

Kort overzicht 7 hoofd chakra's

1e chakra

Thema's: Veiligheid, ruimte innemen, overleven, bestaansrecht, eigenwaarde, vitaliteit, vertrouwen, zekerheid, goed voor jezelf zorgen, de materiële kant van het leven (geld).

Locatie: ter hoogte van je stuitje. Kleur: (diep)rood. Element: aarde.

Je 1e chakra is je basis, je fundament. Van hieruit ben je verbonden met de aarde, met het leven. Je lichaam is het huis van je ziel; Je 1e chakra is de fundering van je huis.

Je hebt je lichaam nodig om te kunnen waarnemen, om te voelen, denken etc. Een goede lichaamsbewustzijn is hierbij van belang. Het geeft je signalen dat je iets nodig hebt maar ook wat je fijn vindt.

Het 1e chakra is dan ook verbonden met goed voor jezelf zorgen, ook in materiële zin.

Vanuit je 1e chakra kun je goed verbinden met de aarde via je grondingskoord. (=gronden of aarden) Mensen die goed gegrond zijn staan meestal met beide benen op de grond. Goed gegrond zijn wil echter niet alleen zeggen dat je goed een koord kunt visualiseren, niet iedereen kan dat. Gegrond zijn wil zeggen dat je met al je aandacht in het hier en nu kunt zijn en blijven. Dit maakt je sterker en meer gefocust.

Tot de belangrijkste aspecten van het 1e chakra behoren overleven en veiligheid. Om deze reden is het 1e chakra vooral verbonden met angst (de grootste tegenkracht in dit chakra) en om angst te vermijden en om je staande te houden in het leven ontwikkel je overlevingsstrategieën. Dit begint al op zo'n jonge leeftijd dat je, als je eenmaal volwassen bent, niet door hebt dat je in een oud patroon verwickeld bent die je op deze leeftijd niet meer helpt, soms zelf belemmert. Deze strategieën kun je terugvinden op elk chakraniveau en uit zich in diverse vormen van gedrag, zoals o.a. "pleasers" gedrag, slachtofferschap of cynisch zijn. Het kan ook in de deficiënte kant van de chakra's zichtbaar worden, bijv. door je terug te trekken of bepaalde chakra's te sluiten.

De verbinding tussen het 1e en 7e chakra is van groot belang. Is de informatie in je 7e chakra m.b.t. je autoriteit, autonomie en eigenheid helder maar je 1e chakra functioneert niet goed of je bent niet goed gegrond, dan is het heel moeilijk om naar je eigen waarheid te leven.

2e chakra

Thema's: gevoelens en emoties, seksualiteit, levensvreugde, scheppingsdrang.

Locatie: onder de navel . Element: water. Kleur: oranje.

Dit chakra heeft te maken met voelen, gevoelens en emoties en is het energetische centrum van de emoties, seksualiteit, beweging, lust, plezier, behoefte, verlangen en creativiteit. Dit is tevens de plek waar energie van anderen binnenkomt. Hier zit ook de energie van je seksualiteit, de drang tot voortplanting, plezier, relaties en vriendschap. Deze chakra is gericht op zelfvoldoening (behoefte).

Een bruisend chakra als we het in volle glorie zouden kunnen laten stromen. Helaas een chakra waar meteen een rem op zit als het gaat om te mogen voelen en onze gevoelens ook te mogen uiten. Een

gesloten 5e chakra (het kanaal voor expressie) zal onherroepelijk leiden tot een onderdrukken van het 2e chakra. Misschien mag je van jezelf wel blijdschap tonen maar niet je ongenoegen. Veel mensen groeien op met de boodschap dat ze niet moeten zeuren.

Alle aspecten die te maken hebben met zelfvoldoening en het invullen van onze behoeftes roept meteen bij velen een tegenkracht op in de vorm van schuld en schaamte. Het onszelf niet toestaan om te mogen genieten (van materie zoals bijv. geld of ons lichaam) en om te ontvangen. De noodzaak dat iets eerst nuttig moet zijn voordat we het mogen aanvaarden.

Een geblokkeerde 2e chakra keert de positieve eigenschappen om: wantrouwen, onrust, versterde emoties, seksuele gevoelsarmoede, negativiteit in algemene zin. Belangrijk bij dit soort klachten is om je af te vragen of en hoe je je gevoelens uit.

3e chakra

Thema's: wilskracht en macht, doorzettingsvermogen, het ego/identiteit

Locatie: vlak boven je navel (zonnevlecht).

Element: Vuur. Kleur: (goud-)Geel.

Dit chakra kun je zien als het centrum van je kracht. Hier zetelt de energie van je wil (wilskracht). Daarnaast doe je allerlei ervaringen op in de buitenwereld. Door het verwerken van deze ervaringen en confrontaties ontwikkelt zich het IK-besef: je identiteit.

Met de energie van het 3e chakra handhaven we ons tegenover de buitenwereld. Wie niet geleerd heeft om zich goed te gronden vanuit het 1e chakra kan zich met wilskracht gaan gronden vanuit het 3e chakra. Dit kost meer energie dan bij een wat meer natuurlijke gronding via je 1e chakra. Wil en wilskracht zijn ook verbonden met het thema controle en overgave. Controle geeft je een veilig gevoel. Je kunt de dingen naar je hand zetten en dat heeft invloed op het uiteindelijke resultaat. We hebben een zeker mate van controle nodig om te overleven. De kunst is om de balans te vinden in je kracht.

Controle is ook nauw verbonden met perfectionisme. Hoe groter onze behoefte om voor een "10" te gaan, hoe meer controle er nodig is. Uiteindelijk gaat het erom balans te vinden in controle aan de ene kant en overgave aan de andere kant. Hoe groter je onzekerheid, hoe groter je behoefte aan controle. En hoe groter je behoefte aan controle, hoe minder je in staat bent je over te geven aan de flow van het leven. Het is geen uitnodiging om controle volledig los te laten maar om je er bewust van te laten worden. De dingen laten gebeuren en vertrouwen op een goede afloop is overgave. Het is niet een teken van zwakte maar juist van kracht. Het maakt dat je je grenzen kunt overstijgen.

4e chakra

Thema's: (Onvoorwaardelijke) liefde, geven en nemen, ontvangen, compassie, vergeving, harmonie, hulpvaardigheid.

Locatie: ter hoogte van je hart. Element: Lucht. Kleur: groen.

Het 4e chakra is het centrum (het hart) oftewel de spil van ons chakra systeem. Het is het eerste spirituele chakra in die zin dat het het ego kan overstijgen. Hier begint de bewustwording van je geestelijke vermogens. Het gaat niet alleen meer om overleven, voortplanting en kracht en macht.

Hier begint onze drang om ons bewuster in het leven op te stellen. We leggen vaak de hand op het hart (wijzen naar de borst) als we iets willen benadrukken, alsof daar het centrum ligt van wie we echt zijn. Je bewuste IK.

In dit chakra speelt liefde een grote rol, liefde voor jezelf en je medeschepselen maar ook voor de wereld om je heen. Hoe je ook in elkaar steekt, ieder mens wilt gelukkig zijn en pijn vermijden. Het hart is een belangrijke raadgever. Wat zijn jouw hartenwensen? En het onderwerp liefde is heel ingewikkeld want het wordt vaak verward met bezit en jaloezie terwijl het eigenlijk gaat om loslaten, vergeving en compassie. Ook voor jezelf. Eigenliefde mag! Is wellicht zelfs het beste uitgangspunt. Je hart chakra is verbonden met je hand chakra's, hiermee kunnen we geven (letterlijk – vrijgevigheid en figuurlijk – energetisch). Bij healing wordt gebruik gemaakt van handen. We leggen een hand op iemands schouder ter ondersteuning ('een handje helpen').

5e chakra

Thema's: verbale en non-verbale communicatie, zelfexpressie, creativiteit en je innerlijke stem.

Locatie: ter hoogte van je keel.

Element: Ether (ruimte). Kleur: lichtblauw (hemelsblauw).

Het 5e chakra is de resonerende ruimte waarin de andere energieën tot uitdrukking kunnen komen. Via je 5e chakra is je wezen in staat om zichzelf uit te drukken. Door je stem kun je duidelijk maken wat er in je leeft. Het is het eerste chakra waarin je vorm kunt geven aan wat er in je leeft en geeft dus ook de mogelijkheid om je creativiteit naar buiten te brengen of te wel vorm te geven. Dúrvan laten klinken wie je bent. Dat betekent niet zomaar wat doen. Het vraagt van je dat je toelaat te zijn wie je bent, hier ook voor te gaan staan en daar de verantwoording voor te nemen.

Je stem in het Keelchakra is dus een krachtig instrument, en vraagt er om, jouw wezen een plek te geven in de ruimte om je heen. Immers via de stem, kunnen we onszelf laten horen. Daarbij hoort echter ook, verantwoordelijkheid durven nemen voor hetgeen dat je hebt gezegd. Ook het luchten van je Hart (4^e chakra), is daarbij van essentieel belang om blokkades van je keelchakra te voorkomen/beperken. En blokkades in dit chakra komen vaker voor dan je denkt. Denk maar aan kleine leugentjes om bestwil, geheimen (iets niet zeggen is ook een vorm van liegen), geen nee durven zeggen, ergens om heen draaien. Maar ook letterlijk kun je soms een dichtgeknepen keel ervaren, niet uit je woorden kunnen komen of het gevoel hebben dat je de mond gesnoerd wordt. Het 5e chakra gaat niet alleen om onszelf te laten horen, ben je ook in staat om goed te luisteren en te horen wat de ander zegt? Realiseer je dat alles wat bij je binnenkomt aan informatie eerst door je eigen filters heengaat en daardoor gekleurd wordt naar je eigen beeld en overtuigingen.

6e chakra

Thema's: intuïtie, verbeelding, wijsheid, helderziendheid, helderheid van verstand, inzicht / overzicht

Locatie: voorhoofd

Element: geen. Kleur: indigo

De belangrijkste thema's van het 6e chakra hebben te maken met intuïtie, wijsheid, helderziendheid, helderheid van verstand, inzicht / overzicht hebben. Het zesde chakra is de bevelvoerder van het gehele chakra systeem. De belangrijkste energiekanalen komen bij het 1e en 6e chakra samen. Hun

functioneren spiegelt zich. Wanneer je je niet goed geaard bent kun je niet helder zijn, als je niet helder bent kun je ook niet goed geaard zijn.

De taak van het 6e chakra is voelen en denken verbinden tot intuïtie. Dit chakra opent de ruimte naar zowel de geziene als de ongeziene wereld en is niet meer verbonden met de zintuigen. Met het 6e chakra kunnen we dingen gewaarworden die we met onze gebruikelijke zintuigen niet kunnen waarnemen. Ook praktisch niveau helpt dit chakra je om grotere verbanden te zien.

Intuïtief informatie waarnemen vraagt aan je om je te verbinden. Het is dan van belang om je open te stellen, om te ontvangen, om iets in jezelf toe te laten. Dit is ontvankelijk zijn. Ontvankelijk zijn betekent leeg zijn, aanwezig zijn en zonder oordeel.

Bij het intuïtief waarnemen van energie (mensen of situaties) is het belangrijk om bewust te zijn van jouw eigen neutraliteit of oordeelloosheid t.o.v. de ander of de situatie. Zoals veel dingen in het leven, kun je jezelf leren en zelfs disciplineren in het 'neutraal' zijn. Dit zal je benadering van het dagelijks leven positief veranderen.

7e chakra

Thema's: (verbinding met) Universeel bewustzijn, innerlijk weten, autoriteit, en autonomie

Locatie: kruin. Element: geen.

Kleur: (hierover zijn de meningen verdeeld) o.a. wit of violet.

Het zevende chakra wordt ook kruin chakra of kroon chakra genoemd. Het zevende chakra vertegenwoordigt ons bewustzijn. Het bewustzijn is puur Zijn. Je identificeert je niet meer met wat je waarneemt maar je wordt de waarnemer. Dit is dan de essentie van ons innerlijk bewustzijn. Dit is het gewaarzijn dat achter onze gedachten zit, het is datgene dat ervaart wat niet ons lichaam is. In ons dagelijks leven vertalen we het 7e chakra naar aspecten die te maken hebben met wie we hier (denken te) zijn. Met autoriteit wordt in dit verband bedoeld je eigen gezag. Niet te verwarren met autoritair. Het is weten wie je bent en waar je voor staat. Je hoeft je niet te verdedigen of te rechtvaardigen. Je hebt geen twijfel over jezelf maar er zit ook geen druk achter om je gelijk te krijgen.

Je autoriteit hangt sterk samen met je Innerlijk weten. Sommige dingen weet je gewoon, ook al weet je niet waar deze wijsheid vandaan komt. Meestal komt het van binnenuit en niet van een ander of uit een boekje, maar kan hierdoor wel getriggerd worden.

Wanneer je je eigen autoriteit inneemt en in contact bent met je innerlijk weten dan wordt je steeds meer autonoom. Wanneer je autonoom bent dan heb vertrouwen in jezelf en je eigenheid. Ben je "eigen" dan laat je je niet meer al te veel leiden door je omgeving maar worden je eigen normen en waarden leidend. In die zin gaat het 7e chakra in ons dagelijkse leven over persoonlijk leiderschap en zingeving. Om de inspiratie van het 7e chakra om te zetten resultaten dan is het van belang om de energie van dit chakra te verbinden met je onderste chakra's. Met name het 1e chakra, want daar zet je jezelf echt op de grond en kan je vorm geven aan hetgeen jij wilt doen (of te doen hebt).

Minder angst leidt tot meer vertrouwen en tot grotere autonomie en eigenheid omdat dan de energie van het 7e chakra beter door je heen kan stromen.