



# **Kennismaking met chakra's**

**Wat zijn chakra's en op welke manier  
kun je ze gebruiken**

## **WETTELIJKE BEPALINGEN**

Terwijl alles in het werk gesteld is om de informatie in dit boek te staven aanvaardt de uitgever geen verantwoordelijkheid voor fouten, omissies of verkeerde interpretatie van wat hierin wordt gesteld. Enige gelijkenis met bepaalde personen, volkeren of organisaties is onbedoeld.

Net als alle dingen in het leven worden er ook bij dit soort praktische adviesboeken geen garanties gegeven. Lezers worden gewaarschuwd om hun eigen gezonde verstand te gebruiken wat betreft hun persoonlijke situatie, om dan vervolgens daarnaar te handelen.

Alle lezers wordt aanbevolen om, als je er zelf niet uitkomt, kundige, professionele hulp te zoeken.

Dit boek kan ook uitgeprint worden, zodat je het gemakkelijker kunt lezen.

# Inhoud

## ***Om te beginnen***

Hoofdstuk 1:

***Spirituele ontdekking – grondbeginselen***

Hoofdstuk 2:

***Over meditatie***

Hoofdstuk 3:

***Meditatietechnieken***

Hoofdstuk 4:

***Chakra-verbindingen***

Hoofdstuk 5:

***Adviezen hoe het moet***

***Samengevat***

# Om te beginnen

Energiecentra, de chakra's, worden in oude boeken beschreven zoals ze in een lijn langs de wervelkolom liggen, van helemaal onderaan de rug tot aan de kruin. Alternatieve genezers brengen elk chakra ook in verband met een bepaalde kleur.

Bij verschillende stromingen worden de chakra's gekoppeld aan meerdere lichamelijke eigenschappen, een bepaald onderdeel van ons bewustzijn, een klassieke factor en andere kenmerkende eigenschappen. De chakra's worden afgebeeld als (delen van) lotusbloemen, met een bepaald aantal bloembladen per chakra.

Men denkt dat het fysieke lichaam via de chakra's gevoed wordt met energie, en dat ze werkzaam zijn op verschillende vlakken: op lichamelijk, emotioneel en geestelijk niveau. De chakra's functioneren door rond te draaien, zoals bij een draaikolk, waarbij energie wordt aangezogen om ons lichaam op al die niveaus in stand te houden.

Er is zeker een connectie met geestelijk genezen.

## ***De chakra checklist***

De checklist in dit boek (zie pagina 19) kan je helpen om gezonder te worden en om meer uit je leven te halen.

# Hoofdstuk 1:

## *Spirituele ontdekking – grondbeginselen*

Als mensen aan een spirituele ontdekkingsreis beginnen dan richten ze zich meestal alleen op de lichamelijke en emotionele kant van hun persoon. Maar zelden vindt men de spirituele kant van hun persoonlijkheid belangrijk, zelfs als ze erkennen dat er zo'n spiritueel stuk aanwezig is. Maar als wij er de tijd voor nemen om dat deel van onszelf te onderzoeken dat we de geest of de ziel noemen dan komt er een uniek en volkomen ander aspect van onze persoonlijkheid naar voren – een stuk dat wij voorheen niet eens kenden, of ook maar wisten dat het bestond.



## De reis

Wij mensen zijn samengesteld uit meerdere lagen of dimensies: lichamelijk, geestelijk (spiritueel), verstandelijk (intellectueel) en emotioneel. Wij ervaren de wereld en wat we daarin allemaal meemaken door ernaar te kijken via deze dimensies. Maar deze zienswijze is bepaald niet nieuw.

We weten dat wij mensen altijd deze dimensies hebben erkend: de Romeinse en Griekse mythologie, de Romeinse astrologie en de oergodsdiensten constateren allemaal dat spiritualiteit een grote, wezenlijke rol heeft gespeeld bij de ontwikkeling van de mensheid.

Wellicht voelen we dat nog wel het meest bij het zien van een prachtige zonsopgang, of een ander betoverend natuurverschijnsel waardoor we zo geraakt zijn dat we gewoon weten dat er dingen zijn in ons leven die boven ons uitstijgen. Bewust of onbewust hebben we het verlangen om meer van die kracht te leren kennen, en dat is dan wat we spiritualiteit kunnen noemen.

De meeste mensen denken, wanneer ze denken aan spiritueel welzijn, aan een God, wie of wat ze daarbij ook geloven. Sommigen hebben het over een ‘opperwezen’, anderen over de man ‘daarboven’, als een of andere strijdlustige vaderfiguur. Weer anderen kiezen niet voor een wezen, maar halen hun spiritualiteit meer uit de aarde, of uit de natuur.

Hoe moeten we dan te werk gaan om meer te ontdekken over de spirituele kant van onze persoonlijkheid? Er zijn mensen die daar achter komen via een bestaande religie; anderen ontdekken dit met yoga, of een of andere meditatie waardoor ze hun aandacht naar binnen kunnen richten, en weer anderen gaan op een soort ontdekkingsreis naar zichzelf en noemen dat dan een religieuze ervaring.

Deze spirituele bewustwording wordt soms gezien als een gevoel van de dingen beter zien zoals ze zijn. Op het moment dat wij ons leven intensiever gaan ervaren dan wat voor de hand ligt om waar te nemen dan gaan we ook anders tegen de dingen aankijken.

Op welke manier we ook die spirituele kant van onszelf en onze persoonlijkheid beleven, als we ons gaan richten op spiritueel zelfbewustzijn dan komen we erachter dat we meer tot leven komen, en dat heeft weer een positieve invloed op onze hele relatie met onszelf én met de ander.





## Hoofdstuk 2:

### *Over meditatie*

---

Spiritualiteit omvat een hele reeks aan gebruiken en toepassingen; sommige daarvan zijn lichamelijk, andere zijn geestelijk. Fysiek zijn er dingen als het zingen van religieuze gezangen, of extreme dingen als het zitten op een gebedswiel op de grond.

Er zijn mensen die zo ver gaan dat ze eerst een reeks fysieke handelingen moeten uitvoeren, voordat ze iets doen in de spirituele sfeer. Toch is een van de meest bekende bezigheden die lichamelijk en geestelijk met elkaar verbinden de praktijk van het mediteren.

Meditatie is de dagelijkse routine waarmee veel spirituele mensen een verbinding willen maken met hun innerlijke wereld, en zelfs met 'God'. Als we alles samenvoegen dan wordt duidelijk dat lang niet iedereen die bezig is met spiritualiteit het belang van meditatie inziet. Dat belang kunnen we alleen maar duidelijk maken door meer inzicht te krijgen in de kracht van meditatie.

## **Het waarom**

Meditatie is een machtige manier om te gebruiken door iedereen die spiritueel verder wil komen. Degenen die niet aan meditatie doen hebben de neiging om zich vaker niet prettig te voelen. Let hier op het verschil tussen niet prettig en niet lekker. Dat laatste is iets lichamelijks, terwijl de eerste uitdrukking te maken heeft met hoe je je voelt, psychisch: minder op je gemak dus.

Dit ontstaat voornamelijk door het ontbreken van die band met 'God', de hogere macht (hoe je dit verder ook wilt invullen). Anderzijds, meditatie brengt ons wezen juist in contact met die hogere macht, dus is er een groei van ons spirituele zelf. Dat is, als we het hebben over spiritualiteit, de grootste kracht van meditatie.

Het komt erop neer dat gezegd wordt dat mediteren goed is voor lichaam en geest. Omdat ze samen vormen wat jij echt bent. Wat betreft dat geestelijke stuk: dit wordt rechtstreeks gevoed door onze connectie met 'God', een toestand die alleen bereikt kan worden door

regelmatig te mediteren. Dat wil zeggen dat je je ziel geen voeding geeft als je niet mediteert.

Zoiets kan gevaarlijk zijn, net als wanneer je je lichaam geen voeding geeft. Op die manier zouden we uithongeren, en datzelfde gebeurt met de ziel. En een lichaam zonder ziel is 'dood'. Dus, mocht je je wat ongemakkelijk voelen dan wil dat zeggen dat je ziel aan het doodgaan is. Onderneem iets voordat het erger wordt!

Anderzijds: er zijn heel wat verschillende soorten van meditatie, die allemaal een bepaald doel dienen. Er zijn veel mensen die best graag willen mediteren, maar uiteindelijk er gefrustreerd weer mee ophouden, omdat ze er niets van merken. Waarom denk je dat zoiets gebeurt? Dat komt gewoon omdat ze de verkeerde soort van meditatie doen, waardoor ze daar niets mee opschieten...

Als je meer wilt weten over de verschillende manieren van meditatie vraag het dan aan iemand met ervaring, of luister naar de Oasis cd 18 *Mediteren* (in het bijzonder track 2). Op die manier kun je zelf kiezen voor de methode die het best bij jou past.



# Hoofdstuk 3:

## *Meditatietechnieken*

---

Hoewel er alleen al voor een chakra-meditatie veel verschillende vormen zijn blijven de basisprincipes gelijk. Het voornaamste principe is om te werken aan het uitschakelen van belemmerende, negatieve en afdwalende gedachten en illusies, zodat je gedachten helemaal tot rust komen en je gemakkelijk 'binnen' kunt blijven. Hierdoor word je van binnen helemaal 'schoon' en ben je klaar voor een andere manier van leven.



## Strategieën

Jouw negatieve gedachten – of het nu gaat om lawaaiige burenen, collega's op kantoor die denken dat ze de baas zijn, die parkeerboete die je kreeg, of ongewenste spam mail – dragen blijkbaar bij aan 'vervuiling' van je geest, en als je deze buitensluit wordt je hoofd schoon, zodat je je kunt richten op heldere, positieve en zinvolle gedachten.

Er zijn mensen die zelfs alle zintuigelijke waarneming uitschakelen – zien, horen, voelen – en zich proberen te onttrekken aan alle commotie om hen heen. Je kunt je dan alleen maar focussen op één enkele gedachte of beeld, als dat de bedoeling is. Aanvankelijk kan dit overkomen als het ontbreken van iets, omdat we zo gewend zijn aan het voortdurende horen en zien, maar naarmate je langer oefent dan zul je merken dat je alles om je heen juist meer bewust waarneemt.

Als je merkt dat de meditatiehoudingen op zich die je voorgeschoteld krijgt voor jou onmogelijk zijn – zoals ingewikkelde standen van benen en voeten – maak je dan geen zorgen. Het gaat erom dat je gemakkelijk in een houding kunt zitten waarin je je zonder afleiding goed kunt concentreren. Dat kan zijn met gekruiste benen zitten, maar ook terwijl je rechtop staat, ligt of zelfs bij het lopen.

Als je in een bepaalde houding goed kunt ontspannen en concentreren dan kun je zo beginnen. Zittend of staand, je rug moet

altijd zo recht mogelijk zijn, maar niet gespannen. In andere houdingen is het enige belangrijke dat je niet in elkaar zakt of in slaap valt.

Loszittende, gemakkelijke kleding helpt bij het mediteren, want strakke kleren zitten niet lekker, knellen af en zorgen voor spanning.

De plek waar je mediteert moet prettig aanvoelen. Dat kan in de woonkamer zijn, in de slaapkamer, of ergens anders waar jij je lekker voelt. Soms heb je een oefenmat nodig, als je voor je sessie aparte houdingen aanneemt. Maar meestal is een zitkussen op een rustig plekje al voldoende.

Als het stil is kunnen de meeste mensen beter ontspannen en mediteren, dus zoek je het liefst een rustige, afgescheiden plek, ver van rinkelende telefoons of een ronkende wasmachine. Aangename geurtjes kunnen daarbij ook helpen, als ze niet te sterk zijn tenminste, dus geurkaarsen zijn ook niet zo'n gek idee.

Monniken die je waarschijnlijk wel eens gezien hebt die urenlang van die monotone klanken 'chanten' zijn bezig met hun *mantra*. Een mantra bestaat uit één of meerdere woorden die kunnen helpen bij het concentreren. Zo simpel mogelijk, meestal doorgegeven van meester op leerling, met vaak een persoonlijke, mystieke waarde.

Zoiets is niet echt noodzakelijk; maar toch kan het helpen om je op een steeds weer herhaald patroon van ademen te richten en (bij het uitademen) ‘zoemen’, waardoor je haast vanzelf in een hogere staat van bewustzijn komt.

Het gaat hier om je aandacht, die gericht blijft op één punt. Je zou kunnen proberen om je op een bepaald voorwerp te richten (zoals een kaars of een Boeddhabeeld) dat voor je staat, of op een gedachte (een mantra, voor ingewijden het gezicht van de Meester, of een voorwerp binnenin).

Een voorbeeld van een vaste gewoonte kan zijn dat je, terwijl je in de meditatieve toestand bent, zachtjes of in gedachten elk deel van je lichaam opnoemt, en daarbij je aandacht richt op dat lichaamsdeel. Terwijl je dit doet kijk je of er in zo'n lichaamsdeel nog spanning zit, en zo ja, of je deze kunt loslaten. Stel je voor dat de spanning gewoon maar wegstroomt uit je lijf. Dat doet wonderen!





## Hoofdstuk 4:

### *Chakra-verbindingen*

---

Volgens de oude wijzen zijn er bepaalde vibraties, klanken, die in verband staan met de verschillende kleurtrillingen van de chakra's. Wat wordt er bedoeld met 'verbinding maken'? Het is een gevoel dat je moet ervaren; het is lastig om te beschrijven. Stel dat je probeert het keelchakra te verbinden met het voorhoofdschakra. Eerst is er een gelijktijdig gewaar van beide centra. Daarna komt er vanzelf een resonantie tussen de twee op gang.

Voor je gevoel lijkt het alsof je voorhoofdscentrum samen trilt met dat keelcentrum. Er vindt dan een soort van mengeling plaats. Dan voelt je keelcentrum in harmonie met het voorhoofdscentrum. Er is een

uitwisseling van energie tussen beide chakra's. Dat wordt er bedoeld met 'verbinding maken'.



## Connectie

De ervaring van het chakra wordt snel duidelijker en voelbaar, getuige onderstaande simpele, maar essentiële ervaring:

Het keelchakra wordt geassocieerd met ‘vormgeven’, de dingen meer substantieel maken. Dus is het zo dat wanneer je dat keelchakra verbindt met een ander chakra of een ander energieorgaan dat andere chakra of energieorgaan meer waarneembaar wordt. Het keelchakra zorgt ervoor dat de dingen duidelijk worden.

Je kunt een dergelijk effect zien bij het werken op de aura (de energie-uitstraling). Allereerst zul je vertrouwd moeten zijn met jouw eigen innerlijke ruimte, en helder kunnen waarnemen.

Er zijn oefeningen om je te laten zien hoe je direct niet-fysieke halo's en aura's kunt waarnemen als je dat keelchakra verbindt met je gezichtsvermogen. De lichten en kleuren zullen dan beduidend helderder en tastbaarder overkomen.

Het keelchakra kan ook worden gebruikt bij het creëren van een verbinding tussen diverse energievormen. Je kunt niet alleen dat chakra verbinden met een ander chakra of een ander energieorgaan, maar je kunt ook verbindingen tussen verschillende energieorganen sterker maken, en ze met elkaar verbinden via het keelchakra.

We kunnen vaststellen dat wij onze gedachten en emoties uitdrukken met onze stem, waardoor we ze een bepaalde vorm geven. Op een

dergelijke manier kan het keelchakra andere chakra's meer 'ervaarbaar' maken. Je kunt dan een chakra visualiseren, in samenhang met het keelchakra, waardoor je dat andere chakra direct helderder en intenser kunt waarnemen.



# Hoofdstuk 5:

## *Adviezen hoe het moet*

---

Er zijn 7 hoofdchakra's of energiecentra, langs de wervelkolom, vanaf je stuitje, tot en met de twee centra in het hoofd: tussen de wenkbrauwen en op de kruin. Elk chakra heeft een specifieke taak, maar als het goed is werken ze allemaal samen om je hele wezen in balans te houden – geestelijk, mentaal, emotioneel en lichamelijk. Het mediteren op de chakra's kan deze balans verbeteren, en op die manier je hele leven.



## Doe het goed (*de chakra-meditatie!*)

- Je zit of ligt in een makkelijke houding. Doe je ogen dicht en adem ruim in en uit, terwijl je elke uitademing telt tot aan twintig. Mocht er een gedachte tussendoor komen, laat maar komen maar laat deze ook meteen weer los.
- Visualiseer nu het eerste chakra, *Muladhara*, helemaal onderaan je wervelkolom, bij je stuitje. Zie het als een rond rood licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en dit energiecentrum als centrale kracht – hoe jij op de fysieke wereld reageert.
- Visualiseer dan het tweede chakra, *Swadhisthana*, in het gebied van je onderbuik en geslachtsorganen. Zie het als een rond oranje licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en dit energiecentrum als centrale kracht – hoe jouw creativiteit werkt.
- Visualiseer het derde chakra, *Manipura*, in het gebied van je zonnevlecht, net boven je navel. Zie het als een rond geel licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en dit energiecentrum als centrale kracht – hoe dit jouw emoties beheerst.

- Visualiseer het vierde chakra, *Anahata*, in het centrum van je borstkas, in je hart. Zie het als een rond groen licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en dit energiecentrum als jouw centrale liefdesenergie.
- Visualiseer het *Vishuddha* chakra in je keelgebied. Zie het als een rond blauw licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en het doel van dit energiecentrum als centrale kracht van expressie en communicatie.
- Visualiseer het *Vishuddha* chakra in het gebied van je voorhoofd, net tussen en iets boven de ogen. Zie het als een rond indigo licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en het doel van dit energiecentrum als centrale kracht van jouw spiritualiteit.
- Visualiseer het *Sahasrara* chakra in je kruin, bovenop je hoofd, iets naar achteren. Zie het als een rond violet-wit licht dat ronddraait. Richt je op de kleur en het doel van dit energiecentrum als centrale kracht om je te verbinden met de Hogere Machten.
- Visualiseer nu alle zeven chakra's samen, wervelend in samenhang met elkaar. Deze stap kan moeilijk zijn, maar het wordt gemakkelijker naarmate je vordert.

- Maak je geest leeg, en adem weer een aantal keren ruim in en uit – tel maar weer tot twintig. Nogmaals: word je wel gewaar van elke gedachte die langskomt, maar laat deze zachtjes meteen maar weer gaan. Doe je ogen weer open, ga staan en voel hoe je meer in balans bent, voor de rest van de dag.



# Samengevat

Ons lichaam bevat een aantal gevoelige energiegebieden, die de focuspunten zijn van emoties, gevoelens, intuïtie en inzicht. Deze centra noemen we de chakra's. Elk chakra heeft eigen kenmerken, aspecten en typische eigenschappen. Het helpt bij het naar binnen gaan als je uitvindt waar jouw chakra's zitten en wat ze doen, en hoe je ze kunt gebruiken als leidraad in je dagelijkse leven.



**Om verder te lezen of te luisteren (veelal alleen nog tweedehands verkrijgbaar):**

HELENDE KLANKEN (met 2 cd's) – Dick de Ruiters

CHAKRA'S IN KLANK-KLEUR (met cd) – Dick de Ruiters

MEDITEREN: Oasis cd 18 – Dick de Ruiters