

Mieke de Bock en Miriam Wapenaar

# Yoga doen, chakra's ervaren

BBNC uitgevers  
Rotterdam, 2011

# Inleiding

## *Chakra's en de puzzel van de menselijke bewustwording*

De drijfveer tot het schrijven van dit boek is ons enthousiasme over alle ontdekkingen die we doen vanuit onze kennis van de chakra's. Toch komen we nog steeds voor verrassingen te staan, terwijl de chakra's al vele jaren onze wegwijzers zijn. Het zijn eyeopeners in onze yogalessen.

De aanleiding tot het schrijven van dit boek is onze serie artikelen in het *Tijdschrift voor Yoga*. Daarop kregen we veel reacties, die aantonen dat men deze benadering van de chakra's herkenbaar en werkzaam vindt.

Yoga en chakrafilosofie spelen al lang een belangrijke rol in ons leven. Hoewel we in de yogaopleidingen al eerder kennismaakten met de chakra's, ging de filosofie hiervan pas werkelijk bij ons leven tijdens de bijscholingen van Jos Plenckers, destijds directeur van de Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte. Jarenlang volgden we bij hem de chakrascholing. Hoe meer die ons eigen werd, hoe fascinerender de uitwerking bleek. Nog steeds zijn we op ontdekkingsreis, met de chakra's als rode draad. Behalve in onze wekelijkse yogagroepen hebben we van 1993–2005 bijscholing over de chakra's gegeven aan yogadocenten en zo tal van ervaringen gedeeld met anderen. Op dit moment geven we bijscholingen over de relatie van de chakra's bij kanker en tijdens de overgang. Het belangrijkste voor ons is de opgedane kennis toepasbaar te laten zijn in het leven van alledag.

Het woord chakra komt uit het Sanskriet en betekent 'wiel'. Chakra's kunnen worden beschouwd als draaiende energie-

kolken. In dit boek beschrijven we de zeven chakra's. De eerste zes ontspringen aan de wervelkolom; het eerste chakra bij de stuit, het zesde bij de bovenste nekwervels. Het zevende chakra ligt bij de kruin. Je kunt ze zien als energiecentra, maar ook als niveaus van bewustzijn. Ze beïnvloeden ons lichamelijk, psychisch en spiritueel, elk chakra op zijn eigen gebied. Bij angst krijg je pijn in de buik, verliefdheid geeft vlinders in de buik, besluiteloosheid voel je als een steen op je maag, ontroering verwarmt je hart. Het lichaam reflecteert wat er emotioneel aan de hand is. Zo staan lichaam, emotie en bewustzijn voortdurend met elkaar in verbinding. Elk chakra heeft de taak om op zijn niveau deze verbinding tot stand te brengen en bewust te maken.

In de eerste levensjaren is het stuitchakra het meest actief, maar dat wil niet zeggen dat de energie van de andere chakra's daarbij geen rol speelt. Er is altijd een samenspel tussen lichaam, energie en bewustzijn op alle niveaus, dus van alle chakra's. De energie stijgt bij het ouder worden en wordt dominant in een volgend chakra.

Als we ons op het pad van bewustwording begeven, bewustwording van wie we zijn en hoe we lichamelijk, psychisch en spiritueel functioneren, lijkt het leven net een grote legpuzzel. We zien zo'n wirwar van puzzelstukjes in allerlei kleuren en vormen dat het ons duizelt. De chakra's leren ons om de stukjes op de juiste plek te leggen. Nadat we de randen van de puzzel hebben gelegd, beginnen we aan de meest in het oog springende structuren. Dit zijn de herkenningspunten in je eigen levensverhaal. Daarna zie je pas de achtergrond hiervan. Die achtergrondinformatie krijgen we van de elementen die bij de chakra's horen. Het element aarde, het eerste chakra, geeft ons inzicht in het materiële bestaan. Het element water, het tweede chakra, brengt ons in beweging. Het element vuur, het derde chakra, is de stuwkracht achter onze daden. Al puzzelend worden we ons bewust van het geheel.

Iedereen maakt zijn eigen levenspuzzel en de natuur helpt ons hierbij een handje. In elke periode van ons leven maakt bewustwording een specifieke groei door.

Onvolgroeid en hulpeloos komt een baby ter wereld. Alle energie is gericht op groeiprocessen die nodig zijn om in leven te blijven. Dit is de kracht van het eerste chakra. Het schoolkind is in staat om het veilige huis te verlaten. Het leert zich aanpassen aan en staande houden in de groep. Dit is de kracht van het tweede chakra. De puber (het derde chakra) speelt met vuur door conflicten niet uit de weg te gaan om zijn eigen krachten te leren kennen. De jongvolwassene leert liefde kennen, reageert met meer respect en fijngevoeligheid. Vanuit de kracht van het vierde chakra gaat hij relaties aan voor het leven. Als dan het eigen nest is gebouwd en men is gesetteld, kan de vraag opkomen: is dit alles wat er is? Of ligt de essentie van het leven dieper? Materiële zaken treden minder op de voorgrond en er komt ruimte om zich te richten op de diepere waarden van het menselijk bestaan. Dit proces vindt plaats in het vijfde chakra. Het zesde chakra leidt ons op de weg naar inzicht in ons persoonlijke levensdoel. Deze ervaring schenkt in het zevende chakra een gevoel van intense tevredenheid.

Dit boek maakt het mogelijk om vanuit de chakrafilosofie begrip te krijgen voor de krachten en zwakheden in je doen en laten. Het biedt je zowel op lichamelijk als psychisch niveau handvatten om kennis over jezelf op te doen.

Yoga oefeningen zijn heel concrete middelen om de energie in de chakra's beter te doen stromen. De inzichten kunnen je helpen anders tegen bepaalde levensaspecten aan te kijken. Het boek biedt je zeker niet de mogelijkheid om met zevenmijslaarzen naar de volmaakte mens te groeien. Juist kleine stappen brengen je echt vooruit; bij grote stappen kun je struikelen door gebrek aan ervaring.

Nieuwsgierigheid en verlangen naar een evenwichtig leven is op deze reis naar herkenning de prikkel om onbevangen en met respect door het landschap van de verschillende bewustzijnsgebieden te trekken.

# Hoofdstuk 1

## *Chakra's en bewustwording*

### **Wie ben ik?**

Dit is een levensvraag die ons geregeld bezighoudt. Het antwoord beperkt zich vaak slechts tot een deel van wie we werkelijk zijn. We zijn niet alleen auteur, docent of moeder, maar ook mensen die steeds met verbazing nieuwe dingen bij zichzelf ontdekken.

Wie ben ik? Op deze nieuwsgierigheid wordt ingespeeld door rubrieken in tijdschriften zoals de horoscoop van de week en testjes als: 'Hoe hoog is uw IQ of EQ?', of: 'Hoe geweldloos communiceert u?'

Wie ben ik? De buitenwereld houdt ons een spiegel voor, waarin we vele kanten van onszelf kunnen ontdekken. In anderen herkennen we wat bij onszelf leeft.

Een dier vraagt zich niet af wie hij is. Het komt niet in hem op. Zijn bewustzijn is dan ook beperkt. Het interesseert hem niet onder welk sterrenbeeld hij is geboren.

Omdat wij gezegend zijn met een groter zelfbewustzijn stellen we ons die vraag wel. Er zijn op vele niveaus antwoorden denkbaar en elk antwoord roept weer een nieuwe vraag op. De antwoorden zijn alleen van betekenis als de opgedane kennis wordt toegepast in de praktijk van alledag. Dat is het groei-proces in bewustwording. Bewustwording betekent volgens het woordenboek kennis en besef van de eigen toestand. Iemand die zijn ervaringen bewust kan maken, is in staat zich een duidelijk beeld te vormen van wat het leven voor hem betekent. Uit het vervolg van deze inleiding zal blijken dat wij dit nog breder zien.

In de chakrafilosofie is deze kennis uitgewerkt tot een systeem waarin we onszelf kunnen herkennen en ontwikkelen. De vraag: 'wie ben ik' krijgt in het eerste chakra een ander antwoord dan in het zevende. Het bewustwordingsproces met behulp van de chakra's is een ontdekkingsreis door leeftijdsfasen en ervaringen te koppelen aan verkregen inzicht. Elke stap die wordt gezet, brengt je dichterbij het uiteindelijke antwoord op de vraag wat jou onderscheidt van de ander, wie jij nu eigenlijk bent.

Dit boek is een handleiding daarbij.

## **Wat is bewustzijn?**

Hierboven schreven we al over de betekenis van bewustwording: kennis en besef hebben van de eigen toestand en van de omgeving waarin we leven. Want wat in jezelf plaatsvindt, spiegelt zich in je partner, kinderen, collega's en in wat er op je pad komt. We verkrijgen deze kennis doordat we onderscheid maken tussen het een en het ander, waardoor we de tegenstellingen bewust maken. We onderscheiden warmte van kou, honger van verzadiging, boosheid van tevredenheid. Hoe zouden we kunnen weten wat boosheid is, als er alleen maar boosheid zou zijn? Een vis weet niet wat water is, totdat hij op het land ligt. Juist door het tegendeel te onderscheiden, krijgen we besef van beide. Dit vormt de drijfveer tot handelen: het besef van honger maakt dat we eropuit gaan om voedsel te bemachtigen.

Onderscheiden zet ons in beweging en dat is het kenmerk van leven, van de geboorte tot de dood. Leven is de weg die we gaan van A naar B naar C, enzovoort.

Dit roept de vraag op of we instinctieve, reflexmatige handelingen ook kunnen scharen onder de noemer bewustzijn. In de tantra's, oude Indiase geschriften met leerstellingen en oefeningen, wordt het heelal beschouwd als een netwerk waarin alles zich bevindt en waarin alles invloed heeft op alles. In de Vishvasara Tantra staat: 'Alles wat hier is, is overal; wat niet hier is, is nergens.' Dat betekent dat niet alleen mensen, maar ook dieren, planten en mineralen bewustzijn hebben, zij het elk op een eigen niveau.

# Hoofdstuk 2

## *De werking van het chakrasysteem*

### **Het pad van bewustwording door de chakra's heen**

Het chakrasysteem kan worden gezien als werkmodel om meer inzicht te krijgen in ons dagelijks functioneren. Het leert ons dat er een opeenvolging is van ervaringen, waarbij in het eerste chakra de basis wordt gelegd. In elk chakra worden de specifieke psychische kenmerken gekoppeld aan de lichamelijke. Hierdoor ontstaat inzicht hoe gedrag en denken het lichaam beïnvloeden en andersom. Door middel van de chakra's krijg je hier begrip voor. Een bepaald lichaamsgebied wordt vanuit het bijbehorende chakra voorzien van energie. De levenskracht van de onderste chakra's hangt samen met de natuur van het overleven: weten wat goed is voor je gezondheid en zorgen voor nakomelingen. De energie van de middelste chakra's hangt samen met alle aspecten van menselijkheid: succes hebben en falen, je goede hart tonen en verdriet ondervinden. De energie van de hogere chakra's roept een verlangen op je geestelijk verder te ontwikkelen, om ten slotte bevredigd te worden als dualiteit tot eenheid komt.

De onderste chakra's zijn in begrijpelijke taal uit te leggen. Hoe hoger de bewustwording reikt en hoe subtieler de energietrilling wordt, hoe abstracter de taal wordt waarmee we deze ontwikkeling kunnen beschrijven. Wat valt er nog te zeggen over eenheid? Je kunt daar alleen iets over zeggen zolang je buiten de eenheid staat. In de eenheid val je stil. Er zijn geen gedachten, geen emoties, er valt niets te doen en niets te weten – er is tijdloze tevredenheid. Daar gaat ons oerheimwee naar uit.

## **De ligging van de chakra's**

De chakra's ontspringen aan de energiekanaalen die zich in de wervelkolom bevinden. Het eerste chakra aan de stuit, het tweede chakra aan het heiligbeen, het derde chakra aan de overgang van de lendenwervels naar de borstwervels. Het vierde chakra ontspringt aan de borstwervels, het vijfde aan de onderste nek-wervels en het zesde aan de bovenste twee nek-wervels. Het zevende chakra ontspringt aan de kruin.

Chakra's zijn niet stoffelijk. Toch is het niet toevallig dat ze juist in de wervelkolom zijn gelegen. Hier bevindt zich het centrale zenuwstelsel, waar de informatie van en naar de hersenen wordt geleid. De zenuwbanen die de boodschappen overbrengen, lopen door het ruggenmerg. Zij leggen de verbinding tussen bewustzijn en lichaam. Teruggrijpend op de drie guna's is ook hier duidelijk dat bewustzijn, energie en materie onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Als we ons branden, worden er elektrische prikkels door de zenuwbanen naar de hersenen gestuurd. Hier wordt dit vertaald in een pijnsensatie en dat lokt een reactie uit. Dit is het eeuwige spel van oorzaak en gevolg, denken en doen.

## **Samenwerking van de chakra's**

We lopen het gevaar in dit boek de indruk te wekken dat chakra's zelfstandige grootheden zijn. Dit is maar gedeeltelijk waar. Evenals de guna's kunnen ook de chakra's nooit onafhankelijk van elkaar opereren. Toch is er binnen deze samenwerking meestal sprake van dominantie van een bepaald chakra. De dominantie van een chakra is afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt. Wanneer je computerwerk doet, draaien de hersenen op volle toeren. Hier zit alle aandacht, waardoor de rest van het lichaam minder energie krijgt. Dit in tegenstelling tot tui-nieren, waarbij het lichaam aan de slag is. Nu verspreidt de energie zich van het hoofd naar de rest van het lichaam.

Bij de bespreking van de chakra's in deel 2 wordt duidelijk hoe belangrijk de werking van het bijbehorende element is. Aan de hand van kenmerken van de elementen kunnen we zien hoe



logisch de samenwerking is. Aarde (eerste chakra) is onvruchtbaar zonder water (tweede chakra). Water stroomt dankzij de zwaartekracht (eerste chakra). Vuur (derde chakra) moet gevoed worden door brandbaar materiaal (eerste chakra) en de aarde heeft warmte en licht (derde chakra) nodig om voedsel te produceren. Vuur kan niet zonder lucht (vierde chakra) en lucht komt in beweging door warmte. Niets kan bewegen zonder ruimte (vijfde chakra). In feite zijn al deze processen in het lichaam aanwezig. Elk chakra heeft hierin zijn eigen taak. Het aarde-element komt tot uiting in het skelet, de bloedsomloop transporteert dankzij het element water. Vuur is nodig om spijs te verteren en zonder lucht is leven ondenkbaar.

## De niveaus van de chakra's

Niet alleen werken de chakra's onderling samen, de eigenschappen van elk chakra zien we terug op het niveau van alle andere chakra's. Elk chakra bestaat namelijk uit zeven niveaus, zeven minichakraatjes waarin de andere chakra's zich afspiegelen.

overlevingskracht	1	2	3	4	5	6	7
genieten/seks	1	2	3	4	5	6	7
individualiteit	1	2	3	4	5	6	7
liefde	1	2	3	4	5	6	7
ruimte	1	2	3	4	5	6	7
inzicht	1	2	3	4	5	6	7
tevredenheid	1	2	3	4	5	6	7

Het eerste niveau van het eerste chakra is het krachtigst (zie schema). Hier bundelen zich de aardse krachten. In het tweede chakra is het tweede niveau het sterkst, enzovoort. Op het tweede niveau van het eerste chakra zien we kwaliteiten van het tweede chakra, op het derde niveau kwaliteiten van het derde chakra, enzovoort, maar altijd op het bewustzijnsniveau van het eerste chakra.

In het eerste chakra wordt overlevingskracht ontwikkeld en in het tweede chakra onder andere seksualiteit.