

INHOUD

Woord vooraf bij de eerste druk	7
Woord vooraf bij de geheel herziene druk	11
Hoofdstuk 1 En het wiel draait...	19
Hoofdstuk 2 <i>Chakra een</i> – Aarde	67
Hoofdstuk 3 <i>Chakra twee</i> – Water	105
Hoofdstuk 4 <i>Chakra drie</i> – Vuur	139
Hoofdstuk 5 <i>Chakra vier</i> – Liefde	175
Hoofdstuk 6 <i>Chakra vijf</i> – Geluid	213
Hoofdstuk 7 <i>Chakra zes</i> – Licht	241
Hoofdstuk 8 <i>Chakra zeven</i> – Denken	273
Hoofdstuk 9 De terugreis	298
Hoofdstuk 10 Hoe de chakra's met elkaar in wisselwerking staan	305
Hoofdstuk 11 Chakra's en relaties	315
Hoofdstuk 12 Chakra's en evolutie	320
Hoofdstuk 13 Chakra-ontwikkeling bij kinderen	338
Appendix Chakra's, magie en rituelen	351
Verklarende woordenlijst van Sanskrittermen	365
Register	371

DEEL EEN

HET SYSTEEM ONTDEKKEN

HET LEVENSWIEL

Tijd is –
Liefde is –
Dood is –
En het wiel draait,
En het wiel draait,
En we zijn allen geketend aan het wiel.

En de wijze zei:
Luister, dat wat je aan het wiel ketent
Heb je zelf gemaakt,
Zelfs het wiel
Is je eigen maaksel.
En het wiel draait,
En het wiel draait,
En we zijn allen geketend aan het wiel.

En de wijze zei:
Weet dat we allen deel zijn van het Ene.
Weet dat je het wiel zelf geschapen hebt,
Weet dat je het wiel zelf geschapen hebt,
En we zijn allen geketend aan het wiel.

En de wijze zei:
Bevrijd jezelf van het wiel
Weet dat jij de Ene bent,
Accepteer je eigen maaksel,
En bevrijd jezelf van het wiel
Weet dat je het wiel zelf hebt geschapen
En dat we allen aan het wiel geketend zijn.

En de wijze bevrijdde zichzelf van het wiel,
En werd de Ene,
De onsterfelijke God,
Bevrijd van het wiel,
Bevrijd van de illusie,
Daarbij ontdekkend waarom de Ene het wiel geschapen heeft.
En de Ene veranderde in velen,
En de Ene veranderde in ons,
En we zijn allen geketend aan het wiel.

Tijd is –
Liefde is –
Dood is –
En het wiel draait,
En het wiel draait,
En we zijn allen geketend aan het wiel.

Hoofdstuk 1

EN HET WIEL DRAAIT...

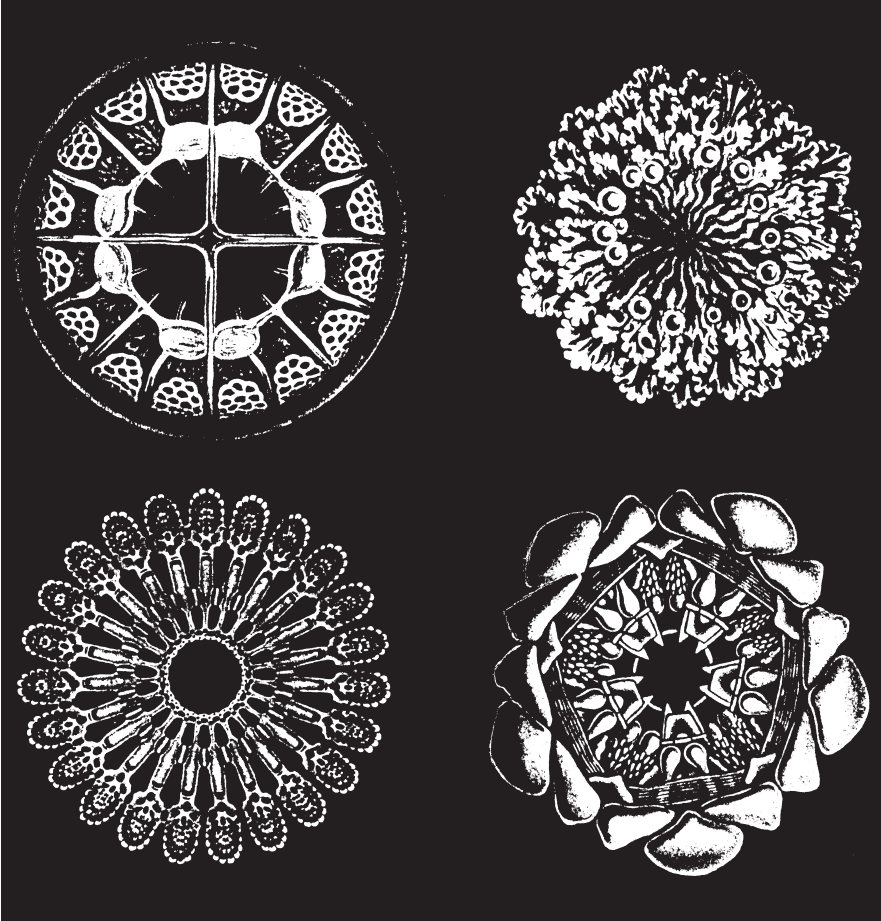
We zijn een cirkel in een cirkel ... zonder begin of einde.

Rick Hamouris, *Welcome to Annwfn*

Het universum is opgebouwd uit draaiende wielen van energie, of je nu kijkt naar de grote melkwegstelsels, die duizenden lichtjaren van ons verwijderd zijn, of naar de miljarden atomen die in een korreltje zand ronddraaien. Bloemen, boomstammen, planeten en mensen – ze zijn allemaal samengesteld uit kleine draaiende wielen, die tezamen op het grote wiel van de aarde in een baan in de ruimte rondcirkelen. Als een van de fundamentele bouwstenen van de natuur representeert het wiel de cirkelgang van het leven die je in alle levensvormen aantreft (zie figuur 1.1 en 1.2).

In het diepste innerlijk van elk van ons draaien zeven op wielen lijkende energiecentra rond – *de chakra's*. Het zijn elkaar doordringende centra van vitale levenskracht, en elke chakra stelt een aspect van het bewustzijn voor dat kenmerkend voor ons leven is. Met elkaar vormen deze chakra's een *systeem* dat aan dit bewustzijn structuur geeft en ons in staat stelt onszelf naar lichaam, ziel en geest beter te leren kennen. Dit systeem is een belangrijk hulpmiddel om tot persoonlijke en planetaire groei te komen.

Chakra's zijn centra van activiteit met behulp waarvan levensenergieën worden waargenomen, geassimileerd en overgedragen. Al onze handelingen en inzichten vinden hun oorsprong in en keren terug naar deze punten in onszelf, onze chakra's, die het brandpunt vormen van waaruit ons gecompliceerde geest/lichaamsysteem wordt gecoördineerd. Van instinctief gedrag tot bewust uitgestippelde strategieën, van emotionele uitingen tot



Linksboven: planktondiertje

Linksonder: zeester

Rechtsboven: korstmos

Rechtsonder: zee-egel

FIGUUR 1.1

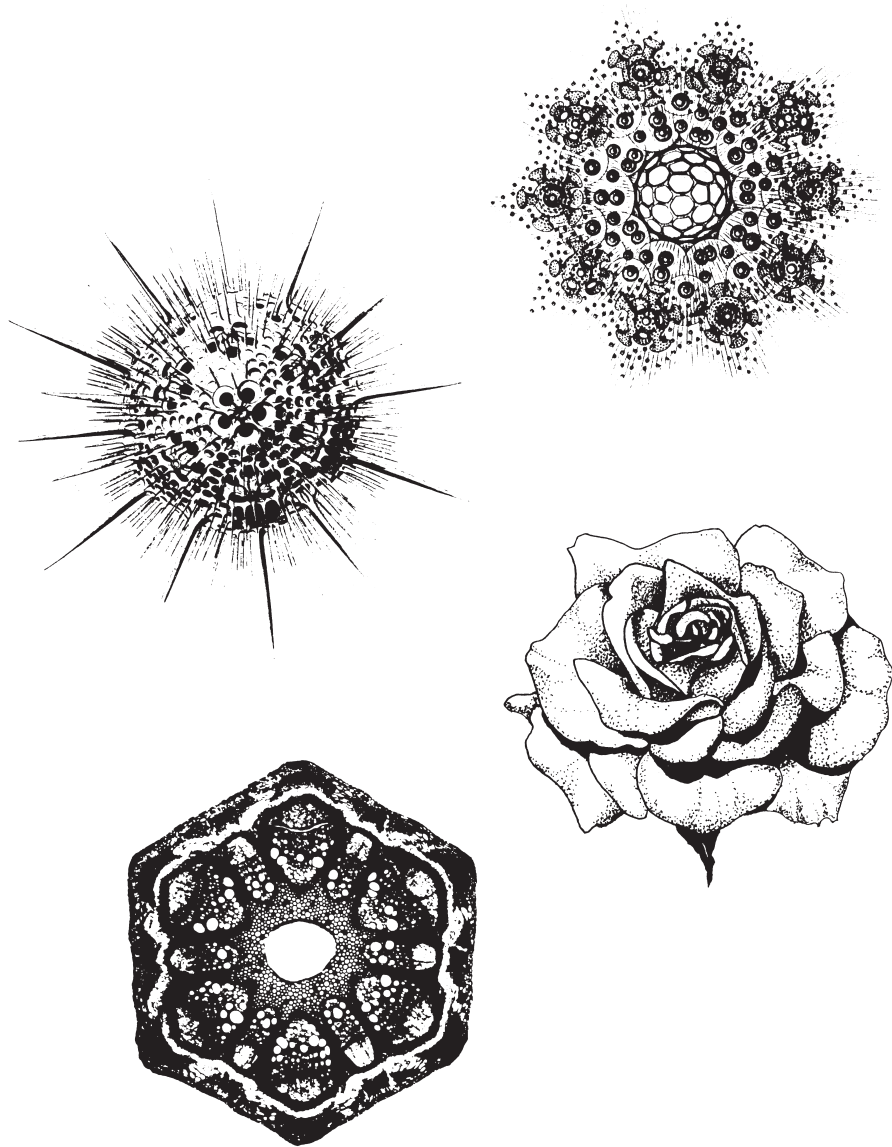
**Een paar voorbeelden van chakravormen
die je vaak in de natuur aantreft**

artistieke prestaties, het zijn de chakra's die ons leven programmeren en onze gevoelens van liefde, ons leren en inzicht reguleren. Als zeven niveaus van vibratie vormen de chakra's de mythische regenboogbrug, het verbindingskanaal tussen hemel en aarde, lichaam en geest, geest en materie, verleden en toekomst. Terwijl we onze baan beschrijven door de hectische wereld van het moment, zijn het de chakra's die onze evolutie-spiraal op gang houden en onze aandacht vestigen op onontgonnen aspecten van onze geest en de oneindige mogelijkheden die we allen in ons hebben.

Het lichaam is een voertuig van het bewustzijn. Chakra's zijn de levenswielen die dit voertuig door al zijn beproevingen en transformaties leiden. Om ons voertuig zonder haperen te laten rijden dienen we over een gebruiksaanwijzing en een plattegrond van het gebied dat we gaan onderzoeken te beschikken. *Werkboek chakra* is bedoeld als een plattegrond voor een reis binnen het bewustzijn. Je kunt het zien als een gebruikersgids voor het chakrasysteem. Deze plattegrond schrijft niet voor waar je naartoe moet gaan, maar is slechts een hulpmiddel om je eigen reis uit te stippelen. Het doel van de reis is de zeven archetypische niveaus, die al ons doen en laten bepalen, optimaal op elkaar af te stemmen.

Met deze plattegrond in handen kunnen we aan een opwindende reis beginnen. Zoals bij elke reis die je gaat ondernemen het geval is, zul je je uiteraard eerst grondig moeten voorbereiden met behulp van wat achtergrondinformatie. We zullen eerst in het kort een aantal psychologische systemen uiteenzetten, de historische context van het chakrasysteem toelichten, en vervolgens dieper ingaan op de vraag wat chakra's eigenlijk zijn en wat hun relatie is met de fijnstoffelijke energieën waarmee ze in verband worden gebracht. Hierdoor leren we de taal kennen van het land waar we doorheen gaan reizen. Daarna zijn we klaar om chakra voor chakra langs de wervelkolom omhoog te reizen.

Elk chakra dat we tegenkomen vertegenwoordigt een stadium binnen het continuüm van geest en materie. De reis zal ons voeren langs allerlei gebieden van het leven, variërend van het somatische niveau van fysiek en instinctief bewustzijn, het intermenselijk niveau van sociale interacties en uiteindelijk naar de meer abstracte niveaus van transpersoonlijk bewustzijn. Als alle chakra's begrepen, geopend en met elkaar verbonden zijn, hebben we een brug geslagen tussen materie en bewustzijn, en begrijpen we dat wijzelf de regenboogbrug zijn die hemel en aarde verbindt. In een



FIGUUR 1.2
Nog enkele voorbeelden van chakravormen
die je herhaaldelijk in de natuur tegenkomt

gefragmenteerde wereld waarin de geest gezien wordt als iets wat losstaat van het lichaam en een scheiding wordt gemaakt tussen geest en materie, cultuur en natuur, hebben we dringend behoefte aan systemen die ons in staat stellen onze heelheid opnieuw te ervaren. Deze systemen moeten ons helpen lichaam en geest te integreren en ons bewustzijn te verruimen zonder dat dit ten koste gaat van onze aandacht voor de alledaagse dingen. Ik ben ervan overtuigd dat de chakra's ons een dergelijk systeem aanreiken, een systeem waarvoor de tijd thans rijp is en waar we onmogelijk zonder kunnen.

EEN BENADERING VAN HET SYSTEEM

Stel je eens voor dat je naar een bibliotheek ging en dat daar overal stapels boeken kriskras op de vloer lagen. Om iets te vinden zou je eindeloos moeten zoeken, met slechts een minieme kans op succes. Waarschijnlijk zou je het een belachelijke situatie vinden. Het bewustzijn onderzoeken zonder systeem zou een even tijdrovende aangelegenheid zijn. De hersenen zijn tot een oneindig aantal denkprocessen in staat en het bewustzijn kent veel meer uitingsvormen dan het aantal boeken in een bibliotheek. Als je het tempo van het moderne leven in aanmerking neemt, is het begrijpelijk dat je alle binnenkomende informatie nooit zonder een goed functionerend systeem kunt verwerken.

De psychologie hanteert talloze modellen om het bewustzijn te verklaren. Freuds onderverdeling van de persoonlijkheid in id, ego en superego is een bekend voorbeeld van een eenvoudig systeem om het menselijk gedrag te verklaren. Het systeem van Freud vormde in het begin van de vorige eeuw de basis voor de psychotherapie. Toch is dit model thans nog maar nauwelijks bruikbaar, het zegt weinig over het lichaam en nog minder over de transcendente toestanden van het bewustzijn.

Om recht te doen aan het volledige menselijke potentieel zijn nieuwe systemen noodzakelijk. In deze tijd is er bij steeds meer mensen sprake van het ontwaken van paranormale vermogens. We worden steeds meer geconfronteerd met het bestaan van onbekende spirituele energieën en eigenschappen van de geest. Ik denk hierbij aan de Kirlian-fotografie, aan biofeedback, aan acupunctuur, aan homeopathie, aan nieuwe vormen van psychotherapie en lichaamstherapie die steeds meer opgang maken. Het

aantal cursussen dat op deze gebieden gegeven wordt en de hoeveelheid informatie hierover worden met de dag groter. We hebben inderdaad met een enorm braakliggend terrein te maken en ontginning ervan zal zeker zijn vruchten afwerpen, als we tenminste in staat zijn orde in de chaos te scheppen. Hiervoor is een bruikbaar systeem noodzakelijk.

De meest logische manier om een systeem te ontwikkelen is het op een aantal steeds terugkerende patronen te baseren. Talloze van dergelijke patronen zijn door onze voorvaders beschreven en door de eeuwen heen overgeleverd, gegoten in mythen en metaforen waarin het zaad ligt te wachten op de juiste omstandigheden om te ontkiemen. In deze tijd van enorme veranderingen waarin we allen op zoek zijn naar nieuwe wegen, is het moment aangebroken om eens wat meer aandacht aan dit zaad te besteden en te kijken wat eruit tevoorschijn kan komen.

DE GESCHIEDENIS VAN HET CHAKRASYSTEEM

Het is prachtig dat de chakra's, als archetypische componenten van het bewustzijn, binnen het collectieve bewustzijn een steeds belangrijker plaats krijgen toegewezen. Het groeiende aantal boeken en verwijzingen naar dit onderwerp vormt hiervan het bewijs. Hoewel deze populariteit het woord chakra tot een gangbare term heeft gemaakt, heeft het tevens geleid tot veel verwarring en tegenstrijdige informatie. Het is belangrijk dat we beseffen dat de chakra's onderdeel vormen van een zeer oude traditie waarin nog maar weinig new-agelers zich hebben verdiept. Voor degenen die erin geïnteresseerd zijn, zal ik een schets geven van de historische ontwikkeling van het chakrasysteem. (Ben je niet geïnteresseerd, sla dit hoofdstuk dan gerust over.)

De chakra's zijn onverbrekkelijk verbonden met de theorie en praktijk van de *yoga*. Het woord *yoga* betekent samengaan of verbinden en is een filosofisch en praktisch systeem om het sterfelijke zelf met zijn goddelijke natuur van zuiver bewustzijn te verbinden. De oorsprong van yoga en de eerste verwijzing naar de chakra's gaan terug tot de *veda's*, een serie hymnen die de oudste geschriften van de Indiase filosofie vormen. Deze geschriften vormen de neerslag van een nog oudere orale traditie van de Arische cultuur, een Indo-Europese bevolkingsgroep die India omstreeks de tweede eeuw v.Chr. zou zijn binnengevallen.

Volgens de overlevering zouden de Ariërs India met strijdwagens zijn binnengekomen en in de oorspronkelijke betekenis van het woord *chakra*, of ‘wiel’, zouden we een verwijzing kunnen zien naar de wielen van de voertuigen die de Ariërs gebruikten. (De spelling ervan in het Sanskrit is eigenlijk *cakra*, eveneens uitgesproken als ‘tsjakra’.) Het woord was eveneens een metafoor voor de zon, dat grote wiel dat in de ruimte ronddraait als de lichtende strijdwagen van een *cakravartin*, de naam voor de Arische veroveraar. Het wiel verwijst ook naar de eeuwige cyclus van de tijd, *kala-cakra*. Vanuit dit gezichtspunt vertegenwoordigt het wiel de hemelse orde en het kosmische evenwicht. Nog een andere betekenis is die van een cirkel van tantristische toegewijden.

Volgens de overlevering werden de cakravartins voorafgegaan door een gloeiende gouden schijf, zoals de stralenkrans van Christus, maar dan werd de draaiende schijf vóór hen gezien. (Misschien een verwijzing naar de kracht van hun derde chakra?)

De geboorte van een cakravartin zou een nieuw tijdperk aankondigen en waarschijnlijk viel dit moment samen met het begin van het derde chakratijdperk van onze geschiedenis (zie hoofdstuk 12). Er wordt eveneens beweerd dat de god Vishnu ooit naar de aarde afdaalde met in zijn vier armen een chakra, een lotusbloem, een knots en een schelp. Het kan ook zijn dat deze chakra een discussachtig wapen voorstelde.

De veda's werden gevolgd door de *upanishads* of wijsheidsleringen, die van leraar op leerling werden overgedragen. Er staan enkele verwijzingen naar de chakra's als psychische centra van het bewustzijn in de *yoga-upanishads* (ca. 600 v.Chr.) en in de latere *Yoga-soetra's van Patanjali* (ca. 200 n. Chr.). In deze soetra's wordt voor het eerst het klassieke achtvoudige pad van de yogatraditie ontvouwd. Deze traditie was voornamelijk dualistisch van aard. Er werd van uitgegaan dat stof en geest van elkaar gescheiden grootheden waren en de nadruk werd gelegd op wereldverzaking en negatie van onze biologische natuur als middel tot verlichting.

Pas in de niet-dualistische tantristische traditie werden chakra's en kundalini een integraal onderdeel van de yogafilosofie. De tantristische leringen zijn een synthese van talloze spirituele tradities uit India en wonen in de zesde en zevende eeuw als reactie op de dualistische filosofie uit de voorgaande periode sterk aan populariteit. Binnen deze traditie werd niet het vluchten uit maar juist het leven in de wereld benadrukt. In het Westen wordt tantra nog vaak als een louter op seksualiteit gerichte