

De zeven hoofdchakra's, de eerste Vier

We zien ze niet deze draaiende wielen, die belangrijke knooppunten vormen in ons energiesysteem: onze chakra's! Maar ze zijn o zo belangrijk voor onze energie. Je kunt chakra's vergelijken met grote treinstations zoals Parijs, Bordeaux, Toulouse enz. Wanneer deze stations niet goed functioneren, is het treinverkeer in het hele land één grote chaos. Zo is het ook met je chakra's, wanneer deze niet goed functioneren kom je innerlijk in de problemen. Dit kan zijn fysiek, emotioneel of geestelijk, of zelfs alle drie tegelijkertijd.

De chakra's zijn belangrijke zenuwknoppunten voor onze fysieke, mentale en geestelijke energie gesteldheid. Ze staan in verbinding met de grote zenuwbanen die door onze ruggenmerg lopen. Via de chakra's nemen we, net zoals met onze aura, energie op vanuit de buitenwereld. Zo verliezen we ook via de chakra's energie aan de buitenwereld. Door goed voedsel te eten, te drinken, te mediteren, te slapen en/of rust te nemen vullen we de ontstane tekorten weer aan.

Er zijn zeven hoofdchakra's en vele kleine chakra's. De kleine chakra's zijn eveneens verbindingpunten, maar bij dit centrale punt komen minder energiebanen bij elkaar. Elke chakra is het centrum van levenskracht. Ze hebben ook een functie in onze innerlijke ontwikkeling en hebben invloed op onze Ziel. Vandaar dat het belangrijk is dat je enige kennis hebt van je eigen chakra's. Er kunnen blokkades in één of meerdere van je chakra's zijn. Of onbalans, en dan is het goed om te weten wat je daar aan kunt doen!

Je aura, je chakra's bepalen mede hoe je leven is. Daarom start deze serie over de chakra's. uitgebreide uitleg, eenvoudige praktische tips en het mooie is: je leert je zelf beter kennen! Onze chakra's verbinden nu eenmaal lichaam en geest met elkaar. Wanneer je een blokkade hebt in een van je chakra's kan dat je onzeker maken of zelfs faalangst veroorzaken. Of je hebt het gevoel geen ruimte te krijgen, afhankelijk te zijn. En zo nog veel meer. Chakra's worden ook wel helende wielen genoemd, en dat woord zegt het al: je chakra heelt je, brengt je in balans!

Chakra's hebben te maken met je basis, met je sociale leven, met je seksleven, met je wilskracht, met het houden van jezelf, met hoe je je durft uit te spreken, met je intuïtie, met bewustzijn. Chakra's hebben niet alleen te maken met je lichamelijk functioneren, maar beïnvloeden zelfs de vorm van je lichaam. Chronische kwalen hebben er mee te maken, je gedachten, je gedrag, je organen en zintuigen. Eigenlijk alles dat je bent en doet!

Je ontwikkeling begint al in de baarmoeder

De zeven chakra's zijn één grote energiekolom in het midden van je lichaam. Maar je hebt ook kleine chakra's. Deze zijn in je handen, je voeten, tussen je bovenlip en je neus, je vingertoppen, de toppen van je tenen, je schouders en nog enkele andere plaatsen.

De onderste twee chakra's hebben te maken met hoe je in het leven staat en met seksualiteit. Ook je eigen ruimte innemen en agressie. Als je niet boos mocht zijn tijdens je kind-zijn, dus wanneer dat onderdrukt is, dan kan dat op een gegeven moment uiten in hebzucht, verzamelwoede, een meeloper zijn, explosief gedrag, enz.

Weet dat je ontwikkeling al in de baarmoeder begint! Ook het innemen van je ruimte begint daar. Daarna is het belangrijk hoe je als kind zijnde je eigen ruimte kreeg om te spelen, om te besluiten en/of bij je leeftijd passende verantwoordelijkheden op je te nemen. Welke plek je had in de huiskamer en in alle andere vertrekken van het huis. Bijvoorbeeld: wanneer je uit de keuken werd geweerd, dus nooit mocht meehelpen in de keuken, dan zal je als volwassene problemen hebben om je te voeden, zowel fysiek als geestelijk.

Je derde chakra heeft te maken met je ontwikkeling in de puberteit. De ontdekking van hoe ver je kunt gaan. Word je elke keer kort gehouden, dan zal dat uiteindelijk uitmonden in geweld of in excessen, zoals drugs, alcohol of losbandigheid. Meestal manifesteert zich dat bij jongens in lichamelijk geweld en bij meisjes in overdreven seksueel gedrag. Ook later, als volwassen vrouw, zal zo'n meisje zich ontwikkelen door macht uit te oefenen via de seks.

Als je macht uitoefent over een puber – dit is wat anders dan regels stellen, normale regels, geen dogma's – dan zal de puber als volwassene op welke manier dan ook macht gaan uitoefenen. Dat kan zelfs door een geveinsde machteloosheid, of slachtoffergedrag.

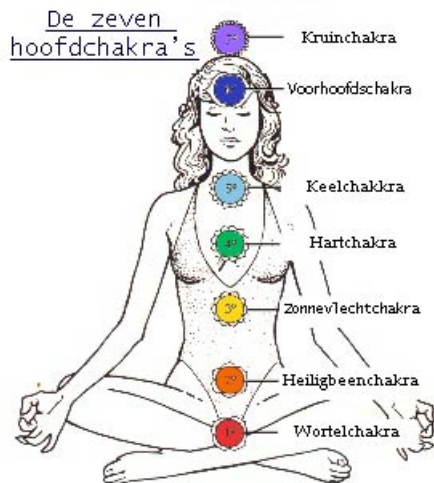
Pubers hebben behoefte aan het oefenen in 'ik wil' en niet in 'ik moet'. Ik wil wordt getransformeerd in grenzen ontdekken, eigen grenzen en die van anderen. Wanneer ze hierin de ruimte krijgen zullen ze zich ontwikkelen naar een sociaal volwassen persoon. Openstaand voor andermans meningen en grenzen.

De zeven hoofdchakra's in het kort:

Chakra 1 – 1e chakra zit bij het bekken aan het uiteinde van je ruggengraat, de kleur die er bij hoort is rood. De betekenis is basis, wortel. Deze chakra staat voor geworteld en stevig in het leven staan, vertrouwen hebben en het leven ook in moeilijke omstandigheden aankunnen. De emotie die er bij hoort wanneer er onbalans is, is angst, faalangst, onzekerheid, enz.

Chakra 2 – 2e chakra zit bij de geslachtsorganen, heupen. De kleur is oranje, de betekenis is

zachtheid. Deze chakra staat voor emoties en seksualiteit. De emotie die er bij hoort wanneer er onbalans is, is o.a. je schuldig voelen.



Chakra 3 – 3e chakra zit bij het middenrif boven je maag, de kleur is geel. Deze chakra staat voor macht, vrijheid, controle. De emotie die er bij hoort wanneer er onbalans is, is schaamte, machteloosheid.

Chakra 4 – 4e chakra zit bij het hart. De kleur is groen. Deze chakra staat voor het waarnemen van liefde en ook het toelaten van die liefde en relaties. De emotie die er bij hoort wanneer er onbalans is, is o.a. verdriet.

Chakra 5 – 5e chakra zit bij de hals, de keel, de kleur is blauw. Deze chakra staat voor zuivering, uiting geven aan gevoelens, maar ook het uitspreken van wat er in je omgaat.

Chakra 6 – 6e chakra zit midden tussen de wenkbrauwen of net er boven dat verschilt van persoon tot persoon, de kleur is indigo {dat is paars/blauw}. De betekenis van deze chakra is waarnemen, ‘achter’ dingen kunnen zien. De emotie die er bij hoort wanneer er onbalans is, is illusie.

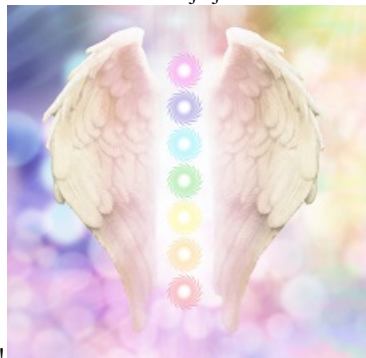
Chakra 7 – 7e chakra zit bij de kruin (boven op je hoofd), de kleur is doorzichtig wit, paars, goud. Er worden hier drie kleuren genoemd omdat dit kan wisselen. Het ligt aan het ontwikkelings niveau waarin iemand op dat moment is. Deze chakra staat voor wijsheid.

Met de volgende oefening krijg je zowel je aura als je chakra's in balans. Het is tevens een innerlijke reiniging. Je gaat ademen met je handen!

Schudt voordat je begint eerst je armen goed uit, vooral je handen ‘leeg schudden’. Vouw dan je handen in elkaar, alsof je gaat bidden. En dan ga je op de volgende wijze met je handen alle chakra's langs.

Doe alles een paar keer en voel wanneer het genoeg is. We beginnen:

- Vouw je handen in elkaar en houd dan je ingevouwen handen boven je kruin, met de handpalmen naar je kruin gericht. Beweeg je handen omhoog en omlaag (dus boven je kruin blijven) als een cilinder.
- Vervolgens ga je naar je zesde chakra, deze is ter hoogte van je voorhoofd. Je houdt de in elkaar gevouwen handen voor je zesde chakra en ga dan met een grote boog naar je tweede chakra. Deze is net onder je navel, je buik. Doe dit een paar keer. Hiermee verbind je je zesde en



tweede chakra en breng je ze in balans, heel belangrijk!

- Ga dan naar je hartchakra. Hier doe je hetzelfde als bij je kruin maar dan naar voren en weer terug naar je hartchakra. Net zoals een cilinder werkt.
- Wanneer je dat hebt gedaan schudt je weer even alles uit, je armen, je handen en je hele lichaam.

- Vouw de handen weer in elkaar en ga dan naar je vijfde chakra. Deze zit ter hoogte van je keel. Hier doe je hetzelfde als bij de zesde chakra, maar ga nu in een grote boog naar je eerste chakra. Deze is ter hoogte van je genitaliën.
- Hierna ga je je Hara ofwel je derde chakra schoonmaken. Zet je vuisten op je maag, net boven de navel, dat is je derde chakra. Trek dan met je vuisten alle spanning uit dit gebied. Heel langzaam, net alsof er messen in je maag zitten die je langzaam er uit moet trekken. Wanneer je ongeveer 20-30 cm van je lichaam af bent, 'gooi' je alle spanning ver van je vandaan. En waai je handen een paar keer naar opzij uit.

Als laatste: schud je armen en je handen goed uit. En poets je aura schoon door je handen van boven naar beneden rondom je te laten gaan. Alsof je onder de douche bent geweest en de waterdruppels van je lichaam afveegt.

De eerste of basischakra

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. Een 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?

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.

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.

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 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, 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.

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 chakra?

De energie van je basischakra resoneert op de laagste trillingsgraad van muziek. Zoals bijvoorbeeld de tuba, fagot of bas-muziek. Wanneer je danst, stampet 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 belangrijkste 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.

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

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!

Je tweede chakra..

Je basischakra, de eerste chakra heeft een directe verbinding met je tweede chakra. Nu hebben alle chakra's verbinding met elkaar, deze twee chakra's hebben echter de verbinding van het verleden naar het heden. In tegenstelling tot het aardse dat bij de basischakra hoort, heeft je tweede chakra met je gevoelsleven te maken. Het innerlijke treedt hier naar buiten. Het is de verbinding met jezelf én met anderen. Je tweede chakra heeft alles te maken met betrokken zijn bij ... Het laat je 'mens-zijn' zien, hoe je in het leven staat. Men zegt ook wel dat er vanuit deze chakra een zilveren koord gaat naar de buitenwereld, naar je omgeving en de mensen. **Hier heeft je Ziel haar zetel!**

Spirituele seks

Je tweede chakra wordt ook wel sekschakra genoemd. Dit omdat deze door seksuele impulsen sterk wordt gestimuleerd, waardoor de Kundalini energie omhoog wordt gestuwd naar de hogere chakra's. Kundalini energie werkt door in alle aspecten van je leven, zowel het lichamelijke, het emotieleven, het mentale als het spirituele leven. Bij grote veranderingen in je leven kan het Kundalini energiesysteem, door extra actief te zijn, je behulpzaam zijn om de veranderingen te realiseren.

Seksueel actief zijn, tot een orgasme komen, door jezelf te bevredigen of met een ander liefhebbende seks te hebben, brengt je in een staat van totale overgave. Ook al is het maar een paar seconden, in deze seconden gaat de Kundalini energie door je hele lichaam. Deze creatieve, helende, transformatieve en krachtige energie doet je stevig in het leven staan. Seksualiteit is Goddelijke Eenwording, tenminste wanneer het met Liefde gaat. Het is niet meer afgescheiden zijn van de ander en van jezelf, een compleet-zijn.

Deze chakra wordt ook wel miltchakra genoemd. Miltchakra omdat deze de functies van de milt beïnvloed. De emoties die bij de milt horen zijn: piekeren, woede, angst, maar ook blijheid, vreugde, harmonie. Weet je dat je aan je lippen kunt zien of je miltchakra in harmonie is of niet. Bij vochtige mooie rode lippen is deze in balans. Is de miltchakra zwak, dan wordt men minder gevoelig voor smaken en zijn de lippen bleek. Er kunnen zelfs kleine scheurtjes in je mondhoeken komen, terwijl je geen tekort hebt aan vitamine B2 (riboflavine), foliumzuur en ijzer of anderszins.

Een warme hartelijke persoonlijkheid

Je tweede chakra wordt ook het Sacrale centrum genoemd. Deze chakra gaat van achter in het midden van je heiligbeen naar voren naar je buik, onder je navel. Het is een vrij grote chakra, wel acht tot tien cm in doorsnede. De ontwikkeling van je tweede chakra is van peuter tot puber, tot ongeveer 12 jaar. Je tweede chakra regelt al het vloeibare in je lichaam, zoals bloed, urine, lymfesp, sperma en zweet. De kleur die hierbij hoort is oranje, het element is water. Het heeft te maken met je smaak, ofwel het zoete des levens.

Is je tweede chakra in harmonie dan straalt je warmte en liefde uit. En ben je een open en vrolijk mens. Je voelt je prettig in een groep mensen, hebt innerlijke kracht. Maakt makkelijk sociaal contact en je uit je emoties makkelijk. Je voelt je verbonden met je medemens en je voelt de ander goed aan. Je bent een warmbloedig en erotisch mens, die stevig in het leven staat.

Dit Sacrale centrum wordt ook wel je CHI- of Kosmisch oog genoemd, omdat het genezende kracht uitstraalt. Wanneer je ademt vanuit dit punt kunnen alle energieën in het lichaam maximaal stromen. De energie wordt dan naar alle kanten uitgewaaierd, naar boven, beneden, opzij, voor en achter. Daardoor kunnen ook alle uithoeken zoals je handen en voeten worden bereikt.

Een gezonde tweede chakra geeft je de kracht anderen en jezelf fysiek, emotioneel en/of geestelijk te genezen. Je accepteert het leven zoals het komt. Je hebt een rijk gevoelsleven en alles wat je doet, doe je met bewuste aandacht. Je accepteert ieder ander zoals die is en dat voelt de ander ook. Deze chakra heeft alles te maken met prettige en aangename contacten. Zoals vlinders in je buik

hebben, een warm gevoel in je buik en twee handen op een buik zijn.

Onbalans in de tweede chakra

Door een traumatische of liefdeloze opvoeding kan je tweede chakra slecht functioneren. Je sluit je dan als volwassene af voor emoties, je stopt ze diep weg. Je kunt vaak geen emotionele bindingen aangaan, of het moet heel vertrouwd zijn. De relatie met anderen zal meestal rationeel zijn. Je kunt zelfs bang zijn voor of afstandelijk zijn naar warme en hartelijke mensen. Je leeft heel sterk naar gestelde of eigen gemaakte regels, soms zelfs dogmatisch. Men komt 'droog' en 'stijf' over, je kent die mensen wel die heel star lopen alsof ze een plank in hun rug hebben. Je bent behoedzaam en je sluit je het liefste af voor emoties.



De oorzaak is meestal: beperking van beweging in je kinderjaren – om wat voor reden dan ook. Te druk thuis, veel ziek, niet uit de voeten kunnen komen. Een onstabiele situatie in het gezin, scheiding, seksueel misbruik, veelvuldige ruzies of dat een van de ouders verslaafd was.

Kinderen

Wanneer een kind klaagt over buikpijn en men kan niets fysieks vinden, dan heeft de buikpijn te maken met dat de interactie met de omgeving niet wordt verdragen. Het kind kan door de omstandigheden geen contact, verbintenis aangaan, met de mensen (kinderen) om zich heen. Het kan de situatie waar het zich in bevindt niet aan. Zeker bij (hoog) gevoelige kinderen zal, als het kind teveel prikkels krijgt, dit zich uiten in buikpijn. Maar ook door een snotneus en/of obstipatie (te droge ontlasting) of diarree. Deze chakra heeft immers eveneens te maken met het vloeibare in ons lichaam. Wanneer de situatie zeer lang aanhoudt, kan dit uiteindelijk leiden tot chronische (darm) klachten.

Gemak- en genotzuchtig, lui, impotent of frigide heeft meestal te maken met onbalans in je tweede chakra. Dit kan zich ook uiten in lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld klachten op het gebied van de prostaat, blaas, nieren, bekken, aderen en/of spanning in de vaak koude buik. Problemen op het gebied van de eierstokken, menstruatieproblemen, frigiditeit en impotentie of juist veel seks willen. Pijn in je onderrug – bij het heiligbeen, maar ook veel transpireren, speeksel problemen en artritis, het kraakbeen droogt op.

Een signaal of iets wel of niet goed is voor je.

Je kunt deze chakra fantastisch gebruiken om bewuster te leven, om je spiritueel te ontwikkelen, karma op te lossen of een reïncarnatie opdracht te vervullen.

Je kunt er dagelijks bewust mee werken om je fysiek, emotioneel en geestelijk in balans te brengen. Want via deze chakra krijg je signalen wanneer iets niet of wel goed voor je is!

Deze chakra 'meldt' onbalans door middel van buikpijn of een koud, onaangenaam gevoel in je buik. De pijn of het gevoel signaleert de diverse oorzaken die niet goed voor je zijn. Ook een plotselinge loopneus, die niet te maken heeft met verkoudheid. Of obstipatie of diarree dat ineens komt opzetten kunnen een signaal zijn (zonder iets verkeerd te hebben genuttigd). Deze oorzaken kunnen zijn:

- Wanneer je je emotionele en/of geestelijke 'shit' niet kwijt kunt. Kijk dan naar je huidige situatie of wat eraan vooraf is gegaan.
- Je je fysiek teveel overlaadt met voedsel en/of drank dat niet bij je (gevoelige) systeem past. Zoals bijvoorbeeld: wanneer je bent gekomen om vegetariër te zijn, een niet-roker of geen alcohol drinker en je doet dit toch dan zullen er buikklachten komen.



- Wanneer je te maken krijgt met mensen of situaties die niet prettig zijn. Die in vorige levens of in dit leven niet prettig voor je zijn geweest. De buik geeft dan de waarschuwing van: pas op, wees alert. Je kunt deze mensen of situaties negeren of karma oplossen door te voelen hoe je met een dergelijk persoon of situatie omgaat.
- Overal waar 'te' voor staat: teveel seks, te hard lopen, te snel levensritme, teveel opwindend, teveel verlangen, teveel denken, teveel piekeren, teveel woede, teveel... vul zelf maar in. Dit alles is een waarschuwing naar je, een bewustwordingsproces dat je helpt om te weten wat wel of niet goed voor je is.

Hier passen **spreekwoorden bij als:** je buik ergens vol van hebben. Het gevoel hebben dat er een mes in je buik zit. Schrijf het maar op je buik. Of: plat op je buik gaan.

Let altijd op welke signalen je buik geeft, zeker in voor jou belangrijke situaties: voelt het goed in je buik of juist niet!

Wat kun je doen wanneer je tweede chakra uit balans is?

Om je tweede chakra te helen, in balans te brengen is massage van je buik en je heiligbeen belangrijk. Vaak wrijf je al onbewust over je buik of je legt je hand op je buik als iets niet of wel goed voelt. Het masseren van je buik kun je doen door middel van ronddraaiende bewegingen. En voel dan welke beweging goed voelt, rechtsom of juist linksom.

Ademen naar je buik toe,

Bekkenoefeningen zijn goed, Dagelijks veel water drinken, zeker 1,5 liter per dag puur water.



Dansen, op een driekwarts of zesachtsemaat, bijvoorbeeld walsen, swingen, wervelend, buikdansen! Wanneer je dit slechts drie minuten dagelijks doet op bijvoorbeeld lekkere pittige muziek, helpt het je al om de tweede chakra weer in balans te brengen.

De hoelahoep is weer terug van weggeweest. Ideaal om je tweede chakra te ontwikkelen en/of in balans te brengen.

Veel rust nemen, dat kan ook door regelmatig te mediteren of veel in de natuur zijn. Maar ook jezelf grenzen stellen en/of je verslaving overstijgen, welke dat ook maar is. Je kunt je tweede chakra helen door je emoties vrij te laten gaan en toe te staan dat je mag genieten van het leven. Het is de chakra die de zon nodig heeft, dus zoveel mogelijk naar buiten wanneer de zon schijnt!

Kinderen die duimzuigen (of op vingers zuigen) brengen op die manier deze chakra in balans. Dus sta toe dat ze dat mogen doen, hoe oud ze ook zijn.

De spreuk die je tweede chakra in balans kan brengen is: **Ik ben, die ik ben en ik geniet!**

Heel je zelf en je omgeving!

Een krachtige tweede chakra brengt ook een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Je hebt genezende gaven en je kunt via gedachtenkracht mens, dier of situatie beïnvloeden. Je hebt contact van Ziel tot Ziel. De grote verantwoordelijkheid is met name voor hoe je in het leven staat, positief of negatief. Ben je geïrriteerd, boos, agressief of heb je negatieve gedachten of houding, dan werkt dat vernietigend naar mensen, dieren en/of je omgeving. Dus pas op voor je negatieve emoties! Wees daar altijd alert op, ze hebben grote invloed op alles om je heen of waar je je op focust. Wees neutraal, dus onpartijdig of onbevooroordeeld, niet voor of tegen.

Met een positieve c.q. neutrale en humorvolle levenshouding kun je veel mensen helpen om hun eigen authenticiteit te ontdekken en kun je je omgeving helen!

Derde Chakra

Power Puberteit, spiritualiteit, schuldgevoel,

Je derde chakra is het centrum van levenskracht, van onze energie. De zeven chakra's hebben allemaal een verschillende functie in onze innerlijke ontwikkeling en hebben invloed op onze Ziel en ons Zijn. Vandaar dat het belangrijk is dat je enige kennis hebt van je eigen chakra's. Er kunnen blokkades of onbalans in één of meerdere van je chakra's zijn. Hoe kunnen we dat oplossen?

Chakra's hebben niet alleen te maken met je lichamelijk functioneren, maar ook met je gezondheid, je gedachten, je gedrag, je organen, zintuigen, met alles dat je bent en doet!

De onderste twee hebben te maken met hoe je in het leven staat en met seksualiteit. Ook je eigen ruimte innemen en agressie. Als je niet boos mocht zijn tijdens je kind zijn, dus de kop is ingedrukt, dan uit zich dat in hebzucht, verzamelwoede, meeloper, vulkaanachtig gedrag, enz

De ontwikkeling naar een spiritueel mens

Je derde chakra wordt ook wel Solar plexus, Zonnevlecht, Navel- of Maagchakra genoemd. Deze chakra bevindt zich enkele centimeters boven je navel. En ontwikkelt zich in de periode van puber tot jonge volwassene. Lichamelijk regelt deze chakra je spijsvertering, alvleesklier (pancreas), maag, lever en milt. En heeft te maken met je vuur, je energie, je gezichtsvermogen en je ogen. De kleur geel hoort bij deze chakra. Het geel van de zon, om deze chakra in balans te houden is de zon erg belangrijk, het daglicht of het licht in de ruimte waar je functioneert, vandaar de naam Zonnevlecht.

Het is de verbinder van het onbewuste naar het bovenbewuste. Het is de basis van de ontwikkeling naar een Spiritueel Mens. Je Zonnevlecht is een centraal opvangcentrum voor alles wat vanuit je andere chakra's komt. Wanneer een van je andere chakra's problemen heeft, manifesteert zich dit in allereerste instantie in de Zonnevlecht.

Pubers en puberteit

Je derde chakra ontwikkelt zich in de puberteit. Het is de ontdekking van hoever je kunt gaan. Word je elke keer kort gehouden, dan zal dat uiteindelijk uitmonden in geweld of in excessen, zoals drugs, alcohol of losbandigheid. Meestal manifesteert dat bij de jongens in lichamelijk geweld en bij de meisjes in overdreven seksueel gedrag. Ook later als volwassen vrouw zal zo'n meisje zich ontwikkelen door macht uit te oefenen via de seks.

Wanneer je macht uitoefent over een puber, dit is wat anders dan regels stellen, normale regels, geen dogma's, dan zal de puber als volwassene op welke manier dan ook macht gaan uitoefenen. Dat kan zelfs door een geveinsde machteloosheid of slachtoffergedrag.

Pubers hebben de behoefte aan het oefenen in 'ik wil' en niet in 'ik moet'. Ik wil wordt getransformeerd in grenzen ontdekken, eigen grenzen en die van anderen. De ruimte die ze hier in krijgen zal een ontwikkeling laten zien naar een sociaal volwassen persoon, openstaand voor andermans meningen en grenzen. Kinderen die veel spelletjes spelen, leren op die manier omgaan met verlies.

Je derde chakra is het vuur in je en vuur is warmte.

Warmte geeft je bescherming. Vaste vormen verliezen door het vuur hun stabiliteit, ze versmelten, veranderen van structuur. Dit veranderingsproces zie je het beste bij ijsblokken. Door vuur toe te voegen worden deze smeltwater en daarna damp. De maagchakra is het vuur in je. Als er in je leven of in je omgeving een veranderingsproces op gang dient te komen, dan kan dit alleen maar door warmte, dus door je vuur ofwel een harmonische derde chakra!



Vuur is dynamisch, de warmte van vuur is geboren worden en groeien. Geen vuur, dus afkoeling, is verstarring en verdichting, je komt vast te zitten. Het vuur van je maagchakra heeft met de volgende aspecten in ons leven te maken: daadkracht, ambitie, creativiteit, doelbewustheid, ondernemen, competitie, vitaliteit, wilskracht!

Een persoon met een evenwichtige derde chakra is wilskrachtig, straalt liefde uit. Ze zijn voor iedereen een 'biechtvader', je kunt altijd bij ze terecht. Meestal nemen ze als eerste het initiatief ergens in. Zij hebben zin in/voor uitdagingen. Het zijn dynamische personen. Hij/zij is zich bewust van zijn kracht, eigen ruimte en omgeving. Kan zich goed uiten en zet zijn/haar energie in daden om. Maakt snel contact met anderen en handhaaft zichzelf onder alle omstandigheden.

Wanneer je derde chakra in balans is dan ben je een enthousiast, daadkrachtig en realistisch mens. Je weet voor jezelf en/of anderen op te komen én te verdedigen.

Macht of onmacht

Een in elkaar gedoken houding duidt vaak op een zwakke maagchakra. Terwijl mensen met de handen op de rug teveel macht willen hebben. Chronische vermoeidheid of problemen met de spijsverteringsorganen en/of ogen hebben te maken met onbalans in je derde chakra. Maar ook krampen in je spieren, maagproblemen of futloos zijn. Te impulsief zijn of in alles overdrijven of juist niets durven of willen is een teken van disharmonie van je derde chakra. Nog meer tekenen van

onbalans zijn: moedeloosheid, je niet aan de situatie of omgeving kunnen aanpassen. Makkelijk beïnvloedbaar zijn, een slappe levenshouding, geen verantwoordelijkheden durven nemen of snel driftig zijn. Nergens energie voor kunnen opbrengen, macht willen hebben of snel machteloos zijn.

Deze onbalans kan zijn ontstaan doordat je te grote verantwoordelijkheden opgelegd hebt gekregen in je puberteit, vanaf je tiende t/m je twaalfde levensjaar. Of wanneer je angstig bent gemaakt, bijvoorbeeld doordat één van je ouders continu angst had dat er wat met jou of zichzelf zou gebeuren. Ook wanneer je geen ruimte hebt gekregen, je wil vele malen is onderdrukt. Of dat je een schaamtegevoel opgedrongen hebt gekregen, zoals vroeger nogal eens gebruikelijk was. Bijvoorbeeld: Doe niet zo gek! Zo kun je niet over straat! Of: pas op voor die jongens, ze willen alleen maar seks.

Soms heb je onbewust een dieper schuldgevoel dan jezelf beseft.

Een schuldgevoel over iets dat je in het verleden hebt gedaan of juist niet hebt gedaan. Een schuldgevoel naar je partner, kinderen, familie of anderszins. Wanneer dit schuldgevoel lange tijd aanwezig is of wanneer je het schuldgevoel maar niet kunt overstijgen, heeft dit eveneens te maken met onbalans in je derde chakra. Door je derde chakra in harmonie te brengen, zal ook het schuldgevoel langzaam uit je systeem verdwijnen.

Hoe kun je ontdekken of je derde chakra in balans is?

Daar zijn verschillende manieren voor. Bijvoorbeeld door de volgende meditatie:

Je gaat ergens op een rustige plek zitten. Je rug recht en je voeten plat op de grond. Jezelf door heel bewust te ademen rustig maken. Pas wanneer je voelt dat je helemaal ontspannen bent, stel je jezelf de volgende vragen:

Wat voor waarde geef ik aan mezelf? Geef dan een cijfer van 0 – 10.

Zijn er bepaalde aspecten van je die je een hoger of een lager cijfer wilt geven?

Vraag bij alles wat je concludeert af: Waarom geef ik mezelf die bepaalde waarde?

Nog een manier is om jezelf het volgende af te vragen:

Welke goederen schaf ik (teveel) aan, terwijl ik ze niet echt nodig heb?

Waarom doe ik dat?

Wat wil ik hiermee compenseren?

Kijk naar wat deze goederen voor jou vertegenwoordigen en je weet wat het compenseert.

Bijvoorbeeld: boeken met een leeraspect, dit is het verlangen naar innerlijke wijsheid. Lees je liever romans of biografieën? Dan verlang je naar liefde en/of een ander leven. Het huidige leven bevalt je niet. Verzamel je postzegels van alle landen? Dan heb je de behoefte om over je eigen grenzen heen te gaan. Je beperkt jezelf dan teveel.

Waardoor krijg je je derde chakra weer in balans?

Je maag, je spijsverteringskanaal heeft alles te maken met voeding. Vandaar dat goede biologische voeding erg belangrijk is. Rust is een zeer belangrijk onderdeel om in balans te komen. Neem eens 24 uur rust, dus zonder dat je ziek bent, blijf al die uren in bed en kom er alleen maar uit om te eten c.q. drinken en naar de wc te gaan. Alle cellen in je lichaam en geest resetten zich dan weer. Daarom is toegeven aan het feit dat je je niet lekker voelt zo belangrijk. Het niet lekker voelen is een teken dat alles in je systeem weer gereset dient te worden. Soms zijn we zorgzamer voor onze computer dan voor ons eigen systeem!

Ook door elke dag rek- en strekoefeningen te doen krijg je weer balans. Of door hardlopen, te sporten, je kracht ontwikkelen door krachtsporten. En natuurlijk dansen, dat is voor alle chakra's goed. Maar voor je derde chakra is dat op opzweepende, krachtige en gedreven muziek dansen.

Of door het volgende te doen: om de emotionele energie in je derde chakra in evenwicht te brengen en te harmoniseren, plaats je je vlakke linkerhand op het gebied precies boven de navel en de rechterhand op de linker hand leggen. De handen zo een poosje op die plek laten rusten.

De spreuk die bij je derde chakra hoort is: Ik ben, die ik ben en ik kan alles wat ik wil.

Je Vierde Chakra de hartchakra

Door ons hart te openen voor onszelf, voor alles en iedereen om ons heen geven we onszelf en anderen de ruimte. Relatieproblemen komen vaak voort uit onbalans in ons hart. Door ons hart te openen, openen we ook onze intuïtie. Ontdek wat je lichaam je vertelt aan je geest. Ontdek wat je geest vertelt aan je lichaam! Chakra-energie is de basis van ons psychisch, sociaal en fysiek bestaan. Deze keer informatie over de vierde chakra, leven vanuit je Hart!

Je Hartchakra, het Centrum van je Zijn!

Je hartchakra is nauw verbonden met je levensritme, met het tempo waarop jij de dingen doet. Een langzame hartslag betekent dat er een rustig tempo bij je past. Wanneer je je zou laten pushen, gaat haasten of een te snel levenstempo hebt, kan het niet anders dan dat je het aan je hart of longen krijgt. Mijn hartslag is gemiddeld 65, heb ik daarom een traag tempo? Nee dat niet, ik doe alles rustig, laat me niet haasten en zorg er voor dat ik me zelf rustig houdt.

Je Hartchakra heeft een Helende werking!

Het hartcentrum is verbonden met liefde en compassie. De verbondenheid met jezelf en al wat leeft. Het meeleven en meevoelen met anderen. Het goed functioneren van de hartchakra zorgt ervoor dat we onszelf accepteren zoals we zijn. Goede contactuele eigenschappen hebben. Je hebt je mannelijke en vrouwelijke eigenschappen in evenwicht.



Je hartchakra is de middelste van de zeven chakra's. De lagere (materiële) energieën en de hogere (geestelijke) energieën komen hier samen. Doordat je hartchakra in het midden ligt, is het belangrijk dat deze in balans is. Het is de brugfunctie tussen de onderste drie en de bovenste drie chakra's. Is je hartchakra in balans en zou één van de andere chakra's in onbalans zijn, dan komt deze weer in harmonie door vanuit je hart te werken. Je hartchakra heeft een helende werking op de andere chakra's!

De ligging van je hartchakra is ter hoogte van je hartstreek, op het borstbeen. De ontwikkeling is vanaf de jonge volwassene tot ongeveer 35 à 40 jaar. (Het leven begint bij 40!)

Je hartchakra staat in verbinding met je huid, je bloedsomloop, je hart en je longen.

Het element lucht hoort bij deze chakra. Vandaar de spreekwoorden: Je hart luchten! of Geen lucht krijgen. Of: Een zucht geeft lucht aan een hart vol smart!

Ook de kleur groen hoort bij je hartchakra en wel alle schakeringen heldere kleuren groen. Vandaar dat de natuur zo'n helende werking op ons heeft.

De brug tussen het Aardse en het Goddelijke

Je vierde chakra vervult een brugfunctie, waardoor we onder (het Aardse) en boven (het Goddelijke in ons en om ons heen) met elkaar kunnen verbinden. Het goed functioneren van deze chakra maakt je tot een sympathiek en liefdevol mens. Je voelt je veilig onder alle omstandigheden, en je schenkt dit gevoel ook aan anderen. Je laat iedereen in zijn/haar waarde. En je bent creatief en vernieuwend bezig. Je hebt een rustige, harmonieuze energie en genezende gaven.

Je hartchakra is heel belangrijk, al je emoties worden hier in verwerkt. Is deze chakra in balans dan zie je en accepteer je de realiteit. Je bent een evenwichtig persoon, die zich bijna nooit gekwetst zal voelen. Je straalt hartelijkheid uit en je bent tevreden met wat het leven je biedt. Je gaat recht op je doel af. Luchtigheid, beweeglijkheid en tederheid zijn in je verenigd. Je durft hulp te vragen en je volbrengt je levenstaken.

Door ons hart te openen voor onszelf en alles en iedereen om ons heen, geven we onszelf en anderen de ruimte. We waarderen hetgeen we krijgen en hebben vrede in ons hart.

Hartproblemen, hartinfarct

De laatste jaren komt het veelvuldig voor dat mensen last krijgen van hun hart. Dat kan ook niet anders, de rust die er vroeger was is niet meer. De veelvuldige ontslagen zorgen er voor dat mensen in een situatie blijven zitten die niet bij hen past. Of door werk te doen waar hun hart niet blij van wordt, of door geen werk te hebben.

De gedrevenheid om een bepaalde maatschappelijke positie te bekleden kan onbalans in de hartchakra veroorzaken. Of in een positie worden gedwongen die niet bij het karakter van de persoon past of die men zelf niet ambieert, die men zelfs niet wenst.

Door tegemoet te komen aan de wensen van je baas, je ouders, je partner, familie, anderen of door te hoge verwachtingen van je zelf te hebben, kom je op een gegeven moment onder grote spanning te staan.

Ook de gedrevenheid van sommige ouders dat hun kinderen meer moeten bereiken dan zichzelf. Het yuppie gedrag dat je mee moet met het zogenaamde hogere sociale leven. De hipster die helemaal up to date moet zijn met alles. Terwijl het kind, puber misschien liever bij het 'gewone' wil horen. Het zijn niet altijd de ouders die dat willen, ook het kind of de puber kan zichzelf daartoe pushen.

Oorzaken en uitingen van onbalans

Waardoor kan je hartchakra in onbalans zijn? Het kan zijn dat je als kind veel bent afgewezen of niet erkend. Soms neem je een litteken in je Ziel mee vanuit een vorig leven en dat kan zijn verlatingsangst, geen liefde mogen uiten of ontvangen. Het kan ook dat er nog onverwerkt verdriet in je is. Dit verdriet hoeft niet alleen in je jeugd te zijn geweest, dat kan ook later. Of dat je een kille opvoeding hebt gehad of later in een kille omgeving bent terecht gekomen. Wanneer je niet veel bent aangeraakt of regelmatig kritiek hebt gehad, of dat je kritiek hebt op jezelf, jezelf niet aanraakt.

Hoe uit onbalans in je hartchakra zich? Het uit zich bijvoorbeeld doordat je personen of situaties niet kunt loslaten, terwijl je weet dat ze niet meer goed voor je zijn. Wanneer je bang bent om wat dan ook te verliezen. Jaloezie heeft er mee te maken. Moeite om van jezelf en/of je medemens te houden. Het uit zich door je eenzaam te voelen, ook al ben je in gezelschap.

Onbalans in de hartchakra uit zich ook door bezittingsdrang, claimgedrag. De bezittingsdrang kan worden geuit door bijvoorbeeld een verzamelaar te zijn. Iemand die altijd onderdrukt is, kan ook bezittingsdrang ofwel claimgedrag hebben. Namelijk deze zoekt dominantie, immers dat is herkenbaar.

Relatieproblemen komen vaak voort uit de onbalans in deze chakra. Het is in sommige relaties moeilijk de ander zijn eigenheid te laten behouden. Het besef te hebben dat de ander ook daadwerkelijk anders is. Houden van de ander zonder iets terug te verlangen, de ander in zijn/haar

doen en laten volkomen vrijlaten.

Het kan zich door lichamelijke klachten uiten: hartklachten, longproblemen, allergieën, hyperventilatie. Ook astma, pijn tussen de schouders en in de borst, huidklachten, eczeem, eelt vorming, haarproblemen zijn uitingen van onbalans in je hartchakra.

Hoe breng je je hartchakra weer in balans?

Dat kan op vele manieren:

- Door je verdriet te uiten en dan huilen zonder erbij te denken waarom je huilt. De oorzaak van je verdriet te gaan zoeken, heeft totaal geen zin. De oorzaak kan in zoveel zitten: in je vorige leven, in de opeenstapeling in je jeugd, in je huidige of een situatie van kortgeleden. Vandaar: je moet eerst je oude ogen uit je hoofd huilen voor dat je nieuwe ogen kunt krijgen!
- Houd een dagboek bij en zie de terugkerende cyclus en begrijp waarom, zodat je jezelf en/of situatie gaat begrijpen.
- Rustige, evenwichtige, luchtige muziek.
- Een massage van het hele lichaam, aangeraakt worden, is heel goed.
- Luchtig bewegen, dansen op mooie muziek.
- Door dagelijks ademhalingsoefeningen te doen, rustig en diep naar je buik toe ademen.
- Groene groenten eten, groen geladen water drinken, door met groen licht te werken, door groene kleren te dragen.
- Zoveel mogelijk in de natuur zijn of in je tuin werken.
- Door met je hand een strijkende beweging te maken vanuit je zonnevlecht naar je hartchakra, hierdoor kun je je levenstempo en bewustwording versnellen c.q. versterken.
- Of doe het andersom, namelijk masserende bewegingen maken van je hartchakra naar je zonnevlecht toe. Dan zal je levensritme afnemen en je levenskracht toenemen. Tenminste wanneer je dit regelmatig doet!
- Je armen wijd opzij doen, je schouders naar achteren en je borstkast op deze manier openen.

Heb Vertrouwen, open je Hart!

Vaak zoek je eerst zekerheden voordat je de ander durft te vertrouwen. Zoals: Ik wil je wel geloven, maar... En dan moet die ander eerst een bewijs aan je leveren. Of je mag dat wel voor me doen, maar... En dan wil je op de een of andere manier zeker weten dat het goed gaat. Door dit gedrag blokkeer je de ander. Of dat nu je collega, medewerker, partner of je kind is.

Door dit inbouwen van zekerheden dood je de eigen verantwoordelijkheid. En wat nog belangrijker is, je ondermijnt de creativiteit van de persoon. De ander voelt dat je hem niet vertrouwt en kan zich niet zo geven als deze zou willen. Het gaat soms verder; de ander probeert het op jouw manier te doen. En dan gaat het zo verkrampt dat het wel fout moet gaan. Krampachtig probeert de ander zich vast te houden aan hoe jij het gedaan zou hebben. En omdat dat niet hun manier is om iets te doen of op te lossen, gaat het mis.

Hier ontstaat actie en reactie, doordat het mis gaat denk jij: Maar goed dat ik dat en dat erbij heb gezegd. Ik voelde dat het mis zou gaan. Nee, het is niet misgegaan omdat je het voelde, het ging mis omdat je geen vertrouwen in de ander had. Het vertrouwen van de ander in zichzelf verzwakt totaal doordat jij die zekerheid hebt ingebouwd. Ze 'varen' niet meer op eigen kracht, ze gebruiken niet meer hun 'hersenen', maar proberen jou na te doen – na te apen. Niets is dodelijker dan dat!

Wanneer je de ander vertrouwt – als je de ander het op zijn eigen manier laat doen – dan pas zal je een goed eindresultaat krijgen. Misschien op een andere manier dan je zelf zou hebben gedaan, maar het gaat je toch uiteindelijk om het eindresultaat? Dus als je de ander vraagt iets voor je te doen, laat het dan meteen los. Vraag wel tussentijds hoe het gaat, zonder te oordelen, zonder weer eigen inbreng. Je hoort vanzelf wel of de ander het aankan, of dat deze steun nodig heeft. Zo open je je hart naar de ander én naar jezelf!

Een mooie oefening

Een mooie oefening om je hart te openen:

Ga in meditatie houding zitten, ontspan je en doe je ogen dicht. Haal rustig adem, wanneer je voelt dat je rustig bent, concentreer je dan een paar minuten op de geluiden om je heen, alsof het muziek is. Geleidelijk zal je iedere klank apart gaan horen.

Concentreer je dan op elk geluid apart, alsof het nog slechts één instrument is. Probeer de andere geluiden uit je hoofd te verdringen.

Door deze oefening dagelijks minimaal tien minuten te doen, hoor je op een gegeven moment stemmen. Eerst denk je dat je het verbeeldt, daarna zal je ontdekken wat de stemmen je hart willen vertellen. Het kan iets uit het verleden, heden of toekomst zijn. Verwerp niets, ook al is het nog zo cryptisch!

Spreuk bij je Hartchakra: ik hou van mij !

Je 5^e Chakra je keelchakra

Communicatie en voor jezelf op komen! Je vijfde chakra, je keelchakra is verantwoordelijk voor je hele aura, alsmede voor je bewustzijn, je persoonlijkheid, je ademhaling, stofwisseling, je schildklier, je stem én verantwoordelijk voor je **Geestelijk Bewustzijn en Bovennatuurlijke Gaven!**



Je keelchakra heeft te maken met het op je nemen van verantwoordelijkheden voor je persoonlijke behoeften. Deze chakra functioneert pas goed als je eveneens de verantwoordelijkheid op je neemt voor je daden of wat je veroorzaakt. Je komt op voor jezelf en je weet je goed te handhaven in de maatschappij. In deze chakra zit echter ook je faalangst. De angst die je weerhoudt om kansen te benutten en een leven te scheppen dat je graag wilt.

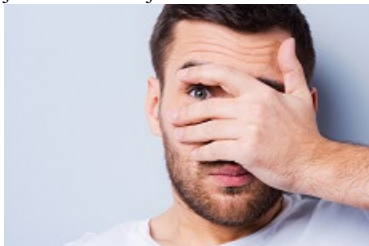
De onderste vier chakra's behoren bij het stoffelijke deel van de aura. Ze regelen allerlei organische functies in ons lichaam. De drie bovenste chakra's werken nauw samen met elkaar en hebben met onze geestelijke aspecten te maken.

Je keelchakra, je vijfde chakra, wordt ook wel hals chakra of strottenhoofd chakra genoemd, en heeft alles te maken met communicatie. Deze chakra is gelegen achter de adamsappel en is nauw verbonden met de schildklier en stofwisseling. Het element ether hoort hierbij, de draaggolf voor de vier onderste elementen ofwel de katalysator ervan. De kleur helderblauw hoort erbij.

Wat doet je keelchakra?

Deze chakra regelt je stem, je stembanden en de geluiden die je maakt. Het zintuig wat erbij hoort is het gehoor. Van mensen die (tijdelijk) wat slechter gaan horen, is de keelchakra uit balans. Het is eveneens de chakra van je innerlijke oor, je intuïtie!

De daadwerkelijke ontwikkeling van deze chakra, tenminste dat deze tot volle ontwikkeling kan komen, is zo rond de 40 jaar. En vandaar dat men zegt: 'Het leven begint bij 40.' Het is de leeftijd dat je min of meer je leven kunt overzien en dat je verantwoordelijkheden durft te nemen.



Wanneer je keelchakra in onbalans is, dan heb je angst om je te uiten. Of angst om te luisteren naar je innerlijke stem: je intuïtie. Of juist geldingsdrang. In deze chakra zit ook je angst om bijvoorbeeld afgewezen te worden. Mensen die angstig, onzeker zijn, kunnen gaan stotteren, hikkelen, kuchen enz. voor ze iets gaan zeggen. Maar ook als ze iets zeggen waarbij ze voor zichzelf moeten opkomen.

De keelchakra heeft onder andere te maken met je stem en ademhaling (in en uit = loslaten).

- Een lage sympathieke stem heeft te maken met de 1e-wortelchakra.
- Bij een zwoele, rijpe, sexy stem is de tweede chakra in harmonie.
- Een warme, hartstochtelijke stem komt vanuit de derde chakra – wilskracht, passie.
- Een vriendelijk en sympathieke stem komt vanuit je hartchakra.

Wanneer de stem hoog en schrill is, dan is de persoon niet goed geaard. Je mist de basis in je eerste chakra. Wanneer de stem donker en zwaar is, dan ben je té goed geaard. Dit laatste is wat anders dan een sympathieke zware stem, daarbij is de eerste chakra in balans.

De warme evenwichtige stem vertelt dat de keelchakra ontwikkeld en in balans is. Een evenwichtige keelchakra zorgt ervoor dat je de kansen pakt die je worden geboden. Je durft je gevoelens te uiten en je wensen naar buiten te brengen. Het is de chakra van horen en gehoord worden.

Kinderen, of jijzelf toen je kind was

Heeft je kind of jijzelf vaak (of zelfs chronische) keelontsteking, dan heeft dat te maken met onbalans in de keelchakra. Het kind of jijzelf probeert het anderen naar de zin te maken. (Naar de mond praten!) Bijvoorbeeld bij autoritaire ouders of opvoeders. Of dat het kind vaak kritiek krijgt of



neerbuigend met hem of haar wordt omgegaan.

Ook kan het zijn dat er thuis vaak tegen elkaar wordt/werd geschreeuwd, of dat men heftig of driftig naar elkaar is. Daar hoeft je dus als kind zelf niet aan hebben meegedaan. Het was niet prettig, zeker niet als je gevoelig bent.

Wanneer ouders of opvoeders vaak geheimen voor je hadden, kan ook dat een keelchakra blokkade opwerpen. Bijvoorbeeld als de éne ouder zegt: 'Vertel het niet tegen de andere ouder!' Of dat je zelf geheimen had omdat je bang was voor straf. Onbalans in je keelchakra heeft te maken met je niet kunnen of mogen uitspreken.

Hoe kun je zien dat de keelchakra uit balans is?

Functioneert deze chakra niet goed dan speelt men de rol van alles en iedereen het slachtoffer te zijn. Men verwacht vijandigheid en is altijd op de hoede. Het gebrek aan zelfrespect wordt ook wel gecompenseerd door een bovenmatige trots of arrogantie. In deze chakra zit ook de angst om je te uiten en/of te vertrouwen op je innerlijke stem. Je kunt je snel afgewezen voelen. En je kunt gebeurtenissen vanuit het verleden almaar niet loslaten. Hierdoor stel je je afhankelijk op van anderen en/of van die bepaalde gebeurtenissen.

Disharmonie, een blokkade in je keelchakra uit zich fysiek door problemen te hebben met je stembanden, stotteren, struma, nek- en schouderklachten, keel- en/of slokdarmproblemen, verkrampde kaken.

Mensen die veel hebben moeten slikken – of nog steeds – en dan bedoel ik geestelijk slikken, daarbij kan het niet anders dan dat de keelchakra uit balans is. Is je keelchakra in disharmonie, dan kun je de neiging krijgen om anderen de schuld te geven als er iets fout gaat in je leven. En dat is jammer, want als er iets niet lukt of fout gaat ben jij toch de enige die dat kan veranderen.

Wanneer iemand veelvuldig slikt, de keel schraapt of kucht kun je ervan uitgaan (als de persoon niet verkouden is) dat de keelchakra in disharmonie is. Echter ben je veel alleen, terwijl je van nature een 'kletszer' bent, dan gaat het onuitgesprokene op een gegeven moment opgekropt in je keel zitten. Wanneer je dan je stem gaat gebruiken, zal je eerst moeten schrapen of iets wegslikken.



Ken je iemand die zich als slachtoffer gedraagt? Ga dan de schouders (de lurven – zie hieronder) masseren. Of laat hem of haar lekker keihard met je meezingen. Anders kan het zijn dat de persoon vijandig wordt, omdat hij of zij op 'zijn hoede' is en dat zou toch jammer zijn.

Sommige mensen zijn in hun pubertijd puur gaan roken omdat ze zich niet konden of durfden uit te spreken. Als dit niet in de kindertijd wordt opgelost, zet het zich door als men volwassen is. Wanneer deze mensen dan als volwassene een tijd hun mond hebben dicht gehouden, bijvoorbeeld bij een lezing of vergadering. En ze hadden wat willen zeggen maar het toch maar niet gedaan, dan rennen ze als eerste naar buiten toe om een sigaret te roken. Hun keelchakra is op dat moment uit balans.

Hoe merk je dat je keelchakra in balans is?

Een paar jaar geleden ben ik op een winterochtend heftig gevallen. Mijn hele energiesysteem werd ernstig door elkaar geschud. Zodanig dat ik een half uur op bed heb liggen rillen en koorts kreeg. En dat hoorde je 's avonds tijdens de uitzending nog. De hele tijd hoorde men dat ik mijn keel moest schrapen om te kunnen praten. Het duurde bijna twee dagen voordat mijn keelchakra weer was hersteld. Je keelchakra is de transformator voor de onderste vier chakra's, dus wanneer je hele systeem door elkaar is geschud kun je dat aan je stem horen.

Indien je keelchakra in harmonie is, zie je causale verbanden. Causaal is: je ziet dat wanneer je iets doet welke gevolgen dat heeft. Daarom wordt deze chakra ook wel het causale bewustzijn genoemd. Je bent gewetensvol, sympathiek en je hebt een helicopterview. Je kunt meerdere dingen tegelijkertijd zien, je ziet het verband van het ene met het andere. Je bent communicatief en expressief als je iets vertelt. Wanneer je praat, dan praat je vol vuur.

De keelchakra heeft ook te maken met verantwoordelijkheden op je nemen, ook voor je persoonlijke behoeften. Dus niet almaar voor een ander aan de gang zijn maar op tijd zeggen 'stop, ik wil nu tijd voor mezelf'.

Met een goede harmonische keelchakra kom je op voor je zelf en weet je je ontzettend goed te handhaven in de maatschappij.

Hoe krijg je je keelchakra in balans?

Muziek die expressief, naar buiten gekeerd is, waarbij je het gevoel hebt van: ik kan lekker hard meezingen, is fantastisch om deze chakra in balans te krijgen. Een goede gelegenheid daarvoor is als je in de auto zit, de muziek keihard aanzetten en dan proberen om daar overheen te schreeuwen! **Bij voorbeeld:** Dirty dancing- The time of my life van Bill Medley en Jennifer Warnes; Dance on time van Pien Feith; Every word van Ercole; What is love van Haddaway; I want to break free van Queen of Best of me van Boris.

Verhalen vertellen helpt goed om deze chakra in harmonie te krijgen. Heerlijk voor de kinderen en voor jezelf!

Wanneer je iets doet, dat kan massage, neuriën of hard mee zingen zijn, dan help je je chakra om in balans te komen.

Wat ook heel goed helpt is: rustig gaan zitten of liggen en een paar minuten denken aan de kleur blauw, helderblauw en adem dat blauw dan in.

Een heerlijke massage voor je keelchakra: de lurven masseren

Deze massage brengt je keelchakra in balans en een mooie bijkomstigheid is: het verhoogt je concentratie! De lurven, ofwel de 'kladden' zitten op je schouders richting de nek. Het is het zachte gedeelte op je schouders. Wanneer je keelchakra in onbalans is, zal dat heel stijf aanvoelen.



We beginnen... met een schoudermassage. Leg de handen op de schouders van de persoon die je gaat masseren. De vingertoppen naar voren, de handpalm naar achteren. De handpalmen zijn dan gebogen en de knokkels van je vingers liggen in het midden van de schouders.

Masseer eerst met je duimen. Duw de duimen naar beneden, dus niet omhoog, want het kan zijn dat de ander dan hoofdpijn krijgt. Daarna je vingers naar je handpalm toe trekken, terwijl je handen op de schouders blijven liggen. Wanneer de persoon een ernstige blokkade heeft op de keelchakra is dit ontzettend pijnlijk. Dus probeer eerst uit hoe strak je met je handpalmen mag kneden. Nooit zodanig masseren dat het erg pijn doet. Wanneer iemand aangeeft dat het pijn doet, doe het dan wat zachter.

Deze massage net zo lang doen totdat je voelt dat de spanning min of meer weg is. Dan de persoon even helemaal tot aan het staartbeentje – langs de ruggenwervels – masseren en afstrijken!

Een heerlijke massage voor jong tot oud! Ontzettend goed om regelmatig te doen, zeker één keer in de week. Wanneer de keelchakra uit balans is dan graag iedere dag.

De spreuk die bij je keelchakra hoort is:

‘Mijn Ja is mijn Ja en mijn Nee is mijn Nee. Ik BEN !’

Je derde oog, helderzien, spiritualiteit, je zesde chakra

Je Zesde Chakra heeft alles te maken met je Spirituele Ontwikkeling! Wanneer deze tot ontwikkeling komt leer je de ware zin van je leven kennen, kom je in contact met je pure weten. Het is het moment van Heel Zijn en achter de dingen kunnen kijken!

Het leven begint bij veertig (bij laatbloeiërs soms bij vijftig). Je hart- en keelchakra ontwikkelen zich in een rap tempo naar voltooiing. Je spiritualiteit, je voorstellings- en/of begripsvermogen, je creatieve denkvermogen ontwikkelen zich. Ofwel je kijk op de wereld en hoe je deze ervaart verandert. Je verwezenlijkt datgene dat je tot doel hebt gesteld.

Wijsheid komt met de jaren

Krachtige positieve ideeën worden vanuit dit chakra gevormd. Tegelijkertijd is deze fase een soort tweede pubertijd. Je gaat je grenzen en die van anderen opnieuw ontdekken. Wanneer je zesde chakra tot ontwikkeling komt, ga je je leven en de dagelijkse gebeurtenissen in een ander daglicht zien. Het brengt rust, innerlijke rust waar je al jaren naar op zoek bent.



Dromen en idealen zijn er nog, maar hoeven niet per se verwezenlijkt te worden. Het zijn de jaren waar de vrouw op zoek gaat naar zichzelf en de man een sjaaltje draagt om zijn verlegenheid te verbergen. Of je trekt je in jezelf terug door bijvoorbeeld lange

wandelingen met de hond te maken. Of een studie te volgen die je innerlijke ontwikkeling bevordert en je keert de drukte de rug toe.

Deze laserstraal werkt elke seconde!

Alle informatie die je in je leven opdoet, wordt door je voorhoofdchakra als een soort laserstraal ingeademd. Vandaar het kijken met je derde oog, deze chakra kijkt in je leven. En bepaalt of deze informatie naar je verstand gaat of naar je Ziel. Het ziet leuke en nare dingen, negatieve en vrolijke gebeurtenissen. Het registreert alles!

Informatie van uit je verleden en/of vorige levens liggen voor eeuwig vast in deze chakra. Wanneer je een groot bewustzijn hebt ofwel een open derde oog dan kun je oude informatie uit je Ziel ophalen. Informatie die je Ziel wilt weten of nodig heeft om jezelf of anderen te helpen. Zo is het ook mogelijk om informatie of kennis die je in je jeugd hebt opgedaan, weer tevoorschijn te halen. Ook al heb je het veertig jaar of langer niet gebruikt. Heb je dat een keer nodig, masseer dan je voorhoofd – zie hieronder – en visualiseer de situatie die er toen was. De wijsheid die je in je leven hebt ontwikkeld, komt vanuit deze chakra. En komt plotseling tevoorschijn wanneer je in een bepaalde situatie bent waarbij je die wijsheid kunt gebruiken.

Energie uitwisseling met het Universum

Onze chakra's hebben een energie uitwisseling met het Universele Energieveld en met onze aura. Energie is altijd met ons bewustzijn verbonden. We beleven vanuit ons zesde chakra de energie uitwisseling zoals: horen, zien, voelen, gewaarworden, intuïtie en innerlijk weten. Wanneer deze chakra in harmonie is, dan sta je open voor de krachtige en verfijnde energie vanuit het Universum. Zou je teveel openstaan, dan kan het je allemaal teveel worden. Daarom is het belangrijk om een goede evenwichtige zesde chakra te hebben, zodat de energiestroom je bewustzijn optimaal maakt. Hoe groter ons bewustzijn, hoe gezonder onze geest. Daardoor zal ons lichaam ook gezonder zijn, zover dat mogelijk is.

Chakra's zijn van levensbelang! Ze voeren geestelijke en helende energie door ons lichaam. Ziektes worden veroorzaakt door een tekort of blokkade in ons energiesysteem. Met andere woorden: als de doorstroming niet goed is, dan leidt dit tot ziekte. Zoals in de Homeopathie ook wordt gesteld: de ziekte is het gevolg van een verstoring en niet de oorzaak. Dus voordat de ziekte zich in je lichaam manifesteert, is er al een energetische verstoring aan vooraf gegaan.

Je Zesde Zintuig

Wat is nou het Derde Oog, je Zesde Chakra? Ook wel het voorhoofd chakra genoemd. Deze chakra zit tussen je wenkbrauwen. Sommige mensen hebben daar een gleufje, ik zal zo vertellen waarom dat is. Het is niet precies tussen de wenkbrauwen, maar als je de bovenkant van de wenkbrauwen hebt, dan dáár precies tussen. Duw daar maar eens tegen, dan voel je dat er wat bij je van binnen gebeurt.



Je Zesde Zintuig is de chakra van inzichten, het regelt de onzichtbare zintuigen, je intuïtie. Door rust te nemen ontvouwt en ontwikkelt je Derde Oog zich. Je staat bewuster in het leven, begripvoller. En dan ontstaat er helder voelend, helderhorend of helderziendheid. Je zesde chakra werkt sterk met visualisaties en je voorstellingsvermogen. Waardoor je begripsvermogen zich ontwikkelt.

Om je zesde zintuig te openen, je voorhoofd chakra, zijn visualisaties heel stimulerend. Je kijk op de wereld veranderd en hoe je de wereld ervaart. Krachtige, positieve ideeën worden vanuit deze chakra gevormd. Wanneer je vanuit deze chakra iets creëert, scheppend bezig bent of handelt, dan is dat altijd bezielend!

Wanneer je zesde zintuig goed ontwikkeld is, dan voel je intuïtief aan wat de ander bedoelt. Ook al gebruikt de persoon de woorden verkeerd, je begrijpt wat de ander bedoelt. Om datgene te verwezenlijken wat je je ten doelt stelt, is het belangrijk dat deze chakra wordt ontwikkeld, je bereikt dan wat je wilt.

Hoe weet je of je derde chakra in onbalans is?

Een teken van onbalans in deze chakra is: vaak hoofdpijn hebben, oogproblemen, bijvoorbeeld een lui oog of een denkgleuf tussen de wenkbrauwen. Je zesde chakra heeft invloed op je neus, je ogen en de kleine hersenen. Er zijn mensen die zeggen 'alles wat ik niet zie bestaat niet'. Hoe sterker ze het 'onzichtbare' ontkennen, hoe meer klachten ze hebben met bijvoorbeeld: winterdepressie (komt voort uit een slecht functionerende pijnappelklier), geheugenproblemen, hoofdpijn, oogproblemen of heel vaak bijholten ontstekingen, zich afzijdig houden, onrealistische ideeën hebben. Wanneer deze chakra niet in harmonie is, of tijdelijk verzwakt, verstopt of nog niet tot volle rijpheid is gekomen, dan heb je veel ideeën, maar je voert ze niet uit. Vaak is dan ook de levensopvatting of het oordeel over jezelf negatief. Je voelt je onbegrepen.

Het derde oog heeft immers met 'zien', met inzicht hebben te maken. Vandaar dat men het gevoel heeft niet 'gezien' of niet begrepen te worden. Men heeft ook niet het inzicht hoe men uit de problemen kan komen. Men zegt ook dat als je vaak neus- en bijholteontsteking hebt, dan kan dat op

zelfmedelijden duiden. Kinderen die minder aandacht krijgen dan ze nodig hebben, hebben vaak een snotneus. Kinderen die overdag naar de crèche gaan hebben daar veel last van. Ze waren liever thuis bij de moeder gebleven.

Het spreekwoord: 'een plank voor je hoofd hebben' hoort ook bij dit chakra.

Jij bent Licht, dus Verlicht jezelf!

Wat kun je er aan doen wanneer je merkt 'het zit even niet zo lekker met mijn zesde chakra? Wat heel belangrijk is, is licht. De winter veroorzaakt altijd wel dat de zesde chakra wat dichtgaat. Daarom is het belangrijk veel licht in huis te hebben. De zuinige ledlampen kunnen daar een grote bijdrage in zijn. Dus niet onder de zonnebank maar veel licht in huis.



Massage van je voorhoofd en je slapen: zet met beide handen je vingers op het midden van je voorhoofd, beginnend tussen je wenkbrauwen. Maak dan cirkeltjes naar de buitenkant toe, je wrijft dan meteen je rimpeltjes weg. Van daaruit naar je slapen toegaan en ook daar die cirkeltjes maken en dan even aandrukken. Doe wel voorzichtig bij je slapen, het is eventjes aandrukken en weer loslaten.

Je kunt ook oog oefeningen doen: doe je wijsvinger op ooghoogte voor je ogen. Beweeg je vinger langzaam van links naar rechts en weer terug. Volg dit met je ogen. Daarna laat je je vinger tussen de ogen, als het goed is kijk je dan scheel. Je vinger dan verder weg houden en weer dichtbij. Ga in ieder geval naar alle richtingen met je vinger en je ogen volgen. Met deze oog oefening ontwikkel je je zesde zintuig!

Mijn Opa kwam wanneer we gingen slapen altijd ons welterusten zeggen. Hij maakte dan met zijn duim op onze zesde chakra, dus op ons voorhoofd, een kruisje. Hij stimuleerde daarmee onze zesde chakra. Wanneer deze chakra voordat je gaat slapen wordt gestimuleerd, raak je niet zo gauw in paniek, bijvoorbeeld door nachtmerries. In de Katholieke kerk krijg je op Aswoensdag een kruisje met as op je voorhoofd. Het is een zegening en tegelijkertijd het teken dat God bij je is. Deze zegening van je zesde chakra beoogt dat je het Goddelijke Licht ontvangt.

Een kruisje op je voorhoofd tegen paniek

Heb je een moeilijk situatie, raak je in paniek of heb je een moeilijk gesprek? Dan is een kruisje op je voorhoofd een ideale geruststelling. Sowieso heeft deze chakra te maken met je spirituele ontwikkeling, met inzichten verwerven, je handelen en je niet handelen. Dus weten wanneer je moet handelen of niet. Bijvoorbeeld: je bent iemand aan het helpen om uit de problemen te komen, door je zesde chakra te gebruiken weet je: nu even niets doen en de persoon het zélf laten doen.

Meditatieve muziek, heldere muziek met mooie klankschalen doet deze chakra opengaan.

Bijvoorbeeld muziek van Deuter, Illumination of the Heart; Paul Vens met New World, alle muziek van Asher Quinn, bv Spiritual Love; Roma Downey met bv An Irish Blessing; Sounds of Nature van Massage Tribe & Jessita Reyes; Opening the Heart to Love van Susie Nelson-Smith; Enya; Oliver Shanti & Friends, Patrick Kelly, enz.

De kleuren die bij je derde chakra horen zijn opgebouwd uit diverse kleuren: blauw, violet, indigo, paars en purper, het indigo overheerst. Een lapje op je huid, of kleding met deze kleuren helpen je om je zesde chakra te ontwikkelen.

Hoe kun je je zesde chakra nog meer ontwikkelen?

Spirituele ontwikkeling betekent inzicht verwerven in je handelen én niet-handelen. Door je elke



dag af te vragen over hoe en wat je hebt gedaan, word je je bewust van jouw ZIJN. Je krijgt ervaring en gaat daardoor uit eigen ervaringen putten. Door de reflectie ontdek je welke rol jij speelt in bepaalde (moeilijke) situaties. Wanneer je elke avond voordat je gaat slapen de afgelopen dag overdenkt, ontwikkel je je zesde chakra, je intuïtie én je zelfvertrouwen!

- Denk dan na over: Wat is mijn rol vandaag geweest?
- Wat heb ik vandaag gedaan? Had ik het anders kunnen doen?
- Ben ik tevreden over mijn handelingen en waarover ben ik niet tevreden?
- Welke dingen, die ik vandaag gedaan heb, zijn bepaald door mijn denken en welke door mijn intuïtie? Of doordat ik een patroon heb gevolgd en niet mijn intuïtie?

Door deze zelfreflectie elke dag toe te passen, krijg je inzicht in je functioneren. Je bent dan in staat om zelf te kiezen voor bepaald gedrag. Je gedrag zal niet meer zijn uit gewoonte of omdat je denkt dat je het zo moet doen. Je kiest zelf. Door deze innerlijke dialoog elke dag toe te passen, bouw je zelfvertrouwen op. Je krijgt zelf gevonden inzichten en heb het leven weer in eigen hand! Ofwel je wordt je eigen coach en regisseur van je leven, je werk, probleemsituaties enz.!

Je bewustwordingsproces wordt – door dit elke dag te doen – op gang gebracht. Daardoor gaat je zesde chakra vanzelf verder openstaan. Het mooie daarbij is dat je steeds meer gaat vertrouwen op je intuïtie. Hoe groter je bewustzijn is, des te gezonder je van geest en lichaam bent. Des te meer evenwicht je in je leven hebt!

De Zevende Chakra, je Kosmisch Bewustzijn !

Je Toekomst, je Hogere Zelf

Je Zevende chakra, je Kroonchakra of Kruinchakra genaamd, is de Kroon op je hoofd. Ofwel het zorgt ervoor dat je Ziel in je lichaam blijft. Het is je bescherming en tegelijkertijd de verbinding met het Kosmische, vandaar ook de naam het Kosmisch Bewustzijn. De kroonchakra – bekroond worden – verbindt alle niveaus van de mens tot één geheel: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Het is het pure weten. Je geniet van aardse zaken, maar weet het materiële te relativeren. Je hebt contact met de kosmos, het Goddelijke. Je straalt rust uit en je weet dat je bestaan zinvol is. Je hebt vrede, vertrouwen en het gevoel van Heelzijn.

Contact met ons Hogere Zelf

Deze chakra is de verbinding met je Hogere Zelf. Iedereen heeft weleens zo'n moment gekend, het gevoel dat alles één is, dat er meer is dan wat je kunt zien. Een verbondenheid ervaren waarbij je geen scheiding meer voelt tussen jou en het Al. Door je op deze energie af te stemmen, maak je contact met



je Hogere Zelf. Je voelt dan geen verschil meer tussen je innerlijke Zijn en het uiterlijke leven. Je voelt je één met alles. Op zo'n moment hebben we contact met ons wezenlijke zelf. Je leert hierdoor de ware zin van je leven kennen. Door inkeer en stilte leer je de essentie van je leven te ervaren. Het is een subtiele energie, die slechts in rust kan worden waargenomen.

Wanneer deze chakra in balans is kan je de vreselijke dingen die er in je leven en in de wereld gebeuren relativeren. Je innerlijk weten 'weet' waarom en wat er gebeurt. Met een in balans zijnde zevende chakra ontdek je de ware zin van je leven. Je kunt achter de dingen kijken, de dingen die je niet ziet maar die er wel zijn. Je hebt voorspellende gaven, visioenen die bewaarheid worden, je bent in contact met de subtiele kosmische energie. Waardoor het Een Zijn met alles en iedereen sterk wordt ervaren. De eigen 'ik' hoeft niet zo nodig op de voorgrond te treden. Je kent je bestemming in dit leven en leeft daarnaar. Het is de mysticus, de wijze, de goeroe, de monnik of non, ieder van ons kan het zijn!

Waar, wat en hoe?

Waar zit je kruinchakra? De naam zegt het al: op je kruin. Het rondje op het hoofd dat priesters – als ze nog haar hebben – kaal scheren om verbinding te hebben met het Goddelijke.

Wil je je hand nu even op je kruin leggen? Dan met je vingertoppen goed aandrukken. Weer weghalen en terwijl je hand weg is, voel je nog steeds je kruin. Het kanaal naar 'boven' toe staat nu open. Wanneer je vanuit dit gevoel de ontspanning door je hele lichaam laat gaan, dan voed je jezelf met lichte Kosmische Energie. Laat deze lichtenergie door je lichaam stromen, via je voeten gaat het uit je lichaam om vervolgens via je aura weer naar je kruin te gaan.. Een heerlijke ontspanning waardoor je het leven weer aankunt. Je zevende chakra ontspant en doet nieuwe energie door je lichaam stromen.

Wat regelt je zevende chakra? Deze chakra regelt het psychische van je, het geestelijke en het regelt je zintuig de huid. Je zevende chakra heeft ook te maken met je centrale zenuwstelsel. De kleur bij deze chakra is violet-wit. Violet bewerkstelligt een transformatie en opent je voor andere dimensies. Wit draagt alle kleuren in zich, heeft te maken met het Al. Wanneer je een lapje op je huid zou dragen of ondergoed van wit of violet dan helpt het je je zevende chakra te ontwikkelen. Nog beter is natuurlijk kleding met deze kleuren te dragen.



Van nature weten we dit in ons onderbewuste. Let maar eens op, wanneer iemand of jijzelf met iets totaal nieuws gaat beginnen dan zal je altijd een stuk kleding met deze kleur dragen.

Waardoor kan je Kroonchakra uit balans raken?

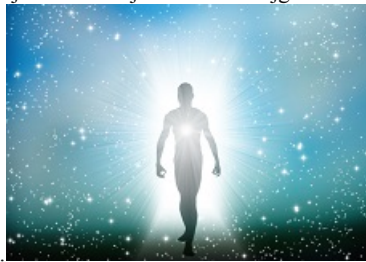
Daar zijn vele oorzaken voor. Wanneer je vroeger strenge, dogmatische (religieuze) regels kreeg opgelegd, of dat je dat nu jezelf aandoet. Wanneer je continu 'pleast', blinde gehoorzaamheid, wanneer je veelvuldig leugens vertelt over jezelf of anderen, door cynisme. Maar ook door lichamelijke problemen, bijvoorbeeld regelmatig migraine aanvallen, hersentumor, geheugenverlies, dementie.

Wanneer deze chakra niet in balans is, kun je diverse klachten hebben. De disharmonie veroorzaakt vooral psychische problemen, zoals waanbeelden, diverse angsten, histerie, bang om iemand of iets te verliezen, hij of zij verliest zich in materiële zaken. Ook klachten in het centrale zenuwstelsel en de hersenen kunnen met disharmonie van deze chakra te maken hebben. Maar ook een minderwaardigheidsgevoel, starre overtuigingen, of dat men niets van spiritualiteit wil weten.

Je merkt het wanneer iemand veelvuldig over zijn of haar problemen vertelt, nauwelijks aandacht hebbend voor anderen. Wanneer je kruinchakra volkomen uit balans is, dan ben je een totaal stuurloos mens. Dan weet je echt niet meer hoe je verder moet leven en indien dit chakra jarenlang verstoord is kan zelfdoding volgen.

Hoe kun je zien of de Kruinchakra ontwikkeld is?

Wanneer de zevende chakra is ontwikkeld, dan zie je dat aan iemands gedrag. De persoon is een ware leider, op geestelijk en/of aardse niveau. Het is een gearde persoon, die goed bij zijn innerlijke wijsheid kan komen. De persoon geniet van aardse zaken, maar weet het materiële te relativiseren. Hij of zij heeft contact met de Ziel van de mens en met het Universum, het Goddelijke. Weet goed zijn eigen grenzen te stellen en geeft wanneer dat nodig is ook anderen zijn grenzen aan. Er straalt een vredegevoel uit vanuit deze persoon, een Heelzijn. Wanneer je te maken krijgt met zo'n



persoon dan voel je dat je de persoon kunt vertrouwen.

Onze voorbereiding op een volgend leven

Zoals onze basischakra haar wortels kent in voorgaande levens, zo kenmerkt onze kruinchakra de toekomst. In dit leven maak je via je zevende chakra de voorbereidingen voor je volgende leven. Dat betekent dat deze chakra functioneert als de wortels van je volgende leven. Hoe meer bewustzijn is opgebouwd in dit leven, hoe meer je je ervaringen van dit leven hebt verwerkt, des te meer levenswijsheid neem je mee naar je volgende leven. In wezen ben je je hele leven bezig om het karma uit het verleden, ofwel je geestelijke erfenis, te helen c.q. te overstijgen. Zodat je in een volgend leven met een hoog bewustzijn en schoon van angsten of belemmeringen kunt beginnen. Om met al die wijsheid die je nu opbouwt anderen te kunnen helpen en/of uit te dragen.

In dit leven participeer je op de wijsheid van vorige levens, maar doordat er eventuele littekens in je Ziel zijn meegenomen wil deze wijsheid niet altijd tot ontplooiing komen. Ieder mens komt op aarde om zichzelf te vervolmaken en om met datgene dat reeds is ontwikkeld anderen te helpen. In eerste instantie het gezin waar in je wordt geboren, daarna je partner, je kinderen, familie, vrienden, collega's en anderen.

Wat kun je doen om je kruinchakra in balans te krijgen?

Om je kruinchakra in balans te krijgen zijn er diverse manieren. Een heerlijke hoofdmassage bijvoorbeeld, deze ontspant en ontwikkelt je kruinchakra. Natuurlijk is het lekker als iemand anders



dat bij je zou doen, beter is het om het elke dag een paar minuten bij jezelf te doen. Wanneer je dagelijks krachtig en aandachtig je haren wast dan doe je het al.

We gaan beginnen: masseer de zijkanten van je hoofd door met je vingers te ‘tokkelen’ en spiraalvormige bewegingen te maken. Tokkelen is je vingertoppen op en neer laten gaan, net als of je piano speelt. Doe dit enige tijd, net zolang totdat je voelt dat het ontspannen en energierijk aanvoelt.

Daarna ga je met je vingers heen en weer over het midden van je hoofd. Van voren, de grens van je (oorspronkelijke) haarlijn en dan naar achter tot aan de onderkant van je schedel, de zogenaamde hanenkam. Je schuift met je vingers van beide handen naast elkaar heen en weer, beweeg ze in tegengestelde richting langs elkaar heen.

Tokkel daarna over je hele hoofdhuid en neem af en toe je haren tussen je vingers en trek daaraan. Echt een heerlijke massage plus dat het je kroonchakra ten goede komt!

Stilte, de weldaad voor je Kroonchakra!

Wat heel goed is: Stilte... je zevende chakra heeft veel stilte nodig. Wanneer je diverse stilte



momenten in je dag inbouwt zal je merken dat je kruinchakra, je Kosmisch bewustzijn, zich sterk ontwikkelt

Wanneer je het moeilijk vindt om stil te zijn, zet dan meditatieve muziek op. Muziek waarbij je gedachten wegvloeien. Het is niet de stilte om je heen die belangrijk is, maar de stilte in je gedachten. Wanneer je mooie muziek opzet, ja, dan kun je gewoon niet meer denken en stoppen je gedachten vanzelf.

Muziek van bijvoorbeeld: Chris de Burgh met Here is your Paradise; Adiemus met Adiemus; Aeolia met Devotion; Anugama met Shamanic journey; Daan van Kampenhout met The given Soul 2; Deva Premal met Gayatri Mantra; andere mantra's en mooie lichte klassieke muziek!

Nog een manier is een visualisatie oefening te doen.

De dag overdenken, ook heel belangrijk om je zevende chakra te ontwikkelen!

Kijk elke avond voordat je gaat slapen naar de dag van vandaag. Je laat de dag als het ware als een film aan je voorbijgaan. Je probeert je elk detail voor de geest te halen. Je zult merken dat, hoe vaker je dit doet, je steeds meer details ziet van die dag. Kijk niet alleen wát je hebt gedaan, maar ook: wat is mijn rol daarin geweest.



Had ik het anders kunnen doen? Ben ik tevreden over hoe ik het gedaan heb? Ben ik niet tevreden? Welke zaken of handelingen zijn bepaald door mijn verstand? Of door mijn opvoeding of heb ik het altijd zo gedaan? Liet ik me beïnvloeden door wat anderen zeggen of van mij verwachten? Welk gedrag wil ik van mezelf veranderen, zodat ik me prettiger voel, sterker voel, meer geaccepteerd voel, meer geaard voel? Kwam mijn gedrag voort uit hoe ik me altijd gedroeg of doordat ik me aanpaste?

Het lijken veel vragen, maar deze vragen en antwoorden gaan in een flits aan je voorbij. Het mooie hiervan is dat je jezelf steeds beter leert kennen én wat die ‘Zelf’ wil. Ga niet oordelen, dat is zeker niet de bedoeling. Je hebt daar ook niets aan, want de dag is voorbij en je kunt niets meer anders doen. Je kunt je wel voornemen om het de volgende dag anders te gaan doen. Maar dat hóeft niet, je zal merken dat doordat je er nu bewust van bent ga je het al anders doen. Alles waar jij je bewust van wordt heeft een reflectie in je ‘IK’, in je ZIJN! Door deze innerlijke dialoog elke dag toe te passen bouw je zelfvertrouwen op!

De spreuk bij je Kroonchakra is: Ik weet en begrijp!

