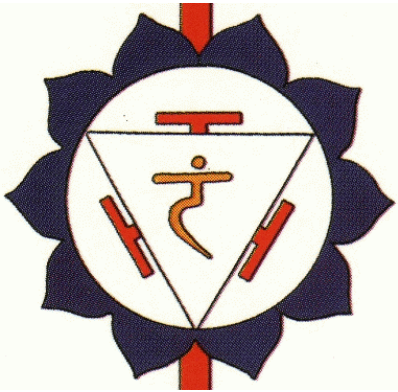


MANIPURA cakra



Kenmerken:

Belangrijkst tussen 14-21 jaar

De kleur is GEEL

Cakra heeft 10 blaadjes

De klank = Ram.

Uit het vuurlichaam ontstaat het juweel-oord centrum of manipura cakra. Dit centrum is het enige van nature lichtgevende punt in het menselijk wezen. Vandaar ook de verwijzing naar een juweel in de naam van dit centrum. De schittering, het licht of het vuur ontstaat doordat de samentrekking van de trilling, veroorzaakt door een overheersing van *shiva kracht* in het gehele menselijk wezen, in het zwaartepunt van het fysiek lichaam (de navelstreek) opgeheven wordt, omdat in alle richtingen de zwaartekracht even groot is. Hierdoor kan de shakti kracht plotseling tot uiting komen. Dit centrum wordt in Japan het Hara-centrum genoemd en in China heet het het Ki-centrum (ook Qi of Qui). In de yoga zou men dan van prana-centrum kunnen spreken.

Het best is dit centrum te vergelijken met de centrale verwarmingsketel van een huis.

Een sterkere werking veroorzaakt meer warmte, een geringere werking veroorzaakt minder warmte.

Maar hoe belangrijk dit centrum is begint pas goed duidelijk te worden als men beseft dat ideale werkomstandigheden een omgevingstemperatuur van ongeveer 15 tot 20 graden Celsius vragen. Wanneer de temperatuur lager is verstijft men gauw en wanneer het hoger is wordt men sneller duf.

De cakra staat voor het "Naar buiten treden" en flexibiliteit.

De fysieke werking is op de spieren, de maag, de lever, de nieren en zenuwen.

Deze cakra werkt ook op je verbranding, op de stofwisseling dus. Het is warmte, de kachel; de regeling en de energiehuishouding.

Deze cakra heeft invloed op het gezichtsvermogen, zowel op lichamelijk als op subtiel niveau.

Hier hoort ook zelfverzekerdheid thuis; een eigen wil.

Je ziet deze dingen zich ontwikkelen op de leeftijd van 14 tot 21 jaar.

Wanneer *sattva* overheerst dan manifesteert de cakra zich als de maag. Opvallend is hierbij de vorm van de maag, die lijkt op een vlam. Men noemt maagzuur ook *sattva-zuur*.

Wanneer *rajas* overheerst manifesteert het centrum zich als de alveesklier.

En wanneer *tamas* overheerst manifesteert het zich als de wervels achter de maag.

Iemand die deze cakra beheerst kan zijn koelbloedigheid bewaren, ondanks grote problemen. Hij beschikt over een zeer scherp gezichtsvermogen.

De functies van dit centrum zijn: ambitie, de wil om te overwinnen. Men kan strijdvaardigheid in het algemeen toeschrijven aan dit centrum. Er is een rechtstreekse relatie van dit centrum met ajña cakra via kurma nadi, het energiekanaal dat een relatie tussen de fysieke en de mentale wil tot stand brengt. Hierdoor treedt volgens Patanjali standvastigheid op. Kurma nadi is in onze omgeving bekend als *nervus vagus*.

Het is belangrijk eerst de wil te ontwikkelen, want dit stuurt je in een richting (ambitie). Tracht

echter ook flexibel te zijn. Ongehechtheid ten aanzien van de wil en ambitie stuurt je met flexibiliteit.

Ook Strijdvaardigheid is in deze leeftijd zeer belangrijk. Het is DE leeftijd voor militaire dienst! Het nadenken over de oorzaak van ellende begint hier. Velen hebben op deze leeftijd idealen over een betere wereld...

Daar deze cakra opgebouwd is uit het *vuurelement* is het beter dit centrum te activeren op een langzame en rustige manier, zodat de gewenste daadkracht als het ware vanzelf tevoorschijn treedt. "Festina Lente," zeiden de oude Romeinen reeds, oftewel; "haast je langzaam." Wij zouden zeggen "Hardlopers zijn doodlopers."

Als secundaire cakra's gelden hier de *milt*, Chandra cakra of de maancakra, en de *lever* of Surya cakra, ook zonne-cakra. Wanneer het primaire centrum hulp nodig heeft, dus als het navelcentrum gebrekkig functioneert, moeten deze cakra's uitkomst bieden.

Bij een tekort aan shakti wordt via de milt prana uit de omgeving gehaald. Illustratie hiervoor is: gaan rennen na een maaltijd veroorzaakt een steek in de zij, in de milt. Als je stopt gaat de steek weer weg. Er is te weinig vuur aanwezig in manipura cakra om zowel de spijsvertering in de maag op gang te houden alsook de voortbeweging. Extra toevoer van energie via de milt komt op gang maar er is zoveel vuur nodig dat de milt gaat doordraaien en steken.

Bij een teveel aan shakti geeft de lever prana af aan de omgeving. Illustratie hiervoor is: het opzetten van de lever bij opstapeling van calorieën, zoals gebeurt bij alcoholici. In de vroege morgenuren kan dan typisch een uitstorting van energie plaatsgrijpen uit de lever, wat waarneembaar is als transpiratie.

Ziekten die hier hun oorsprong vinden zijn bijvoorbeeld maagzweren, veroorzaakt door teveel shakti, maagverzakking door teveel shiva, diabetes, lever en milt aandoeningen, koude voeten en/of handen enzovoort.

In het geval van bijziendheid worden de acht kleine oogspieren door een te lang durende shakti overheersing, zoals willen studeren (lezen) totdat men slaagt, verkrampt. Meestal rond de veertig jaar treedt de reactie op van die acht arme oogspiertjes. Ze worden slap en zijn nog maar met moeite in staat om te werken. Verziendheid treedt op. Een door gezond verstand gedoseerde ambitie is een goede therapie.

Vermeldenswaard is ook het doelgericht, en uitermate voorzichtig hanteren van warmte en koude (methode Kneipp), en ook regelmatig wandelen. Volgens de overlevering, en een beetje door ervaring kan mayurasana problemen op dit niveau en ver daarbuiten oplossen.

Viparita karani mudra gebruikt men om totale beheersing over het vuur te krijgen.

Om deze cakra te stimuleren kunnen we *navuli kriya* beoefenen, dit is *de kriya van het vuur*.

Asana's die stimulerend werken zijn onder andere de mayurasana, en verder alle asana's die de (onder)buik prikkelen.

De opening van dit centrum gaat gepaard met helderziendheid. In de oosterse vechtsport geldt het volledig ontwaken van dit centrum als ideaal van de top-vechter.

Vooral tussen de 14 en de 21 jarige leeftijd is dit centrum actief. Het is de tijd van 'sturm und drang', de tijd van sport en de beste tijd voor militaire dienst. Het is ook de tijd van conflict, want belangen worden 'rucksichtlos' verdedigd. Wie in staat is zijn energie dan te beheersen wordt cool genoemd.

Emoties, dit wil zeggen gedachten geladen met ahamta vritti, de werveling van de ik-heid, spatten in dit centrum uit elkaar.

De generieke prana die hier optreedt is verantwoordelijk voor het bekrachtigen van het gehele fysieke lichaam.



Manipūra Cakra.

angst”staan. Rudra zit hier op zijn “voertuig”, de stier.

De godin van deze cakra is Shakti Lakini, de Al-gehele Weldoenster. De oude teksten zeggen dat zij houdt van dierlijk vlees, dat haar borst bedekt is met bloed en vet dat uit haar mondhoek druipt..

Deze goden symboliseren de energieën die hier huizen, namelijk die van het reguleren van de spijsvertering; de verbranding. Het subtiele vuur verbrandt het voedsel en transformeert het.

De godin is blauw en gezeten op een rode lotus, ze heeft vier armen. Ze houdt de symbolen van de asceten; de meesters van het Vuur vast.

Het geluid van deze cakra is Ram. Dit centrum heeft tien bloembladen; energiestromen met de klanken: Dam, Dham, Nam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam en Pham.

Deze cakra bevindt zich ter hoogte van de Plexus Solaris of zonnevlecht, ongeveer 2 vingers breed onder je navel; vlak onder het middenrif. De diameter is maximaal ongeveer 30 centimeter.

Men gebruikt ook de kleur geel, de muzieknoot E of 'mi' of de klank Ram als mantra om manipura cakra te harmoniseren en stimuleren.

Symbool voor het element Vuur is de omgekeerde driehoek, schitterend rood “als de Zon”. De drie zijden dragen de svastika. De bija of mantra van de cakra, Ram, rust op een ram.

Dr god van de cakra is Rudra, een van de namen voor Shiva. Hij is bedekt met witte as net als de Indiaase asceten. Zijn handen houdt hij in de mudra's die voor “geven” en “verwijderen van