

Op weg naar jezelf ...
een pelgrimsreis in zeven etappes

Colofon

ISBN: 978 90 8954 756 9

1e druk 2015

© 2015, Erik van Praag

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

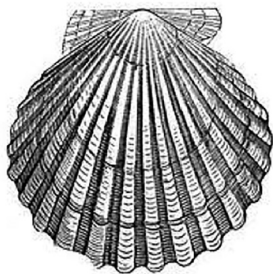
www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Op weg naar jezelf ...
een pelgrimsreis in zeven etappes



Erik van Praag

 **Elikser**
UITGEVERIJ

Inhoud

Inleiding	
Jezelf leren kennen: bewustzijnsontwikkeling – de pelgrimsreis – de matrix	7
De eerste etappe: het leerling-zijn	31
De tweede etappe: op weg naar vrijheid	44
De derde etappe: het ontwaken van de krijger Op weg naar onze bestemming	58
De vierde etappe: de krijger opent zijn hart	79
De vijfde etappe: over de wil en verantwoordelijkheid nemen	104
Zesde etappe: op weg naar meesterschap	122
De zevende en laatste etappe: het licht te zien Het bereiken van het heiligdom	138
Als we weer thuis zijn gekomen van onze reis: een terugblik	158
Literatuur waarnaar is verwezen	168

Inleiding

Jezelf leren kennen: bewustzijnsontwikkeling

– de pelgrimsreis – de matrix

Dit boek is de neerslag van een achttal artikelen in Thoth, het studietijdschrift van de vrijmetselarij in Nederland.

Na ampele overweging, en na overleg met Willem Verstraaten, de hoofdredacteur van dat blad, had ik een vermetel plan opgevat. Namelijk het ‘Ken Uzelf’-proces te beschrijven in zeven stappen, stadia van bewustwording, die we in vele religieuze en wijsheidstradities kunnen terugvinden, en die zijn te beschouwen als zeven etappes in een pelgrimage (daar kom ik hieronder op terug). Om dat een beetje verantwoord te doen, zou dat moeten gebeuren in een serie van acht artikelen: voor elk van die etappes of stadia één, plus een inleiding. Dat was dus een project van anderhalf jaar, vandaar het woord vermetel. En het was ook nog pretentieus, want ik wilde dit proces proberen te verbinden met niet minder dan negen van deze wijsheids-tradities. Maar enige hoogmoed is mij nooit vreemd geweest.

Toen die artikelenserie was voltooid, dacht ik, dat die gemakkelijk zou kunnen worden uitgegeven in de vorm van een boek, dat ook voor niet-vrijmetselaars interessant zou kunnen zijn. In de artikelen wordt af en toe de verbinding gelegd met de vrijmetselarij, en dat geeft ook nog wel een aardig inkijkje in die werkwijze. Jezelf leren kennen is de centrale opdracht van de vrijmetselaar, maar is voor iedereen van wezenlijk belang, omdat jezelf leren kennen in nauw verband staat met bewustzijnsontwikkeling.

Waarom bewustzijnsontwikkeling?¹

Om die vraag te kunnen beantwoorden moeten we eerst kijken naar wat bewustzijn eigenlijk is. Voor dit boek versta ik eronder: weet hebben van wat je denkt, voelt en waarneemt, of nog korter: weet hebben van wat je ervaart. Dat houdt ook in dat je dat met anderen kunt delen, want als je weet hebt van iets dan kun je daarover praten - tenzij je een bijzondere handicap hebt die dat onmogelijk maakt.

Bewustzijn houdt dus in dat er een waarnemer is: een 'iemand' in jezelf die gadeslaat wat er gebeurt in jezelf en om je heen (in de vrijmetselarij noemen we dat het Alziend Oog). Die waarnemer heeft dus ook het vermogen in het verleden of naar de toekomst te kijken (dat is natuurlijk altijd de toekomst die je je voorstelt, omdat we nooit met zekerheid van tevoren kunnen weten wat er werkelijk zal gebeuren). Voor zover we weten, hebben dieren in deze zin geen of slechts een beperkt bewustzijn, al beleven ze natuurlijk wel van alles.

Bewustzijnsontwikkeling is dan een uitbreiding zowel als een verdieping van het bewustzijn. Enkele voorbeelden:

- Je kunt je dingen gaan herinneren die je daarvóór was vergeten, uit je jeugd bijvoorbeeld. Pijnlijke ervaringen, of juist heel prettige.
- Je kunt talenten bij jezelf ontdekken waar je voordien geen weet van had. 'Ik wist niet dat ik het in me had.'
- Je kunt opvattingen, normen of meningen bij jezelf ontdekken, die in grote mate je handelen en het resultaat

1 Deze paragraaf is eerder gepubliceerd in: Erik van Praag, *7 stappen op de weg van bewustzijnsontwikkeling*, 2010.

- daarvan bepalen, zonder dat je van tevoren wist dat je die opvattingen, normen of meningen met je meedroeg.
- In het algemeen kun je jezelf steeds beter leren kennen: je verlangens, je mogelijkheden, je beperkingen, je diepte.
 - Je kunt dingen leren waarnemen waar je tot dan toe aan voorbij was gelopen. De wonderbaarlijke structuur van een bloem of insect bijvoorbeeld, of hoe de bast van een boom voelt, of de schoonheid van de wiskunde, of hoe de sfeer is in een werkteam, of dat er iets ontbreekt in je relatie.
 - Je kunt leren schilderijen of muziek te waarderen, en er de schoonheid of kracht van leren inzien.
 - Je kunt leren achter de wereld van uiterlijke vormen te schouwen. Je ziet dan bijvoorbeeld het wezen van een boom, de ziel van een mens, of je krijgt contact met de wereld vóór de oerknal (sommige mensen beleven daarin God of het goddelijke).
 - Je kunt inzicht krijgen in de gevolgen van je handelingen op korte en (veel) langere termijn.
 - Je kunt de zin gaan inzien van jouw leven, of van ons collectieve leven hier op aarde.

Zo kan ik nog wel even doorgaan. De bewustzijnsmogelijkheden zijn eindeloos. Dat komt omdat we een open systeem zijn. Je kunt jezelf natuurlijk zien als een afzonderlijke eenheid, een individu temidden van andere individuen en dingen. In die zin kun je jezelf wel onderscheiden, maar we zijn niet afgescheiden. Er heeft een voortdurende uitwisseling van informatie plaats tussen onszelf en onze omgeving, maar ook tussen onszelf en het onbewuste. Ons persoonlijk onbewuste, maar ook het onbewuste dat we delen met de rest van de mensheid, het

collectieve onbewuste. En dat is als een zee, waaraan nooit een eind komt. Daarom valt er altijd meer te ontdekken, en hoeft bewustzijnsontwikkeling nooit op te houden.

Dan zijn we nu toe aan de vraag waarom bewustzijnsontwikkeling belangrijk is. Daarvoor zijn een paar redenen:

- Bewustzijnsontwikkeling maakt je leven rijker (niet noodzakelijkerwijs gemakkelijker).
- Op den duur geeft bewustzijnsontwikkeling een zekere innerlijke rust en vrede.
- Bewustzijnsontwikkeling bevordert de efficiëntie van hoe je met je energie omgaat, en bevordert je creativiteit en effectiviteit. Je wordt meester over je eigen leven.
- Bewustzijnsontwikkeling brengt je inzicht en wijsheid, en dat is wat de wereld nodig heeft. We staan als mensheid voor gigantische problemen, en we hebben mensen nodig die daar mede verantwoordelijkheid voor nemen en daar onbevangen en creatief mee kunnen omgaan zonder ontmoedigd te raken. Iedereen kan daarin zijn eigen rol spelen, en eigenlijk kan niemand worden gemist.

Je bewustzijn ontwikkelt zich gedurende je leven vanzelf. Toch laten heel veel mensen de mogelijkheden ervan onbenut. Ze ontdekken lang niet zoveel als ze zouden kunnen ontdekken. Ze leven eigenlijk maar half bewust, half in slaap. Dat is jammer, zowel voor henzelf als voor de wereld. Bijna niemand benut zijn bewustzijnsmogelijkheden ten volle. Ik zou zeggen: word wakker!

Persoonlijke ontwikkeling – wat is dat eigenlijk? Is dat hetzelfde als bewustzijnsontwikkeling? Een pelgrimage.

Meestal stellen we zelfreflectie, jezelf beter leren kennen, gelijk aan persoonlijke ontwikkeling. Maar dat is toch niet helemaal correct. Je kunt dingen – bijvoorbeeld belemmeringen - in jezelf ontdekken, en daar verder niets mee doen. Dan is het de vraag of je wel van persoonlijke ontwikkeling kunt spreken.

Bij persoonlijke ontwikkeling denken we meestal aan vier dingen:

- talentontwikkeling;
- belemmeringen voor ons functioneren wegnemen;
- jezelf leren kennen;
- dichter komen bij, of meer contact krijgen met wat je de kern van je wezen kunt noemen. Een kern die wel wordt aangeduid met levensbron, ziel of geweten.

De eerste vorm is de vorm die meestal wordt gehanteerd in het bedrijfsleven en in organisaties. Veel bedrijfscursussen zijn dan ook uitsluitend gericht op het ontwikkelen van kennis en vaardigheden. De tweede vorm is de vorm die veelal wordt gebruikt in psychotherapie. Ook in de vrijmet-selarij is dat de meest gehanteerde versie. De derde vorm gaat gedeeltelijk aan de twee voorgaande vooraf: je kunt alleen je talenten ontwikkelen c.q. belemmeringen wegnemen als je inzicht krijgt in welke dat zijn. De vierde vorm is de weg naar spirituele bewustwording. Deze vorm wordt met name beoefend binnen de godsdiensten (althans, dat zou zo moeten zijn), religies, wijsheidstradities en spirituele ge-

nootschappen en ook binnen de vrijmetselarij. Daar doet het zich voor als het zoeken naar waarheid. *De laatste twee vormen vallen samen met wat ik hierboven bewustzijnsontwikkeling heb genoemd.*

Het woord spiritualiteit is nu gevallen en omdat dit in de komende hoofdstukken nog wel meer zal vallen, is het wel goed om te definiëren wat ik hieronder versta. Spiritualiteit is voor mij dat domein van het menselijk functioneren, dat het individueel-persoonlijke te boven gaat. Zij staat als zodanig naast processen als lichamelijk functioneren, voelen en denken. Er vallen processen onder als inspiratie, intuïtie, broederschap, eenheidsbeleving, en zo meer. Zij omvat alle processen die een buiten- of bovenpersoonlijk aspect kennen. Je kunt je bij inspiratie, intuïtie en liefde afvragen: waar komt dat vandaan? Het antwoord is als regel: niet uit de individuele persoonlijkheid zelf. In dat geval spreken we van transpersoonlijke of spirituele processen. Het is een natuurlijk aspect van het menselijk functioneren.

Andere aspecten van spiritualiteit zijn:

- het niet zintuiglijk waarneembare;
- het niet-materiële (dus ook niet veroorzaakt door de hersenwerking zonder meer);
- het numineuze;
- het religieuze.

Onder het numineuze versta ik bovennatuurlijke en onbegrijpelijke ervaringen die per definitie niet door de rede kunnen worden begrepen. De term is van Rudolf Otto (1917). Numineuze ervaringen slaan op ervaringen van verwondering, ontzag, verbondenheid en nietigheid, zoals je die kunt overvallen bij het aanschouwen van een sterrenhemel, of een bloem, in de liefde, bij een ontroerende muziek- of

toneeluitvoering, tijdens een contemplatie over het wonder van internet, de oneindigheid van het heelal, en, soms, tijdens een vrijmetselaarsritueel.

De term religie tenslotte zorgt voor verwarring. In het Engels heeft 'religion' twee betekenissen: godsdienst alsook het beleven of het belijden van het geloof. In het Nederlands wordt 'religie' ook wel gebruikt voor godsdienst, maar daarnaast heeft het ook de betekenis van een religieuze beleving, een zich verbonden voelen met het 'al', of 'het hogere', wie of wat dat dan ook moge zijn. In die laatste betekenis reken ik het ook onder spiritualiteit.

Spiritualiteit is dus een veelomvattende term, maar dat betekent natuurlijk niet dat alle aspecten van spiritualiteit zich steeds tegelijkertijd voordoen.

Zoals gezegd omvat spirituele ontwikkeling niet alle aspecten van persoonlijke ontwikkeling. Lichamelijke, emotionele en verstandelijke ontwikkeling gaan als regel aan de spirituele ontwikkeling vooraf (al kan dat ook wel door elkaar lopen). Als we spirituele ontwikkeling willen onderscheiden van de persoonlijke ontwikkeling die eraan voorafgaat, spreken we ook wel van transpersoonlijke ontwikkeling. Wilber² heeft erop gewezen dat dit onderscheid vaak wordt genegeerd waardoor, als er psychische problemen rijzen, we dat vaak trachten op te lossen door methoden die zijn ontleend aan het spirituele domein (zoals meditatie), wat niet werkt als die problemen zijn ontstaan in de voor-spirituele fase.

We zien dus dat persoonlijke ontwikkeling uiteindelijk ergens toe leidt: dichter komen bij wat je de kern van je wezen

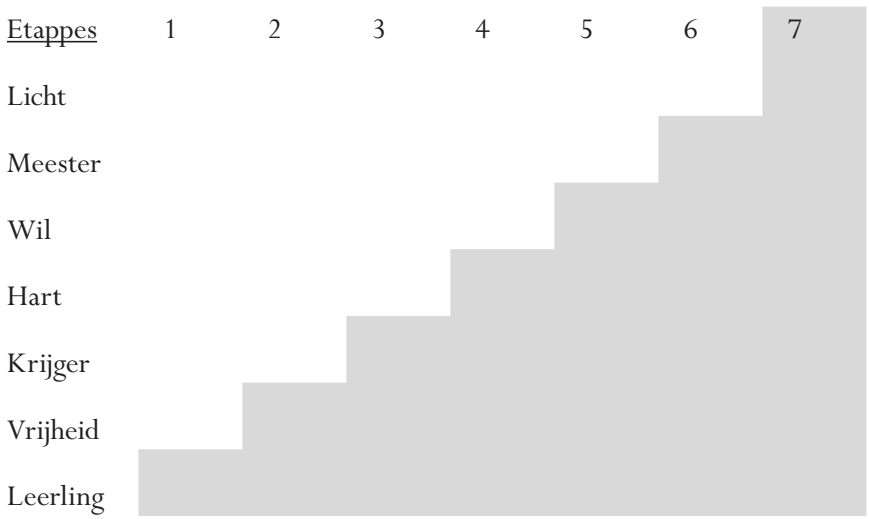
2 Ken Wilber e.a., *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives On Development*, 1986.

zou kunnen noemen: jezelf, of zoals in het laatste hoofdstuk van dit boek duidelijk zal worden, het innerlijke licht. Daarmee is het werken aan persoonlijke ontwikkeling te vergelijken met een pelgrimage. Een pelgrim is iemand die op weg is naar een heilige plaats, met als doel wijzer te worden, respect te betuigen, inspiratie of een diepere waarheid te vinden. Daarbij moeten onderweg vaak bepaalde moeilijkheden worden overwonnen, waar tegenover staat dat het bereiken van het einddoel een grote voldoening geeft. Een dergelijke pelgrimsreis verloopt in etappes, waarbij ik etappe niet opvat als een dagtocht (zoals bijvoorbeeld in de wielrennerij) maar als een deel van een af te leggen traject. Zo beschouwd is een pelgrimsreis een heel bruikbare metafoor voor de weg die we afleggen als we persoonlijke ontwikkeling serieus ter hand nemen. Want ook persoonlijke ontwikkeling verloopt in stadia, en het einddoel ervan, wijzelf dus, kan heel goed gezien worden als een heilige plaats. Daarover later meer.³

Tegelijkertijd is er echter een groot verschil. De etappes die we afleggen tijdens onze reis naar onszelf, hebben niet systematisch in de tijd na elkaar plaats, zoals bij een fysieke pelgrimage, maar vallen gedeeltelijk samen. Bepaalde stadia van zelfontwikkeling komen in ons leven regelmatig terug, of vinden soms gelijktijdig plaats. Een zekere volgorde is er echter wel in te ontdekken. Ook is het zo, dat als we een bepaalde etappe eenmaal hebben doorlopen, het werk op die etappe blijft doorgaan in de volgende etappes, ongeveer zoals bij een pelgrimage de ervaring van eerdere etappes wordt

3 Het woord stadium (meervoud stadia) komt van het Grieks: stadion, wat zowel een bepaalde afstand als een renbaan betekent (en waarvan dus ook ons woord stadion is afgeleid). Het valt dus samen met ons woord etappe.

meegenomen in elke volgende etappe. In de volgende figuur heb ik dat tot uitdrukking proberen te brengen, waarbij de cijfers 1 t/m 7 zowel de achtereenvolgende stadia van bewustzijnsontwikkeling als het verloop in de tijd aanduiden. Het grijze gedeelte staat voor het traject dat we afleggen.



Tijdverloop: ----->

Het symbool van de pelgrimsreis is de Sint Jacobsschelp, de afbeelding die u ziet op de titelpagina van dit boek. In de christelijke iconografie is de Sint Jacobsschelp het attribuut van Jacobus de Meerdere. Hieraan dankt de schelp dan ook haar naam. De schelp is het embleem van de bedevaart naar Santiago de Compostela en staat in het algemeen symbool voor pelgrims. Het zichtbaar dragen van de schelp, op de hoed of op de jas genaaid, gaf bescherming tegen struikrovers, die de dragers uit een erecode

*met rust lieten (maar waarschijnlijk ook omdat ze wisten dat er bij de arme bedevaartgangers niets te halen viel).*⁴

Ik zal nu op elk van die etappes of stadia wat dieper ingaan.

De zeven etappes en de negen ontwikkelingsmodellen. De matrix.

Van jongs af aan ben ik geboeid door persoonlijke groei. Ik wilde zelf groeien. Mijn ambitie was niet zozeer om rijkdom, aanzien of succes te bereiken, maar om een niet-middelmatig leven te leiden. En ik had als jongere al door, dat je dan je zelfinzicht moest vergroten en eigen pijn moest verwerken. Behalve op mijn eigen groei, gestimuleerd door (leer)therapie, groepstrainingen, opleidingen en wat niet al, liep dat uit op een loopbaan die was gewijd aan het stimuleren van groei in anderen. Ik werd dus expert in persoonlijke groei en persoonlijke ontwikkeling. En zoals zovele experts kwam ik er gaandeweg achter dat hoe meer kennis ik vergaarde, hoe minder ik met zekerheid kon weten. Maar één inzicht drong zich gaandeweg aan me op: dat groei verloopt in fasen of stadia, en dat er een zekere wetmatigheid aan de opeenvolging van die stadia ten grondslag ligt.

Nu was dat inzicht bepaald niet nieuw. Met name voor de ontwikkeling van het kind hadden Piaget, Freud, Jung, Reich, Lowen en vele anderen die ontwikkelingsfasen al beschreven. Maar omdat ik uitsluitend met volwassenen werkte, en ook zelf gaandeweg volwassener werd, kwam ik erachter dat je die ontwikkelingsmodellen ook kon uitbreiden naar de volwassenheid, ja, naar de hele levensloop van

4 Ontleend aan: <http://www.pelgrimwijzer.nl/de-sint-jacobsschelp/>

de mens. En ik ontdekte een auteur die dat al had uitgewerkt: Bernard Lievegoed, die de levensloop van de mens beschrijft in zeven stadia van ontwikkeling.

Veel later in mijn leven toen ik, geheel volgens de wetmatigheid van Lievegoed, mijn onderzoek meer ging richten op het spirituele aspect van mijn bestaan, stuitte ik op een aantal verrassende ontdekkingen. Ik merkte dat in vele godsdienstige en religieuze stromingen het spirituele ontwikkelingsproces werd beschreven als een proces in zeven fasen. En tussen die verschillende modellen bleek een opmerkelijke overeenkomst te bestaan. Het was een van mijn leermeesters, Caroline Myss, die dit al meer systematisch had uitgewerkt. Zij bracht de hindoeïstische chakraleer, de kabbalistische levensboom en de sacramenten uit de rooms-katholieke kerk met elkaar in verband. Nu was mijn interesse pas goed gewekt.

Uiteindelijk heeft dat ertoe geleid dat ik het verband begon te zien tussen niet minder dan acht ontwikkelingsmodellen, waaraan ik er toen zelf nog een heb toegevoegd. Deze ontwikkelingsmodellen heb ik weergegeven in de matrix die u ziet weergegeven op de bladzijden 18 en 19. De kolommen geven de verschillende ontwikkelingsmodellen weer, de rijen staan voor de zeven stadia of fasen in de ontwikkeling van het spirituele bewustzijn. Elk van die fasen, en daarmee ook elke cel in de matrix, zal in de volgende hoofdstukken afzonderlijk worden behandeld. In deze inleiding wil ik een korte toelichting geven op de modellen als geheel (de kolommen in de matrix). In de tabel vindt u ook de verwijzingen naar de hierboven genoemde leraren: Myss en Lievegoed.

Zeven stadia van ontwikkeling

<i>Chakra's</i>	<i>Myss¹</i>	<i>Krachtbron</i>	<i>'Waarheid'</i>	<i>Niveau</i>	<i>vd Kroon²</i>
Basis, perineum	Onschuld	De 'stam'. Ons vermogen (samen) te overleven	Alles is één	Fysiek	Wildeman
Heiligbeen Vanaf 7 jaar	Ego	Inter-persoonlijke (seksuele) relaties	De ander is waardig	Emotioneel, mentaal	Minnaar
Solar plexus Zonnevlecht Puberteit	Zelf	De relatie met zichzelf. Zelfachting	Ik ben waardig	Emotioneel, mentaal	Krijger
Hart Adolescentie	Liefde	Gevoel. Ons vermogen tot voelen en het uiten daarvan	De bron van liefde is transpersoonlijk	Emotioneel, Liefde	Koning
Keel Volwassenheid	Wil	Wil: wilskracht, bereidwilligheid. Sprak, denken	De bron van de wil is transpersoonlijk	Emotioneel, mentaal	Nar
Midden-voorhoofd, Vanaf 'midlife'	'Zien', verstand, helderheid, wijsheid	Verstand. Ons vermogen tot inzicht	Er bestaat een bovenpersoonlijke geest (noösfeer)	Mentaal, intuïtief	Magiër
Kruin. 'Elders'	Licht	Eenheid	Alleen het nu bestaat en zelfs dat niet (leegte, stilte, licht)	Eenheid, verlichting	Heilige

1 Caroline Myss, Anatomy of the Spirit, 1996

2 Ton van der Kroon, De terugkeer van de koning, 1996

Wortel-chakra: lessen betreffende de fysieke wereld	Shekinah (Malkuth) (mystieke ge- meenschap)	Doop	Ontwikkelen ik-besef	Niet weten, behoefte aan (op)leiding, willen leren	Leerling zijn
Seksuele energie: Lessen betreffende seksualiteit, werk, begeerte, ambitie	Yesod (scheppende kracht, voort- planting)	Communie	Ontwikkelen identiteit en autonomie	Ontwikkelen van het (na) denken. Denkmodellen	Autonoom individu. Zelfstandig zijn
Ki-centrum: Lessen over inte- griteit en zelfrespect	Hod (Grootseid) Nezah (veerkracht)	Vormsel, belijdenis	Ontwikkelen van eigen normen en waarden, levensvisie	Loslaten van je ego en je con- ditionering De waterproef	'Spiritual Warrior'. Je levensdoel vinden
Hartcentrum. Lessen over relaties.	Tiferet (schoonheid, compassie)	Huwelijk	Ontwikkelen van vriendschap, partnerschap (privé en werk)	Afdalen in de diepte, de wereld van de demonen	'Warrior of the Heart'. Leven van- uit je hart
Keelcentrum: Les- sen over oordelen, verantwoordelijk- heid, je uitspreken	Hessed (goedheid) Gevurah (oordeel)	Biecht en absolutie	Herbezinning, nader (zelf) onderzoek, loutering	Boven komen en de wereld ingaan. De vuurproef.	Gezel. Dienstbaar zijn
Het derde oog: Lessen over onthechting en je innerlijke gids.	Binah (begrip) Hokmah (wijsheid)	Priester- wijding	Leiden en geleid worden	Het zijn van een leraar en leermeester	Meester, Leider zijn. Meester-proef
De kroon: lessen over vergeving en toewijding.	Keter (de Kroon, de Bron, het niets)	Oliesel	Vitale kracht wordt geestkracht	Het vinden van de diepste grond	Volledige zelfrealisering. Aanwezigheid

3 Charles Poncé, Kabbalah, achtergrond en essentie, , Ned. vert. 1976

4 RK-kerk

5 B. Lievegoed, De levensloop van de mens, 1976

Voordat ik aan de bespreking van de matrix begin een woord vooraf. De modellen in de matrix zijn precies wat ik zeg: modellen van de werkelijkheid. Zij geven dus nooit de werkelijkheid zelf weer, zij vormen een benadering. Zij zijn in absolute zin nooit waar of onwaar. Hun legitimiteit zit in hun bruikbaarheid: kunnen we er wat mee en helpen zij ons de werkelijkheid beter te begrijpen.

In de eerste kolom begin ik met de ontwikkeling van de chakra's. Het begrip 'chakra' komt in vele Oosterse godsdiensten en religies voor. De oorsprong ervan is moeilijk te achterhalen, maar moeten we zoeken bij de veda's en de upanishaden, oude canonieke geschriften waaruit het hindoeïsme is voortgekomen. Behalve in het hindoeïsme vinden we de chakraleer overal terug: bij de tantraleer, in de verschillende yoga-tradities, bij de kundalini-theorie (waarover zometeen meer), en in de traditionele Indiase geneeskunde. Wat zijn chakra's?

Het beste kunnen chakra's worden beschreven als energieconcentraties in het lichaam. Je zou ze ook kunnen zien als een soort verkeerspleinen, van waaruit de energiestromen in ons lichaam een weg vinden. Zij sturen elk bepaalde organen in het lichaam aan. De belangrijkste chakra's liggen ongeveer langs een verticale lijn in ons lichaam, ter hoogte van respectievelijk het staartbeen, het heiligbeen, de zonnevlecht (vlak boven de navel), het hart, de keel, het voorhoofd en de kruin. De Westerse anatomie heeft het bestaan van chakra's nooit aangetoond, maar in vele Oosterse tradities wordt ermee gewerkt en naar het schijnt met goede resultaten. Zelf heb ik er ook positieve ervaring mee, zowel wat betreft mijn eigen ontwikkeling als in het werken met cliënten. Kan natuurlijk allemaal suggestie zijn, maar dan wel een effectieve suggestie.