

# Mooladhara-Chakra

„Die höchste Persönlichkeit kann alles opfern, alles aufgeben, aber sie kann nicht das Gefühl für die Unschuld aufgeben.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Das erste Chakra liegt an der Basis der Wirbelsäule und wird Mooladhara-Chakra genannt. Mooladhara bedeutet ‚Stütze‘ (dhara) der ‚Wurzel‘ (moola). Dieses Chakra wacht über die ruhende Kundalini, die im Kreuzbein aufgerollt schläft und unterstützt ihre Erweckung.

## **Bei einem Menschen mit gesundem Mooladhara kann die Kundalini allein durch die Anwesenheit einer realisierten Person aufsteigen**

Wenn eine Person, die noch nicht realisiert ist, eine andere Person trifft, deren Kundalini erweckt ist, so informiert deren Kundalini das Mooladhara-Chakra der ersten Person mit Hilfe von Vibrationen. Hat die erste Person ein einigermaßen intaktes Mooladhara-Chakra, kann die Kundalini emporsteigen. Dieser Prozess gleicht dem einer brennenden Kerze, die ihr Licht an eine noch unangezündete Kerze weitergibt.

## **Was sind die Qualitäten des Mooladhara-Chakras?**

Die fundamentalen Eigenschaften des Mooladhara-Chakras sind Unschuld, Weisheit, Einfachheit, Freude, Reinheit, Integrität und Balance.

## **Das Mooladhara-Chakra sorgt für einen natürlichen Umgang mit Sexualität**

Weil dieses Chakra u.a. die Fortpflanzungsorgane regiert, bestimmen sexuelles Verhalten bzw. die Einstellung dazu maßgeblich die Stärke oder Schwäche dieses Chakras. Sexualität in der Ehe kann der erhabenste körperliche Ausdruck von Liebe sein. Sexualität kann aber auch ohne den Schutz und die Unterstützung einer dauerhaften Beziehung die Selbstachtung untergraben und zerstören. Sex vermischt die subtilen und chemischen Energien zweier Menschen. Selbstbestimmung (emotional, physisch und spirituell) wird schwieriger, wenn die



subtilen und chemischen Energien eines anderen auf unreiner oder zufälliger Basis übernommen werden. Reine Liebe zwischen Mann und Frau ist frei von Besitzdenken, frei von fordernder Erwartungshaltung. Dann, in dieser Freiheit kann man sich der vollen Intensität der Beziehung erfreuen. Sexuelle Ausschweifungen, sowohl physisch als auch mental, führen zu Ungleichgewicht im gesamten System. Sexuelle Abstinenz, die wiederum von anderen gepredigt wird, ist auch nicht natürlich.

## **Das Mooladhara kontrolliert auch die Ausscheidungsorgane**

In physischer Hinsicht reguliert das Mooladhara-Chakra außer der Sexualität auch die Ausscheidung. Sowohl Durchfall als auch Verstopfung können Spannungen in diesem Chakra verursachen bzw. Ausdruck einer Blockade sein.

## **Innere und äußere Reinheit als Ausdruck eines guten Mooladharas**

Das Mooladhara-Chakra ist sowohl Sitz der inneren

Reinheit als auch der körperlichen Sauberkeit – seine Funktionsfähigkeit kann durch Mangel an Hygiene gestört werden.

### Das Mooladhara verleiht Gleichgewicht in jeder Hinsicht

Das Mooladhara sorgt sowohl für unser mental-emotionales wie auch physisches Gleichgewicht. Auf der Kopfhaut ist es am Hinterkopf repräsentiert in Höhe des Kleinhirns, das für unseren Gleichgewichtssinn und unsere Orientierung im Raum zuständig ist.

Das Mooladhara-Chakra wird sehr gestört, wenn wir uns in irgendeiner Art extrem oder fanatisch verhalten.

Es ist auch für die Erinnerung und das Gleichgewicht der Emotionen verantwortlich. Das Mooladhara ist nämlich der Ausgangspunkt des linken Kanals (Ida Nadi), der die Emotionen des Menschen reguliert.

### Ein intaktes Mooladhara verleiht unschuldige Anziehungskraft

Wie das Element Erde übt auch das Mooladhara-Chakra eine Art Magnetismus aus. Darüber hinaus schenkt es uns einen inneren Orientierungssinn, der am ausgeprägtesten bei den Zugvögeln zu beobachten ist.



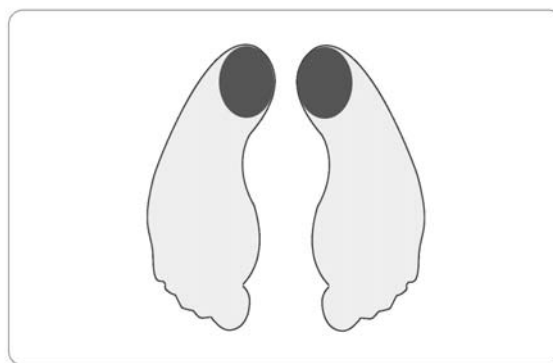
### Eine gute Nachricht: Auch ein angegriffenes Mooladhara kann vollständig regenerieren

Viele, die zu Sahaja Yoga kamen, hatten ein schwaches Mooladhara-Chakra. Dieses Chakra kann jedoch vollständig regenerieren, wenn man Sahaja Yoga regelmäßig praktiziert. Die Unschuld in uns ist unzerstörbar, sie kann allerdings umwölkt sein von Negativität. Wenn wir regelmäßig nach Sahaja Yoga meditieren, können wir diese Wolken vertreiben und unser Mooladhara-Chakra kann sich und seine Qualitäten wieder völlig entfalten.

Wenn das Mooladhara-Chakra einer Person stark und gesund ist, verleiht es ihr Weisheit, die Kraft der Hingabe, Unschuld und Reinheit. Solche Menschen haben Anziehungskraft, sind „gesegnet“ und guten Sinnes und bringen anderen Glück, Freude und Dynamik.

### Entsprechungen

- Wochentag: Dienstag
- Farbe: orange-rot
- Element: Erde
- Entsprechung auf der Hand: Wurzel der Handfläche
- Entsprechung im Körper: die Basis der Wirbelsäule (Steißbeinregion)
- Land: Australien



## Die Qualitäten des Mooladhara-Chakras sind (entsprechend der 4 Blütenblätter)



Identifikation mit Freude, Reinheit und Unschuld

- Harmonie
- Gleichgewicht
- Feinfühligkeit und Sinn für Unschuld

Vertrauen in die eigene göttliche Natur, die bescheidenes Selbstvertrauen verleiht

- Man lässt sich nicht verführen
- Man ist den eigenen Versuchungen überlegen
- Negative Tendenzen in anderen können einem nichts anhaben.

Umfassendes Bewusstsein; die Kraft, Zeuge zu sein; Verständnis der Schriften und der Wahrheit

- Bescheidenheit Gott gegenüber
- Weisheit
- Wissen

Lebendige Manifestation der rechten Lebensführung; Suche nach der Essenz des Lebens, wenn man Teil und Instrument des Göttlichen wird

- Mut, der auf Sicherheit beruht
- Kollektives Bewusstsein
- Die Kraft und Fähigkeit, sein Leben weise und gut zu führen

## Ursachen von Blockaden des Mooladhara-Chakras

### Linker/mittlerer Aspekt

Sexuelle Exzesse (physisch oder mental), Ehebruch, Lüsternheit, freudianische Vorstellungen von sexueller Befreiung, Okkultismus, Tantrismus. Initiation durch falsche Gurus.

### Rechter Aspekt

Abstinenz und Fanatismus

## Was sind mögliche Folgen eines blockierten Mooladharas?

Handelt es sich um eine starke Blockade dieses Chakras können Krebs, Epilepsie, Schizophrenie, MS, AIDS, Depression u.a. die Folge sein.

## Behandlungsmethoden



### Durch Meditation

Die tägliche Meditation hilft alle Chakren rein und gesund zu erhalten. Während der Meditation sollten wir uns ganz der Kraft unserer Kundalini hingeben. Sie ist unsere spirituelle Mutter und kennt deshalb unsere wahre Natur, unsere Schwächen und Bedürfnisse.



### Durch Vibrationen

Während der Meditation können wir im Uhrzeigersinn Vibrationen an dieses Chakra geben. (siehe auch Woche 3)



### Durch Affirmationen

linke Aspekt: Mutter, dank Dir bin ich die reine kindliche Unschuld.

mittlerer Aspekt: Mutter, bitte mach mich unschuldig.

rechter Aspekt: Mutter, in Wahrheit zerstörst Du alle Negativität.



### Mit Hilfe der Erde

Die Natur ist mit einer enormen Kraft ausgestattet, Negativität zu absorbieren, und wir können davon auf verschiedene Weise Gebrauch machen:

Wir können spazieren gehen und dabei viel auf den Boden schauen. Die Erde kann unseren Blick reinigen und wir können so leichter unsere Unschuld etablieren.

Wenn wir die Gelegenheit dazu haben, können wir uns auf die Mutter Erde setzen und sie darum bitten, alles, das in uns unrein ist, zu absorbieren.



### Durch Fußbad (siehe Woche 3)



### Durch unsere Ernährung

Bestimmte Nahrungsmittel belasten das Mooladhara-Chakra und können es zu sehr erhitzen.



Zum Beispiel sollten wir nicht zu viel rotes Fleisch essen. Auch Fisch sollten wir nicht im Übermaß verzehren. Gut für das Mooladhara sind z.B. Kichererbsen.

### **Auszug aus einer Rede von Shri Mataji in Cabella, Italien am 22. September 2001**

..Es gibt Geschichten von Kindern, die aus großer Höhe von irgendwo herunter gefallen sind und völlig unverseht blieben. Ihre Unschuld ist so kraftvoll, dass niemand verletzt wird, der nicht verletzt werden soll. Sie hat alle Weisheit der Welt, alles Verständnis der Welt. Und wann immer jemand versucht, die Unschuld anzugreifen, steht die Welt auf, die ganze Welt – auch wenn sie sich vorher gar nicht so sehr um die Unschuld gekümmert hat und sie nicht wirklich verehrt hat. Sie alle stellen sich gegen jeden, der versucht, die Unschuld anzugreifen.

..Wenn ihr Kinder nicht lieben könnt, könnt ihr gar nichts lieben. Ich bin noch niemandem begegnet, der sagte, er mag keine Kinder – zum Glück! Aber einige sagen vielleicht: „Wir lieben Blumen“. Warum? Warum liebt ihr Blumen? Weil sie unschuldig sind. Weil ihnen diese Schönheit der Unschuld eigen ist. Ihr liebt die Natur. Warum? Weil sie unschuldig ist.

..Es ist so einfach, raffiniert zu sein, so einfach. ..Aber um weise zu sein, solltet ihr verstehen, wie schön es ist, unschuldig zu sein. Ihr könntet sagen: „Mutter, wenn man unschuldig ist, wird man vielleicht ausgenutzt.“ Niemand kann einen unschuldigen Menschen ausbeuten. Sie denken vielleicht, sie hätten es getan, sie waren grausam und so weiter, aber sie können es trotzdem nicht. Die Unschuld ist wie ein Fels. Sie ist wie ein Fels, der durch nichts besiegt werden kann..

..Ich habe euch auch gesagt, dass die Unschuld in euch niemals zerstört werden kann. Das ist sehr erstaunlich. Selbst bei Sündern, grausamen Menschen, wem auch immer: sie wird, sie kann nicht zerstört werden. Die Unschuld ist ein sehr großes Geheimnis, das das Göttliche in uns angelegt hat.

..Wir spielen sehr mit unserer Unschuld. Wir benehmen uns so, wie es uns gefällt und denken: „Es ist schon okay, denn schließlich ist es das, was ich will, mein Wunsch. Und wir machen weiter so, wir machen immer so weiter und verlieren dadurch unsere Kraft. Sozusagen verstecken oder verdecken wir unsere Kraft der Unschuld. Und dann denken

wir noch, wir wären gut gewesen, wenn wir andere gewieft hintergangen haben. Diese raffinierte Art wird aber nicht dazu führen, dass ihr zufrieden werdet, denn sie genügt sich nicht selbst. Wenn ihr versucht, jemanden zu hintergehen, dann fällt dies auf euch zurück, eure List wendet sich gegen euch selbst und zerstört euren Glauben an die Unschuld – und das ist der größte Glaube, die größte Hilfe oder die größte Macht auf dieser Erde.

..Diejenigen, die ihre Unschuld nicht respektieren, weil sie der Meinung sind, das würde sie schwach machen, haben die Kraft der Unschuld nicht erlebt, wie sie funktioniert, wie sie agiert. Sie reagiert von überall auf der ganzen Welt. Aber ich glaube, dass sich die Menschen dieser Kraft bisher nicht bewusst sind, dieser Kraft der Unschuld. Dabei ist es das Allerhöchste, unschuldig zu sein.

..Seht nun, was auf dieser Welt gesagt wird, an was Menschen sich erinnern, was respektiert wird. Hohe Ideale werden respektiert. Aber, sozusagen, die subtile Seite dieser hohen Ideale der Menschen: wenn man ein sehr, sehr schönes Leben geführt hat, voller Güte und getragen von guten Charaktereigenschaften - all diese Leute mögen verletzt worden sein, getötet worden sein – aber wegen ihrer Unschuld leuchten sie, sie leuchten über alle Zeiten hinweg.

Ihr könnt das Leben aller großen Menschen auf diese Weise betrachten; sie sind alle sehr einfach, sie beabsichtigen nichts – sie verhalten sich spontan, sie leben spontan.

..Nationen um Nationen können zerstört werden, aber die Unschuld kann nicht zerstört werden. Glaubt daran. Ihr müsst vollständigen Glauben in euch selbst haben, und dass euer ‚Selbst‘ nichts als Unschuld ist. Ihr mögt sagen: unschuldige Leute werden ausgenutzt. Niemand kann Unschuld ausnutzen, weil sie etwas ist, das ewigen Wert besitzt. Man mag euch in Sachen Geld betrügen, oder bei etwas anderem, aber das, was ewig währt, ist eure Unschuld. Und ihr werdet die erfolgreichste Person im Leben sein, wenn ihr absolut unschuldig seid und euch um eure Unschuld kümmert.