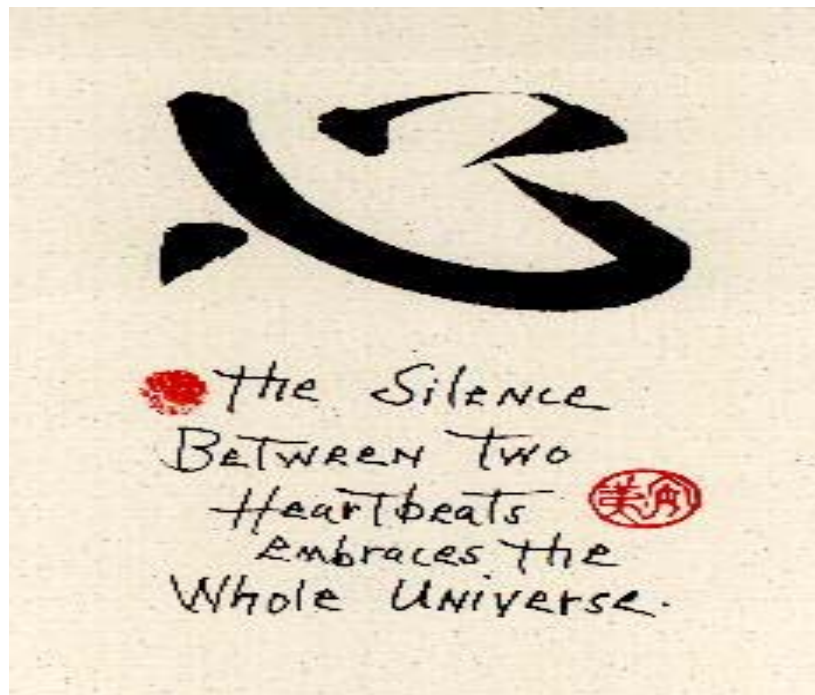




Boeddhisme: Prana & Nadi's



Als je het hebt over Reiki, Chakra's, healings, meditatie en yoga, dan heb je het ook over de Universele energie. Maar wat is deze energie, waar is het en hoe stroomt het in ons lichaam.

Er zijn drie belangrijke energiekanalen, ook wel Nadi's genoemd, in ons lichaam.

Ida Nadi is het vrouwelijke energiekanaal welke linksom cirkelt van Perineum (basis-Chakra) tot diep in linkerneusgat ter hoogte van je derde oog.

Pingala Nadi is het mannelijke energiekanaal welke rechtsom cirkelt van Perineum tot diep in linkerneusgat ter hoogte van je derde oog.

De beide Nadi's cirkelen om de derde Nadi, Susjuma Nadi genaamd. Deze is gelegen in de binnenste baan van het ruggenmerg en loopt van Perineum tot aan de kruin-Chakra. Alle 7 hoofd Chakra zijn gelegen aan deze Susjuma Nadi.



Elke Nadi heeft zijn eigen energiestroom.

Shiva (de vader) is de mannelijke energie, welk staat voor zuivere ongemantefeerde bewustzijn. Het is een neerdalende kracht. Hij is gehuisvest in het Kruin-Chakra en stroomt door de Pingala-Nadi.

Shakti of Koendalini-Shakti (de moeder) is de vrouwelijke energie welk staat voor het manifesteerbare bewustzijn. Zij is gehuisvest in het Sacraal-Chakra en is een opstijgende kracht welk stroomt door de Ida-Nadi.

Over het vervolg zijn meerdere theorieën.

Theore 1: Door meditatie, Yoga, contemplatie,

gevechtstechnieken als Qi-Gong en Tai Chi, of massagetechnieken zoals Shiatsu, en ook Reiki kunnen deze energieën in circulatie worden gezet. Shiva als neerwaartse kracht en Shakti als opstijgende kracht ontmoeten elkaar in de zonnevlecht. De energie die hier vrij komt noemt men Prana (levensenergie). Deze Prana stroomt vervolgens door de Susjamma-Nadi naar alle andere Nadi's (tussen de 70.000 en 90.000).

Theorie 2: Ida Nadi en Pingala Nadi zijn beide gehuisvest onderaan de wervelkolom (Perineum) en cirkelen hun weegs door hun kanalen. In elke Chakra komen de energieën bijeen, zo ook de drie Nadi's. Deze ontmoetingen zijn vluchtig. De mens is in staat de energieën te laten stromen, maar om de energieën op gewenste plekken weer stop te zetten is moeilijker. Binnen de Kundalini-Yoga werkt men de Shakti (levenskracht) op om een verbinding te krijgen met Shiva (kosmisch bewustzijn). Deze samenkomst moet in elke Chakra blijvend gebeuren. Lukt dit dan is men de verlichting nabij. Binnen de Yoga wordt dit moment Samadhi genoemd (In het Tantrisme noemt men dit de samenkomst van Yoni en lingam waaruit Tantra-energie ontstaat. Deze energie kan gebruikt worden als seksuele energie of als Goddelijke energie.)

De verwarring hieromtrent wordt veroorzaakt door verschillende inzichten. Binnen het Boeddhisme gaat men er van uit dat het Kruin-Chakra en het derde oog 1 Chakra is. Zo ook de Basis-Chakra en het Sacrale-Chakra. Er zijn dus hier 5 hoofdchakra's waarbij de bovenste drie (hoofd-, keel, hart-Chakra) belangrijker zijn dan de overige 2 (zonnevlecht en Basis-Chakra).

Binnen het Hindoeïsme gaat men uit van 9 of 11 hoofd Chakra's. Dit omdat ze de Voet-Chakra (midden op de voetzool, donkerrood) en de Hand-Chakra (midden op de handpalm, turkoois) meetellen. 11 In het geval je beide Voet- en Hand-Chakra's apart telt.

Onafhankelijk van welke theorie gebruikt wordt kan Shiva Shakti opwekken en andersom. Afhankelijk van je eigen voorkeur kan je dus middels Reiki, Yoga en meditatie Shiva opwekken door aandacht te geven aan je Kruin-Chakra of Shakti opwekken door aandacht te geven aan je Sacraal Chakra, of de samenkomst op te wekken door aandacht te geven aan je Zonnevlecht. Meerdere oefeningen zijn mogelijk.



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.

