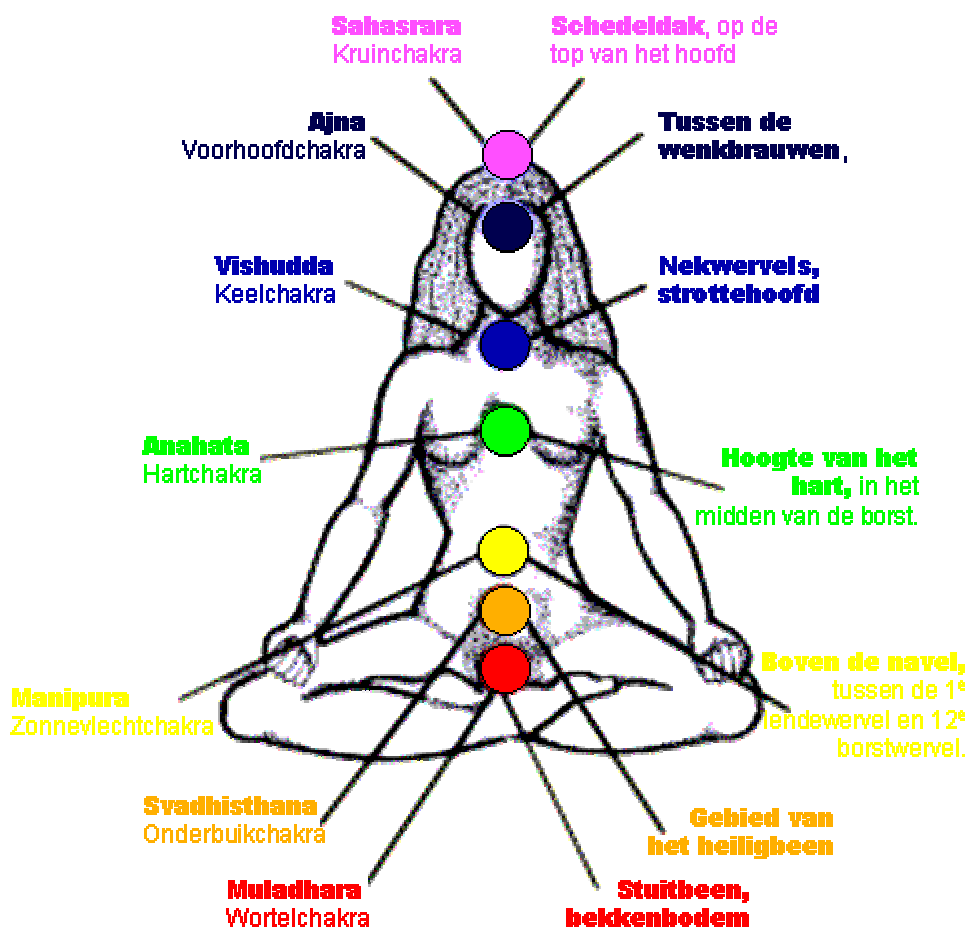


Wat zijn Chakra's?

Inleiding

Het woord Chakra komt uit het Sanskriet en betekent wiel of werveling. Chakra's zijn energie en bewustzijnscentra in het menselijk lichaam, die ook krachtcentra's worden genoemd. Chakra's worden in China ook wel omschreven als een wielvormige draaikolk waarbinnen niveaus van bewustzijn elkaar kruisen of ontmoeten. Chakra's zijn geen fysieke in het lichaam aan te wijzen centra, maar veeleer energiewervelingen van de menselijke aura. Hoewel de hedendaagse kennis van de Chakra's zijn wortels heeft in de traditionele yogaleer, hebben zeer sensibele mensen uit alle culturen ze altijd al ervaren.



De mens heeft zeven belangrijke Chakra's die langs de ruggengraat liggen en met elkaar verbonden zijn. Elk Chakra doorstraalt het lichaam en heeft een voor die Chakra specifieke invloed op de orgaanfuncties, de bloedsomloop, de hormoonhuishouding, maar ook op de emoties en het denken. Daarbij transformeren ze de kosmische levensenergie (prana), waarvan de mens doordrongen is. Deze energie wordt door de Chakra's opgenomen, gericht en beschikbaar gesteld voor geestelijke processen.

Alle Chakra's zijn van oudsher verbonden met kleuren, symbolen, mantra's (met goddelijke kracht geladen klanken), elementen en goden, die overeenkomen met de energetische frequentie van bepaalde energie wervelingen en die kunnen helpen om de esoterische betekenis ervan te kunnen ontcijferen.

Muladhara Chakra

In het sanskriet staat mula voor wortel en adhara voor stut. Het muladhara Chakra is het onderste Chakra. Het is de basis en de wortel van het energie systeem van de chakra's. Door het basiscentrum kan de energie vanuit de aarde en de omringende natuur worden opgenomen en omgezet.

De rode kleur, die in diverse tinten aanwezig kan zijn, van de Muladhara Chakra staat voor levensenergie, kracht en hartstocht. Het element aarde is diep verbonden met dit Chakra. Aarde staat voor overleven en zelfbehoud.

Muladhara is het Chakra van *het zijn* in de letterlijke en figuurlijke betekenis van het woord.



andere benamingen	eerste chakra, wortelchakra, basiscentrum
ontwikkelingsfase	laatste drie maanden van de zwangerschap tot en met een jaar.
kleur	rood
kleurbetekenis	Voor kracht en vitaliteit. Het is het middelpunt van uw lichamelijke energie
edelstenen	magnetiet, robijn, granaat, rode jaspis, bloedsteen, rookkwarts
metalen	ijzer
etherische oliën	ceder, kruitnagel, cipres, marjolein, mirre
bachbloesems	crab apple, elm, oak, pine, star of bethehem, sweet chestnut, willow
mantra	LAM
aantal bladeren	4; met klanken: <i>Wang Shang Shang Sang</i>
goden	Brahma, Dakini
dier	olifant, stier, os
element	aarde
symbool	vierkant
klinker	U
zintuig	reuk
planeet	mercurius
samenhang met de natuur	morgen- en avondrood, rode aarde, vuur
centrale thema	overleven, aarden, stabiliteit, oevertrouwen, materiele zekerheid
Chakra werking	Stimuleert levenskracht, veroorzaakt aanvaarding en evenwicht in uw leven. Trekt uw eensgezinde en seksueel overeenstemmende partner aan. Brengt seksueel welzijn en bevordert een duurzaam huwelijk.
lichaam	dikke en dunne darm, endeldarm, botten, stuitbeen, benen, voeten, nagels, tanden, armen, prostaat, cel structuur
essentie	zijn, zelfbehoud
hoofdprobleem	angst
basisrecht	om er te zijn en te hebben
archetype	aardemoeder
positieve werking	ontwikkelen van de levensenergie, levenswil, levenskracht, zelfbehoud, volharding, uithoudingsvermogen, ritme, verbondenheid met de aarde en de natuur, oevertrouwen, doorzettingsvermogen

negatieve werking	zelfzuchtigheid, impulsiviteit, traagheid, existentiële angsten
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	darmklachten, verstopping, aambeien, ischias, lendenpijn, spataderen, problemen met de blaas en de nieren, prostaatklaften, botziekten, bloedarmoede, wisselende bloeddruk.
geestelijke tekenen van slecht functioneren	angsten, krachteloosheid, depressiviteit, gebrek aan zelfvertrouwen, gericht op mensen die zekerheid geven

Svadhistana Chakra

Het Svadhistana chakra wordt ook wel Swadhistana Chakra genoemd. Dit is belangrijk om te weten bij het gebruik maken van zoekmachines. Svadhistana staat voor bekoorlijkheid, lieflijkheid. Het Svadhistana Chakra is het tweede Chakra en heeft de kleur oranje. Het is het Chakra van het voelen, zowel in de letterlijke als figuurlijke betekenis van het woord. Het voelen heeft te maken met het gevoel zich te willen voortplanten, creëren en verlangen. Het heeft het element water in zich. Dit vertegenwoordigt de vochtigheid van de emoties en de seksualiteit.

De plaats van het tweede Chakra is op de hoogte van het heiligbeen, vijf vingers onder de navel.



andere benamingen	tweede Chakra, sacraal Chakra, heiligbeen Chakra, seksuele centrum
ontwikkelingsfase	vanaf een half jaar tot en met het tweede jaar
kleur	oranje
kleurbetekenis	Voor zelfvertrouwen. Beïnvloedt het gevoel van eigenwaarde Wordt gebruikt om nierzwakte, spierkrampen en allergieën te behandelen. Bekend als kalmeringsmiddel. Werkt stemmingsverbeterend.
edelstenen	komalijn, karneool, maansteen, seleniet
metalen	koper
etherische oliën	petitgrain, sandelhout, ylang-ylang
bachbloesems	beech, chicory, rock water, vervain, vine
mantra	VAM
aantal bladeren	6; met klanken: <i>Bang Bhang Mang Yang Rang Lang</i>
goden	Vishnu, Rakini
dier	vis, zeewezens, krokodil
element	water
symbool	maansikkel
klinker	gesloten O
zintuig	smaak
planeet	Venus
samenhang met de natuur	maanlicht, stromend water
centrale thema	seksualiteit, voortplanting, creativiteit, zelfbewustzijn, voelen
Chakra werking	Helpt pre-menstruatiespanning, onregelmatige menstruatiecycli en krampen te verlichten. Heft spanningen op, verwarmt, helpt artritis zonder ontstekingen.
lichaam	geslachtsklier, geslachtsorganen, heiligbeen, bekkengebied, baarmoeder, nieren, blaas, bloedsomloop, waterhuishouding
essentie	voelen, zelfvoldoening
hoofdprobleem	schuld
basisrecht	om te voelen en plezier te hebben
archetype	geliefde
positieve werking	lichaamsbewustzijn, vitaliteit, creativiteit, genezende energie, vruchtbaarheid, hartstocht, levensvreugde, vrouwelijke energie
negatieve werking	wellust, alleen op zijn driften afgaan, agressiviteit, dwangmatigheid,

lichamelijk tekenen van slecht functioneren

vernietigingsdrang, schuldgevoelens. angst om te verliezen, jaloezie
menstruatieproblemen, prostaatklasten, impotentie, frigiditeit, problemen met de blaas of de nieren, ontsteking van de urinewegen, bloed- en lymfeziekten

geestelijke tekenen van slecht functioneren

krachteloosheid, creatieve impasse, geen zin in seks, depressieve stemmingen, verslavingsgedrag

Manipura Chakra

Manipura betekend schitterend juweel, gevuld met edelstenen. Het Manipura Chakra ligt boven de navel, rond de maagstreek tussen de eerste lendewervel en de twaalfde borstwervel. Dit Chakra heeft in India, met name in Tantrismus, een grote betekenis en een nog grotere betekenis in de Tibetaanse Yoga.

In de taoïstische yoga, die niet met Chakra's werkt, is dit centrum van essentieel belang. Het wordt hier gezien als de geiser (vuurketel) voor het hart (het hart als verblijfplaats voor emoties en gevoel), gedeeltelijk komt dit overeen met de Anahata Chakra, gedeeltelijk echter ook met de Manipura Chakra. Ondubbelzinnig is echter de rol van de "drievoudige opwarmers" in de acupunctuur en de taoïstische yoga.



andere benamingen	derde chakra, navelchakra, buikchakra, solarplexus, zonnevlechtcentrum
ontwikkelingsfase	vanaf anderhalf tot vier jaar
kleur	geel, goudgeel
kleurbetekenis	Voor geluk en optimisme. Het stimuleert het zenuwgestel en kan helpen bij de behandeling van artritis. (jicht en gewrichtsontstekingen)
edelstenen	amber, citrien, gele topaas, pauwenerts, piriët, tijgeroog
metalen	kwikzilver
etherische oliën	citroen, kamille, thijm, ylang-ylang
bachbloesems	aspen, cherry plum, mimulus, red chestnut, rock rose
mantra	RAM
aantal bladeren	10; met klanken: <i>Dang Dhang Nang Tang Thang Dang Dhang Nang Pang, Phang</i>
goden	Lakini, Agni, Rudra
dier	ram
element	vuur
symbool	driehoek
klinker	open O
zintuig	zien
planeet	mars
samenhang met de natuur	zonlicht, gele graanvelden, open vuur
centrale thema	gevoel, wilskracht, macht, zelfbeheersing, verdeling van de levensenergie in het lichaam
Chakra werking	Stimuleert verstand en mentale activiteit. Helpt urinewegen-, nier- en spijsverteringsziekten, vernieuwt weefsel en houdt de rug in balans.
lichaam	onderrug, alvleesklier, maag, galblaas, lever, milt, dunne darm, buikholtte, vegetatief zenuwstelsel en spieren
essentie	willen, zelfbepaling
hoofdprobleem	schaamte
basisrecht	om te handelen en om een afzonderlijk persoon te zijn.
archetype	held

positieve werking	ik-gevoel, emotionaliteit, medeleven, inlevingsvermogen, sensibiliteit,verlangen, doorzettingsvermogen.
negatieve werking	gevoelsarm, sentimenteel, zelfmedelijden, jaloers, machtsbelust, meedogenloos, agressief
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	maagklachten, lever, milt- en galblaasproblemen, verstoorde spijsvertering, pijn in de onderrug, zenuwziekten, suikerziekte, overgewicht en artritis
geestelijke tekenen van slecht functioneren	geprikeldheid, woede, angsten, slapeloosheid, nachtmerries, onzekerheid, angst voor autoriteiten, gebrek aan zelfwaardering, eetstoornissen.

Anahata Chakra

Anahata betekend onvermoeibaar, onbeschadigd. Het Anahata Chakra is het centrum van de kosmische liefde. Tegelijkertijd is het het centrum van verzoening en balans tussen de lagere en meer lichamelijke Chakra's en de hogere meer spirituele Chakra's. Het Anahata Chakra kan gezien worden als het draaipunt van een weegschaal. Wie dit Chakra in balans heeft leidt een harmonisch leven.



andere benamingen	vierde Chakra, hartchakra, borst centrum
ontwikkelingsfase	Vanaf het vierde jaar tot zeven jaar
kleur	groen
kleurbetekenis	Helpt vermoeidheid, negativiteit, spanning, slapeloosheid en boosheid.
edelstenen	aventuryn, groene jade, malachiet, mosagaat, parel, rozenkwarts, smaragd
metalen	goud
etherische oliën	bergamot, geranium, roos
bachbloesems	agrimony, centaury, holly, walnut
mantra	YAM
aantal bladeren	12; met klanken: <i>Kang Khang Gang Ghang Nang Chang Chang Jang Jhang Ñang Tang Thang</i>
goden	Isa Kakini
dier	antiloop, duif, vogels
element	lucht
symbool	dauidster
klinker	A
zintuig	tastzin
planeet	Jupiter
samenhang met de natuur	bos, vrije natuur, weiden en akkers
centrale thema	liefde, mededogen, medeleven, genegenheid, geborgenheid
Chakra werking	Geneest emotionele en lichamelijke pijn, verlicht lijden. Helpt de spijsverteringsorganen lever, nieren, blaas, galblaas en maag. Geneest maagzweren, spastische darmen en nierontstekingen.
lichaam	hart, bloedsomloop, bloed, huid, handen, armen, bovenste deel van de rug, borstkas, longen, bronchiën
essentie	houden van, zelfacceptatie
hoofdprobleem	verdriet
basisrecht	om te beminnen en bemind te worden
archetype	genezer
positieve werking	naasteliefde, warmte, groepsbewustzijn, zelfwaardering, creativiteit, tolerantie, openheid, zijn grenzen kunnen bepalen
negatieve werking	eigenliefde, aanmatigend, liefdeloos, hard, verbittering
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	hartklachten, pijn in de borst, hoge bloeddruk, lage bloeddruk, longklachten,ademhalingsmoeilijkheden,verkoudheid, rugklachten (op

geestelijke tekenen van slecht functioneren

borsthoogte), schouderpijn

ongevoelig, eenzaam, geïsoleerd, moeilijk contact makend, vijandige houding, moeilijk zijn grenzen kunnen bepalen.

Vishuddha Chakra

Vishuddha staat voor schoonmaken, reinigen. Vishuddha Chakra is het eerste Chakra op het etherisch niveau en is het centrum van spraak en communicatie. Mensen moet een goed ontwikkeld keelchakra kunnen goed spreken en winnen snel iemands vertrouwen. Het Chakra verbindt het hartcentrum met de voorhoofdchakra en wordt beschouwd als de bemiddelaar tussen het voelen en denken.



andere benamingen	keelchakra, vijfde Chakra
ontwikkelingsfase	Vanaf zeven tot twaalf jaar
kleur	lichtblauw
kleurbetekenis	Voor rust, ontspanning en onvatbaarheid. Turquoise wordt gebruikt om objectiviteit, creativiteit en communicatie te bevorderen. Het beïnvloedt de schildklier en wordt gebruikt om ontstekingen onder controle te houden, zenuwen te kalmeren en herstelt huidallergieën.
edelstenen	amazoniet, aquamarijn, blauwe bandagaat, melksteen, turquoise
metalen	lood
etherische oliën	lavendel, salie, sassafras, sandelhout
bachbloesems	cerato, gentian, gorse, nornbeam, scleranthus, wild oat
mantra	HAM
aantal bladeren	16; met klanken: <i>Ang Ang Ing Ing UngUng Rng Ring Lring Lring Eng Aing Ong Oung Ang Ah</i>
goden	Sakini, Sadashiva
dier	witte olifant
element	ether
symbool	cirkel
klinker	E
zintuig	horen
planeet	Saturnus
samenhang met de natuur	onbewolkte blauwe lucht, zeewater
centrale thema	communicatie, woordbewustzijn, inspiratie, mentale energie, onafhankelijkheid, waarheid
Chakra werking	Verbindt lichamelijk en geestelijk bewustzijn. Herstelt emoties, verdriet, schaamte en schuld.
lichaam	keel, kaak, strottenhoofd, slokdarm, luchtpijp, ademhaling, stem, nekwevels, nek, schouders, gehoor
essentie	spreken, zelfexpressie
hoofdprobleem	leugens
basisrecht	de waarheid spreken en te horen krijgen.
archetype	kunstenaar
positieve werking	goede communicatieve eigenschappen, evenwichtig ik-bewust zijn, veelzijdige interesses, goed leer- en concentratievermogen, rationeel denken, onderscheidingsvermogen, een vast stem en zekere manier van spreken, muzikaal, goed ontwikkelde persoonlijkheid

negatieve werking	graag beroemd willen zijn, intolerantie, vluchten voor de werkelijkheid, te grote nadruk op het intellectuele leggen, machtswellust
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	keelpijn, amandel ontsteking, problemen met tanden en tandvlees, nek(wervel)klachten, schouderpijn, problemen met de schildklier, spraakstoornis, oorklachten
geestelijke tekenen van slecht functioneren	schuchter, geremd, verward, angst om alleen te zijn, gebrek aan uitdrukkingsvermogen, geen eigen mening hebben, spraakstoornis, stotteren,

Ajna Chakra

Ajna staat voor weten, waarnemen. De kleur is indigo. Het bevindt zich tussen de wenkbrauwen en verzorgt de verbinding met de geestelijke wereld. Wanneer dit Chakra goed ontwikkeld is komt het vaak voor, dat men het gevoel heeft te weten wat er gaat gebeuren of dat men intuïtief anderen begrijpt. Een ander aspect van dit Chakra is zelfkennis. Ervaringen met het derde oog worden vaak beschreven als momenten, waarop iemand voor het eerst de ogen worden geopend.



andere benamingen	zesde chakra, voorhoofdchakra, derde oog
ontwikkelingsfase	Vanaf het twaalfde tot twintigste levensjaar
kleur	donkerblauw, indigo
kleurbetekenis	Voor kalmte en concentratie. Een traditionele kleur voor genezing; het stimuleert gedachten en concentratie. Gebruikt om complicaties van astma te verlichten, als slaapmiddel en om angst te verminderen.
edelstenen	lapis lazuli, opaal, paarse saffier, sodaliet
metalen	zilver
etherische oliën	basilicum, jasmijn, patchouli, rozemarijn, vertiver
bachbloesems	aclematis, chestnut bud, honeysuckle, mustard, olive, white chestnut, wild rose
mantra	KSHAM of OM
aantal bladeren	2; met klanken: <i>Hang Kshang</i>
goden	Paramashiva, Shakti, Hakini
dier	--
element	licht
symbool	cirkel met twee vleugels
klinker	I
zintuig	zevende zintuig, buiten zintuiglijke waarneming
planeet	Uranus
samenhang met de natuur	nachtelijke hemel
centrale thema	intuïtie, wijsheid, directe waarneming, fantasie
Chakra werking	Verandert de negatieve kijk op de realiteit naar positief. Bevordert alle genezingen.
lichaam	kleine hersenen, gezicht, ogen, oren, neus, bijholtes, hormoonsysteem, zenuwstelsel
essentie	zien, reflectie
hoofdprobleem	illusie
basisrecht	het recht om te zien
archetype	ziener
positieve werking	zielsverbondenheid, zelfbewustzijn, creatieve energie, intuïtie, plotselinge inzichten, genezende energie, verbeeldingskracht, openstaan voor nieuwe ideeën, beheerstheid
negatieve werking	egoïsme, zelfverheerlijking, machtswellust, geen verantwoordelijkheid
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	hoofdpijn, problemen met de hersenen, oogklachten, slechtziend, gehoorproblemen, bijholteontsteking, zenuwziekten

geestelijke tekenen van slecht functioneren

concentratie en leerproblemen, snel afgeleid zijn, angsten, gevoelens en zinloosheid, bijgelovigheid, geestelijke verwarring

Sahasrara Chakra

Sahasrara betekend duizendvoudig, duizend maal, duizend. De kleuren van dit Chakra zijn wit, violet, goud. Het centrale thema is spiritualiteit en verlichting. Het openen van dit Chakra kan leiden tot wonderbaarlijke gelukstoestanden, onbeschrijfelijke kalmte en tevredenheid. In veel literatuur wordt er echter voor gewaarschuwd dit Chakra te openen. Het eenzijdig openen van dit Chakra kan leiden tot afzondering uit het dagelijks leven en men kan gaan leven als een kluizenaar. Het openen van dit Chakra dient alleen dan te gebeuren met de stabiele basis van de andere Chakra's.



andere benamingen	zevende Chakra, kruinchakra
ontwikkelingsfase	van de jonge volwassenheid tot het sterven
kleur	wit, violet, goud
kleurbetekenis	Voor creativiteit en stabiliteit, zeer spiritueel wordt het gebruikt om z'n speciale kwaliteiten, die sensualiteit en kalmte verschaffen. Violet laat het zelfbewustzijn toe, zodat we zien wie we echt zijn.
edelstenen	amethyst, azuriet, kristal, saffier, sugeliet, topaas
metalen	platina
etherische oliën	eikenmos, wierook, wintergroen, ijzerhard
bachbloesems	heather, impatiens, waterviolet
mantra	OM
aantal bladeren	1000, in 20 lagen van 50 bladeren, per laag met de klanken van <i>Ang</i> tot <i>L(rh)ang</i> of <i>Kshang</i>
goden	Shiva
dier	slang (Kundalini)
element	gedachte
symbool	lotus
klinker	--
zintuig	kosmisch bewustzijn
planeet	neptunus
samenhang met de natuur	bergtoppen
centrale thema	spiritualiteit, ervaren van de geestelijke wereld, kosmische vereniging, zelfverwerkelijking, verlichting
Chakra werking	Stabiliseert de verbinding tussen lichaam en geest. Helpt bij alcohol en drugs herstel, verzacht hoofdpijn en migraine, verlicht stress en geeft innerlijke rust.
lichaam	hersenen, kleine hersenen, schedel, hypofyse
essentie	weten, zelfkennis
hoofdprobleem	gehechtheid
basisrecht	het recht om te weten en te leren
archetype	wijze, meester
positieve werking	verbondenheid met het universum, geestelijke kracht, spirituele gerichtheid, religieus, geloof, allesomvattende kennis, innerlijke waarneming

negatieve werking	hang naar zwarte magie, bijgeloof, een zeer zwak besef, niet geïnteresseerd in het bestaan op aarde, teruggetrokkenheid
lichamelijk tekenen van slecht functioneren	hoofdpijn, chronische ziekten, zwak immuun systeem, zenuwpijn, ademhalingsproblemen, verlamming, kanker, multiple sclerose, allerlei levensbedreigende ziekten, geestesziekten
geestelijke tekenen van slecht functioneren	gebrek aan levensvreugde, vlucht voor de werkelijkheid, als verdoofd zijn, geestelijke uitputting, depressiviteit, besluitenloosheid, verwarring