

David Pond

Chakra's voor beginners

*Een algemene introductie
om uw energiestromen in balans te brengen*

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2010

Voorwoord

We willen allemaal dezelfde dingen in het leven – geluk, voldoening, gezondheid, welzijn en bevredigende relaties. Dat kan toch niet zo moeilijk zijn, want het lijkt zo eenvoudig. Maar er komt altijd iets tussen. Het leven zelf. We weten wanneer we niet in evenwicht zijn, we kunnen het voelen! Maar wat doen we eraan?

We hebben de vaardigheden die nodig zijn om in de maatschappij te functioneren zo goed leren ontwikkelen. We gaan ervan uit dat we als alles goed gaat in de buitenwereld, automatisch gelukkig zijn. Dit is ‘het paard achter de wagen spannen’. We moeten leren hoe we innerlijk gelukkig en voldaan kunnen zijn, en dan valt de buitenwereld vanzelf op zijn plaats als een weerspiegeling van onze innerlijke wereld. We hebben aanwijzingen nodig om deze vraagstukken op te lossen en ons geboorterecht terug te krijgen. De chakra's kunnen aanwijzingen geven om de verschillende ervaringsniveaus in ons leven te activeren en met elkaar in evenwicht te brengen.

De chakra's zijn draaiende energiestromen die vlak voor de ruggengraat lopen van het staartbotje tot de kruin. De chakra's vormen een plattegrond van uw innerlijke wereld, van de relatie tot uzelf en hoe u energie ervaart. Leven is energie. Dezelfde kracht die door al het leven stroomt, stroomt ook door u. Dit is het manna – het brood – en het prana, de chi (Qi) van het leven. De cha-kra's staan in wisselwerking met deze universele levenskracht en animeren de verschillende aspecten van ons leven,

van het universele – door het individu heen de aarde binnen – en weer terug.

Chakra's kennen we al heel lang; ze gaan terug tot het oude India en de hindoeïstische yogi's. Maar u hoeft geen yogi te zijn om uw voordeel te kunnen doen met hun inzichten. Het oude model heeft de tand des tijds doorstaan door zijn authenticiteit en toepasbaarheid. Alle zoekers op het pad worden zich uiteindelijk bewust van chakra's, omdat ze universeel zijn.

Het is geen intellectueel model; het is empirisch. Het is niet iets wat u alleen maar hoeft te bestuderen, het gaat om uw energie! Het is iets waarmee u zich kunt identificeren, het zijn uw chakra's. Ze opereren voortdurend op een bepaald niveau. Leer uw chakra's kennen in uzelf, niet op deze bladzijden. Dit is geen materiaal om uit het hoofd te leren ... ga de uitdaging met uzelf aan om deze energiecentra afzonderlijk in uzelf te identificeren.

Zelf heb ik de chakra's en hun waarde in mijn leven pas na vele omzwervingen ontdekt. Toen ik opgroeide was ik tamelijk goed in sport en een groot deel van mijn vroege identiteit was daardoor gevormd, tenminste mijn uiterlijke identiteit. Dit leidde ertoe dat ik tamelijk populair was en werd geaccepteerd. Maar vanbinnen was ik helemaal in de war. Ik had een enorme innerlijke wereld, maar begreep die niet. Ik had geen referentiekader.

Ik groeide op in de veronderstelling dat er iets mis met mij moest zijn, omdat mijn innerlijke wereld zo tegenstrijdig was met mijn uiterlijke wereld en ik nadacht over dingen waar de buitenwereld het nooit over had. Ik maakte me zorgen over mijn geestelijk welzijn, maar kon het geheimhouden.

Ik ging voor leraar studeren en werd door de wereld opnieuw geaccepteerd vanwege mijn ambities. In de uiterlijke wereld zag alles er perfect uit. Maar in mijn innerlijke wereld heerste er zelfs nog meer chaos. Ik zette alle stappen die naar geluk moesten leiden, maar ik was nog steeds verward.

Gelukkig was mijn zus astrologe en zij las voor het eerst mijn horoscoop toen ik twintig was. Er ging een wereld voor mij open:

ik vond een kader voor mijn innerlijke wereld dat niet was gebaseerd op een pathologisch model. De astrologie gaf me een plattegrond van mijn innerlijke wereld en voor het eerst had ik een gezond kader voor dit deel van mijn karakter. Hiermee begon mijn spirituele zoektocht die leidde naar het boek van Ram Dass, *Be Here Now*, waarin nog meer gezonde modellen voor mijn innerlijke wereld werden onthuld. Langzaam ging ik mijn innerlijk als een geweldige bron zien in plaats van een bron van chaos. Het gevolg was dat ik chakra's ging bestuderen, zoals de meeste mensen op het pad van de zelfontdekking. U hoort er later meer over op de reis die uw ogen zal openen.

Dit is bijna dertig jaar geleden en sindsdien ben ik me steeds meer gaan bezighouden met chakra's. Zij zijn altijd toepasbaar. Er is nooit een moment dat het geen nut heeft om twee niveaus van leven te hebben: het eerste is wat u doet in de buitenwereld en het tweede wat u in uzelf doet *terwijl* u daarmee bezig bent.

Op het eerste niveau doet u de afwas. Op het tweede niveau is de vraag waar u in uzelf bent *terwijl* u de afwas doet. Bent u kwaad, geïrriteerd, plichtsgetrouw, afwezig, vredig, toegewijd? Het aantal mogelijkheden is vrijwel onbeperkt. Dit is maar een eenvoudige bezigheid, maar wat een mogelijkheden aan plaatsen waar u ondertussen kunt zijn! Dit is waar chakra's over gaan, waar u innerlijk bent als u met iets bezig bent.

Uiteindelijk heb ik mijn leraarsopleiding afgerond, maar ik voelde me te beperkt in het onderwijssysteem. Ik had de behoefte om het gebied buiten de traditionele muren van het onderwijs te onderzoeken. Met mijn jonge gezin verhuisde ik naar Hawaï en we leefden in een commune, waarvoor de University of the Universe een overvloed aan informatie verschaftte om buiten onze traditionele overtuigingen om naar het leven te kunnen kijken. Ik werd astroloog en een gedreven student op het mystieke pad.

We verhuisden naar het hart van de staat Washington, begonnen een nieuwe commune en openden een restaurant. We bleven alternatieve levenswijzen onderzoeken: yoga, meditatie,

astrologie, natuurlijk voedsel, coöperatieve samenlevingsverbanden. Toen ik halverwege de dertig was, wilde ik mijn metafysische overtuigingen, die mijn leidraad in het leven waren, een strakere vorm geven en was ik bereid om terug te gaan naar de wetenschap om een graad te halen. Ik volgde een individueel studieprogramma en uiteindelijk werd ik doctorandus in experimentele metafysica aan de Central University van Washington.

Ik moest mijn vakgroep toestemming vragen voor de cursussen die ik had ontwikkeld. Ze hielpen mij de cursussen samen te stellen tot ze voldeden aan de eisen van de universiteit. De cursussen waren: 'Jungiaanse psychologie en metafysica', 'Niet-traditionele genezing', 'I-Ching' en 'Bewustzijnsmodellen'. In mijn scriptie vergeleek ik geboortehoroscopen met traditionele persoonlijkheidstests (de Stanford, MMPI, Meyers-Briggs enzovoort). Ik zette een experiment op en toonde aan dat astrologen in staat waren om horoscopen te maken die overeenkwamen met persoonlijkheidskwesities die door een aantal mensen met een correcte horoscoop werd ingevuld, zonder dat het toeval van invloed kon zijn. Op de een of andere manier hoopte ik binnen de academische wereld instemming en respect te krijgen voor metafysische studies.

Toen ik mijn titel had gehaald, werd ik aangemoedigd om een doctorsgraad te halen door wetenschappelijke tests te ontwikkelen voor meting van metafysische principes. Maar op dit punt begon ik, ook al had ik met succes het metafysische in de universiteit gebracht, de waanzin te zien van deze verbintenis tussen metafysica en wetenschap. Beide disciplines gaan uit van verschillende premissen. Wetenschappelijke onderzoeksmethoden leiden tot experimenten die alle invloeden uitsluiten waarover de onderzoeker geen controle heeft. De premisse van metafysica gaat uit van de onderlinge verhouding tussen elke realiteit en de onmogelijkheid om gebeurtenissen te isoleren binnen het onderzoeksveld van de onderzoeker. Ik zag in dat het wetenschappelijke, academische deel van onze geest te beperkt is om de metafysische aspecten

van het leven te doorgronden. Wetenschap heeft haar eigen plaats, maar ik kwam tot het inzicht dat je ervan af moet zien als je de metafysische werkelijkheid wilt onderzoeken. Wetenschap heeft geen ziel. Ze gaat voorbij aan alles wat niet kan worden gemeten of bewezen – daarmee *filtert* ze alles. Ervaringen in de innerlijke wereld kunnen niet worden gemeten of bewezen, maar toch maken we ze elke dag mee.

We hebben allemaal een innerlijke wereld. U hoeft niet aan uw ervaringen te twijfelen omdat de wetenschap ze niet kan bewijzen. Uw innerlijke ervaringen zouden in een rechtszaak ook niet veel waard zijn. Ook hier gaat het om een verkeerd filter. U moet de mystieke kant van uw karakter juist cultiveren en vertrouwen op uw ervaringen, trouw zijn aan uw geest en uzelf niet beoordelen naar uiterlijke maatstaven. Niemand is een grotere autoriteit op het gebied van de relatie met uw energie dan uzelf. Dit is een uiterst persoonlijke aangelegenheid, dus nogmaals: alles wat hier geschreven staat is niet zo belangrijk als wat het in u oproept.

Chakra's begrijpen is een van de effectiefste middelen om toegang te krijgen tot de verschillende bewustzijnsniveaus waarover u beschikt. Dit systeem is gemakkelijk te begrijpen en is toch een gedegen gids van uw innerlijke wereld. U ervaart chakra's al. Het chakramodel is een manier om het *type* energie dat u voelt te benoemen: overlevingsdrang, plezier / seksualiteit, macht, liefde, creativiteit, intuïtie en spiritualiteit. Al deze zeven energieniveaus worden geanimeerd door de zeven chakra's.

In dit boek geef ik het model zoals het traditioneel wordt opgevat en vervolgens breid ik het uit. Op die manier gebruik ik het chakramodel als een sjabloon aan de hand waarvan een onderzoeksstructuur wordt geleverd. Maar ik veroorloof me ook de creatieve vrijheid, gebaseerd op jarenlange ervaring, om veel verder te gaan dan het traditionele gebruik van chakra's. Ik verwacht dat elke lezer weer anders zal reageren en dat moet ook. Ik pretendeer niet dat mijn ideeën absolute waarheden zijn, het is eerder 'werk in uitvoering'. En wanneer u als lezer een andere ervaring

heeft dan die ik aanbied, wil ik u alleen maar aanmoedigen uw eigen waarheid te volgen. Want daar gaat het allemaal om: toegang krijgen tot uw eigen directe ervaringen in de verschillende bewustzijnscentra.

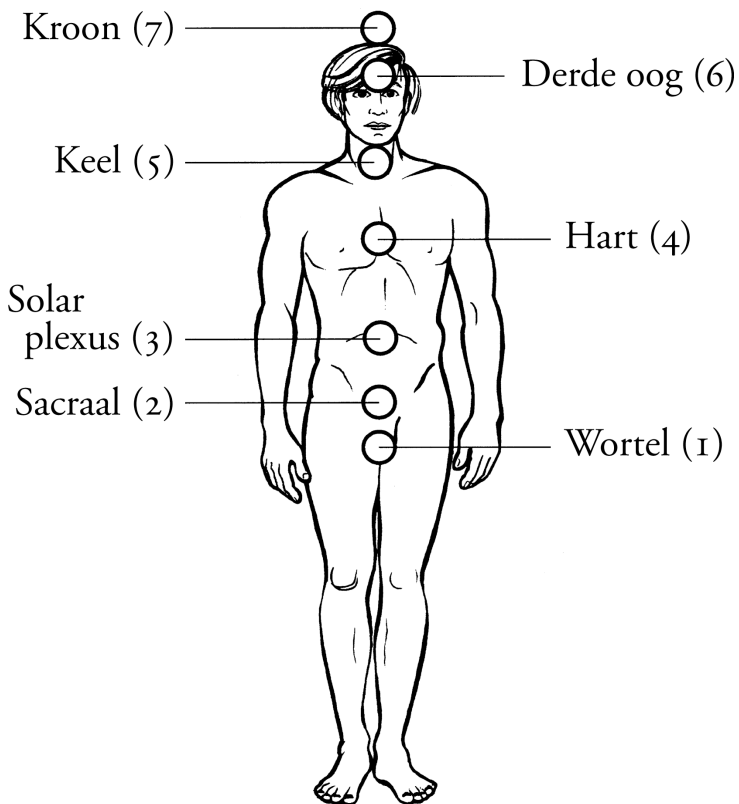
Probeer u het eens en uw eigen ervaringen zullen de waarde als gids voor de waarneming van uw levenservaringen bevestigen. Het helpt als u op elk moment weet vanuit welk bewustzijnsniveau u te werk gaat. Dit boek verschaft u een plattegrond om andere bewustzijnsniveaus te activeren en te ondergaan. Als u een probleem heeft en er moeilijkheden in uw leven ontstaan, geeft het chakramodel u een middel waarmee u de oorsprong van de frictie in uzelf gemakkelijker kunt identificeren. Alle zoekers op het pad zullen zich uiteindelijk realiseren dat inzicht in het probleem de sleutel is om het 'ik' te bevrijden.

De ideale situatie ontstaat als uw bewustzijn veerkrachtig wordt: als u zich vrij kunt bewegen door uw hele wezen en u helemaal opgaat in de betekenis van uw persoonlijke leven en de lessen van deze verpersoonlijking, en als u daarnaast nog steeds boven uw afzonderlijke zelf uit kunt stijgen en kunt zien hoe mooi het is dat u deel uitmaakt van het collectieve en het goddelijke.

Tijdens mijn chakraonderzoek richt ik mij in het bijzonder op de zeven traditionele hoofdchakra's. Er wordt tegenwoordig veel gespeculeerd over de vraag of er naast deze zeven nog andere chakra's tot onze beschikking staan, maar daar wil ik in dit boek niet op ingaan; ik beperk me uitsluitend tot de klassieke zeven.

I

INLEIDING



Figuur 1: Chakrapunten in het menselijk lichaam

De chakra's: De energie van het leven

Het leven is energie en chakra's hebben daar alles mee te maken. De universele levenskracht circuleert door ons heen en geeft ons de ervaring van het leven. De chakra's zijn de magazijnen en radiozenders van de universele energie, en elk chakra vertegenwoordigt afzonderlijke frequenties binnen het universum. De chakra's werken in op het elektromagnetische energieveld en zetten dit om in de energie die ons leven instandhoudt.

De chakra's zijn het geleidingssysteem van de universele energiestromen. Wat wij ervan merken is dat de energie vanuit de aarde door onze lagere chakra's naar de hogere chakra's beweegt; dit verloopt niet lineair, maar cyclisch, en twee kanten op.

U kunt dit vergelijken met fotosynthese in de plantenwereld. De zonne-energie wordt opgenomen door de materie van de plant en brengt deze tot leven. De energie wordt naar de wortels getrokken, die voedingsstoffen uit de bodem halen. De energie die in de plant naar boven stijgt komt uiteindelijk tot uitdrukking in de bloeiwijze – energie omgezet in schoonheid wordt zo teruggegeven aan de wereld. Zo is het ook met ons. We onttrekken energie aan de zon, die wordt doorgegeven aan de wortels van ons wezen; we onttrekken energie aan de aarde. Die stijgt op – en wordt uiteindelijk de bloem van ons bestaan wanneer deze wordt teruggegeven aan de aarde. Naarmate we ons bewustzijn meer gebruiken, wordt dit eerder een uitdrukking van schoonheid.

De chakra's zijn draaikolken van subtiële energie die langs de ruggengraat loopt, vanaf de basis tot de kroon (zie Figuur 1). Elk van de zeven chakra's biedt een verschillend perspectief op het leven en elke willekeurige situatie. Elke kwestie krijgt vanuit verschillende bewustzijnsniveaus steeds een heel nieuwe betekenis. Stelt u zich de ruggengraat voor als een liftkoker en de chakra's als de verschillende verdiepingen van waaruit we het leven kunnen ervaren. Als u van de ene bewustzijnsverdieping naar de andere stijgt, breidt uw perspectief zich uit.

Of stelt u zich chakra's voor als de zeven verdiepingen van een gebouw. Als u op de begane grond bent en uit het raam kijkt, is het uitzicht beduidend anders dan het uitzicht op een van de andere verdiepingen. Elke verdieping hoger wordt iemands blikveld evenredig ruimer. In een ideale situatie zijn de ramen op elke verdieping schoon, zodat het uitzicht zo helder mogelijk is. Overtuigingen kunnen de ramen doen beslaan, en u moet bereid zijn om ze op hun waarde te testen en de ramen schoon te maken.

Elke verdieping hoger wordt uw waarneming ruimer naarmate u zich meer bewust wordt van een ruimere werkelijkheid waarin de waarneming van de voorgaande verdieping is opgenomen, en het uitzicht wordt ruimer dan met uw eerdere waarnemingsvermogen. Een heldere waarneming is het doel: schone ramen, niet beslagen door cultureel bepaalde overtuigingen. Als u alle chakra's in beschouwing neemt, moet u gaan bedenken hoe ze zich afzonderlijk in uw leven manifesteren.

Chakra's bepalen hoe u uw energie gebruikt. Het zijn de batterijen voor de verschillende niveaus van uw levensenergie. Ze ontvangen, bewaren en brengen de energie tot uitdrukking door in te werken op de universele levenskracht. Hoe vrij de energie heen en weer kan stromen tussen uzelf en het universum staat in direct verband met uw algehele gezondheid en welzijn.

Elke willekeurige blokkade in de ontvangst of uitdrukking van deze levensenergie heeft tot gevolg dat het organisme in zijn ge-

heel slecht functioneert, wat tot uiting komt in ziekte, ongemak, gebrek aan energie, angst of emotionele evenwichtsstoornissen. Door kennis te maken met het chakrasysteem, hoe het werkt en hoe het optimaal functioneert, kunt u uw eigen blokkades en beperkingen leren zien en richtlijnen ontwikkelen om opstoppingen uit de weg te ruimen. Met blokkade bedoel ik beperking, omdat complete blokkade leidt tot loskoppeling van de universele levenskracht, dat wil zeggen fysieke dood.

Iedereen heeft chakra's en ze werken allemaal. Voor degenen die zich zorgen maken of ze wel alle zeven chakra's hebben, moet deze opmerking een opluchting zijn. Als u leeft, heeft u ze! Het is verbazingwekkend hoeveel mensen te horen hebben gekregen dat hun chakra's niet werken. Dat doen ze wel. De mate van doeltreffendheid is de factor die per mens en per fase in zijn leven varieert.

Het eerste niveau in het begrijpen van chakra's is leren zien dat ze in ons leven als energiestroom werken. Dezelfde levenskracht die door alle bomen, planten, dieren, wolken, rivieren en bergen stroomt, stroomt ook door u. Dit gebeurt via het chakrasysteem, op een georganiseerde, waarneembare wijze. U kunt het zien en ervaren, maar eerst moet u het perspectief van een getuige ontwikkelen.

De energiegradaties die de chakra's vertegenwoordigen zijn subtiële onderscheidingen in universele levenskracht. Om dit onderscheid te kunnen begrijpen moeten we in zekere zin kunnen toekijken en voor dit eerste begripsniveau een 'getuigenbewustzijn' ontwikkelen: 'In de wereld, maar niet van de wereld zijn', zoals de spirituele uitdrukking luidt. Het gaat er hierbij om dat u zichzelf inspant om op twee ervaringsniveaus tegelijk te zijn: volledig aanwezig zijn in de ervaring van het moment, terwijl u de ervaring tegelijkertijd observeert vanuit een zekere objectiviteit. Dit is de getuige. U weet niet wie de spelers zijn zonder spelerslijst, en het is de getuige die de spelerslijst heeft en de spelers op het veld kan identificeren.

Mensen die gezegend zijn met een blik die scherp genoeg is om de chakra's te kunnen waarnemen, beschrijven ze als energiestromen die ongeveer als lichtcirkels draaien en elk hun eigen kleur hebben. Hoe sneller de cirkel draait, hoe meer energie ze kunnen ontvangen en uitzenden. In alle gevallen is de energiefrequentie het laagst bij de wortelchakra, zoals muzieknoten in een octaaf of de kleuren van de regenboog, van rood tot violet. De gezamenlijke uitdrukking van al deze lichtcirkels vormt uw aura, de subtiele lichtenergie die de chakra's uitstralen.

De chakra's worden vaak geassocieerd met het endocriene kliersysteem. Hun ligging in het lichaam correspondeert met de locatie van een groot aantal van deze klieren en de betekenis van elk afzonderlijk chakra is nauw verbonden met de functie van de corresponderende klier. En toch is het een vergissing te denken dat het hier om een fysiek verband gaat. Hoewel ze langs de rugengraat en er net voor liggen, zijn de chakra's beslist niet tastbaar.

De chakraenergie, die weliswaar heel fijn is en niet tastbaar, dringt door in alle aspecten van ons leven. Door ons bewust te worden van al hun invloeden, verschuiven we onze aandacht van het manifeste naar de energie achter de gebeurtenissen, waar reële veranderingen in kunnen optreden.