



Reiki-Lotus

praktijk voor reiki en meditatie

Cursussen Reiki Reikitechniek Energetisch Meditatie Winkel Lotu

Chakraleer: Zonnevlucht (3e Chakra)



Het derde Chakra is onze zonnevlucht of Plexus Solaris, in het Sanskriet Manipura genaamd. Deze Chakra zit met de pink op de navel een handbreedte boven de navel. Het is verbonden met je Ego identiteit. Eigenwaarde, macht, voor jezelf opkomen en handelen zijn de trefwoorden.

Sanskriet	Manipura (schitterend juweel)
Benamingen	3e Chakra, navel Chakra, solarplexus, zonnevluchtcentrum
Positie	tussen 1e lendenwervel en 12e borstwervel, volle vlakke hand boven de navel.
Kleur	(goud)geel
Mantra	RAM en PAD (eerste lettergreep uit PADME)
Element	vuur
Identiteit	Ego identiteit gericht op zelfbepaling
Affirmatie	Ik ben het waard om te handelen
Zintuig	zien
Lichaam	alvleesklier, maag, galblaas, lever, milt, dunne darm, buikholte, vegetatief zenuwstelsel.
Voeding	koolhydraten
Etherisch	Lavendel, kamille, anijs of citroen

oliemengsel

Overall waar je energie in stopt groeit.

Deze stelling heeft nergens zo'n groot waarheidsgehalte als in onze zonnevlecht. Daar waar het eerste Chakra (Perineum) staat voor de innerlijke wereld en het tweede (Sakraal) Chakra voor de buitenwereld, zo staat onze Zonnevlecht (derde Chakra) voor de verbintenis tussen die innerlijke- en buitenwereld.

Als we kijken naar de Kundalini filosofie dan zien we om onze Susjumni-Nadi twee andere Nadi's (meridianen, energiebanen) kringelen.

De eerste is de Ida-Nadi, het vrouwelijke energie doorstroomkanaal waardoor onze vrouwelijke energie (Shakti) stroomt. Shakti staat voor het levensschenkende beginsel en is een vanuit de basis opstijgende energie welk steeds meer vrijheid en transparantie geniet. Het is de aantrekking van de ziel en lichaam naar het aardse, naar jouw basis.

De tweede is de Pingala-Nadi, het mannelijke energie doorstroomkanaal waardoor onze mannelijke energie (Shiva) stroomt. Shiva staat voor ons zuivere ongemanifesteerde bewustzijn en is een vanuit ons derde oog neerdalende energie welk steeds meer vorm en structuur ontvangt. Dit is de aantrekking van verstand en geest naar het spirituele en naar verlichting.

Beide Nadi's ontmoeten elkaar boven en onder elk Chakra en hebben daar hun uitwerkingen. Echter, de mannelijke en vrouwelijke energie komen tezamen in de Zonnevlecht en hebben daar een zeer belangrijke uitwerking.

De grove energie vanuit onze basis met onze instincten en emoties ontmoet de fijne energie van inzicht. Instinctieve impulsen krijgen hierdoor een functie, reden en richting.

In ons Perineum zijn onze archetypen angst en vertrouwen als onze negatieve- en positieve verwachtingspatronen naar de toekomst. Maak je jouw randvoorwaarden en regels waarmee je het dit leven wilt doen op basis van traditie, opvoeding, kerkelijke- en gezinsregels, dogma's en wat anderen van jou verlangen, of op basis van eigen inzicht? Hoe meer je jouw pakketje regels samenstelt op basis van eigen inzichten, hoe meer je met vertrouwen naar de (emotionele) buitenwereld kunt gaan kijken. Dit doe je in je Sacraal Chakra en de archetypen zijn daar pijn en genot en worden direct beïnvloed door je negatieve- of positieve verwachtingspatroon naar de toekomst toe. In de Zonnevlecht komen deze regels en randvoorwaarden (Perineum) en onze emotionele handelen in de buitenwereld tot één. Dit is het levensschenkende beginsel van Shakti en zal bij een Basis van vertrouwen en genot steeds meer vrijheid en transparantie gaan genieten.

Tegelijk komt in de Zonnevlecht de manifesterende energie van Shiva aan. Als de bovenste Chakras goed ontwikkeld zijn, dan zal deze energie vol zijn van intuïtief handelen gericht op ons ZIJN.

Als intuïtie (Shiva) het vertrouwen (Shakti) ontmoet dan kan je vanuit vertrouwen intuïtief (contact met je ZIJN) handelen. Dit is de basis van een sterk en goed ontwikkeld Ego.

Al zijn Ego en Karma twee obstakels op onze weg naar verlichting, toch kunnen het onze vrienden zijn. Ego is nodig om het in dit leven op deze aarde te kunnen volbrengen. Maar als je dan toch een Ego maakt, laat het dan een Ego zijn dat gebaseerd is op je ZIJN en op vertrouwen (positief verwachtingspatroon naar de toekomst) in plaats van je IK en je angst (het negatieve verwachtingspatroon naar de toekomst).

Bij een niet goed ontwikkelde Zonnevlecht zien we dat of Shiva of Shakti te zwak ontwikkeld is, of dat één van de twee te goed ontwikkeld is.

Een te zwak ontwikkelde Zonnevlecht is de Dienaar. De persoonlijke identiteit is verankerd in de buitenwereld en is de zoeker naar elke vorm van bevestiging. Ze draaien daarmee in een cirkel; ze cijferen zichzelf weg om dienstig te zijn naar anderen toe om zo zichzelf eigenwaarde te kunnen geven.

Maar hoe kan je jezelf eigenwaarde geven als je tegelijk jezelf wegcijfert?

Een te sterk ontwikkelde Zonnevlecht is de Egoïst. De persoonlijke identiteit is verankerd in de innerlijke wereld waarbij de IK plaats maakt zodat werkelijk ZIJN geen toegang krijgt. Men fixeert zich op de eigen regels en randvoorwaarden en luistert niet naar de regels en randvoorwaarden van anderen. Hiermee slaat de Egoïst vanuit een (te) sterke Perineum het Sacraal Chakra nagenoeg over waar hij juist moet leren de interactie met anderen op emotioneel niveau aan te gaan.

Een goed ontwikkelde Zonnevlecht is de Strijder. Een strijder is een machtig persoon die zijn emotionele en fysieke lichaam gaat onderzoeken en zijn capaciteiten

doelgericht omzet tot daadkracht. Maar de Strijder is pas een Strijder als hij ergens voor strijd. Dit is zijn interactie met de buitenwereld.

Veel Zen-Boeddhisten verenigen dit door zich te beoefenen in een aanvals- of verdedigingstechniek. Veel van de beste Karataki, Ninja, Tea-Bo e.a. zijn monniken. Omdat zij weten dat niet alleen fysieke maar ook (en vooral) emotionele en spirituele capaciteiten aanleiding geven tot samenkomst van Shiva en Shakti. In die zin verschillen ze niet tot de Tantristen die fysieke en sexuele energie transformeren tot spirituele daadkracht.

De zonnevlucht is tezamen met ons Perineum en Sacraal Chakra onze basis en zijn onze drie fysieke Chakra's. Hoe goed onze Zonnevlucht ook ontwikkeld mag zijn, het is en blijft onze uitingvorm betreffende aards gerichte emoties. Verliefdheid, boosheid, verdriet is en blijft sterk Ego gericht.

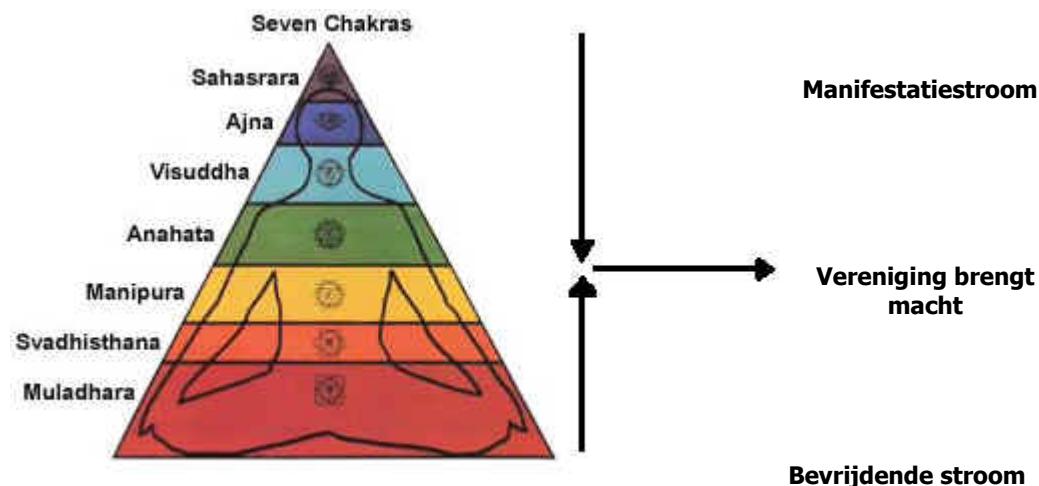
'Ik ben boos op jou omdat IK dant niet leuk vind'

'Ik ben verdrietig omdat MIJ dat en dat hebt aangedaan'.

'Ik ben verliefd op jou, maar IK zou willen dat jij ook verliefd op MIJ wordt'.

Deze emoties (gevormd in ons Sacraal Chakra) laten duidelijk onze grenzen en randvoorwaarden (Perineum) zien. Als daar aan getornd wordt ontstaat de emotie je die in je Zonnevlucht voelt, ervaart en uit. Daarmee staat de Zonnevlucht ook in rechtstreeks contact met de Keel-Chakra (over 2 weken hier meer over).

Een goed ontwikkelde Zonnevlucht kan zijn emoties voelen, uiten en ontvangen vanuit een goed ontwikkelde Ego. Lukt dit, dan is de stap naar onvoorwaardelijke liefde een redelijk kleine stap. Het voelen en geven van liefde waarbij het Ego geen rol speelt is liefde vanuit mededogen en komt uit het Hart. Hierover volgende week meer.



Je zou kunnen stellen dat de Zonnevlucht het centrum van je eigen individuele macht is. Dit klinkt mooi, maar heeft een wrange bijmaak. Want macht heeft zijn negatieve kanten.

Macht is één van de drijfveren van de mens. En weinig mensen kunnen goed met macht omgaan. Vanuit de geschiedenisboeken tot aan de krant van vandaag zien we dat macht misbruikt wordt.

In het groot: staatsgrepen, dictatuur, hongersnood, oorlog, propaganda, manipulatie, fraude, geweld.


In het klein: mishandeling, incest en verkrachting, manipulatie, verwaarlozing, kleineren, pesten.

Het zijn allemaal voorbeelden van machtsmisbruik.

Als we kijken naar onze samenleving, dan is bijna alles opgebouwd uit hiërarchie en machtsstructuren. Op zich niets mis mee, maar je moet er wel mee kunnen omgaan. Toch maken we allemaal af en toe handig misbruik van de machtsposities die wij hebben. De zak van zwarte Piet, "wacht maar tot mamma/pappa dit ziet", "Ik ga het zeggen hoor!", "als je nu lief bent krijg je straks een snoepje" zijn allemaal redelijk onschuldige misbruikjes.

Maar in onze innerlijke wereld zet deze strijd zich door.

We kijken niet graag naar onze zwakheden. Liever geven we aandacht aan onze sterke kanten. Kunnen we daarop profileren dan voelen we ons machtig. Lukt het niet wat we willen dan voelen we ons een verliezer. Een verliezer van onszelf "Ik kan ook niets / waarom lukt mij dit niet" zijn dan veelgehoorde kreten. Dit kan te wijten zijn dat aan instinctieve behoeften (1e en 2e Chakra) ruimtelijke visie missen, of dat ideeën (hogere Chakras) vorm missen. In beide gevallen stopte de energiestroom bij de Zonnevlecht en kunnen dergelijke mislukkingen werkelijk maag en darmklachten veroorzaken.

	Te zwak ontwikkelde Chakra	Te sterk ontwikkelde Chakra
Fysiek	zwakke gezondheid	
	maag- darmklachten	
Eigenschap	weinig energie	agressief, overheersend, woedeaanvallen
	zwakker wil, manipuleerbaar	wil perse gelijk hebben, laatste woord hebben
	weinig zelfdiscipline, maakt weinig dingen af	manipulatief. machtshonger
	weinig eigenwaarde	sterk ambitieus, prestatiegericht
	kil, afstandelijk, arme ik	arrogant, hyperactief
	zoekt de opwinding op	aangetrokken door kalmerende middelen
Gebreken	slechte spijsvertering, maagzweren en eetstoornissen	
	problemen met de spieren, verkramping	
	chronische vermoeiheid, diabetes, Hypoglycaemie, hoge bloeddruk	
	stoornissen aan maag, alveesklier, galblaas en lever	

Vormen van het Ego

Bij ons perineum maken we contact met ons fysieke lichaam en aarden we deze (innerlijke wereld). Bij ons Sacraal Chakra leren we omgaan met onze emoties die we tezamen met onze seksualiteit koppelen aan ons lichaam (buitenwereld). Het derde Chakra vormen wij een autonome identiteit die voor zichzelf opkomt en eigen grenzen stelt. Dit is de vorming van het Ego. In de Zonnevlecht ordent het Ego de instinctieve energie die vanuit de Perineum en Sacraal Chakra omhoog stromen en verenigt deze met het bewustzijn uit de hoger gelegen Chakras. We vormen Ego met bewustzijn. Levensenergie is de substantie hiervan.

Kunnen we goed omgaan met ons lichaam, kunnen we van onszelf houden en voor onszelf opkomen dan stroomt de bevrijdende energiestroom door naar de Zonnevlecht en kunnen we een Ego vormen, wat een proces is van individualiteit. Zouden we in dit proces blijven hangen, dan krijgen we een situatie dat een te sterk Ego ons leven leidt en dat we Egocentrisch worden. Zaak is dat de energie doorstroomt naar het Hart Chakra, alwaar we liefde voor onszelf en voor anderen kunnen voelen. Als je weet wie je bent (Perineum) en waar je voor staat (Sacraal Chakra), dit kunt voelen en uiten en van jezelf kunt houden (Zonnevlecht) dan kun je ook liefde voor anderen voelen (Hart Chakra).

Harmoniseren van de Zonnevlecht:

1. Stel u open voor de energie van de zon.

2. Integreer de kleur geel in uw kleding of uw interieur.
3. Maak gebruik van open haard, kaarsen of fakkels.
4. Als u mediteert, zing een open OOOOOO klank.
5. Zorg ervoor dat u het behaaglijk warm heeft. Maak gebruik van eigen warmte door warme kleding te dragen in plaats van de verwarming te gebruiken.
6. Ga naar de sauna of sport.
7. Luister naar Soulmuziek of ballads, of naar gevoelige muziek als Chopin, Schubert of Brahms.
8. Probeer uw creatieve kant te ontdekken.

Bachbloesem:

Driemaal daags (voor de maaltijd) 5 druppels van één van de volgende Bachbloesems: Hornbeam (haagbeuk), Impatiens (springzaad), Scleranthus (hardbloem).

Etherische olie:

Lavendel, kamille, anijs of citroen. 3 á 4 druppels in een verdamper of in het badwater of in een eetlepel bodylotion om te masseren.

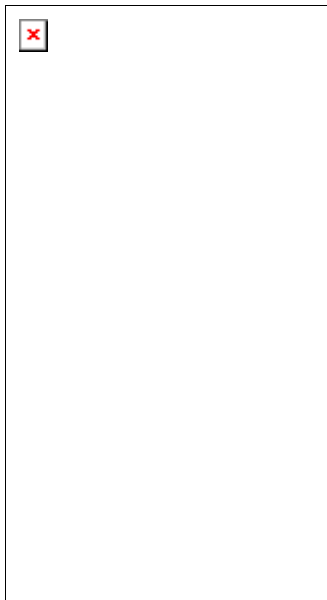
Affirmatie:

Ik kan alles wat ik wil.

Mijn innerlijke vuur is sterk genoeg om mijn blokkades en angsten te slechten.

Ik neem krachtig en zelfverzekerd mijn eigen beslissingen.

Ik vertrouw op mijn gevoel.



Kruin Chakra (Sahasrara Chakra)

Derde oog (Ajna Chakra)

Keel Chakra (Vishuddha Chakra)

Hart Chakra (Anahata Chakra)

Zonnevlecht (Manipura Chakra)

Sacraal Chakra (Svadhithana Chakra)

Perineum (Muladhara Chakra)

*Chakra Meditatie
CD's*



*Gericht op alle
Chakra's
Reiki-Lotus
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. Deze website is gebouwd door Ivar Mol, Ivar@reiki-lotus.com. Op alle artikelen rust een auteursrecht.

