

Inhoud

Voorwoord 4

Inleiding 6

<i>één</i>	Energie en de chakra's	9
<i>twee</i>	Het wortelchakra	33
<i>drie</i>	Het sacraalchakra	55
<i>vier</i>	Het zonnevlechtchakra	77
<i>vijf</i>	Het hartchakra	99
<i>zes</i>	Het keelchakra	121
<i>zeven</i>	Het voorhoofdchakra	142
<i>acht</i>	Het kruinchakra	163

Je chakra's inpassen in je leven 187

Register 189

één

**ENERGIE
EN DE
CHAKRA'S**

Menselijke energie

Ben je weleens een ruimte binnengekomen waarin je je meteen ongemakkelijk voelde? Of voelde een gesprek met iemand gewoon 'niet goed'? In die gevallen voelt je lichaam de energie van iemand anders of van een omgeving en gaat er een alarmbel af: 'Wegwezen! Slechte vibraties!' Dat is je eigen intuïtieve energie die je waarschuwt, of je je dat nu realiseert of niet.

Het fysieke lichaam kun je zien en voelen met je vijf zintuigen en is dus gemakkelijk te bevatten, daar hoeft je niet bij na te denken. Maar wat met de onzichtbare, ontastbare krachten binnen in dat fysieke lichaam – je *spirituele* lichaam? Het kan een leven lang duren om een glimp op te vangen van je innerlijke ik, maar maak je geen zorgen: je bent al op weg naar een hoger bewustzijn. Dat weet ik omdat je dit boek leest.

Wat *is* energie nu precies? Je spirituele lichaam (ook wel je subtiele lichaam genoemd) bestaat uit energie – maar ook je fysieke lichaam, de bladzijden van dit boek, de stoel waar je op zit en de lucht om je heen. Er wordt vaak naar deze energie verwezen met het woord *prana*, een Sanskriet woord dat 'vitale levenskracht' betekent. (We zullen de woorden 'prana' en 'energie' hierna door elkaar gebruiken.) Prana stroomt door alle levende organismen en levenloze voorwerpen. Je kunt het zo zien: alle materie (inclusief jijzelf) bestaat uit atomen die door *andere* atomen bij elkaar gehouden worden. Iedereen heeft dus zijn eigen unieke energie, maar is ook verbonden met de energie van elk ander wezen of ding in het universum.

En omdat we allemaal verbonden zijn, worden we allemaal beïnvloed door de energie om ons heen. Mensen met een geblokkeerde of negatieve energie kunnen ervoor zorgen dat jij je verdrietig, boos of onzeker voelt, maar mensen met een gezonde, positieve energie stralen meestal geluk, liefde en een gevoel van eigenwaarde uit. Daarom is het zo belangrijk om te leren hoe je je eigen chakra's in evenwicht kunt brengen – de negatieve energie van anderen kan evenveel schade veroorzaken als passief roken.

Wat zijn chakra's?

Je fysieke lichaam wordt ondersteund door inwendige organen die ervoor zorgen dat het goed blijft werken. Zo wordt je spirituele lichaam ook ondersteund, maar dan door een systeem van chakra's die elk hun eigen unieke functie hebben. En net zoals je je lever kapot kunt maken of je aderen kunt laten dichtslibben, kan ook je prana geblokkeerd raken in een of meer van je chakra's. Blokkades worden meestal veroorzaakt door spanning, stress of een trauma – ervaringen of gevoelens waar je (bewust of onbewust) aan vasthoudt en die je opslaat in je subtiele lichaam. Je kunt technieken zoals reiki, ademhalingsoefeningen, geluidstherapie, aromatherapie, yoga of kristalheling gebruiken om ongewenste blokkades of storingen op te lossen en ervoor te zorgen dat je energie weer vrij kan stromen.

'Chakra' is een Sanskriet woord dat 'wiel' betekent, een wiel van licht. Elk chakra is een energiecentrum in je lichaam. Als we de kleinere chakra's meetellen (maar daar zal ik het in dit boek niet over hebben), heb je 114 chakra's in je lichaam. Er zijn zeven hoofdchakra's, en daar gaan we in dit boek verder op in. Deze chakra's hebben een invloed op je vitale systemen en hebben ook de grootste invloed op je energie. Ze vormen energieringen rond het lichaam die zich naar alle kanten uitstrekken.

Alle levende wezens – mensen, planten, dieren, bomen, zelfs de aarde – hebben een innerlijk systeem van chakra's dat voortdurend verandert en beweegt, groeit en krimpt. Elk chakra heeft een invloed op een bepaald aantal organen of functies. Chakra's worden ook in verband gebracht met bepaald gedrag en met emotionele, mentale, spirituele of metafysische kwesties.

We gaan ervan uit dat elk chakra in zijn eigen frequentie vibreert, zoals de golflengte van licht of geluid. Deze frequentie komt overeen met een bepaalde kleur, die vaak weergegeven wordt als een zacht gloeiend licht. De kleuren van dit licht hebben dezelfde volgorde als in de regenboog.

De chakra's gaan omhoog van je heiligbeen of sacrum, het driehoekige botje onder aan je wervelkolom, tot de bovenkant

van je hoofd – en zoals elk chakra inwerkt op een bepaald deel van je lichaam, zijn er ook specifieke kleuren, natuurlijke elementen en lichaamssoefeningen om voor elk chakra heling en rust te brengen. Daar beginnen we als we het evenwicht willen herstellen.

Een korte geschiedenis van energiewerk en chakra's

De eerste bekende vormen van energiewerk vinden we in het oude India rond de tijd van de Veda's en Upanishads, een verzameling religieuze en filosofische teksten uit 1500 v.C. tot 1000 v.C. We vermoeden dat het allereerste energiewerk deel uitmaakte van yoga, dat toen een diep spirituele manier van leven was – heel anders dan de verwesterste yoga die vooral gericht is op bewegingen.

Heel wat culturen hebben in de loop van de geschiedenis het bestaan van chakra's – of iets vergelijkbaars – erkend, onder anderen de Grieken, de oorspronkelijke bewoners van Amerika, de Inca's en de Maya's. In de Tibetaanse boeddhistische traditie is het concept 'welzijn' gekoppeld aan lichaam, psyche en ziel. Boeddhistische helingpraktijken leggen veel nadruk op de onderlinge verbondenheid tussen macrokosmische principes (het universum; spiritualiteit) en microkosmische uitingen daarvan (het aardse leven en het fysieke lichaam), omdat ze geloven dat deze verbondenheid essentieel is voor de gezondheid.

We weten niet precies hoe of wanneer chakra's de westerse cultuur bereikt hebben, maar misschien is dit geleidelijk gekomen naarmate yoga en andere praktijken overal ter wereld steeds populairder werden.

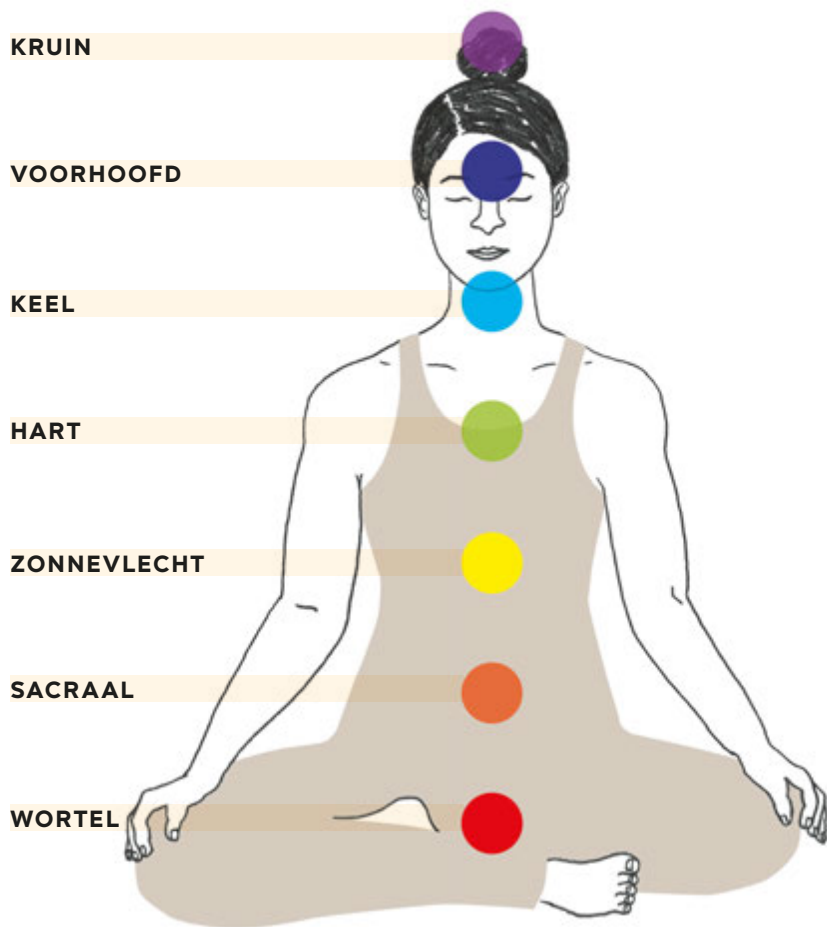
De zeven chakra's

Zie de chakra's als een regenboog die begint aan de onderkant van je ruggengraat. Als we ze doorlopen beginnen we met het rode wortelchakra en dan stroomt het systeem omhoog en volgt de kleuren van de regenboog: rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet. Dit helpt je om de kleuren te onthouden waarop je je tijdens je meditatieoefeningen voor elk chakra moet concentreren.

De zeven hoofdchakra's in je lichaam zijn: wortelchakra, sacraalchakra, zonnevlechtchakra, hartchakra, keelchakra, voorhoofdchakra en kruinchakra. Van de zeven hoofdchakra's worden de bovenste drie beschouwd als 'etherische' of 'spirituele' chakra's.

De bovenste drie chakra's zijn onze verbinding met het goddelijke, het 'innerlijke zelf', of het hogere bewustzijn – hoe jij een hogere kracht ook wilt zien. De onderste drie chakra's staan dan weer voor je lichamelijke ik en stellen je lichamelijke behoeften, verbondenheid en verlangens voor. Deze chakra's houden je met je voeten op de grond. En tot slot zit in het midden je hartchakra, een directe verbondenheid met en uiting van je echte unieke wezen – ik noem dat je 'echte ziel'. Het vierde chakra (hartchakra) staat alleen en is de centrale spil voor alle energielijnen die door je lichaam lopen.

Naast deze zeven chakra's is er nog een chakra boven de kruin (je achtste chakra) dat de energie van je hogere bewustzijn regelt en een aarde-ster-chakra onder je wortelchakra dat je verbindt met de energie van de aarde onder je. Hoewel we deze twee chakra's niet bespreken in dit boek, is het wel belangrijk om te onthouden dat het systeem van chakra's zich in alle richtingen ver buiten jouw fysieke lichaam uitstrekt.



HET WORTELCHAKRA

Het wortelchakra wordt in het Sanskriet *muladhara* genoemd. Het ligt helemaal aan de onderkant van je ruggengraat, onder je staartbeentje. Als je zit, raakt dat botje de aarde. Dit chakra wordt symbolisch weergegeven als een lotus met vier bloemblaaderen en wordt voorgesteld door de kleur rood. Het beheert je basisbehoeften – overleven, veiligheid, zekerheid – en de ‘vecht-vlucht’-reactie in je lichaam. Als je in evenwicht bent, staat dit chakra voor een diepe verbondenheid met jezelf, je fysieke lichaam en de wereld om je heen. Je voelt diep vanbinnen dat je veilig bent. Als dit chakra geblokkeerd is, word je angstig, bang, onzeker of gefrustreerd. Blokkades van het wortelchakra komen veel voor tijdens overgangperiodes in het leven – een verandering in je carrière, je geld, je woonsituatie, je gezondheid of je basisrelaties. Het wortelchakra heeft te maken met je wervelkolom, beenderen, prostaat, mannelijke geslachtsorganen, bloed, benen, heupen, bekken en onderrug.

HET SACRAALCHAKRA

Het sacraalchakra, *svadhithana*, zit ongeveer vijf centimeter onder je navel, vlak bij het kleine driehoekje net boven je onderrug of heiligbeen. Dit chakra wordt symbolisch weergegeven als een lotus met zes bloemblaaderen en wordt voorgesteld met de kleur oranje. Het beheert je gevoel van eigenwaarde, je creativiteit, je emoties, je passies en je seksualiteit. Een goed evenwicht van je sacraalchakra blijkt uit je vermogen om je emoties vrij te laten stromen en intuïtief om te gaan met anderen. Als dit chakra gezond is, heb je meestal een heel gezonde seksualiteit. Als het geblokkeerd zit, kun je emotioneel explosief zijn, droogt je creativiteit op of kun je gevoelens of passie niet meer goed uiten. Lichamelijk kun je last krijgen van pijn in je onderrug, last van je nieren, constipatie of problemen met je voortplantingsstelsel (zoals zware krampen of onvruchtbaarheid). Het sacraalchakra heeft te maken met je bijniere, hormonen, bekken, vrouwelijke geslachtsorganen, vochthuishouding, nieren en blaas.