

Chakra's

Een praktische introductie tot
de 7 energiecentra van het lichaam

ANODEA JUDITH

Vertaald door Henk Moerdijk



Inhoud

Lijst van oefeningen	8
Inleiding	9
Eerste chakra: aarde	49
Tweede chakra: water	77
Derde chakra: vuur	99
Vierde chakra: lucht	125
Vijfde chakra: geluid	153
Zesde chakra: licht	185
Zevende chakra: bewustzijn	213
Alles bij elkaar	241
Dankwoord	245
Bronnen	247
Over de auteur	253

Lijst van oefeningen

Wortels naar beneden, kruin omhoog	12
De handchakra's openen	25
De basis van het gronden	60
Je schuldgevoel onderzoeken	94
Je bekken laten schommelen	95
Vlinderen met je benen	95
Staand schommelen	96
Een lijst maken	111
Kracht ontwikkelen	119
De houthakker	121
Tijd om adem te halen!	130
Je borst openen	136
Cirkels maken met je armen	139
Adem van vreugde	140
Terugwinnen wat je kwijt was	142
Geven en ontvangen	150
Je eigen krachtlied maken	164
De bija mantra's chanten	169
De gesprekken in het gezin	172
Zeggen wat je steeds voor je houdt	178
Licht brengen in je innerlijke tempel	190
De innerlijke vlam visualiseren	191
Een beeld vormen van je visie	194
Kleurenmeditatie	197
Van een afstand naar jezelf kijken	200
Je overtuigingen onderzoeken	224

Inleiding

De reis begint

We zijn allemaal op reis. We reizen om onszelf te helen, om uit te zoeken wat de zin van het leven is, om diepe geheimen te ontrafelen. Het is een uitdagende reis vol hindernissen, doodlopende wegen en verwarrende keuzes. Er gebeuren dingen en we raken het spoor bijster. En als de storm is gaan liggen, is daar die vraag: 'Welke kant ging ik ook alweer op?'

Zou het niet fijn zijn als iemand je een reisgids gaf? Of op z'n minst een routekaart?

Dat is precies wat het systeem van de chakra's is: een kaart voor de reis door het leven. Dit boek is een wegwijzer voor die reis. De wegwijzer is gebaseerd op zeven wielen van energie, die samen het raderwerk vormen dat jouw voertuig voortbeweegt over zijn pad. Met deze kaart kun je meer dan alleen de weg vinden, hij geeft ook waarde aan je levensreis. Het is een kaart waarmee je je reis ten volle kunt beleven.

Kijk om je heen. Luister. Alles borrelt en bruist van leven. Het verkeer op straat, de kinderen in het speeltuintje, de tjirpende vogels, het ruisen van de wind in de bomen. Alles om je heen wordt bezield door een machtige levenskracht.

Die energie zit ook in jou, stroomt door al je cellen, zet je spieren in beweging, activeert je geest. Je lichaam bestaat uit zo'n 30 biljard losse cellen, maar die worden bij elkaar gehouden door een onzichtbare structuur die dag na dag, jaar na jaar de samenhang in stand houdt die jij bent. Zie het als het bouwwerk van je ziel.

In het binnenste van dat bouwwerk liggen zeven kostbare juwelen die al draaiend hun glinsterende schoonheid tonen. Deze juwelen zijn middelpunten van transformatie, stapstenen op het pad van healing en bewustwording. Elk juweel is een energiecentrum, een zogeheten chakra, wat 'wiel' of 'schijf' betekent. En samen vormen de zeven energiejuwelen een schitterende ketting die als een innerlijk snoer vanaf de basis van je wervelkolom naar de bovenkant van je hoofd loopt.

Welkom in de wondere wereld van de chakra's, een netwerk van zeven grote energiepunten die op een verticale lijn in het midden van je lichaam liggen. In zijn totaliteit is deze kaart een elementaire formule voor heelheid. Als je het leven bekijkt vanuit de verschillende standpunten waar deze zeven chakra's voor staan, zie je een route die leidt naar balans en heelheid.

Het bouwwerk dat de chakra's samen vormen, kun je op verschillende manieren bekijken, afhankelijk van hoe je erdoorheen gaat. Als je vanaf de grond omhooggaat, bestijg je een ladder die leidt naar bevrijding. Op deze

manier kun je jezelf stelselmatig verlossen van beperkende patronen en naar een grotere persoonlijke vrijheid bewegen. Je bevrijdt jezelf chakra voor chakra.

Van boven naar beneden gezien vormen de zeven chakra's een routekaart naar manifestatie, een reis die het mogelijk maakt om je ideeën een vaste vorm te geven door stap voor stap het leven van je dromen te creëren.

Voor de mensheid in haar geheel vormen de chakra's een sjabloon voor transformatie, een model voor de evolutie van het hogere bewustzijn.

Voor wie dit elementaire systeem onder de knie heeft gekregen kan het een leven lang waardevolle wegwijzers bieden. Het kan je helpen bouwen aan je relaties, je bewuster maken van de opvoeding die je je kinderen geeft en van de daden die je stelt in de wereld. Het kan je helpen een brug te slaan tussen je verstand en je gevoel, tussen geest en materie en tussen hemel en aarde; het kan al deze elementen samenbrengen. Maar het leidt je vooral naar je diepste innerlijk, naar wat ik de 'innerlijke tempel' noem, waar niets meer tussen jou en je hogere bron in staat.

De chakra's functioneren het best wanneer ze een verticale lijn vlak voor de wervelkolom vormen. De levensenergie kan dan gelijkmatig op en neer stromen door het midden van het lichaam, de pilaar waarop het

innerlijke bouwwerk rust. Voor een diepe uitlijning van je chakra's moet je meestal veel innerlijk werk verrichten, maar hieronder staat een heel eenvoudige oefening die je overal en altijd kunt doen om een begin te maken met de uitlijning van je chakra's. Simpel gezegd duw je je billen naar beneden en je hoofd omhoog. Als je dit vaak doet, word je je bewust van de verticale lijn in je lichaam waarop de zeven chakra's liggen. Wanneer je die lijn goed weet te vinden en te voelen, kun je beter bij de energie die door de chakra's stroomt.

OEFENING: WORTELS NAAR BENEDEN, KRUIJN OMHOOG

- Als je zit – achter je computer, aan tafel, achter het stuur of op een meditatiekussen – probeer dan je rug zo recht mogelijk te maken. Beeld je in dat je het puntje van je staartbeen – het onderste stukje van je wervelkolom dat als een overblijfsel van een kleine staart naar voren krult – naar de achterkant van je stoel drukt, naar wat we het achterlichaam noemen.
- Tegelijkertijd probeer je je heupen naar buiten te drukken, alsof je de basis van je zithouding breder maakt. Je duwt die brede basis naar de grond, als de stronk van een boom die dichterbij de grond steeds breder wordt.
- Vanuit deze brede basis druk je je zitbotjes naar beneden. Stel je voor dat er wortels van

uit de onderkant van je wervelkolom in de aarde groeien.

- Adem diep in en probeer tijdens de uitademing te ontspannen. Beeld je in dat alles in je lichaam naar de grond stroomt. Maak verbinding met de plek waar je je bevindt, met de essentie ervan, en met de grond onder je.
 - Als je voor je gevoel voldoende gegrond bent, maak dan jezelf lang door je kruinchakra omhoog te brengen. Blijf ondertussen stevig geworteld en rek je wervelkolom in twee richtingen uit, naar boven en naar beneden.
 - Probeer je voor te stellen hoe de zeven stralende juwelen, je chakra's, samen een lijn vormen aan de voorkant van je wervelkolom, van je kruin naar je staartbeen. Wanneer je je kruin en staartbeen van elkaar af duwt, wordt die lijn rechter en komen je chakra's rechter onder (of boven) elkaar te liggen.
 - Chant nu vanbinnen de klank 'i', alsof de verticale zuil in het diepste van je lichaam de letter 'i' van 'ik' vormt.
 - Zorg dat je verticaal uitgelijnd blijft tussen hemel en aarde, ook terwijl je dit boek leest.
-

Mijn ontdekkingsreis

Ik heb het geluk dat ik al veertig jaar met de chakra's heb mogen werken en met een grote verscheidenheid aan mensen healingssessies heb mogen doen: mannen

Tabel met kenmerken en associaties van de chakra's

Chakra	Plaats	Draait om	Doelen	Rechten	Ontwikkelingsfase
7	Boven op het hoofd, hersenschors	Bewustzijn	Wijsheid, kennis, bewustzijn, spirituele verbinding	Weten	Gedurende heel het leven
6	Midden van het hoofd, ter hoogte van voorhoofd	Intuïtie, verbeelding	Intuïtie, verbeelding, visie	Zien	Adolescentie
5	Keel	Communicatie	Heldere communicatie, creativiteit, weerklank	Spreken en gehoord worden	7-12 jaar
4	Hart	Liefde, relaties	Balans, compassie, zelfacceptatie, goede relaties	Liefde geven en liefde krijgen	3,5-7 jaar
3	Zonnevlecht	Kracht, wilskracht	Vitaliteit, spontaniteit, wilskracht, doelgerichtheid, eigenwaarde	Handelen	1,5-3,5 jaar
2	Buik, genitaliën, onderrug, heupen	Seksualiteit, emoties	Fluïditeit, genot, gezonde seksualiteit, gevoel, functionaliteit	Voelen, verlangen	6 maanden-2 jaar
1	Basis wervelkolom, staartbeenvlecht	Overleven	Stabiliteit, gronding, lichamelijke gezondheid, welvaart, vertrouwen	Er zijn, hebben	Baarmoeder-1 jaar

Identiteit	Demon	Kenmerken van excessiviteit	Kenmerken van deficiëntie	Element	Chakra
Universele identiteit (zelfkennis)	Gehechtheid	Overmatig intellectueel, spirituele verslaving, verwarring, dissociatie	Leerproblemen, spiritueel scepticisme, weinig overtuigingen, materialisme, apathie	Denken	7
Archetypische identiteit (zelfreflectie)	Illusie	Hoofdpijn, nachtmerries, hallucinaties, waanideeën, concentratieproblemen	Slecht geheugen, gebrekkige waarneming, geen patronen kunnen zien, ontkenning	Licht	6
Creatieve identiteit (zelfexpressie)	Leugens	Overmatig praten, niet kunnen luisteren, stotteren	Spreekangst, slecht ritmegevoel, afasie (verlegenheid)	Geluid	5
Sociale identiteit (zelfacceptatie)	Verdriet	Afhankelijkheid, slecht grenzen kunnen aangeven, bezitterig, jaloers, narcistisch	Verlegen, eenzaam, geïsoleerd, gebrek aan empathie, verbitterd, kritisch	Lucht	4
Ego-identiteit (zelfdefinitie)	Schaamte	Dominant, beschuldigend, agressief, onsamenghangend, constant actief	Weinig wilskracht, weinig eigenwaarde, passief, traag, angstig	Vuur	3
Emotionele identiteit (zelfvoldoening)	Schuld	Overmatig emotioneel, slecht grenzen kunnen aangeven, seksverslaving, toegeeflijk	Starheid, emotioneel verlamd, angst voor genot	Water	2
Fysieke identiteit (zelfbehoud)	Angst	Zwaar, traag, monotoon, overgewicht, hamsteren, materialisme	Vaak angstig, gebrek aan discipline, rusteloos, ondergewicht, verwaasd	Aarde	1

- *Eerste chakra: fysieke identiteit, gericht op zelfbehoud.* Ons bewustzijn richt zich hier op overleven, op zaken als veiligheid en zekerheid, problemen met geld of gezondheid, de keuze voor vluchten of vechten. Bij een juiste identificatie met ons fysieke lichaam geven we ons lichaam wat het nodig heeft om in leven te blijven.
- *Tweede chakra: emotionele identiteit, gericht op zelfvoldoening.* Dit niveau richt zich op het gevoel – onze verlangens, driften en sensaties. Het helpt ons te weten wat we willen en nodig hebben. Dit deel van onze identiteit stelt vragen als ‘Voel ik me goed? En zo niet, hoe zorg ik dat het beter wordt?’
- *Derde chakra: ego-identiteit, gericht op zelfdefiniëring.* Deze staat van bewustzijn richt zich op de persoon die we proberen te zijn, hoe we onszelf definiëren (zowel voor onszelf als voor anderen) en wat we met onze daden proberen te bereiken. Je kunt dit chakra zien als de leidinggevende identiteit die de ‘strategie’ bepaalt.
- *Vierde chakra: sociale identiteit, gericht op zelfacceptatie.* De sociale identiteit wil geliefd zijn bij anderen en geaccepteerd worden. Deze identiteit staat voor ons relationele bewustzijn – in hoeverre we anderen en het web van relaties om ons heen gewaar zijn – en kan omwille van de sociale acceptatie voor de buiten-

wereld een façade creëren die ten koste gaat van het ware zelf. Om bij anderen in de smaak te vallen doen we ons bijvoorbeeld voor als vriendelijk, behulpzaam of machtig.

- *Vijfde chakra: creatieve identiteit, gericht op zelfexpressie.* Dit bewustzijnsniveau richt zich op alles wat met communicatie te maken heeft, zoals luisteren en spreken, maar ook creatieve zelfexpressie. Op dit niveau hebben we misschien een identiteit als kunstenaar, muzikant, leraar of healer.
- *Zesde chakra: archetypische identiteit, gericht op zelfreflectie.* Naarmate ons bewustzijn groeit, worden we het ‘grote plaatje’ gewaar, de grote archetypische patronen die duidelijk maken wie we zijn in het grote geheel, of misschien wat onze bestemming is of welk doel ons leven dient. In deze identiteit ontwikkelen we onze intuïtie en creëren we een toekomstvisie voor ons leven.
- *Zevende chakra: universele identiteit, gericht op zelfkennis.* Wanneer we het rijk van het bewustzijn binnengaan, wordt ons duidelijk dat we deel uitmaken een universele eenheid en ervaren we zowel vanbinnen als vanbuiten een een-zijn. Deze gewaarwording is de ware bron van zelfkennis.



Eerste chakra

Aarde

‘Zolang we geen vrede sluiten met de aarde,
zullen we geen vrede op aarde hebben.’

– Julia Butterfly Hill

Plaats	Onderzijde wervelkolom
Naam en betekenis	Muladhara, wortelbasis
Doel	Belichaming, gronden, betrokkenheid
Element	Aarde
Principe	Zwaartekracht
Ontwikkelingsfase	Baarmoeder en eerste levensjaar
Identiteit	Fysieke identiteit
Gericht op	Zelfbehoud
Demon	Angst
Recht	Te hebben
Zaadlettergreep	‘Lam’
Kleur	Rood
Evenwichtige vorm	Geground, stevig, stabiel

Gronden

Als je terug wilt gaan naar de bron zul je moeten wortelen, contact moeten maken met de aarde. Daar ligt het fundament van het chakrasysteem, daar begint je reis omhoog langs de wervelkolom. Het wortelchakra, onderaan je ruggengraat, heerst over het onderste deel van je bovenlijf, maar ook over je benen en voeten, je dikke darm en al je botten, de hardste delen van je lichaam. Als je problemen ervaart in deze gebieden, kun je dat zien als een uitnodiging om je eerste chakra te openen en in balans te brengen.

Een solide fundering vormt de basis voor alles wat je doet, wat je terugziet in de naam van dit chakra, *mula-dhara*, wat ‘wortelbasis’ of ‘wortelsteun’ betekent, maar ook wel wordt vertaald als ‘fundament’. Vaak wordt dit chakra ‘wortelchakra’ genoemd. Een toepasselijke naam, want je wortels graven zich in de aarde, het element van het eerste chakra, en leggen op die manier een fundament; ze bieden steun en leveren de voeding die je nodig hebt om te overleven – de eerste grote uitdaging in het levensspel. Dit bewustzijnsniveau is gericht op zelfbehoud, met name door je vermogen om jezelf te identificeren met je fysieke lichaam en zijn basale behoeftes, niet alleen om in leven te blijven, maar ook om te gedijen.

Zoals een bloempot de aarde rond de wortels op zijn plaats houdt en voor stabiliteit zorgt, bieden de structurele aspecten van je leven – je huis, werk, lichaam, eetge-

woontes en lichaamsbeweging – vastigheid en steunen ze je bij het leiden van een lang en gezond leven. Als je het type mens bent dat dit soort vastigheid verwerpt of geen aandacht besteedt aan dit aspect van het bestaan, mis je de voordelen van een sterk eerste chakra, dat het fundament is voor alles wat daarna komt.

Veel mensen denken dat een spiritueel pad wegleidt van het element aarde omdat aarde dicht, zwaar en beperkt is. Wie heel ‘aards’ is, wordt al snel als materialistisch beschouwd, precies het tegenovergestelde van spiritueel. Maar niets is minder waar, kan ik zeggen nu ik ondertussen al veertig jaar met het chakrasysteem werk. Gronden of aarden is een essentieel onderdeel van je spirituele ontwikkeling. Iedere tuinier zal zeggen dat een plant eerst moet wortelen om goed te kunnen groeien. Je kunt wel raden wat er zou gebeuren als je een plant tot aan de hemel wilt laten reiken door hard aan zijn stengels te trekken. Hoe beter de grond, hoe langer en sterker de wortels kunnen worden, hoe beter de plant bestand zal zijn tegen zon, wind en regen en hoe dichter hij bij de hemel zal komen. De wortels van het eerste chakra zijn geen ontkenning van de spiritualiteit, ze zijn juist het startpunt van je spirituele reis!

De paradox van het eerste chakra

In feite is wat ik hierboven beschreef het basisprincipe van het eerste chakra, dat een schijnbare tegenstelling in zich heeft: *je moet naar beneden duwen om omhoog te gaan*. Denk daarbij maar aan de beweging die je maakt

als je springt. Hoe dieper je door je knieën gaat en hoe harder je afzet, hoe hoger je komt. En ook een feit: hoe steviger de grond, hoe makkelijker het is om te springen. In het zachte zand op het strand is het bijvoorbeeld veel zwaarder om te springen dan op een betonvloer. Dus als je op een stevig fundament staat, kun je je harder afzetten en heb je een veilige en stabiele basis van waaruit je kunt opstijgen naar het hogere bewustzijn en de hogere chakra's. Deze vastigheid kun je zien als een vat waarin energie kan opbouwen en opstijgen.

Als je hard tegen de vlakke grond duwt, kun je dat ook zien als het tot stand brengen van een energetische verbinding. Zoals in een auto de koppeling verbinding maakt met de tandwielen van de versnellingsbak, zorgt de verbinding met de aarde voor de lichamelijke energie die je nodig hebt om te bewegen.

Als het eerste chakra uit balans is of je basis niet stevig of stabiel genoeg, krijg je last van compensatie of vermijding in je andere chakra's. Sandra voelt zich bijvoorbeeld niet echt gegrond en compenseert dat met haar derde chakra: ze richt zich sterk op macht en probeert haar omgeving te controleren. George staat niet goed in verbinding met zijn lichaam en compenseert dat door in zijn hoofd te leven; hij voelt zich pas veilig wanneer hij goed over alles heeft nagedacht.

Een probleem in een van de chakra's kan dus 'geworteld' zijn in het wortelchakra. Mijn vriendin Amy heeft

het bijvoorbeeld vaak over haar gevoel van machteloosheid, maar de bron van die zwakte is in feite een wiebelige basis. Als je een probleem ervaart, is het daarom altijd goed om bij de basis te beginnen.

Als je wortelchakra open en in balans is, voel je je stabiel en sterk, zit je lekker in je vel en heb je bij je dagelijkse activiteiten steeds het gevoel dat je in verbinding staat met de aarde. Het kost je weinig moeite om tot verwezenlijking te komen, je leeft in overvloed en verdient op een goede manier de kost. Maar dit chakra in balans krijgen is allesbehalve gemakkelijk!

Het symbool van het eerste chakra



De vier bloemblaadjes in het symbool van het eerste chakra kunnen worden gezien als de vier windrichtingen noord, zuid, oost en west, die ons in de fysieke ruimte een gevoel van richting geven.



Vierde chakra

Lucht

‘Het is niet je taak om naar liefde te zoeken, maar om alle barrières die je in jezelf hebt opgeworpen tegen de liefde op te sporen.’

– Rumi

Plaats	Borst, longen en hart
Naam en betekenis	Anahata, niet gemaakt geluid
Doel	Liefde, balans, ruimtelijkheid
Element	Lucht
Principe	Evenwicht
Ontwikkelingsfase	3,5 tot 7 jaar
Identiteit	Sociale identiteit
Gericht op	Zelfacceptatie
Demon	Verdriet
Recht	Liefde te geven en liefde te ontvangen
Zaadklank	‘Yam’
Kleur	Groen
Evenwichtige vorm	Open, liefdevol, gecentreerd

De mysterieuze essentie van liefde

De chakra's bieden ons niet alleen een plaats in onszelf, maar ook in het leven in meer algemene zin. In het hartchakra is dat de universele liefde. Deze liefde omhult ons, maar vaak zien we dat niet, zoals we ook de lucht die ons omringt niet zien. Zonder liefde kunnen we niet leven, zoals we ook niet kunnen leven zonder lucht, het element van het vierde chakra. We ademen liefde in en we ademen liefde uit, in een constante uitwisseling van liefde. Het is de taak van het hartchakra om ons open te stellen voor die liefde, zowel vanbinnen en vanbuiten, en de plaats te vinden waar de binnen- en buitenwereld elkaar raken.

Hoe stellen we ons hart open? Hoe vinden we onze weg naar meer liefde, diepere liefde, bredere liefde? Hoe stellen we onszelf open om liefde te ontvangen, om onvoorwaardelijk van onszelf te houden? En hoe gebruiken we die opening om meer liefde te geven, om onze naasten te sterken, om onze wereld te laten zien dat het mogelijk is om vanuit liefde te leven?

We vinden liefde in onszelf door contact te maken met de kern van ons zijn. Daarvoor moeten we ons eerst afstemmen op ons lichaam (eerste chakra), ruimte maken voor de stroom van ons gevoel (tweede chakra), onszelf ondersteunen met een kalme en bestendige wil (derde chakra) en ons daarna, met de steun van deze lagere chakra's, openstellen voor de ruimtelijkheid van de lucht in het domein van ons hart.

Het hart vormt het centrum van ons zijn. Er zitten drie chakra's boven en drie chakra's onder, dus het staat in het teken van balans en integratie.

Zoals het derde chakra energie richt op 'doen', brengt het hartchakra ons naar een fundamentele staat van 'zijn'. Wanneer we boven de wilskracht en de inspanning uitstijgen, geven we ons over aan een hogere macht, een bredere opening, een uitdijende zachtheid, waardoor geven en ontvangen in een eeuwige wederkerigheid in evenwicht komen. Maar veelal is er wilskracht nodig om die staat van zijn te bereiken; zonder grote inspanning zul je tenslotte ook nooit op de top van de berg komen, waar we onze rugzak kunnen afdoen om te ontspannen en gewoon te genieten van het feit dat we er zijn. Wanneer het derde chakra zijn werk heeft gedaan, helpen de onderste drie chakra's het hartchakra om zich te openen.

Dan proeven we liefde alom, zien we de ongelooflijke zaligheid van het leven, de schoonheid, het mysterie, de magie, de eindeloze verscheidenheid. En zelfs de soms harde lessen die het leven ons leert, openen ons voor mededogen, vergiffenis, begrip en liefde. Deze kwaliteiten van het hart maken het lichaam, de grens tussen binnen en buiten, tussen het zelf en de ander zacht, zodat we openstaan voor de liefde die er altijd is.

De liefde die ons omringt, is zowel intelligent als mededogend. Ze wil ons omarmen, ons bedelven onder haar

OEFENING: ADEM VAN VREUGDE

Deze oefening is leuk om te doen omdat het de energie soepel en moeiteloos laat stromen, ontspanning brengt in het bovenlichaam en het hart versterkt. De oefening zelf is eenvoudig: drie achtereenvolgende inademingen gevolgd door een grote uitademing.

- Zet je voeten op heupbreedte en zak een beetje door je knieën. Adem in en breng je armen omhoog en naar voren, adem nogmaals in en breng je armen naar opzij, en adem een derde keer in en strek je armen omhoog.
 - Vervolgens adem je helemaal uit terwijl je je armen naar beneden zwiept en naar achteren doorhaalt terwijl je vooroverbuigt.
 - Adem in en recht ondertussen je rug, waarna je de drie ademhalingen en de bijbehorende armbewegingen (naar voren, zijwaarts, omhoog) herhaalt. Daarna adem je weer uit terwijl je je armen laat vallen en vooroverbuigt.
 - Herhaal dit een paar keer en voel dan met gesloten ogen wat het met je lichaam heeft gedaan.
-

Ontwikkelingsfase van het vierde chakra

Nathan, die we eerder tegenkwamen, kwam uiteindelijk uit zijn derde-chakrafase. Hij was zich bewust geworden

van zijn eigen kracht en autonomie en was klaar om de wereld van de menselijke relaties te betreden. Hoewel hij van jongs af aan naar liefde verlangde en op liefde gereageerd had, kon hij zijn persoonlijkheid pas echt vorm gaan geven toen hij wist hoe hij zijn impulsen kon beheersen. Maar nu had hij genoeg zelfbeheersing om zijn gedrag te sturen op een manier die naar zijn idee liefde, aandacht en goedkeuring zou opleveren.

Dit gebeurt in het gezin, op school en in de buurt. In sommige gezinnen heeft het kind ondertussen een broertje of zusje gekregen, of is het oud genoeg geworden om met zijn grote broer of zus te spelen. Nathan begon te spelen met kinderen in zijn buurt en zou binnenkort naar school gaan. Wanneer kinderen dit onzekere domein van sociale interactie betreden, wordt het heel belangrijk om leuk gevonden te worden en waardering te krijgen van klasgenoten en leerkrachten.

Wat doet een kind in deze fase om goedkeuring te krijgen? Het ene kind ontdekt dat rustig zijn een manier is om liefde te krijgen. Het andere kind ontdekt dat het slim, grappig, behulpzaam of sportief moet zijn. Een meisje ontdekt dat schattig zijn iets oplevert en een jongen dat hij beter voor sterk en mannelijk kan gaan, want ze kijken de kunst af van mensen in hun familie, op tv en in hun bredere sociale omgeving.

Hier is niks mis mee, alleen worden sommige aspecten van het kind onderdrukt. Een kind ontdekt misschien

dat zijn behoefte iets is waarvoor het zich moet schamen, waardoor het die behoefte de rest van zijn leven negeert. Een ander kind merkt dat het wordt afgewezen als het te veel lawaai maakt of te veel praat, waardoor het zichzelf aanleert om stil en ingetogen te zijn. Een meisje ontdekt dat het goed is om er mooi uit te zien en voelt zich een leven lang ongelukkig wanneer ze ontevreden is met haar uiterlijk of haar lichaam. Een jongen denkt misschien dat hij zich moet gedragen als een man en onderdrukt zijn verdriet of onzekerheid.

Wanneer we een deel van onszelf verliezen, of de liefde van iemand die belangrijk voor ons is, voelen we ons verdrietig. Verdriet is de demon van het hartchakra. Verdriet drukt zwaar op ons, ligt als een steen op het hartchakra, terwijl de energie van lucht juist licht en opwekkend is. Maar wat voor andere demonen geldt, geldt ook voor verdriet: als we het verwerken, bijvoorbeeld door eens goed te huilen, trekken alle donkere wolken weg.

Om je verdriet te verslaan zul je als volwassene zodanig aan je hartchakra moeten werken dat je enkele van die verloren delen van jezelf terugwint en in je hart kunt opnemen. De onderstaande oefeningen helpt je daarbij.

OEFENING: TERUGWINNEN WAT JE KWIJT WAS

Deze oefening behelst een aantal vragen die uitnodigen tot zelfreflectie. Je kunt het met een

vriend(in) doen of met een therapeut, maar je kunt de antwoorden ook voor jezelf opschrijven. Of je nu praat of schrijft, zorg ervoor dat je stilstaat bij wat je voelt. Het gaat niet om het denkwerk, maar om de innerlijke sensaties die door de vragen worden opgeroepen.

- Wat vind je het leukst aan jezelf? (Het helpt altijd om je waardering te uiten voor iets positiefs.) Hoe voelt het in je lichaam wanneer je positieve aandacht geeft aan dat deel van jezelf?
- Welk deel van jezelf vind je het moeilijkst om lief te hebben? Wat veroordeel je of waar schaam je je voor? Hoe voelt het in je lichaam wanneer je je concentreert op dat deel van jezelf?
- Wanneer heb je dat aspect van jezelf ontwikkeld? Op welke leeftijd? Kijk terug op je leven en benoem enkele krachten die destijds op je inwerkten.

Voorbeelden:

- Ik was enig kind en kreeg ineens een broertje.
- Ik was op jonge leeftijd verantwoordelijk voor mijn gezin.
- Ik had een gewelddadige vader die mij bang maakte en pijn deed.