



Chakraleer: Sacraal (2e Chakra)



Het tweede Chakra is ons Sacraal Chakra of seksueel Chakra, in het Sanskriet Svadishthana genaamd. Deze Chakra zit met de duim op de navel een handbreedte eronder. Het is verbonden met emotionele identiteit, Seksualiteit, voortplanting en emoties zijn de trefwoorden.

<b>Sanskriet</b>	<b>Svadhithana (bekoorlijkheid, lieflijkheid)</b>
<b>Andere benamingen</b>	<b>2e Chakra, Sex Chakra, Sexueel centrum, Sacraal Chakra</b>
<b>Positie</b>	<b>heiligbeen. Je pols op je navel dan heb je je wijsvinger op je Sacraal Chakra</b>
<b>Kleur</b>	<b>oranje</b>
<b>Mantra</b>	<b>VAM en ME (tweede lettergreep uit PADME)</b>
<b>Element</b>	<b>water</b>
<b>Identiteit</b>	<b>Emotionele identiteit, gericht op zelfvoldoening</b>
<b>Affirmatie</b>	<b>Ik ben het waard om te voelen en plezier te hebben en genot te beleven</b>
<b>Zintuig</b>	<b>smaak</b>
<b>Lichaam</b>	<b>Geslachtsorganen, bekkengebied, baarmoeder, nieren,</b>

	waterhuishouding, blaas, bloedsomloop
<b>Voeding</b>	vloeistoffen en vetten
<b>Etherisch oliemengsel</b>	Wit sandelhout, Mirre (bittere), sinaasappel en zwarte peper

Wellicht een vreemde vraag, en iets te privé, maar bent u tevreden of uw seksbeleving? Bijna iedereen heeft er problemen mee. Te veel, te weinig, te saai, te gericht, etc..

In bijna elk week- of maandblad komt het onderwerp voor. Al n niet in indirecte zin is het een onderwerp dat altijd actueel is en maar al te vaak negatieve: geboortebeperving, abortus, incest en verkrachting, rechten van homoseksuelen, naturisme, celibaat, pornografie, etc..

Uw kleding, haardracht en gedrag wordt sterk bepaald door seksuele invloeden, wat zien en gezien worden is erg belangrijk. Seksualiteit bepaald voor een zeer sterk gedeelte oom onze emoties. En emotie is het tweede belangrijke terrein van het Sacraal Chakra. Vooral in onze westerse maatschappij behoort men de emoties in bedwang te houden. (Te zware) emotionele reacties worden gezien als een verlies van zelfbeheersing. Zelfs op emotionele gelegenheden zoals begrafenis, geboorte of bruiloft wordt van je verwacht niet té emotioneel te reageren. Zie je iemand dan zeg je: "hoe is het?". Men verwacht dan niet een emotioneel relaas maar een korte "goed, en met jou !" waarop de andere nog niet eens hoeft te antwoorden. Voelen is ondergeschikt aan weten. 'Ik weet dat het zo is' klinkt steviger dan 'Ik voel dat het zo is'.

Weten is voor mannen, voelen is voor vrouwen. Mede hierdoor hebben en hadden vrouwen een lagere status dan mannen.

Voelen, genot, plezier en seksualiteit zijn de kernwoorden voor het Sacraal Chakra. Terug gaan naar je eigen verlangen en wensen is terug gaan naar dit Chakra, en vormt tezamen met je Perineum jouw basis in je ZIJN.


#### Schaduwzijde: Schuldgevoel

Seksualiteit is in het westen een paradoxaal begrip. Enerzijds wordt er via media extreem open over gedaan. Het is een veel gebruikt gespreksonderwerp. Anderzijds verkeert seksualiteit nog in een taboesfeer. Het uit Engeland overgewaaid Victoriaanse gedrag gebod ons kuis te zijn, en niet in het openbaar met het andere geslacht openlijk omgang te hebben. Het Calvinisme heeft daar nog eens een stevige schep bovenop gedaan.

Seksualiteit en Spiritualiteit hebben altijd een strijdige relatie gehad. Vaak wordt het als elkanders rivalen gezien. In veel geloven kan je als monnik of non kiezen voor God, maar dan moet je seksualiteit afzweren. Ook in de new-age gedachte moet je om verlichting te bereiken begeerte afwijzen. In al deze concepten ligt er bij seksuele- en emotionele openheid een stuk schuldgevoel. Je moet beiden leren bedwingen, anders ben je onkuis en labiel. Gevolg hiervan is dat we blijven hangen in een gebrek aan vertrouwen in onszelf. We staren ons blind op alle afgewezen aspecten van onze persoonlijkheid. Dit vreet energie, energie die nu niet door kan stromen naar de bovenste Chakras.

Dit is in strijd met de Chakra leer. Niet alleen om verlichting te bereiken, maar ook om je prettig te voelen zijn alle 7 Chakra belangrijk. Plezier en genot staan verlichting niet in de weg.

In de Tantra leer wordt seksualiteit juist gekoppeld aan spiritualiteit. ([lees hier meer](#)).

	Te zwak ontwikkelde Chakra	Te sterk ontwikkelde Chakra
<b>Fysiek</b>	Rigide bouw en gedrag	Modieus en sexy, uitdagend uiterlijk
<b>Eigenschap</b>	rigide en angst voor sexualiteit	sexueel verslaafd
	sterke binding sex met liefde	geen binding sex met liefde, sex is een spel
	weinig sociale contacten	zeer sterk door emoties beheerst
	ontzeggen van plezier	zéér gevoelig en emotioneel gedrag
	angst om te veranderen	manipulatief
	gebrek aan verlangen, hartstosch, opwinding	snel emotioneel afhankelijk

<b>Gebreken</b>	<b>aandoeningen aan voortplantingsorganen, milt, urinewegen</b>
	<b>menstruatieproblemen</b>
	<b>seksuele disfunctie: impotentie, frigide, voortijdige of geen ejaculatie</b>
	<b>pijn in de onderrug, last van de knieën, gebrekkige soepelheid</b>
	<b>verdoofde zintuigen: geen zin om te eten, seks, plezier, leven in het algemeen.</b>

Bij te weinig houvast stroomt het water waar het water naar toe wil stromen. Bij teveel houvast staat het water stil.

De houvast geeft het water zijn bewegingsvrijheid.

Het eerste Chakra (Perineum) staat voor de houvast met aarde als zijn element. Het tweede Chakra (Sacraal Chakra) staat voor beweging met water als haar element. Het Perineum bepaald dus de bewegingsruimte die je in je Sacraal Chakra kunt nemen. Een goed ontwikkeld Perineum is dus een basisvoorwaarde voor een goed ontwikkeld Sacraal Chakra.

Daar waar je in het Perineum puur naar jezelf kijkt en je regels en randvoorwaarden bepaald waar je het in dit leven mee wilt gaan doen, zo ga je in het Sacraal Chakra deze regels en randvoorwaarden testen in de buitenwereld. Er vind een verschuiving plaats van puntgericht denken (ik) naar een lijngericht denken, van ééndimensionaal naar tweedimensionaal. Een lijn die ontstaat doordat je relaties aangaat met anderen. Hoe je deze relatie indeelt en de manier waarop je deze relatie aangaat en welke vrijheden jezelf en de ander durft te geven wordt bepaald door jouw regels en randvoorwaarden, en door die van de ander. Zijn de regels en voorwaarden ontstaan in een slecht ontwikkeld Perineum dan zullen deze gebaseerd zijn op angst, net als vertrouwen ontstaat als je regels en voorwaarden gevormd zijn in een goed ontwikkeld Perineum. Angst is het negatieve- en vertrouwen het positieve verwachtingspatroon welke je ten uitvoer brengt in de buitenwereld, te beginnen in je Sacraal Chakra. Het indelen, beleven en ten uitvoer brengen van een relatie wordt dus bepaald door de invulling die je jezelf gegeven hebt in jouw Perineum en de ander in de zijne. De manier waarop jij met anderen omgaat is een zeer belangrijk onderdeel van je dagelijks leven en heeft ook een wezenlijke invloed op de vorming van je hoger gelegen Chakra's..

Het Perineum bepaald de spelregels, je Sacraal Chakra bepaald het spel.

Het Sacraal Chakra is de basis van ons emotioneel lichaam. Emoties, gevoelens en onze seksualiteit worden bepaald in ons Sacraal Chakra. Emoties bevorderen de evolutie van ons bewustzijn door middel van ons lichaam. Als we door emoties geraakt worden ontstaat er een verplaatsing van energie van ons onbewuste door ons lichaam naar ons bewuste. Het vergt energie om een emotie te onderdrukken en alles waar we energie in stoppen groeit, of dit nu positieve of negatieve energie is. Daarom geeft het uiten van een emotie ons ook verlichting en heft het spanningen op, zowel fysiek, emotioneel en karmisch. De energie die we zo besparen geeft ons kracht en de emotie die vrijkomt geeft ons lessen, laat ons zien wat belangrijk is en waar we staan in onze ontwikkeling. Kunnen we dit, dan zal genot, plezier en een sterke wederzijdse ontwikkeling het resultaat zijn. Lukt dit niet dan zal door het vasthouden van emoties en het zinloos verliezen van energie, pijn ontstaan wat een wederzijdse ontwikkeling in de weg staat.

Daar waar angst en vertrouwen de uiterste zijn bij het Perineum, zo zijn pijn en genot dat in ons Sacraal Chakra.

De omgeving bepaald voor een groot gedeelte ons handelen. Het tonen van emoties is nog altijd een beladen iets. Voelen is ondergeschikt aan weten. 'Ik weet dat het zo is' voelt doorgaans vertrouwd aan dan 'ik voel dat het zo is'. Gevoel heeft plaats moeten maken voor wetenschap, de emotie voor de Ratio en het hart voor verstand.

Ook seksualiteit (een emotie en een gehuisvest in ons Sacraal Chakra) is een dualistisch en paradoxaal begrip. In een wereld waar seksualiteit een rationeel begrip is geworden en vanuit die visie als heel open en bepalend wordt beschouwt is het als emotioneel onderwerp nog steeds taboe.

Rationeel gezien bepaald seksualiteit veel gespreksonderwerpen zoals geboortebeperving, celibaat bij priesters, homohuwelijk, abortus, incest, naturisme en pornografie. In elk week- en maandblad komt aan seksualiteit gerelateerde onderwerpen voor.

Kleding, haardracht, spreektaal, sieraden, luchtjes worden bepaald door seksuele invloeden. Zien en gezien worden. Maar dit is allemaal rationeel, op emotioneel gebied is ook seksualiteit onderhevig aan een Victoriaans en Calvinistische taboesfeer. Onderling bespreken wat je fijn vind en hoe je het doet, ervaring uitwisselen in woord en gebaar is nog steeds uit ten boze. Elkaar fysiek aanraken wordt al snel als raar ervaren, vooral bij

mannen. Dit heeft geleid tot een polarisatie in ons seksueel denken. Rationeel heel open en vrij, emotioneel heel gesloten. Dit zorgt voor spanningen in ons Sacraal Chakra. Binnen de Tantraleer wordt seksualiteit gekoppeld aan spiritualiteit. Onder het motto 'zorg dat een verbinding geen binding wordt. Gebeurt dit wel, ontbind je en verbind je opnieuw' wordt emotie en seksualiteit opnieuw vormgegeven. Als je alleen liefde vanuit je Ego en je basisvoorwaarden kunt geven, dan zal deze liefde erg fysiek en Egogericht zijn. Door de liefde meer vanuit het hart te laten stromen kun je onvoorwaardelijke liefde geven, ontvangen en ervaren. Liefde voelen aan een ander bepaald in extreme mate je gevoelslichaam en dus ook je emotioneel lichaam en dus je Sacraal Chakra. Zodoende kan je wel vanuit zowel ratio als vanuit je gevoel fysiek contact leggen en genot ervaren.

*"Emoties hebben uiteindelijk een spirituele functie, als de taal van de ziel. Deze taal wordt echter met het lichaam gesproken"*

( Anodea Judith).

#### Harmoniseren van het Sacraal Chakra:

1. Maak verbinding met het element water. Ga geregeld zwemmen en ga eens naar een sauna.
2. Neem een bad in plaats van een douche.
3. Integreer oranje in je kleding of je interieur.
4. Drink genoeg, minimaal twee á drie liter water of thee op een dag
5. Als u ligt, leg eens uw handen net onder uw navel. Kan ook als u geen Reiki heeft.
6. Als u mediteert, zing een lage ÓÓÓÓÓÓ klank.
7. Activeer het bekken gebied. Ga op Tango of Salsa, gebruik de hoepel.
8. luister naar Oosterse muziek of naar vloeiende muziek als Bach en Vivaldi
9. Ga wandelen in het maanlicht.

#### Bachbloesem

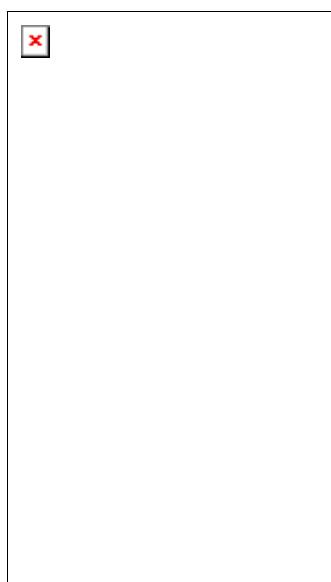
Neem drie maal daags (voor het eten) vijf druppels van één van de volgende Bachbloesems: Oak (eik), Olive (olijf), Pine (den).

#### Etherische oliën

Wit sandelhout, Mirre (bittere), sinaasappel en zwarte peper. 3 á 4 druppels in een verdampert of in het badwater of in een eetlepel bodylotion om te masseren.

#### Affirmatie:

Ik ben het waard om plezier te voelen  
Ik verbind mijzelf met mijn creatieve energie.



**Kruin Chakra (Sahasrara Chakra)**

**Derde oog (Ajna Chakra)**

**Keel Chakra (Vishuddha Chakra)**

**Hart Chakra (Anahata Chakra)**

**Zonnevlucht (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.**

