

HOE WERKEN CHAKRA'S?

De werking van chakra's lijkt wel een beetje op die van een telefooncentrale. Er lopen talloze draden (nadi energiekanaal; zie bladzijde 26-29) door de primaire chakra's, die elk een enorme hoeveelheid energetische informatie vervoeren. Er lopen minder 'draden' door de secundaire chakra's. Elk chakra neemt deze energie op en verwerkt deze alvorens hem af te geven aan zijn invloedssfeer in het lichaam of de psyche: chakra's zijn de mechanismen waardoor emoties en ideeën het fysieke lichaam beïnvloeden en vice versa. Op dezelfde manier vervoeren chakra's informatie van en naar de zintuigen en actieve organen. Hiertoe behoren in India de handen, voeten, tong, genitaliën en anus. Dit betekent dat u terwijl u energieblokkades in de chakra's opheft, de zintuigen verbetert en het fysieke en emotionele welzijn een oppepper geeft.

De lagere chakra's

Als we onderaan beginnen, houden de eerste drie primaire chakra's zich bezig met de externe realiteit: hoe veilig en stabiel is uw leven, hoe past u in uw gemeenschap en hoe uit u uw individualiteit:

- 1 **HET MULADHARA OF WORTELCHAKRA** zorgt voor gronding en veiligheid.
- 2 **HET SWADHISTANAN, OF SACRAALCHAKRA** laat u met de stroom meegaan en van alles proeven dat het leven te bieden heeft.
- 3 **HET MANIPURA, OF SOLAR PLEXUS CHAKRA** geeft u de energie die nodig is om doeltreffend te functioneren.

De middelste chakra's

De chakra's vier tot en met zes hebben te maken met interne realiteit. Ze bepalen het zelfbeeld en hoe u zichzelf uit en omgaat met anderen:

- 4 **HET ANAHATA, OF HARTCHAKRA** regeert de energie van de liefde en hartstocht en stelt u in staat om liefde te uiten (of de uiting hiervan te blokkeren).

- 5 **HET VISHUDDHA, OF KEELCHAKRA** heeft te maken met communicatie en stelt u in staat om informatie op te nemen en u te uiten.

- 6 **HET AJNA, OF WENKBRAUWCHAKRA** is de zetel van de wijsheid. Uw geestesog ziet uw dromen en leidt u hier naartoe.

Het hoogste chakra

- 7 **HET SAHASRARA, OF KRUIJCHAKRA** heeft te maken met de ultieme realiteit en oneindig potentieel.

De secundaire chakra's

- **HET VOETCHAKRA** op de zool van beide voeten is het scheidingsvlak tussen uw energiesysteem en dat van de aarde.
- **HET HANDCHAKRA** is een antenne die de wereld in staat stelt om u 'aan te raken' en waarmee u in contact blijft met de wereld.
- **HET SCHILDPADCHAKRA** bij de bovenkant van het borstbeen stelt u in staat om geestelijke energie naar binnen te richten.
- **HET SOMA- OF MAANCHAKRA** boven het gehemelte helpt u om de oneindige zoetheit van het leven te proeven.





Mediteren op een yantra:

AFSTEMMEN OP UW WORTELCHAKRA

Mediteren op de wortelchakra-afbeelding of yantra (zie rechts) tijdens het reciteren van de mantra ervan, brengt geest en lichaam in balans door de visuele (rechter-) en verbale (linker-) hersenhelft met elkaar te verbinden.

Yantrameditatie

- 1 Leg een schoon tafellaken op een lage tafel en plaats de yantra die boven aan de bladzijde hiernaast staat zo dat deze iets onder oogniveau is als u zit. Steek een kaars en wierook aan (zie blz. 47).
- 2 Ga comfortabel zitten, bij voorkeur met gekruiste benen met een rechte rug (zie blz. 16). Adem tien tot twintig keer diep in; laat de ademhaling stabiliseren.
- 3 Kijk met halffgesloten ogen naar de vier karmozijnrode blaadjes van de yantra. Begin met het blaadje rechtsboven en draai de ogen langzaam met de klok mee.
- 4 Kijk na enkele rotaties naar het gele vierkant, het symbool van aarde-energie. Beweeg de ogen in wijzerrichting over de hoeken die de vier hoeken van de aarde en de vier windstreken voorstellen.
- 5 Concentreer u vervolgens op de zwarte olifant, het teken van kracht, gronding en uw fundamentele behoefte aan overleving.
- 6 Richt uw aandacht op het Sanskriet-karakter. Dit wordt uitgesproken als LAM, mantra van het aarde-element. Zeg het in stilte terwijl u naar de vorm ervan kijkt.
- 7 Kijk naar de naar beneden wijzende driehoek in het midden van het vierkant. Het toont de neerwaarts bewegende aard van de muladhara energie. De hoeken vertegenwoordigen het beginpunt van uw drie belangrijkste nadi energiekanalen.
- 8 Kijk ten slotte naar de opgerolde slang die de onbeperkte potentiële energie die sluimerend aanwezig is in dit chakra voorstelt. Open na minstens 20 minuten mediteren de ogen. Herhaal de meditatie dagelijks.



Een stap verder

Als de yantra zo bekend is dat u deze kunt visualiseren zonder ernaar te kijken, ga dan in een meditatieve houding zitten met een rechte wervelkolom, sluit de ogen en concentreer u op de basis van uw wervelkolom. Visualiseer de bovenstaande yantra hier als een energiepatroon. Voel de energiestralen zich naar buiten verspreiden en hoor de mantra LAM. Mediteer minstens 30 minuten.

YOGA ASANA'S VOOR AJNA ENERGIE

Bouw stap voor stap uw beoefening van *Ardha Sirshasana* (halve hoofdstand) op naarmate u meer vertrouwen krijgt. Let er vooral op dat uw lichaamsgewicht veilig op uw ellebogen rust, en niet op uw hoofd of nek. Omdat ajna het rijk van de geest is, zijn positieve 'denk'-spelletjes, zoals kruiswoordraadsels en sudoku, waardevol om de ajna-energie te versterken.

Ardha Sirshasana: Halve hoofdstand

Fase 1

Ga op uw hielen zitten en grijp elke elleboog voor u vast met uw tegenovergestelde hand. Plaats dan uw armen op de grond voor u, maak uw handen los van uw ellebogen en verbind uw vingers om een driepoot te vormen tussen uw ellebogen en uw handen.

Fase 2

Plaats uw hoofd op de grond en duw de achterkant van uw schedel tegen uw verstrengelde handen. Strek traag uw knieën, stap dan met uw voeten naar voren tot uw heupen in een rechte lijn staan boven uw hoofd. Ga pas naar fase 3 als u zich comfortabel voelt in deze houding.

Fase 3

Buig uw knieën zonder uw heupen te laten zakken, doe dan uw voeten omhoog in de richting van uw billen, maar houd uw knieën gebogen. Ga niet springen of maak geen snelle bewegingen: neem rustig de houding aan. Probeer tot in totaal 3 minuten in deze houding te blijven staan, adem diep in en uit en blijf geconcentreerd op het punt tussen uw wenkbrauwen. Kom traag neer en laat uw hoofd een paar minuten op de grond rusten.

