

MANIPURA

Derde chakra



Het derde chakra is gelieerd aan het element goud, dat op zijn beurt is verbonden met het mannelijke principe, dat wordt gekenmerkt door de neiging actief te zijn en daarom staat voor beweging, opbouw en vernietiging.

Vandaar dat Manipura een expressie is van persoonlijke kracht, gefinterliseerd en verwerkt in het tweede chakra, Svadhisthana, en vervolgens beschikbaar gemaakt als een eigenschap die dienst kan doen in de wereld.

Dit energiecentrum stelt mensen in staat hun kracht te doen gelden; die is aanvankelijk innerlijk zodat je je kunt ontplooiën. Deze kracht stroomt van binnen naar buiten en manifesteert zich als onze vesting: rijk, stabiel en beschikbaar voor de schoonheid des levens, een warme, krachtige zon die door ons hele wezen straalt en dat van degenen om ons heen; ze stuurt een boodschap van kracht uit voor het grotere goed.

Dit aspect van kracht kan in tweeën worden gesplitst: aan de ene kant de kracht om projecten op te zetten ten dienste van anderen en aan de andere kant de kracht om anderen te verpletteren voor eigen doeleinden. Daarom wordt het cruciaal om het ego te beteugelen. Dat is positief als het ten dienste wordt gesteld van anderen, maar negatief als het bovenmatig groot is of zich als een kwetsbare emotionele structuur probeert te beschermen door anderen te verpletteren.

De pancreas, gereguleerd door Manipura, heeft een zeer belangrijke rol. Hij is namelijk verantwoordelijk voor de introjectie van affectie en daarom van het zoete dat wordt geproduceerd of geabsorbeerd van buitenaf.

Slecht beheer van affectie kan leiden tot decompensatie van de pancreas en zo tot diverse vormen van diabetes; bij die ziekte wordt suiker op celniveau eerst moeilijk en dan helemaal niet meer verwerkt. Dit alles komt overeen met het onvermogen 'open te staan voor het zoete' dat het leven biedt.

Het derde chakra hangt samen met onrust (uit angst voor de toekomst), depressie (angst om te handelen) en het onvermogen het verleden te verwerken (angst voor ontwikkeling). Maar als dit chakra in balans is, geeft het vitaliteit, het vermogen het bestaan met al zijn mooie aspecten aan te kunnen. Vrolijkheid en kracht? De perfecte combinatie!

- **Kleur:** goudgeel
- **Plaats:** circa 5 cm onder de maagopening
- **Harmoniërende toon:** E
- **Actietype:** mannelijk, actief
- **Betrokken lichaamsdelen:** maag, darmen, lever
- **Betrokken klieren:** pancreas
- **Gerelateerde ziekten:** ziekten met betrekking tot organen zoals de maag, darmen en lever
- **Sleutelwoorden:** 'Ik ben!'



9 STENEN VOOR ONZE CHAKRA'S

Deze negen stenen heb ik geselecteerd na jarenlang onderzoek. Mits goed begrepen en bestudeerd kunnen ze cruciaal blijken en een sterke algemene steun en een hoge mate van effectiviteit garanderen.

Als je vertrouwd bent met deze negen helpers, zul je jezelf dagelijks kunnen behandelen door te bepalen welke stenen je in je zak stopt en welke je draagt. Wie kan tenslotte beter luisteren naar de boodschappen van je lichaam en ziel dan jij, en zo adequaat optreden?

Op dezelfde manier kunnen de negen stenen ons helpen via echte kristaltherapie, die kan inwerken op symptomen en opmerkelijke en blijvende resultaten garandeert.

Het gebruik van deze stenen is bijna zo oud als de wereld zelf. Ze belichamen de energie waaruit we – zo nodig – op diverse momenten in ons leven moeten tappen.

BERGKRISTAL

(HELDERE KWARTS)

- **Minerale familie:** kwarts
- **Delvingsgebieden:** Brazilië, Madagaskar, Italië
- **Kleur:** transparant
- **Planeet:** alle
- **Sterrenbeeld:** alle
- **Chakra:** zevende
- **Hoofddoel:** vibratiefrequenties verhogen
- **Muzieknoot:** B
- **Betrokken lichaamsdelen:** zenuwstelsel
- **Sleutelwoorden:** 'Verbind!'

Als ik denk aan bergkristal, gaan mijn gedachten naar de sterke, lucide en intelligente druzen die de stad Atlantis draaiende hielden. In feite bezit bergkristal een zeer hoge frequentie die de boodschap die het bevat kan versterken.

Die kristal heeft van nature een of twee uiteinden met een punt. We kunnen met deze kristallen onze eigen frequenties verhogen; ze helpen ons diverse soorten disfunctioneel gedrag te overwinnen door ze eerst te begrijpen.

De steen kan overal op het lichaam worden gebruikt en is vooral effectief op het zevende chakra, het centrum van onze verbinding met onze spirituele kant.

Je kunt bergkristal gebruiken als een 'laser' om een omgeving en subtiele lichamen te reinigen. Daarnaast kan hij op vele manieren dienen voor empowerment en uitbreiding van het bewustzijn. Maar het is belangrijk voor deze meer complexe technieken hulp te zoeken van deskundigen die weten hoe je zulke krachtige methoden moet toepassen en schade kunt voorkomen. Het zenuwstelsel heeft veel baat bij dit kristal, dat het stimuleert ten behoeve van heling.

INTERESSANT DETAIL: kwarts wordt gebruikt in digitale apparaten, zoals kwartshorloges, omdat het een constante trillende frequentie geeft die de precieze tijd aan geeft.

LEUK WEEETJE: De naam 'bergekristal' komt van het Griekse *krystallos*, dat 'ijs' betekent.



Hoe komt het dat het ons zo aantrekt? Dit soort voedsel leidt vaak tot een typische vicieuze cirkel: het vergroot het probleem maar ook de behoefte die ontstaat door de aantrekkingskracht van het product, wat het probleem weer vergroot.

Vandaar dat niet elke steen die ons aanspreekt de juiste voor ons is. De juiste steen moet in feite een echt en diep gevoel van welbevinden oproepen, de oorzaak en niet het symptoom aanpakken en ons zo nodig zelfs uit onze comfortzone duwen.

Sommige mensen luisteren van nature graag naar zichzelf, maar iedereen kan zich hierin oefenen; dan kunnen we onderscheid maken tussen wat goed en wat slecht voor ons is.

Hoe vind je dán de goede steen? Hier volgen wat praktische aanwijzingen.

- Ga naar de steen, adem diep in door je neus en uit door je mond terwijl je spanning en gedachten loslaat.
- Leg de steen op de palm van je hand en vouw die eromheen. Luister naar je lichaam en let op waar het op de steen reageert. In sommige delen zul je aandrang, energie of emoties voelen. Ook kun je onder meer beelden en geuren ervaren dankzij de zintuigen. Luister naar de voornaamste sensatie die de steen in je hand oproept. Soms voel je hem vibreren of kloppen. Luister dan naar je hele lichaam: een of twee gebieden zullen het meest reageren. Je kunt voelen dat bepaalde organen worden gestimuleerd of je hartslag of bloeddruk verandert, je kunt druk voelen en meer van zulke reacties. Ook de emoties en de ziel kunnen reageren.

