с любовью, удовольствием, осознавая, что ты выполняешь важную жизненную задачу: укрепляешь свой корневой центр.

Очищение

Муладхара отвечает за очищение физического и тонкого тел. Чтобы энергия в области этой чакры двигалась легко и свободно, очищай свое тело регулярно, как изнутри, так и снаружи.

Баня — один из самых приятных и полезных способов очищения. Интересно то, что в бане очищается не только физическое тело, но и тонкое. Через пот выходят токсины и негативные мысли. Наш организм способен к самоочищению и обновлению. Мы ведь знаем, что все ткани в нашем теле регулярно обновляются, но мы этого не замечаем, а в бане можно прочувствовать — как будто рождаешься заново!

Если в твоей семье еще нет традиции регулярно париться, включай это сакральное действие в список необходимых дел. Помни, что поход в баню — это ритуал. В этот день лучше пить легкой растительной пищей или вообще пить только травяные настои с медом или воду. В древности люди знали, как важно регулярно посещать парную.

В первый раз посещать русскую баню лучше с опытным человеком или банщиком. Он разогреет вениками тело, сделает массаж с медом и солью и поможет решиться на обливание ледяной водой. Все эти процедуры являются динамической медитацией, которая заставляет кровь двигаться быстрее и проникать в каждую клеточку. Именно в бане приходит ощущение себя здесь и сейчас, сознание расширяется на все тело и выходит за его пределы, чувствуется пульсация во всем организме. Это приятное ощущение. Эффект после бани потрясающий: с потом выходят токсины, кожа становится бархатистой и упругой даже без нанесения скрабов и кремов. Желательно регулярно посещать баню, чтобы укрепить сосуды и сердце. Тогда тебе будут не страшны ни смена климата, ни перепады погоды, ни перелеты, ни жара, ни холода.

Кроме бани, для очищения всех внутренних органов подойдет лечебное голодание, постное питание, питание свежевыжатыми соками, травяными настоями и шанк пракшалана. Эти способы очищения можно выполнять поочередно, прислушиваясь к своим ощущениям. Голодание как способ лечения и очищения прекрасно описал Поль Брегг, информацию о лечении травами вы можете найти в работах Марвы Оганян.

Шанк пракшалана — практика для очищения всех отделов кишечника и желудка. Для этого нужно выпить постепенно около 5 литров подсоленной воды, после чего выполнить определенные упражнения, чтобы вода, не впитываясь, очистила весь кишечник. Шанк пракшалану рекомендуется делать раз в полгода-год.