



Chakraleer: Perineum (1e Chakra).



Het eerste Chakra ligt, plat gezegd, tussen poepert en plasser op ons Perineum. De Sanskriet naam is 'Muladhara' en betekent Wortel.

Het eerste Chakra is onze wortel, de verankering van onze Boeddha-natuur in de realiteit. Als een baby geboren wordt heeft het nog een verbinding met de Bron. Gedurende de vorming zal dit contact met de bron langzaamaan verslippen. Dit verslippen gaat in drie fasen gekoppeld aan onze drie fysieke Chakra's: Perineum, Sacraal-Chakra en Zonnevlucht.

Elk Chakra heeft een (gemiddelde) ontwikkelingsstadia van 7 jaar. 3 x 7 is 21 jaar wat nodig is voor de vorming.


In de eerste 7 jaar van je leven ontwikkel je het Perineum.

Je maakt regels die voor jou belangrijk zijn, ideeën die je graag zou willen uitvoeren en je maakt verwachtingspatronen waarlangs je jouw leven leidt. Wat je nu als basisregel acht, vond je op je 25e waarschijnlijk ook belangrijk. Daarom is het element van ons eerste Chakra de aarde. Niets is zo vast als de aarde. De aarde verandert niet, net als de dingen die jij als basis acht voor dit leven.

<b>Sanskriet</b>	<b>Muladhara (Mula = wortel en Adhara = stuit)</b>
<b>Benamingen</b>	<b>1e Chakra, wortel Chakra, basiscentrum</b>
<b>Positie</b>	<b>tussen poepert en plasser, op je bekkenbodem</b>
<b>Kleur</b>	<b>Rood</b>
<b>Mantra</b>	<b>LAM en HUM</b>
<b>Element</b>	<b>aarde</b>

<b>Identiteit</b>	je fysieke lichaam, gericht op zelfbehoud
<b>Affirmatie</b>	Ik ben het waard om er te zijn. Ik ben het waard ... te hebben.
<b>Zintuig</b>	reuk
<b>Lichaam</b>	Dikke darm, endeldarm, botten, stuitbeen, benen, voeten, bijniere
<b>Voedsel</b>	eiwitten
<b>Etherisch oliemengsel</b>	Kruidnagel, Rozemarijn, Cypres

Het Perineum of Muladhara-Chakra zorgt voor de fundering van ons lichaam. Het contact met ons lichaam kwijtraken betekent spiritueel dakloos zijn. Zonder fundering waaien we met alle winden mee, kunnen we niet voor onszelf opkomen en bepalen anderen wat wij vinden. Een goed ontwikkelde Perineum heeft niet alleen invloed op een sterk gestel, maar ook op al onze andere Chakras. Het is met recht ons Basis Chakra, gelegen aan de wortel van ons wervelkolom.

	<b>Te zwak ontwikkelde Chakra</b>	<b>Te sterk ontwikkelde Chakra</b>
<b>Fysiek</b>	onverzorgd uiterlijk	extreme aandacht voor het uiterlijk
	vaak of erg dun of erg dik	Vaak overgespierd of Mannequin-mooi
	gebogen houding	Of veel te zwaar door eetbuien
<b>Eigenschap</b>	aandoeningen aan ingewanden en darmen	soms zelfde aandoeningen als bij links staand
	aandoeningen aan botten en gebit	stram, weinig beweeglijk
	eetstoornissen, anorexia	eetstoornissen, anorexia, boulimie
	vaak ziek	geeft veel om geld, status en materieel
	schuchter, verlegen, onzeker	arrogant, zelfverzekerd, lawaaierig
	vaak zeer spiritueel	cynisch over spiritualiteit
<b>Gebreken</b>	Aandoeningen aan de ingewanden, anus, dikke darm	
	Aandoeningen aan massieve lichaamsdelen, tanden, botten, nagels, haar	
	Problemen in de rug en gewrichten, vooral in het onderlichaam	
	eetstoornissen	
	vaak ziek	

In de Boeddhistische en in deels Hindoeïstische filosofie worden de bovenste Chakras belangrijker geacht dan de onderste. Spiritualiteit is belangrijker dan materialisme. De Boeddha-natuur belangrijker dan het Ego. Binnen de Shiva volgelingen is een grote ascetische sekte die dit zéér letterlijk neemt. Zij hebben geen bezittingen, lopen naakt rond en verwaarlozen hun lichaam. Door de materie te vergeten blijft enkel de spiritualiteit over. In het westen kennen we het tegenovergestelde. Vrouwen veranderen hun natuurlijke lichaam om tot een ideaalbeeld te horen. Afslanken, borstvergroting, gemodelleerde kapsels, geverfde nagels, geschoren lichaamsdelen en het ruiken naar alles-behalve-mens zijn tekenen van het afstand nemen van het eigen lichaam. Mannen zijn, in andere uitspattingen, net zo. Het is het deels niet accepteren van het eigen lichaam om aan het wensbeeld van de massa te voldoen. Zowel de asceet als de westerse mens kunnen dit extreme vorm uitdrukken.

We hebben afgeleerd naar het lichaam te luisteren. In plaats daarvan leggen we het lichaam dingen op, en worden boos als het lichaam het niet aankan. In extreme vorm spreken we van angst. Angst is de schaduwkant van het Perineum. En leven met angst is overleven.

#### **Aarding:**

Zet je een roos neer op zandgrond dan zal deze slecht groeien en nauwelijks tot ontwikkeling komen. De roos heeft absoluut capaciteiten, maar deze komen niet naar voren toe, omdat de aarde verkeert is gekozen. Zo is dat ook bij ons.

Je kan nog zoveel capaciteiten hebben, je moet een omgeving kiezen waarin je tot wasdom kan komen. Bij een plant wordt het loof bepaald door de omvang van het

wortelstelsel, deze zijn namelijk gelijk. Een plant in een kleine pot zal nooit groot worden omdat de wortels zich niet genoeg kunnen expanderen. De wortels blijven beperkt, en zo ook het loof van de plant. Veel mensen aarden zich op de verkeerde manier. Door een te groot belang te hechten aan normen en waarden, tradities, zich te laten leiden door Ego, regels en wetten, plaatsen ze zichzelf in een te kleine pot waarin hun wortels niet genoeg kunnen expanderen. Hoewel de grond goed is gekozen blijven ze beperkt door geloof te hechten aan factoren buiten zichzelf.

Het gevolg is dat angst, als demon van het eerste Chakra, snel om de hoek komt kijken. Namelijk, hoe meer je je laat leiden door regels, wetten en tradities, hoe meer kans er bestaat dat deze regels, wetten en tradities geschonden worden. De volgende stap is dan, verwachten dat iemand (of jezelf) snel over die regels, wetten en tradities zal gaan en dat is het begin van angst. Leven in angst komt voort uit een te deficiënt ontwikkeld Perineum. Terwijl men vertrouwen wil hebben, vormt men angst.

#### Schaduwzijde van het Muladhara-Chakra: Angst en overleven.

Door juist vanuit jezelf je eigen regels en wetten te maken, en daar standvastig geloof en eer aan te behouden maakt men minder ruimte voor angst en veel meer voor vertrouwen. Waar angst het negatieve verwachtingspatroon van ons eerste Chakra is, zo is vertrouwen het positieve verwachtingspatroon van ons eerste Chakra.

Om volledig te kunnen aarden moeten we angst overwinnen en vertrouwen ontwikkelen.

Toch hoeft angst niet verkeert te zijn. Je kan angst ook gebruiken.

Stel jezelf de vraag, waar je angst vandaan komt, wat heeft het je gedaan ?

Angst is in die zin een leerproces want het zegt iets over jou.

Aanvaard de lessen die in angst zitten zodat je de angst uiteindelijk kan loslaten.

Angst is de verwachting dat er iets negatiefs gaat gebeuren.

Vertrouwen is de verwachting dat er iets positiefs gaat gebeuren. Angst en vertrouwen

hebben dus alles te maken met verwachting en liggen dicht bij elkaar. Wellicht is de

overstap van angst naar vertrouwen wel kleiner dan je denkt ?

Elk mens heeft grenzen. Hoe onzeker en wispelturig je ook mag zijn, iedereen heeft

grenzen. Die grenzen beslaan datgene wat je accepteert, wat je toelaat en wat je

"normaal" vind. Die grenzen zijn deel van jouw basis, het zijn jouw normen en waarden.

Dit heeft alles te maken met je Muladhara-Chakra. Gaat iemand over die grenzen heen, dan voel je je in je ZIJN of je ziel aangetast. Als iets dergelijks gebeurd dan is heling erg belangrijk. Heelt het niet (voldoende) dan kunnen trauma's ontstaan die diep ingrijpen in zowel je fysieke- als in je emotionele- en spirituele lichaam.

Het is bekend dat volwassenen die direct na de geboorte in een couveuse zijn gelegd het leven als surrealistisch beschouwen. Ze hebben het gevoel dat er iets ontbreekt aan de basis. De lieflijke aanraking van een pasgeboren kind, het direct ontwikkelen van de moeder-kind relatie is erg belangrijk. Ontbreekt dit, dat worden gelijk wonden geslagen in het eerste Chakra.

Lichamelijk- en emotionele verwaarlozing en mishandeling, incest en verkrachting zijn zaken die ver over elke grens van welk mens dan ook gaan. Maar ook het langdurig onder doktersbehandeling staan kan de indruk geven dat anderen zomaar toegang hebben tot jouw lichaam. Ook dit tast jouw grenzen aan en heeft een negatieve invloed op je Perineum.

Indien deze inbreuken op je grenzen niet geheeld worden, dan ontstaat er angst. Al die angst komt neer op één basisangst: Angst dat je het waard vind er te zijn, of angst dat je het niet waard bent iets te verdienen. "Het geeft niet, ik ben het toch niet waard".

Zelfonderschatting, gebrek aan eigenwaarde en zelfbehoud zijn tekenen van een slecht functionerende Muladhara-Chakra.

Een te sterk Muladhara-Chakra bestaat eveneens. Het aardingsproces heeft zich dan in extreme mate voorgedaan en de band met je spirituele ZIJN ofwel je Boeddha-natuur is nihil. Welvaart, status, rijkdom en schoonheid zijn de boventonen. Dit kan zich uiten in betweterigheid, arrogantie, zeer materialistisch, en zowel kleding als uiterlijk aansluitend op de laatste mode. Hoewel dit laatste niet altijd opgaat. Door overconsumptie kan iemand ook veel te zwaar worden. Boulimie is een uiting hiervan.

Het gaat veel te ver om een helingsproces te beschrijven voor een te zwak dan wel te sterk ontwikkeld Chakra. Is het Chakra ontwricht door traumatische ervaringen dan is ervaren hulp een serieuze optie. Maar is er geen duidelijk benoembare aanwijzing voor een niet goede functionerende Muladhara-Chakra dan kunnen de volgende oefeningen hulp bieden. Of het Muladhara-Chakra te zwak of te sterk is ontwikkeld, feit is dat er gezonde binding met moeder aarde plaatsvindt. De oefeningen zijn dan ook voor beide groepen.

Het Boeddhisme heeft een gezegde:

*"Als je wilt weten wie je vroeger was, kijk dan nu naar jezelf. Als je wilt weten wie je later zult zijn, kijk dan nu naar jezelf".*

Je bent gevormd door je verleden en je handelen in het heden heeft invloed op wie je later zult zijn.

Een gezond eerste Chakra is de basis voor dit alles.

"Ik ben het waard om er te zijn"

"Ik heb recht op plezier, geluk, respect, liefde, omdat ik er ben".

Dit zijn belangrijke affirmaties die jouw veiligheid in het nu waarborgen. Zonder overdrijving mag je jouw plaats opeisen in een omgeving die je zelf hebt uitgekozen. Met het verankeren van jouw Boeddha-natuur in deze realiteit schep je voor jezelf de mogelijkheid jouw capaciteiten tot ontwikkeling te brengen.

Hoe steviger de fundering, des te steviger het gebouw.

Hoe steviger de fundering des te hoger het gebouw.

Ongeacht wat er in het gebouw gebeurt, als de fundering goed is, is het gebouw goed. Hoe je het gebouw inricht staat los van de fundering.

De fundering geeft enkel de mogelijkheden vrij om je capaciteiten tot ontwikkeling te brengen.

#### Harmoniseren van het Perineum:

1. Probeer weer uw lichaam te voelen door te sporten. Liefst een actieve sport waarbij uw voeten de grond raken zoals hardlopen of volleybal.
2. Ga vaker wandelen en neem voortaan de trap. Loop thuis op blote voeten.
3. Maak contact met de aarde. Ga tuinieren, in de natuur wandelen.
4. Integreer de kleur rood in uw kleding of interieur. Mensen denken dat rood in het interieur agressie oproept, maar dit is een fabel.
5. Als u ligt, leg eens uw handen op uw schaamstreek. Kan ook als u geen Reiki heeft.
6. Als u mediteert, zing een lage ÚÚÚÚ klank.
7. Zet eens muziek op met duidelijke percussie zoals Djembé, Afrikaanse muziek of Slagerij van Kampen.

#### Bachbloesem:

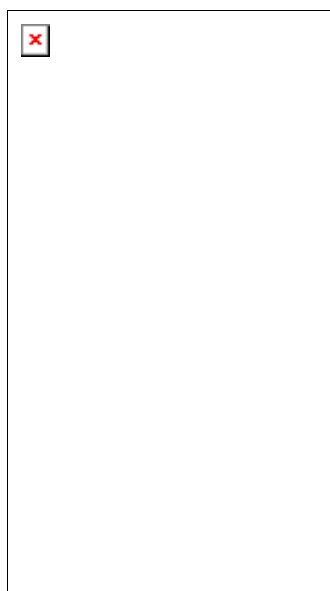
Driemaal daags (voor de maaltijd) 5 druppels van één van de volgende Bachbloesems: Clematis (bosrank), Sweet Chetnut (tamme kastanje), Rock Rose (zonne-roosje).

#### Etherische olie:

Kruidnagel, Rozemarijn, Cypres. 3 á 4 druppels in een verdamper of in het badwater of in een eetlepel bodylotion om te masseren.

#### Affirmatie:

1. Ik ben het waard om er te zijn.
2. Ik ben het waard om ... te hebben.



**Kruin Chakra (Sahasrara Chakra)**

**Derde oog (Ajna Chakra)**

**Keel Chakra (Vishuddha Chakra)**

**Hart Chakra (Anahata Chakra)**

**Zonnevlecht (Manipura Chakra)**

**Sacraal Chakra (Svadhithana Chakra)**

Chakra Meditatie  
CD's



Gericht op alle  
Chakra's  
Reiki-Lotus

**Perineum (Muladhara Chakra)**[Klik hier](#)

**Reiki-Lotus is een Reiki- en meditatiepraktijk die werkt vanuit een Boeddhistische visie. U kunt contact met ons opnemen op [info@reiki-lotus.com](mailto:info@reiki-lotus.com). Deze website is gebouwd door Ivar Mol, [Ivar@reiki-lotus.com](mailto:Ivar@reiki-lotus.com). Op alle artikelen rust een auteursrecht.**

