Mooladhara (Inocencia y sabiduría)

Ubicación

El chakra Mooladhara se encuentra en la pelvis, en la base de la columna vertebral. Las vibraciones de este centro energético o chakra se pueden sentir en la base de la palma de las manos.

Cualidades

El chakra Mooladhara forma la base del sistema sutil. Representa cualidades indestructibles dentro de ti, que solo se manifiestan en su máxima expresión cuando la energía interior ha sido despertada. Este chakra está representado por un color rojo coral y está estrechamente alineado con el elemento tierra. Sus cualidades son:

- Pureza
- Sencillez
- Alegría infantil
- Sabiduría interior
- Dignidad
- Equilibrio

La cualidad fundamental del chakra mooladhara es la inocencia, que es la base del carácter justo (dhármico). Tu inocencia nunca puede ser destruida, pero puede ser cubierta (o enmascarada) por el ego y condicionamientos, así como las nubes pueden cubrir el sol.

Las influencias sociales negativas también pueden enturbiar la pura inocencia y sabiduría que es parte de tu mooladhara. La buena noticia es que la meditación puede restaurarlas. Cuando equilibras tu mooladhara, puedes renovar tu energía y prioridades.

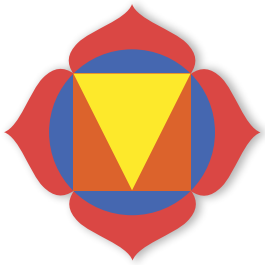
Experiencia y Beneficios

Un mooladhara equilibrado te ayudará a mantener y aumentar tu sabiduría interior. Podrás distinguir rápidamente lo malo de lo bueno. La sabiduría de este chakra te permite evitar acciones (o inacciones) que pueden ser perjudiciales para ti o para los demás. Un mooladhara en balance también puede conducir a una mejor memoria, atención y concentración. Podrás manejar mejor tu energía intelectual y tomar decisiones rápidamente mientras se mantiene el equilibrio emocional y la estabilidad. Además, la inocencia de este chakra te permitirá ver a otras personas y situaciones sin prejuicios. Tus acciones serán puras como resultado.

Aprovechar tu mooladhara te dará la capacidad y autoridad para elevar tu energía interior así como la de otros que también deseen experimentar los beneficios del despertar de esta energía. A través del conocimiento de las vibraciones, podrás distinguir la información falsa y no caerás en engaños.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Mooladhara

Nuestro chakra mooladhara juega un papel importante al ayudarnos a permanecer en armonía con la naturaleza. También te ayuda a evitar lo antinatural, o estilos de vida poco saludables (aquellos que pueden ser considerados "perversos" o "contra la naturaleza"). El mooladhara te permite respetar tu inocencia y pureza, así como la de otros. Es a través de este centro energético que el nacimiento y la creación continúan su curso. Cuando experimentas un bloqueo del mooladhara, muchas enfermedades pueden resultar. Debido a que gobierna la sexualidad y el sistema reproductivo, equilibrar este chakra nos protege contra un mal uso de la sexualidad.

Problemas del canal izquierdo, como depresión o letargo, también se pueden prevenir equilibrando el mooladhara. Problemas del canal derecho, como comportamientos agresivos, pensamientos excesivos o excesiva planificación también pueden ser eliminados.

Autoevaluación

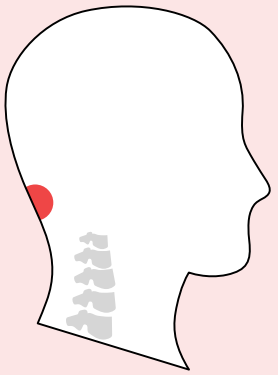
Si tu mooladhara está desequilibrado, puedes experimentar mal sentido de dirección, mala memoria o desequilibrio corporal. Otros síntomas de disturbios en este chakra incluyen problemas de excreción, trastornos sexuales y dificultades reproductivas.

Cómo equilibrarlo

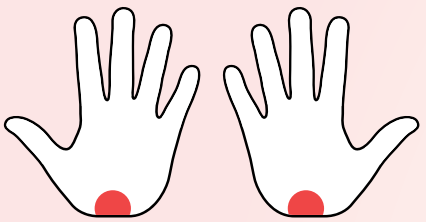
Afortunadamente es bastante sencillo equilibrar el chakra mooladhara. Para empezar, puedes sentarte directamente sobre la tierra con tanta frecuencia como sea posible. Mientras disfrutas de un momento de paz al aire libre, puedes limpiar tu mooladhara izquierdo descansando en el suelo con las piernas cruzadas en forma de loto. Coloca ambas manos en el suelo al lado de las caderas, con las palmas hacia abajo. Si no puedes pasar tiempo al aire libre, puedes remojar tus pies en un contenedor con agua tibia y sal, ya que esto también ayuda a equilibrar el chakra mooladhara.

MEDITEMOS juntos
POR 21 DÍAS
SESIONES GRATIS, EN LÍNEA

Posición en la cabeza

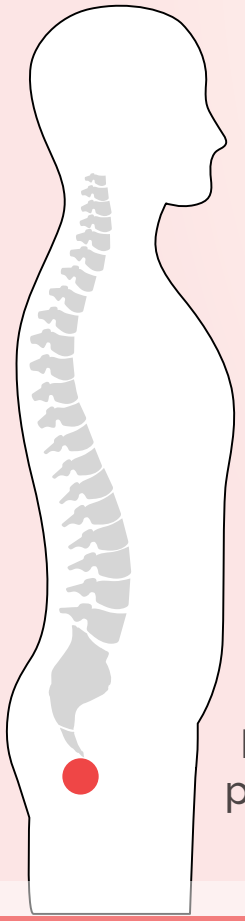


En las manos



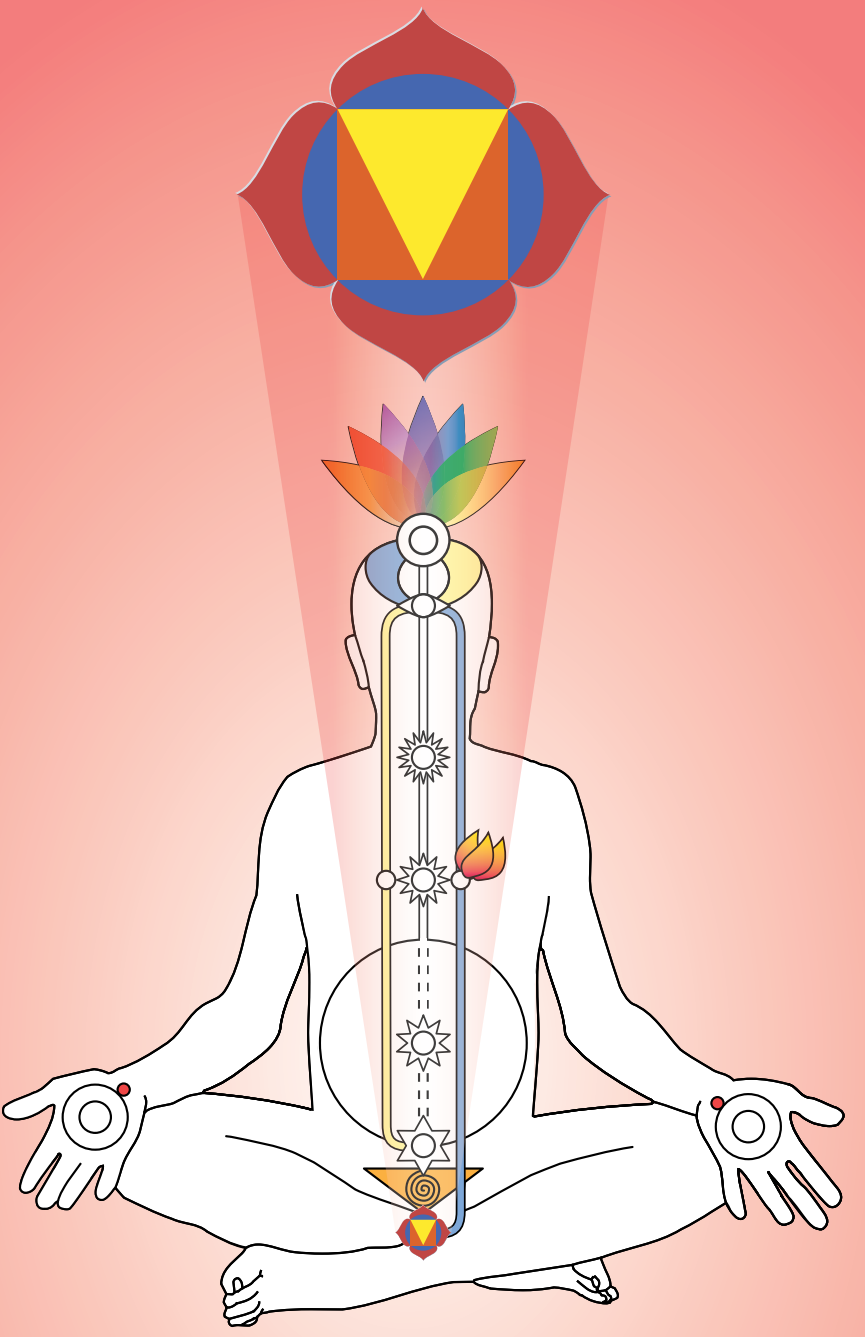
En los pies

Expresión física en nuestro cuerpo



Plexo pélvico

Posición en el sistema sutil



Mooladhara

Correspondencias

Color: Rojo coral

Elemento: Tierra

Planeta: Marte

Día: Martes

Piedra: Coral

Símbolo: La esvástica

Cualidad: Pureza, sabiduría, inocencia, valor

Órganos: Prostáta, útero, genitales, órganos excretores

Este centro tiene cuatro pétalos y está situado debajo del hueso sacro triangular en la base de nuestra columna. Se encuentra fuera de la columna vertebral y corresponde al plexo pélvico, que se ocupa de nuestra excreción y la actividad sexual.

Este chakra protege la pureza y castidad, siendo el apoyo de la Kundalini en el momento de su despertar.

El Mooladhara se encuentra nuestra inocencia, la cual nunca puede ser destruida. Pensar demasiado en el sexo y la indulgencia sexual debilitan este centro. Aun cuando se abandonen las leyes naturales, la inocencia, que es el poder del Mooladhara, permanece en un estado latente o debilitado. Esto se puede curar y normalizar a través del despertar de la Kundalini.

https://us.sahajayoga.org/ es

SAHAJA YOGA
MEDITATION