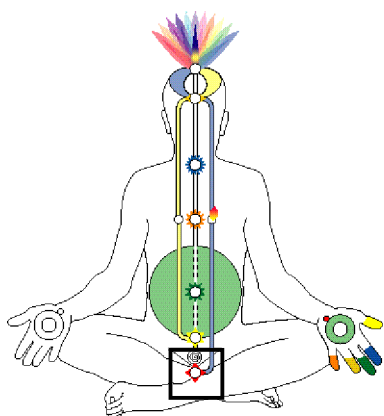


---

## Lesona fototra Sahaja Yoga Chakra 1: Mooladhara

---



**Toetra :** Fahadiovan-tsaina, Fahendrena, Fahadiovana, Firindrana, fahatsoram-po, Fanetrentena

**Mifehy :** Ny fiterahana, taovam-pananahana

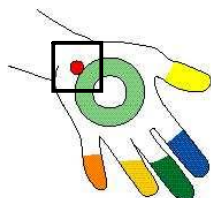
**Elemanta :** Tany / carbone

**Planeta :** Marsa

**Andro :** Talata

**Mantra:** Shri Ganesha, Shri Kartikeya, Shri Gauri Ganesha

**Loko :** Mena



Ny Mooladhara chakra dia mitoetra eo amin'ny fototry ny système subtile-tsika. Izy no fototra sy miazona ireo Chakras hafa.

Eo ambonin'io Chakra io no misy ny Sacrum na ny taolam-body, ilay fitoeran'ny Kundalini, izay hery mamelona (énergie vitale). Ny **Mooladhara** dia avy amin'ny teny Sanskrit. **Moola** dia midika hoe faka izay mifandray amin'ny Kundalini, **adhara** dia midika andry. Azo lazaina izany ny Mooladhara hoe : « andrin'ny Kundalini ». Rehefa madio sy mirindra tsara io chakra io, dia afaka miakatra ny Kundalini.

Ny tany no elemanta izay manome ny andry sy ny fiainana ; io izany no elemanta mifandraika amin'ny Mooladhara chakra.

### **Toetra :**

Io chakra voalohany io no manome antsika ireo toetry ny zaza : fahadiovan-tsaina, ny ankehitriny ary ny fahadiovana. Ny fahadiovan-tsaina no fototr'ireo asa rehetra marina. Izy no manome ny fahatsoram-po, ny fankasitrahana ny zava-drehetra amin'ny saina tsy misy eritreri-dratsy, tahaka ny zazakely.

Ny toetra iray hafa ananan'ny Mooladhara chakra dia ny fanomezana antsika ny fahendrena. Io dia toetra niara-teraka tamintsika araky ny ohapitenenana : "ny fahamarinana dia mivoaka amin'ny vavan'ny zaza".

Indrisy anefa, ny trangam-piainana, ny fanabeazana antsika, ny toerana izay misy antsika, dia lasa nanakorontana io fahendrena sy fahadiovan-tsaina io.

Rehefa miditra ao anaty (méditation) isika, dia azontsika fohazina indray ireo toetra ireo. Hitantsika arak'izany ny herin'ny fahadiovana ary

mifaly amin'ny zava-drehetra mitranga amin'ny fiainana isika. Hitantsika ao amin-tsika ilay fahendrena izay afahantsika manapa-kevitra tsara mandritry ny fiainan-tsika iray manontolo.

### **Antony mampikorontana :**

**Ila havia :** fahaloton-tsaina, ny fironan'ny saina be loatra any amin'ny fananahana, tantrisma, ny ôkioltisma.

**Ila havanana :** ny fanararaotana be loatra, ny fiankinan-doha, ny saina teritery.

### **Fanatsarana ny Mooladhara :**

#### • **Amin'ny fampiasana ny elemanta**

Ny fipetrahana matetika amin'ny tany mba hifandraisana amin'ny tany.

Ny fanaovana bain de pieds amin'ny ranon-tsira.

Apetraka amin'ny tany ny tânana havanana, mandritra ny meditation.

#### • **Amin'ny fanamafisana (affirmations)**

« Reny Masina ô, diovy ny saiko. Omeo ahy ny fahadiovana sy ny fahendrena. »

« Reny Masina ô, miangavy anao aho, diovy ny Mooladhara chakra-ko. »

#### • **Torohevitra**

Alefaso any amin'ny natiora ny fiambenanao : ny tany, ny lanitra, ny ahi-maitso.

Manatona amin'ny toetra feno fanajana ny olona tsy mitovy fananahana aminao.

Manao méditation amin'ny toetry ny fahadiovan-tsaina mba hahitana ny heriny.