

## De 7 chakra's:

We weten wanneer we niet in evenwicht zijn, we kunnen het voelen !

Maar wat doen we eraan ?

Het is nuttig om twee niveaus van leven te hebben : wat je doet in de buitenwereld en wat je in jezelf doet terwijl u daarmee bezig bent. Ben je kwaad, geïrriteerd, afwezig, vredig, toegewijd? Waar je innerlijk bent als je met iets bezig bent.

Je ervaart chakra's. Het chakramodel is een manier om het type energie dat je voelt te benoemen : overlevingsdrang, plezier/ genot, macht, liefde, creativiteit, intuïtie en spiritualiteit. Je eigen directe ervaringen in de verschillende bewustzijnscentra.

De chakra's zijn draaikolken van subtiele energie die langs de ruggengraat loopt. Stel je de ruggengraat voor als een liftkoker en de chakra's als de verschillende verdiepingen van waaruit we het leven kunnen ervaren.

Als we een "getuigenbewustzijn" ontwikkelen proberen we op twee ervaringsniveaus tegelijk te zijn: volledig aanwezig zijn in de ervaring van het moment terwijl we de ervaring tegelijkertijd observeren vanuit een zekere objectiviteit. Beslissingen nemen vanuit een gebalanceerde plek leidt tot evenwichtige beslissingen.

Natuurlijk moeten we eerst weten hoe evenwicht voelt. Hoe je erin opgaat en hoe je je eraan overgeeft. Als je in een bepaald chakra vaak uit evenwicht bent, probeer je waarschijnlijk een vals beeld van jezelf vast te houden. Dat je het niet echt bent en dat het niet naar je middelpunt leidt, maar naar een verstoorde evenwichtstoestand.

Conflicten verdwijnen langzaam uit je leven als je instincten getraind raken om afstand te nemen van het idee dat je altijd moet reageren. Er zullen altijd problemen ontstaan, maar je kunt ermee omgaan door kleine correcties toe te passen.

++

\* Het eerste chakra (Rood) *onder aan het stuitbeentje*

### **Overlevingsdrang**

Je dierlijke natuur ; aangeboren overlevingsinstinct. Gericht op jezelf zowel defensief als competitief. Wat is je natuurlijke omgeving en habitat. Behoeften, zekerheid, lust. Een biologische behoefte aan voedsel, kleding, onderdak en bescherming.

Als je succesvol bent in een levenswijze die anderen voor je gekozen hebben, maar die niet uit jezelf komt, dan zal je het leven ervaren als geploeter. Ook onzekerheid ligt op de loer. Ontdek je eigen behoeften en wees eerlijk naar jezelf en bewust van je eigenlijke zelf. Besef dat angst bedoeld is als een alarm, maar niet als een bewustzijnstoestand !

\* Het tweede chakra (Oranje)  *rond de bekken*

**Genotzucht**

Je aantrekkelijk voelen en het vermogen om dingen naar je toe te trekken. Het leven ten volle ervaren. Zintuiglijk genot als geïntegreerd onderdeel van het leven. Je diep voldaan voelen als je zintuigen iets plezierigs ervaren. Als je iemand omhelst, iets lekkers proeft, naar mooie muziek luistert, naar een zonsondergang kijkt of seks hebt met je geliefde.

Tevens het vermogen ontwikkelen om onderscheid te maken tussen wat goed en wat slecht voor je is. Seks, alcohol, tabak, chocola en drugs zijn alle verslavend.

Wat wordt onderdrukt, wordt sterker. Toegeven aan de verslaving en je er tegelijkertijd van bewust zijn is het juiste medicijn. Het is beter iets langzaam af te leren als we bewust worden dat de ervaring niet langer leidt tot het beloofde genot. Een onweerstaanbare behoefte aan chocola? Doe het langzaam aan en intensiveer de genotervaring. Laat de smaak in je mond rollen en let op elke hap. Geef je over aan de volkomenheid van de ervaring.

Als het tweede chakra niet in evenwicht is wordt je genotzucht nooit bekroond met een gevoel van voldoening en blijf je zoeken. Iemand die anderen benijdt beroofd zichzelf van het plezier in zijn eigen leven.

\* Het derde chakra (Geel)  *buik dantien*

**Verlangen naar macht**

Je principes, waarden en overtuigingen waar je voor staat. Het vermogen om keuzes te maken. Je leert “ja” te zeggen als je “ja” bedoeld en “nee” als je “nee” bedoeld. Zelfbeheersing en zelfdiscipline. Het gevoel van rechtvaardigheid. Het gebied waar je tests moet doorstaan die moed vragen.

Een verstoord evenwicht kan leiden tot twee uitersten : overdreven wilskracht of te weinig wilskracht. Ideaal zou zijn als je voor jezelf opkomt als dat nodig is en dat je de innerlijke kracht hebt om passief te zijn als dat gepast is. Concentreren op wat je wilt bereiken en genieten van wat je hebt bereikt.

*-De “adrenalinejunk”.* De behoefte om jezelf te bewijzen wordt zo sterk dat je voortdurend conflicten opzoekt. Conflicten activeren je adrenalinestroom en geven je een energiestoot. De adrenalinejunk belandt voortdurend in situaties waarover hij “terecht woedend” is. ( *kijk eens wat er nu weer met me is gebeurd !* ) Hij zal deze situaties voortdurend aan trekken.

Aan de andere kant de persoon met een gebrek aan zelfrespect en zelfvertrouwen die zich steeds schuldig voelt als hij “nee” zegt. Waarmee hij anderen uitnodigt om misbruik van hem te maken en zich gedraagt als een martelaar.

“Iemand van dienst zijn” of “dienstknecht zijn” voelt heel verschillend aan !

*-Bij een machtsconflict kun je je de volgende vragen stellen :*

1. *wordt ik werkelijk bedreigd ?* (is mijn leven of mijn veiligheid in gevaar)
2. *ben ik werkelijk geïnteresseerd in de uitkomst ?* (is het echt belangrijk voor mij of ik de strijd win ?)

Als je veiligheid niet werkelijk wordt bedreigd of als de uitkomst je niet echt kan schelen, is het geen kwestie voor jou. Je wordt uitgedaagd, je ego wordt uitgedaagd. Mensen gebruiken je om hun nagels te scherpen. Het is een test over macht. Er niet op ingaan, het is niet jouw zaak ! Als andere meningen voor jou niet bedreigend zijn ontstaat er geen strijd of conflict.

Als je je aandacht tijdens lichamelijke inspanningen richt op je derde chakra, kun je jezelf er gemakkelijker toe zetten om het daadwerkelijk te doen: zwemmen, joggen, yoga oefeningen, gewichtheffen. Het activeert je wilskracht, je “tweede adem”. (second wind)

**\* Het vierde chakra (Groen) *het hart dantien***

**Zoeken naar liefde**

Het pad van het hart. Er is vertrouwen nodig, omdat we gedwongen worden ons steeds te verdedigen, te beschermen en te verzorgen. Een mentaliteit gebaseerd op angst- de angst voor gebrek. Het pad van het hart heeft geen plaats voor deze angst.

Hoe meer je liefhebt, hoe meer ervaringen je aantrekt in je leven die liefde oproepen. Het hart is de bemiddelaar tussen ego en geest. Je kunt de vitaliteit van de onderste, fysieke chakra's ervaren en tegelijk de gelukzaligheid en creativiteit van de hogere chakra's.

Je kunt mensen die je ontmoet accepteren en oprecht om hen geven, zonder dat je wordt meegesleurd in hun drama's.

Voel je je uitgeput, ga de natuur in. Vergeet niet dat je moet weten hoe je jezelf kunt aanvullen (opladen) als je aan anderen geeft. Waarvan krijg je inspiratie, wat is je verbinding met je bron.

-Twee mensen worden verliefd. Voordat dat gebeurde, hadden beiden een verbinding met hun bron van inspiratie. Naarmate de liefde groeit, besteden ze meer tijd om energie uit elkaar te putten en minder tijd aan de verbinding met hun eigen bron.

In plaats van bezielde te worden door het leven en die te delen met de partner, maken ze zich van elkaar afhankelijk als bron van vitaliteit. Heel ongemerkt maken ze elkaar leeg, door voortdurend bij de ander te putten zonder de bron aan te vullen. Je put de ander uit en vergeet in verbinding te blijven met je inspiratiebronnen, zodat je iets vitaals kunt delen in je relatie.

Dingen voor anderen doen als de prijs voor acceptatie is gewoonlijk het gevolg van onevenwichtigheid.

Overdreven gehechtheid in de liefde en afhankelijkheid zijn voorbeelden van een verstoord evenwicht als de behoefte aan zekerheid in de lagere chakra's de natuurlijke uitdrukking van liefde verstoort.

Liefde wordt een behoefte, dit leidt tot een liefde waaraan voorwaarden zijn verbonden.

Onvoorwaardelijke liefde daarentegen kan leiden tot blinde liefde; in het geloof in eigenschappen die de ander gewoon niet heeft.

Een andere vorm van onevenwichtigheid is het geven op de verkeerde manier. je geeft maar al te graag aan anderen terwijl je je ongemakkelijk voelt als de ander iets teruggeeft. (*dat had je niet moeten doen, ik ben dat niet waard, een compliment wegwuiven etc*) Door steeds te weigeren iets terug te ontvangen geef je de ander een gevoel dat hij niet wordt gewaardeerd. Gun de ander ook het plezier eens iets terug te kunnen doen ! Aanvaard het compliment dat je wordt gegeven, het aanbod van een wederdienst.

-Je kunt de gedachte niet verdragen iemand te kwetsen en alles wat niet prettig is , mijdt je als de pest. De ander kan gebruik maken van je medeleven. Het kan voorkomen dat je daardoor het gedrag van de ander waar je het niet mee eens bent op deze manier beloont.

Lijden maakt deel uit van ons leven. Het komt in ieders leven voor. In het ideale geval leer je hoe je je ervan losmaakt. Het hart breekt nog steeds als je wordt geraakt door het leed om je heen. Maar het heelt ook weer als je door de ervaring heen gaat en een nieuw leven begint. De liefde van de eerste drie chakra's is altijd verbonden met behoefte, (*er zit altijd een bedoeling achter; geborgenheid, seks of macht*) De liefde van het vierde chakra is liefde omwille van de liefde zelf. De deur naar intimiteit op een hoger niveau. Het is een enorme stap van het derde naar het vierde chakra; er is een nieuwe kijk op het leven vereist. Je probeert je te bevrijden van het leven op "ploeterniveau".

Liefde voor een dierbare naaste, romantiek, een prille relatie, je gezin. Liefde voor de ander. Het inzicht dat het lijden in het leven voortkomt uit het gevoel van afzondering. We ervaren medeleven als we ons realiseren dat iedereen een duistere kant heeft die een mensenleven overschaduwt.

De eerste drie chakra's moeten in balans zijn. Als je in de ellende wordt meegezogen, heb je het lijden in de wereld alleen maar vergroot, niet verkleind.

Als je zorgt dat je energiebron blijft aangevuld ben je aan het eind van de dag nog steeds moe, maar niet uitgeput ! Als je het gevoel hebt dat je energie opraakt, wees dan bewust dat je uit de verkeerde plek geeft. Je bent dan uit het hartchakra en bent op een persoonlijk niveau geraakt. Zoek aansluiting bij de bronnen. Pas als je weer bent bijgevuld kun je weer aan anderen geven.

Gehechtheid wordt gevoed door angst. Angst is een deel van het menselijk bewustzijn en gaat niet zomaar weg. Maar je kunt eraan leren voorbijgaan. Angst is een plek in jezelf, maar er zijn ook andere plaatsen. Leer je aandacht af te leiden van alles wat tot angst leidt en je te richten op wat je vertrouwen versterkt. Aandacht is de belangrijkste sleutel; waar besteedt je aandacht aan ?

Als iemand weerstand bij je oproept is dat een dubbele aanslag op je energieveld.

Ten eerste profiteer je dan niet van de energie die je krijgt als je ontvangt en ten tweede kost het energie om weerstand te bieden. Richt je op je hart, haal de verdedigingsmuren neer en voel je vitaliteit terugkomen.

**\* Het vijfde chakra (Hemelsblauw) *de keel***

### **De stem van de creatieve expressie**

Verbale expressie. Acceptatie van jezelf als uniek wezen. Je stem vinden en de waarheid spreken. Van een afstand kunnen observeren. Je overtuigingen durven wijzigen en uitbreiden. Zelfexpressie door het gesproken woord, maar ook schrijven, schilderen, dansen, muziek, denken en andere vormen van creatieve expressie. Een ontwaken uit je slaperige manier van denken.

Er kan een versnelling van energie ervaren worden dat voelt als een nervositeit waardoor je je opgejaagd voelt en gaat nadenken over het leven. Het kan zelfs lijden tot angstaanvallen, nerveuze tics. Als een surfer op een giga-grote golf. Er is geen sprake van dat hij de golf kan bedaren. Hij is wat hij is, het is de kunst erbovenop te komen en mee te rollen op de golf.

Er is soms moed nodig een impopulaire opvatting te verkondigen. De moed hebben om in een levendige discussie met een stel vrienden ideeën die in je opkomen te durven uiten. De inspiratie om tot de kern van de zaak te komen in plaats van aan de oppervlakte te blijven. Je vraagt je niet meer af of je mening de moeite waard is, maar mengt je in de groepsgeest in de discussie. Het onuitgesproken idee is vaak het ontbrekende stukje tijdens de discussie en had zo nuttig kunnen zijn op dat moment ! Achteraf is het vaak alleen nog maar een commentaar en is het als bijdrage onbruikbaar.

Onevenwichtigheid in het vijfde chakra kan leiden tot een ongedisciplineerde expressie.

Iemand die altijd tegen de mening van de ander in gaat, alleen maar hij het recht daartoe heeft. Als iedereen "ja" zegt, zegt hij "nee". Een verdedigende houding en starre nieuwe overtuigingen zijn het gevolg. De behoefte te bewijzen dat je opvattingen de juiste zijn, lokt tegengestelde visies uit bij de anderen.

Beter is dat je blijft openstaan voor een ontdekkingsproces. Je eigen opvattingen en die van anderen tegen het licht houden. Je openstellen om te blijven leren.

Een tegenovergestelde is het onvermogen om jezelf uit te drukken. Alsof je gelooft dat jouw mening en houding er niet toe doen en daarom houdt je je mond. Het onvermogen om je ideeën te uiten. Dit leidt tot het gevoel dat je er niet bij hoort, een buitenstaander bent in de meeste situaties.

Om je evenwicht te herstellen kun je je concentreren op je ademhaling. Energie volgt de ademhaling. Probeer dieper en langzamer te ademen. Je onrust verdwijnt en je raakt in een toestand van kalme waakzaamheid.

Belangrijk is dat alle vorige chakra's in balans zijn, anders trekken ze je bewustzijn weer naar lagere regionen. Het verlangen naar kwalitatieve tijd wordt vaak groter naarmate je je niet meer voelt aangetrokken tot oppervlakkige bezigheden. Het is niet ongebruikelijk dat je sociale omgeving wordt verkleind. Kwaliteit wordt belangrijker dan kwantiteit !

\* Het zesde chakra (Indigoblauw) het derde oog dantien

**Verlangen naar transcendentie (jezelf overstijgen)**

Een realiteit boven je alledaagse levensvisie. Inspiratie en gelukzaligheid. Een ruimere werkelijkheid in de wereld van beelden, voorbij gedachten. Voorbij de realiteit van de zintuigen. Of je verbeeldingskracht je tot angst, vertrouwen, inspiratie of waanideeën brengt, hangt af van jezelf en je discipline.

Bijvoorbeeld tv kijken helpt je te ontsnappen aan de dagelijkse realiteit. Het gevaar dat hierin schuilt is dat de mensen deze ruimte niet meer in zichzelf kunnen vinden. Hun vermogen tot transcendentie opofferen aan de entertainment. Zoals ook bij het gebruik van alcohol en drugs.

Onze cultuur lijkt angst aan te moedigen. In de godsdienst komt het terug, de zondeval, de hemel en de hel etc. Het nieuws van alledag. De kranten, roddels en insinuaties. Je moet door de dichte energie van de angst heen breken om bij de hogere vibratie van vertrouwen te komen. Je niet door de angst laten verteren. Angst is bedoeld als een sluimerend alarmsysteem, niet als een bewustzijnstoestand.

Als je in je fantasiewereld wezens tegen komt die je angst verpersoonlijken. Wezens misschien uit nachtmerries uit je jeugd. Als je ze in je mijmeringen tegenkomt kun je het beste maar contact met ze maken. Toon je kracht en wijs ze vervolgens de deur. Vanuit je instinct wil je ze mijden, vanuit je spirituele wil mag je hieraan niet toegeven. Geleid door vertrouwen en je kracht kun je ze van je afzetten.

Wat zijn je inspiratiebronnen ? Ontwikkel de discipline om je aandacht in die richting te leiden. Toegeven aan gedachten die je energie geven. Vertrouwen op je intuïtie; iets weten zonder logisch nadenken. Wanneer er een probleem ontstaat, herinner je je uiteindelijk de stem die de hele tijd al wist dat er iets niet in orde was. En ook aanvoelen of het pad wat je volgt in overeenstemming is met je ware pad of niet.

Creatieve visualisatie is als het zwemmen in de wateren buiten jezelf.

En ook ergens mee bezig zijn en tegelijkertijd je er van bewust zijn.

Als de energie in de lagere chakra's niet in balans is, zal het verstoorde evenwicht de ervaringen in de hogere chakra's altijd belemmeren. Je zult momenten van inzicht hebben vanuit de hogere chakra's, maar dit bewustzijnsniveau kan je niet handhaven tot je lagere chakra's in evenwicht zijn. Als het Ik tussenbeide komt en je daardoor onzeker wordt mag je de Ik-stem terechtwijzen en uitlachen.

\* Het zevende chakra (violet) *de kruin van het hoofd*

**Overgave aan spiritualiteit**

Het goddelijke ervaren in meditatie, gebed en diepe beschouwingen.

Ervaren van totaal bewustzijn. In het hart van anderen kijken.

Geduldig zijn, tijd bestaat niet, leven in het moment.

Onevenwichtigheid kan gevaarlijk zijn. Leven in een afzonderlijke realiteit, die wel reëel is in de ogen van de persoon. Ultieme belichaming van je angsten. Mensen in een inrichting die het contact met de lagere chakra's en het persoonlijk Ik kwijt zijn.

++

Het ego, de identiteit van het Ik, wordt bezield door de energie van de eerste drie chakra's.

De ziel is het hartchakra, dat trouw is aan het ego en aan het spirituele rijk. De geest doordrenkt de hogere chakra's.

Als het ego in de hogere chakra's ronddwaalt, ontstaan er altijd problemen. Het ego de nek omdraaien of onderdrukken leidt tot een gebrek aan eigenwaarde. Het ontwikkelen van de eerste drie chakra's zal kunnen resulteren in een sterkere houding en persoonlijkheid.

Je maakt een grote stap/ sprong voorwaarts in vertrouwen als je beseft dat het niet erg is om je verdedigende houding te laten varen. Je openstellen voor je hart. Als je wilt wortelen in je chakra's is meditatie de beste weg.