

Wortel naar je Oerbron, Voorouders en Vorige Levens, ofwel je Eerste Chakra !



Wortel naar
je Oerbron,
Voorouders
en Vorige
Levens,

ofwel je Eerste Chakra !

📅 29/09/2016

Door Daisha de Wijs

(<https://www.daishadewijs.nl/author/daishadewijs/>)

Iedere seconde dat je leeft ben je aan het vernieuwen en veranderen. In nog geen jaar vervang je 98% van alle atomen in je lichaam. Elke zes weken vernieuwt je lever, in drie maanden tijd heb je een nieuw skelet. Eén keer per maand krijg je een nieuwe huid, iedere vijf dagen een nieuwe maagbekleding. Zelfs je hersencellen waren een jaar geleden niet dezelfde zoals nu. Zo kan ik doorgaan

met alle vernieuwingen die iedere dag in je lichaam voltrekken. Ook je denken verandert dagelijks, zowel je lichaam als geest zijn elke keer weer anders. Dat betekent dat we onszelf kunnen veranderen. Wanneer iets uit balans is, kunnen we er aan werken om het weer in harmonie te krijgen. Hoe? Daar is deze serie over de chakra's voor. Ik begin met je basis, heel belangrijk!

Toch blijven dingen ook bestaan, bijvoorbeeld het gevoel tussen warm of koud blijft je huid zich herinneren. Zo herinnert je lichaam zich meer, immers het is niet zomaar een machine. Besef altijd: je bent niet je lichaam, je hebt een lichaam! Je lichaam heb je uiteraard nodig om je Ziel hier op aarde te laten zijn! Je Ziel heeft je lichaam nodig om zich verder te ontwikkelen, verder te groeien. Trauma's, schokkende gebeurtenissen kunnen echter je energiestroom verstoren. Zeker je eerste chakra, je basischakra is daar zeer gevoelig voor.

De wortel naar je oerbron, je ouders en vorige levens!

Je eerste chakra wordt ook wel wortelchakra genoemd, omdat het te maken heeft met hoe je geworteld bent.

Maar dat niet alleen ook met je wortels in de zin van ouders, voorouders én vorige levens. Je basischakra wordt zo genoemd omdat het alles te maken heeft met je basis. Met je bestaan hier op aarde en hoe je in het leven staat. Een andere naam er voor is de stuitchakra, omdat het aan de voet van je ruggengraat – je staartbeentje of stuit – in je lichaam is gesitueerd. Dit draaiende 'levenswiel' gaat van daar uit naar voren naar je schaambeentje.

Je eerste chakra is de meest belangrijke chakra van allemaal.

Wanneer deze niet goed functioneert, dan kunnen je andere chakra's zich niet



ontplooien of in harmonie zijn. Je kunt het vergelijken met wanneer het fundament van een huis niet goed is, stort op een gegeven moment het hele huis in. Je eerste chakra heeft een soort pompfunctie, je lichaam wordt vol energie gepompt.

In je basischakra zit het geheugen van je oerbron, van je Ziel en alles dat nodig is om op eigen kracht te kunnen leven. De ontwikkeling van deze chakra begint al in de baarmoeder, het maakt een zeer sterke ontwikkeling door in de eerste twee jaar van je leven. En zal op zevenjarige leeftijd pas tot volle wasdom kunnen komen en eventueel goed functioneren. Belangrijk daarbij is dat je de ruimte kreeg om jezelf te zijn en dat je een fijne liefdevolle jeugd had. Het is dé basis voor iemand om positief, wilskrachtig en met zelfvertrouwen zich verder te kunnen ontwikkelen. Je durft dan voor jezelf op te komen, beslissingen te nemen, je kunt voor jezelf keuzes maken en heb geen problemen om in actie te komen.

Hoe weet je nu of je basischakra goed ontwikkeld en in harmonie is?

Wanneer je basischakra tot volle wasdom is gekomen, sta je met beide voeten op de grond en gaat vastberaden op je doel af. Je leeft in het nu, bent praktisch en actief van aard. Je werk is je 'hobby' en als dat niet meer zo is verander je je werk of je maakt er het beste van. Je staat positief in het leven, bent graag in beweging en hebt levensplezier. Je bent naar buiten gericht, ofwel je belangstelling naar anderen en je omgeving is groot. Je bent bestand tegen tegenslagen en je kunt misschien even van slag zijn, maar je herstelt je zelf weer spoedig. Het goed functioneren van je eerste chakra brengt je zelfvertrouwen, je weet wat je wilt. Wanneer je basischakra goed ontwikkeld en in harmonie is, voel je je overal thuis.



De wortel- of stuitchakra is de basis van je psychische, sociale en fysieke bestaan. Zolang deze basis niet stevig is, is je hele bestaan onzeker. Twijfelen aan jezelf en angst voor of wantrouwen naar je omgeving zijn het gevolg

van een zwakke basis. Ook je driften en diepste instincten

hebben met deze chakra te maken. Wanneer je basischakra goed ontwikkeld en in harmonie is dan kun je vertrouwen op een zuivere intuïtie en kan helderziendheid, helder horen en/of –voelen worden ontwikkeld.

De eerste zeven jaar van je leven zijn belangrijk

Nu heeft niet iedereen een fijne en veilige jeugd meegemaakt in de eerste zeven jaar van je leven. En dan kan het zijn dat je basischakra snel in onbalans is. Omdat je basischakra alles regelt dat vast is in je lichaam, zoals botten, tanden, kraakbeen en nagels, kun je al gauw ontdekken of er nog balans is. Gaan je nagels brokkelen en vooral wanneer je nagels bijt, dan kan je basischakra in onbalans zijn. Ook je reukorgaan heeft met je basischakra te maken. Is deze in harmonie dan zal je alles goed kunnen ruiken, bij onbalans gaat je reuk steeds meer achteruit.

Is je basischakra in onbalans dan ben je onzeker, hebt faalangst, energieloos, je humor is ver te zoeken. Je kunt zelfs levensangst hebben en/of een zelfvernietigingsdrang, zoals bijvoorbeeld verslaving, zelfkastijding of zelfmoord neigingen hebben. Bij onbalans ontstaan er ook lichamelijke klachten, bijvoorbeeld constipatie, aambeien, lage rugklachten, koude voeten en problemen zoals b.v. broze nagels en beenderen, zwak gebit. Maar ook pijnlijke knieën, benen of heupen. Zelfs eetstoornissen hebben te maken met de onbalans van je eerste chakra.

Wat kan de oorzaak zijn van een verstoring in je eerste chakra?

Een verstoring in je eerste chakra heeft vele oorzaken. Zo kan het zijn dat je een heftige geboorte hebt meegemaakt, dus dat de bevalling moeilijk verliep. Of wanneer je als kind veel ziek bent geweest, misschien al jong geopereerd moest worden. Het kan ook zijn dat door de omstandigheden je geen band met je moeder kon opbouwen.

Een onrustige opvoeding heeft invloed op je basischakra. Wanneer je, op welke manier dan ook, in je jeugd met



geweld te maken kreeg – denk aan de kinderen die de Tweede Wereldoorlog hebben meegemaakt, of aan de kinderen van de vluchtelingen die weg gingen vanwege het oorlogsgeweld. Wanneer je dat als kind meemaakt, moet je als volwassene heel wat doen om je basischakra tot een goede ontwikkeling te laten komen.

De oorzaken hoeven niet alleen in je jeugd te liggen, dat kan ook later in je leven doordat je heftige dingen meemaakt. Heftige verstoringen zijn bijvoorbeeld: het verliezen van een dierbare, een ernstige ziekte, plotseling ontslagen worden, echtscheiding, verhuizing, financiële problemen, psychische problemen, verkeersongeluk meemaken, voor oorlogsgeweld moeten vluchten, ernstige problemen bij een zwangerschap of een traumatische bevalling. Elk trauma en/of heftige gebeurtenis doet een aanslag op en ondermijnt je basischakra. Het is dan ook belangrijk om daarna zo spoedig mogelijk te beginnen met je eerste chakra weer in balans te krijgen.

Wat kun je doen bij onbalans van je basischakra?

De energie van je basischakra resoneert op de laagste trillingsgraad van muziek. Zoals bijvoorbeeld de tuba, fagot of bas-muziek. Wanneer je danst, stampst of marcheert op zulke muziek dan breng je je basischakra op een gegeven moment weer in balans. Wanneer je je benen niet kunt gebruiken, dans dan innerlijk – in gedachten, met heel je lijf – op deze muziek, ook dat helpt. Je kunt gaan buikdansen en dan vooral je bekken vaak kantelen, hardlopen, rennen, je veel laten aanraken en hard schreeuwen.

Mensen waarvan de basischakra niet in balans is, zullen harder praten of gauw schreeuwen. Ze hebben dat nodig om zich boven hun onzekerheid, angst en/of machteloosheid uit te schreeuwen.

Bij je basischakra hoort de kleur rood, fris helder rood.

Wanneer er onbalans is, zal je er een hekel aan hebben om iets met die kleur te dragen. Terwijl het juist een helend effect heeft. Begin dan met een klein rood lapje onder je kleren te dragen. Of schaf een hemd of onderbroek aan van die rode kleur. Zo kun je het langzaam opbouwen naar

het fijn vinden om rood te dragen. Heeft iemand altijd en veelvuldig rood aan, dan is dat een teken dat de basischakra niet in harmonie is.

Het element aarde hoort bij je basischakra. Dus heerlijk in de tuin met aarde bezig zijn helpt om je basischakra gezond te houden. In ieder geval heeft je basischakra alles te maken met geaard zijn.

Deze spreuk helpt je om je belangrijke eerste chakra in balans te krijgen en/of te houden.

**Zeg veelvuldig en met bewuste aandacht dit tegen jezelf:
Ik ben, ik geniet, ik laat los.**

Deze meditatie versterkt je basischakra

Het is een ongewone meditatie, uitsluitend bedoeld voor mensen met doorzettingsvermogen!



Yavuz Sariyildiz

(<http://www.shutterstock.com/gallery-1959518p1.html?cr=00&pl=edit-00>) / Shutterstock.com

(<http://www.shutterstock.com/editorial?cr=00&pl=edit-00>)

Voordat je begint zet je een (kook)wekker of je telefoon bij je neer. Ga ontspannen zitten, sluit je ogen en haal rustig adem. Wacht met de volgende stap totdat je voelt dat je volkomen rustig en ontspannen bent!

Zet dan de wekker op een kwartier. Doe je armen in de hoogte, zo hoog en gestrekt mogelijk. Blijf zo zitten totdat de wekker is

afgelopen!

Ook al is het bijna niet vol te houden. Hou je armen omhoog en probeer over je pijngrens heen te komen!

Elke keer als je denkt: Ik hou het niet vol, probeer je het toch vol te houden. Pas als de wekker afloopt sta je jezelf toe om heel langzaam je armen te laten zakken en jezelf weer helemaal te voelen.

Deze meditatie maakt je geestelijk sterk, zodat je problemen weer de baas kunt!

Tip: probeer een volgende keer tot een half uur te komen!

Volgende week ga ik verder met de tweede chakra, je Sacrale centrum ofwel Heilige Centrum!

Heb je hier vragen over? Stuur ze naar daisha@radiomerlijn.nl en ik beantwoord het in mijn radioprogramma 'Zielsverwanten' te beluisteren bij Radio Merlijn (<http://www.radiomerlijn.nl>) !

Lieve groet,
Daisha

Wil je automatisch op de hoogte blijven van nieuwe artikelen? Hier kun je je abonneren op mijn blogupdates.

2 Responses to “Wortel naar je Oerbron, Voorouders en Vorige Levens, ofwel je Eerste Chakra !”



Peter den Haring

📅 01/10/2016 (/wortel-naar-je-oerbron-voorouders-en-vorige-levens-ofwel-je-eerste-chakra/#comment-2363)

Hallo Daisha,
Wat vind je van de Aziatische monniken die levenslang in oranje lopen? En van de Indiase sannyasi van Osho Bhagwan Rajneesh, die jarenlang in het rood of oranje liepen (ik dus acht jaar)? Met groet van Peter den Haring (ook ooit Swami Deva Sagaro)



Peter den Haring

📅 02/10/2016 (/wortel-naar-je-oerbron-voorouders-en-vorige-levens-ofwel-je-eerste-chakra/#comment-2366)

Je eigen gang gaan is altijd aantrekkelijk voor mij geweest. De traditionele monniken

die levenslang rood of
oranje dragen
(gedragen hebben)
hebben geen traditie
van drugs en orgies
overgeleverd.
Integendeel. Anders
van het leven
genieten, ja, dat zou
kunnen. Ik vrees dat je
wat straks in je
overtuigingen staat,
Daisha. Mijn oranje
jaren zijn uiterst
waardevol voor me
geweest en zielig heb
ik mezelf nog nooit
gevonden. En er is
zeker een basis nu.
Dank voor je reactie
niettemin. Groet van
Peter den Haring

Reageren is niet mogelijk.