

Veiligheid en geborgenheid in je Zelf

MEDITEREN MET CHAKRA'S EN HET ONZE VADER

WALTER DE ZEEUW

Onlangs vertrouwde iemand me toe: “vroeger had ik nergens last van, maar het is als word ik alsmat gevoeliger, over-gevoelig voor bijna alles”! Leren omgaan met een zekere hooggevoeligheid is een belangrijke levensles. Gevoelig zijn is een gave van de NieuweTijdsMens, die in de toekomst steeds meer mensen zullen ontwikkelen. Je ziet en/of voelt intuïtief aan wat er eigenlijk in de ander omgaat. Het is een bijzonder vermogen, omdat je zonder woorden zo veel van de ander aanvoelt en begrijpt¹. Je voelt aan wat de ander denkt, maar ook zijn of haar verdriet, pijn, angst of onmacht. Echter lang niet iedereen ervaart zozeer de voordelen, maar veeleer ‘de last’ van deze gave. Je voelt je doodmoe na een bezoekje aan mensen, wanneer bij hen onderhuidse spanningen leven. Of je raakt uitgeput door de verschillende energieën bij een grote groep mensen. Bovendien komen anderen vaak als vanzelf naar je toe, om hun moeilijkheden of verdriet te delen, of om je om raad, advies of hulp te vragen. Het nee zeggen tegen dit soort vragen valt je zwaar. En met het invoelen van de ‘nood van de ander’ lijkt je bijna niet anders te kunnen dan geven en ga je geregeld over je eigen grenzen heen; je geeft meer energie weg, dan goed voor je is. Onrust, slapeloosheid en oververmoeidheid liggen op de loer. Zo voorbij je eigen grenzen gaan en uit de



verbinding met jezelf raken, vindt zijn oorzaak in het ‘niet goed in je lichaam’ zitten, of beter gezegd, onze geestelijke lichamen zijn los geraakt van ons fysieke lichaam.

In de Verwachting no. 69 schreef ik over wat een complementair werkend arts mij over dit thema vertelde. Ook hij ziet regelmatig mensen, die ernstig tobben met over- en hypergevoeligheid en ook veel klachten van

fysieke en psychische aard ontwikkelen; van langdurige vermoeidheid, chronische maag-darmklachten, depressiviteit en burn-out. Hij benoemde twee diepere oorzaken; 1. ‘het je niet veilig voelen op aarde’ en 2. ‘het je niet veilig voelen in jezelf’. Hierdoor kunnen, of beter gezegd durven, deze mensen geen echt ‘JA, tegen het leven; JA, tegen deze incarnatie te zeggen’. De arts vervolgde: “velen vluchten in een vorm van zweverige spiritualiteit en/of gaan heel hard werken en richten al hun aandacht op het geven van aandacht aan anderen”. Ik schreef toen ook dat ‘onveilig voelen op aarde’ te maken heeft met slecht geaard zijn en van ons vraagt om ons op een nieuwe wijze te leren verbinden met Moederaarde. Een tweede inzicht groeide: ‘het je niet geborgen voelen in jezelf’ heeft alles te maken met een verstopt 2^{de} chakra. Zo meer hierover.

Mediteren met Chakra's

We ontvingen over het vorige artikel veel

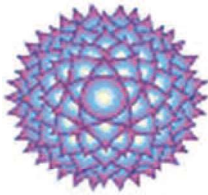
reacties van (h)erkenning en vragen over hoe te mediteren met de Chakra's. In het prachtige boekje 'Het Gebed, de mystieke weg'² kunnen we lezen hoe de discipelen aan Jezus op een keer vroegen: "Heer, leer ons bidden". Daarop gaf Jezus hen het Onze Vadergebed, wetende dat hij hiermee aansloot bij hun kennis over de oude inwijdingsmysteriën en de chakra-meditatie. Jezus had hiermee nog een andere bedoeling, nl. om definitief de oude inwijdingsweg af te sluiten. Jezus gaf zijn discipelen dit gebed om hen én ons met de hogere geestelijke wereld te leren verbinden en de instroom van kosmische energie van boven, vanaf de Kruinchakra naar beneden naar het wortelchakra, te activeren. Het Onze Vader/Moedergebed maakt mogelijk, dat we de chakra's op een nieuwe wijze leren openen, te vergeestelijken en te Verchristelijken. Kan iedereen deze meditatie leren? Ja. Ga ontspannen zitten, zorg voor goede steun in je rug en sluit je ogen. Laat je ademhaling tot rust komen, door langzaam uit te ademen. Als je innerlijk stil bent geworden, laat dan wortels uitgroeien tot in het hart van Moederaarde en een grondingskoord vanuit je stuit (zie ook de Verwachting 68 en 69). Richt dan je volle aandacht op het Kruinchakra, probeer deze voelend waar te nemen en spreek in stilte uit: "Onze Vader/Moeder die in de hemelen zijn", herhaal dit een paar keer en laat het weer stil zijn. Blijf nog een 2 á 3 minuten heel bewust met heel je aandacht bij de Kruin. Ga dan langzaam omlaag en richt je volle aandacht op het Voorhoofdchakra en spreek dan in stilte: "Uw Naam worde geheiligd" en herhaal ook dit weer een paar keer en blijf weer 2 á 3 minuten bij dit chakra. Ga zo chakra voor chakra verder omlaag tot en met het wortelchakra. Het is belangrijk altijd op alle chakra's te mediteren en je niet slecht op één chakra te richten. Zie het

overzicht met de chakra's en de corresponderende strofen uit het Onze Vadergebed. Ook op onze website uitgebreide informatie hierover.

Het 2^{de} Chakra

Het 2^{de} of sacrale chakra vinden we 2 vingers onder de navel en stimuleert het stromen en genieten van het leven, vertelt de traditionele zienswijze. In het Sanskriet heet het 'Svadhithana', wat betekent 'beminnelijk' of 'ons eigen zoete huis'. Dit chakra ondersteunt onze vitaliteit, gevoeligheid en schenkt ons zelfvertrouwen. Het wordt beïnvloed door onze emoties en ware gevoelens, die ons welbevinden doen afnemen. Mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, zijn geneigd het belang van het genieten te miskennen of zich hiervan te onthouden. Op een diepere laag speelt hier 'het jezelf niet waard(ig) vinden'. Het chakra wordt sterk beïnvloed door onze ideeën over en bewustzijn van onze eigen seksualiteit. Een gezonde houding t.o.v. seksualiteit, belooft ons een diepe verbinding met onszelf en duurzame verbintenis met elkaar. Met een gezond 2^{de} chakra ontmoeten we gemakkelijk anderen, geven we uiting aan onze creativiteit en raken niet vast in de sleur van het dagelijks leven.

Dit chakra gaat vooral over 'geborgenheid, je veilig voelen in jezelf, het wonen in je 'eigen huis'. En het thema 'eigenwaarde', het innerlijk beeld dat je hebt gevormd over je persoonlijkheid. Maar ook innerlijke vrede en wijsheid, als bron van innerlijke rust, waardoor er ruimte is of groeit voor de (kleine) genietingen en vreugden van het leven, ook in tijden dat we door moeizame periodes van het leven heen gaan. Het sacrale chakra ontwikkelen we in onze kinderjaren en wordt beïnvloed door de mate waarin we zelf warmte, liefde en geborgenheid bij onze ouders of opvoeders konden



Kruin chakra, 1000-bladige lotus
Violet/paars

**Onze Vader/Moeder
Die in de hemel zijt**



Voorhoofdchakra, 2-bladige lotus
Indigo/violet

Uw naam worde geheiligd



Keelchakra, 16 bladige lotus
Lichtblauw

Uw koninkrijk kome



Hartchakra, 12-bladige lotus
Groen

**Uw wil geschiede gelijk in de hemel,
Zo ook op aarde**



Zonnevlecht, 10 bladige lotus
Geel

Geef ons heden ons dagelijks brood



Sacrale chakra, 6 bladige lotus
oranje

**Vergeef ons onze schulden
Gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren**



Wortelchakra, 4-bladige lotusbloem
Rood

**Leidt ons niet in verzoeking
Maar verlos ons van de boze**

ervaren. Of we gezien en gewaardeerd werden voor wie we werkelijk waren. Het wordt ook met ons Innerlijk kind in verband gebracht; heeft zij ontvangen wat het nodig had en werden haar behoeften vervuld? Kon het voldoende spelen, genieten, kreeg ze de juiste aandacht? Uit de verhalen die mensen mij vertelden, ging het bij velen hier een (beetje) mis. Als kind voelden ze zich angstig, niet gezien en erkent, onhandig, maakten zich maar klein, niet wetend hoe om te gaan met de vele eisen die aan hen gesteld werden (thuis, verantwoordelijkheden, school). En wat herken ik dit ook zelf van vroeger. Hier werd de basis gelegd voor dat zo diepe gevoel van 'je (niet) veilig voelen in jezelf'. Deden al die ouders het dan verkeerd? Neen, zij deden enorme hun best, maar met hun kennis en bewustzijn van toen, waren zij niet in staat hun kinderen dat te geven wat ze echt nodig hadden. Door dit tekort van toen, raakt in de loop van het leven het 2^{de} chakra geblokkeerd. Een sterke neiging alles onder controle te houden en je maar moeilijk over durven overgeven aan het leven. Je niet vrij voelen en je niet vrijelijk uiten in de ontmoeting met anderen. En terwijl de innerlijke ontwikkeling dat je steeds gevoeliger wordt 'gewoon' doorgaat, wordt het leven ermee alsmaar ingewikkelder. Totdat, zoals we al lazen, chronische vermoeidheid, lage buikklachten, lage rugklachten, blaas- of nierklachten, vochtophoping en spijsverteringsklachten ons ziek maken.

Het 2^{de} chakra, de 6-bladige lotusbloem, opent zich door harmonie tussen lichaam, ziel en geest³. Hoe laten we deze lichamen echt samenwerken? Het 2^{de} chakra is direct verbonden met het etherische lichaam waarin zich ons geheugen bevindt, inclusief de opslag van onze belevingen van dit leven en 'karmische schulden'. Emoties, pijn,

teleurstellingen en haat, opgelopen aan anderen (ook in onze kinderjaren) en door ons eigen (onbewuste) toedoen ontstaan, liggen hier ook opgeslagen. Deze drukken op onze ziel en hebben ons door het ego heen deels ongevoelig gemaakt. We zijn verhard geraakt (harde buik). Dit wordt wel het gebied van het onderbewuste genoemd, waar Freud met zijn psychoanalyse in wilde wroeten. Maar van echte heling kon geen sprake zijn, want niet alleen wijsheid en kennis, maar juist de Liefde van Christus is nodig om werkelijk te helen. Het sacrale chakra, kan dat wat in het onderbewuste verhard is geraakt, weer vloeibaar maken. Dit chakra, verbonden met het element water maakt de verharding ongedaan, brengt het weer tot stromen. Blijven wij in haat, woede, teleurstelling of verontwaardiging steken, dan leidt dat tot verharding (onder invloed van Ahriman). De kosmische liefde, zoals die op ons inwerkt via dit chakra, helpt ons deze verharding te doorbreken, te verzachten, weer tot stromen te brengen. Immers onder die woede en haat zit veel oude pijn en verdriet. Woede en haat kunnen oplossen door de tranen te laten stromen. Zo verwordt de kosmische liefde die Christus ons schenkt door de werking van dit chakra, tot een verzoenende en vergevende kracht. Richt je aandacht in de meditatie op het 2^e chakra en spreek innerlijk uit: ***Vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren,*** Je krijgt 'als vanzelf' zicht op aan wie jij vergeving hebt te vragen, aan welke schuldenaren je vergeving mag leren schenken en wat je jezelf hebt te vergeven. Belangrijk is dit: vragen wij 'vergeef ons onze schulden', dan neemt Christus dit vergeevingswerk niet van ons weg. Christus als "Heer van het karma" schenkt ons de mogelijkheid door het opheffen van gebondenheid aan dat karma, dat wij zelf leren vergeven of

vergeving vragen. Vergeven is stevig werken aan jezelf. Het thema 'vrede met je verleden' kan ook over vorig leven(s) gaan.

Het is belangrijk om de genietingen van het lichaam en ook de emoties van de ziel, niet essentialistisch (afgeleid van Esseense kloosterleven) af te zweren, maar ze juist te leren verchristelijken. Genietingen te leren zien in het Licht van Christus, die ons door zijn Liefde deze genietingen schenkt⁴.

De Liefde die Christus in ons eigen hart legt, is niet een schenking voor ons alleen, maar behoort de hele mensheid toe. Wanneer we stap voor stap de in ons gevoelde schuldenlast leren afleggen en in mildheid vergeven, worden we een mens van vrede, openheid, zachtheid en heelheid. En als vanzelf worden ons

denken, voelen, willen en handelen doortrokken met de warmte en de Liefde van Christus. Het is deze Liefde die uitstroomt in de echte ontmoeting, van hart tot hart met de ander. "Daar waar er twee of meer in Mijn Naam aanwezig zijn Ben Ik in uw midden". We ervaren dan de hemel op aarde, de liefde en het geluk in de ander en ons Zelf. Is dit waarlijk genieten?

1 Tien levenslessen voor deze tijd, Hans Stolp
2 Het gebed, als mystieke weg, Hans Stolp
3 & 4 De weg tot inzichten in hogere werelden, Rudolf Steiner

Walter de Zeeuw, Centrum "De Innerlijke weg", verzorgt lezingen, workshops en begeleidt mensen individueel op hun weg van ontwikkeling en groeien in geestelijk bewustzijn. www.walterdezeeuw.nl

De bron van ware kennis

De bron van werkelijke kennis ligt in het hart, niet in het hoofd.

In het hoofd regeren vaak de illusies...

Illusies over macht en aanzien voortgedreven door een storm van onwetendheid.

Maar...

als je stil kunt zijn van binnen

en je leert je eigen intuïtieve gevoelens te begrijpen, naar aanleiding van de vragen die je aan jezelf stelt...

Dan wordt het je duidelijk dat je eigenlijk, diep in jezelf het antwoordt op je vragen

zelf al wel wist... dus...
durf daarnaar te leren handelen.

Volg je eigen intuïtie...
die de kennis is van het hart

en laat jouw geweten vervolgens de leidraad in jouw leven worden bij alles wat je doet en wat je zegt...

Voor een lichter en vrediger leven.

Harm Wagenmakers