

## Chakra's

Chakra's zijn centra van bewustzijn en energie die zich op de middellijn van het lichaam bevinden<sup>1</sup>. Ze hebben alle een verbinding met de ruggenwervel en de voortzetting daarvan in de hersenen.

De chakrapunten zelf zijn met het gewone oog niet zichtbaar omdat ze deel uitmaken van het subtiele (of fijnstoffelijke) lichaam. In het fysieke (of grofstoffelijke) lichaam zijn ze gesitueerd in het gebied van belangrijke zenuwknoppunten. Een goed voorbeeld is het navelchakra dat zelfs vaak wordt aangeduid met de naam van het zenuwcentrum aldaar: de zonnevlecht. Er is ook een connectie met de fysiek aantoonbare marmapunten (of de Chinese acupunctuurpunten), waarvan de belangrijkste op de chakra-plaatsen liggen.

Het woord chakra betekent wiel. Mensen die ervaring hebben met de chakra's, zeggen dat het openen van een chakra begint met het zien van een kwart cirkel, die zich uitbreidt tot een hele cirkel en daarna gaat draaien, als een wiel inderdaad. Als die beweging er is, staat het chakra op het punt zich te openen.

**cakra** = *wiel*

Deze cirkel (of het wiel) kan ook de vorm van een lotus aannemen. De lotus van ieder chakra heeft dan zijn eigen aantal bladeren (zie onder). Daarnaast wordt ieder chakra (wiel of bloem) ook gekenmerkt door een eigen kleur, al kan die bij de ene mens anders zijn dan bij de ander.

We kennen zeven hoofdchakra's die, zoals gezegd, verbonden zijn met plaatsen op de ruggenwervel en de hersenen<sup>2</sup>. Daarnaast zijn er evenwel nog honderden kleinere chakra's, zoals die in *handpalmen*<sup>3</sup>, in *voetzolen*, in de *atlas* (bovenste halswervel; het einde van de wervelkolom), in het *harde gehemelte* en in verschillende punten op het *voorhoofd*.

De zeven hoofdchakra's zijn:

Chakra	Nederlandse naam	Kleur <sup>4</sup>	Lotus met bladeren <sup>5</sup>	Lokatie	Marma's
<b>mūlādhāra (1)</b> <i>mūla</i> = wortel <i>dhāra</i> = dragend, steungevend	Wortelchakra	rood <sup>6</sup>	4	Perineum (overgang heiligbeen -stuitbeen)	<i>guda</i> <i>guda</i> = anus

<sup>1</sup> Het chakra-concept is afkomstig van Patanjali en maakt deel uit van het Yoga-systeem. Het behoort in feite niet direct tot de ayurveda.

<sup>2</sup> In feite spreken de klassieke teksten over zes chakra's. Het zevende wordt niet als een chakra aangeduid, omdat het geen directe verbinding heeft met het ruggenmerg. Omdat er evenwel in de moderne literatuur vrijwel altijd over zeven chakra's wordt gesproken, doe ik dat hier ook.

<sup>3</sup> Waardoor heiligen zegenende energie kunnen geven (Johnsen, 313).

<sup>4</sup> De meeste auteurs houden de kleuren van de regenboog aan, maar sommigen verwijzen naar andere kleuren. Deze afwijkende kleuraanduidingen worden in de voetnoten aangegeven.

<sup>5</sup> In het centrum van de eerste vijf chakra's zouden zich respectievelijk bevinden: een vierkant, een wassende maan, een driehoek met de punt naar beneden, een hexagram, en een cirkel (Tiwari, *Ayurveda*, 31-33)

<sup>6</sup> Waterstone: *geel*; Chinmoy: *rood* en *oranje*.

<sup>7</sup> Tiwari, *Ayurveda*: *carmine*; Waterstone: *wit*; Chinmoy: ieder blad heeft een eigen kleur: *oranje*, *blauw*, *groen*, *geel*, *violet* en *bloedrood* (de belangrijkste kleur).

<sup>8</sup> Waterstone: 8.

<b>svādhiṣṭhāna (2)</b> <i>svādhin = genietend</i> <i>sthāna = plaats</i>	Sacraalchakra , miltchakra	oranje <sup>7</sup>	6 <sup>8</sup>	Twee vingers boven het perineum (tussen 5 <sup>e</sup> lendenwervel en heiligbeen)	kukundara <b>kukundara =</b> <i>lendenholte</i>
<b>maṇipūra (3)</b> <i>maṇipūra = navel</i> <i>maṇi = juweel</i> <i>pūra = volheid</i>	Zonnevlecht, navelchakra	geel <sup>9</sup>	10	Navel (tussen 12 <sup>e</sup> ruggenwervel en 1 <sup>e</sup> lendenwervel)	nabhi (voor), brihati (achter) <b>nābhi = navel</b> <b>br̥hati = de brede</b>
<b>anāhata (4)</b> <i>anāhata = intact,</i> <i>niet geslagen,</i> <i>nieuw, geluidloos</i>	Hartchakra	groen <sup>10</sup>	12	Hart (tussen 4e en 5e ruggenwervel)	hridaya (voor), amsaphalaka (achter) <b>hr̥daya = hart</b> <b>am.sa = schouder</b> <b>phalaka = plank,</b> <b>schild, speelbord</b>
<b>viśuddha (5)</b> <i>viśuddha = zuiver</i>	Keelchakra	blauw <sup>11</sup>	16	Keel (tussen 7 <sup>e</sup> halswervel en 1 <sup>e</sup> ruggenwervel)	nila, manya <b>nila = de donkere</b> <b>mānya = de</b> <b>gerespecteerde</b>
<b>ājñā<sup>12</sup> (6)</b> <i>ājñā = waarnemen,</i> <i>begrijpen, (in)zien</i>	3e oog, wenkbrouwen -chakra	indigo <sup>13</sup>	96 (2x48) <sup>14</sup>	3e oog (tussen de wenkbrouwen)	sthapani <b>sthapanī = ruimte</b> <b>tussen de</b> <b>wenkbrouwen</b>
<b>sahasrārā (7)</b> <i>sahasra = duizend</i> <i>ārā = spaak, priem</i> <i>sahasrārā = soort</i> <i>holte aan de</i> <i>bovenkant van het</i> <i>hoofd<sup>15</sup></i>	Kruinchakra	violet <sup>16</sup>	1000 <sup>17</sup>	Iets boven de kruin	[adhipati] <b>adhipati =</b> <i>opperheer</i>

De chakra's maken deel uit van een ander soort energie dan die van het fysieke lichaam en kunnen dan ook niet met onze 'gewone ogen' gezien worden. Ook kan de energie van de subtiele zenuwen/kanalen niet gemeten worden met medische instrumenten<sup>18</sup>. De zenuwen van het subtiele lichaam (men spreekt van 72.000) zijn andere dan die van het grofstoffelijke lichaam<sup>19</sup>. Toch zijn er wel verbindingen tussen de verschillende systemen. De 'kanalen' voor mentale ervaringen (de subtiele zenuwen) zijn verbonden met het autonome zenuwstelsel. Bovendien zijn de chakra's verbonden met het endocriene systeem (zie onder).

<sup>9</sup> Tiwari, *Ayurveda: translucent smoke*; Waterstone: rood; Chinmoy: roze, oranje en groen (de belangrijkste kleur).

<sup>10</sup> Tiwari, *Ayurveda: crimson* (rood); Chinmoy: heldergoud.

<sup>11</sup> Tiwari, *Ayurveda & Waterstone: grijs*; Chinmoy: blauw en groen.

<sup>12</sup> Ook wel *ājñākhyā* genoemd (**khya = genaamd**).

<sup>13</sup> Tiwari, *Ayurveda & Waterstone: wit*; Chinmoy: rose.

<sup>14</sup> Waterstone: 2 (het mannelijke en het vrouwelijke voorstellend).

<sup>15</sup> Deze holte zou lijken op een omgekeerde lotus, en de zetel van de ziel voorstellen.

<sup>16</sup> Tiwari, *Ayurveda & Waterstone* spreken bij deze chakra niet over een kleur; Chinmoy zegt dat deze lotus alle kleuren heeft, met violet als dominante kleur.

<sup>17</sup> Het eigenlijke aantal is 972 (Chinmoy 17), maar voor het gemak wordt meestal over 1000 gesproken.

<sup>18</sup> Ik gebruik hier het woord subtiel in de zin van *niet-fysiek*.

<sup>19</sup> *Yoga. Mind & Body* (111) geeft een kaart van de nadi's van het subtiele lichaam.

De chakra's zijn de punten waar lichaam, geest en ziel met elkaar in contact treden. Ieder chakra heeft op dat gebied zijn eigen 'functie'.

Zo worden in het 1<sup>e</sup> of het wortelchakra de ervaringen opgeslagen m.b.t. het overleven en je plek veroveren in deze wereld; in het 2<sup>e</sup> de ervaringen m.b.t. de voortplanting (het samengaan van de mannelijke en de vrouwelijke energie) en het aanzien dat je geniet in de wereld; in het 3<sup>e</sup> de ervaringen m.b.t. ambitie en macht; het 4<sup>e</sup> is de zetel van het ik, tevens de zetel van de liefde (niet de sex, maar de compassie); het 5<sup>e</sup> heeft te maken met communicatie en uitdrukking geven<sup>20</sup>; het 6<sup>e</sup> chakra (3<sup>e</sup> oog) leidt tot het wezenlijke inzicht in de samenhang der dingen; en het 7<sup>e</sup> chakra is de plaats van *samādhi*, de plaats van de ultieme Zelfrealisatie, van de bevrijding van het juk van dit aardse leven.

De eerste drie chakra's worden ook wel de lagere chakra's genoemd. Ook dieren zijn in het bezit van deze chakra's. Voeding, voortplanting, en het vechten voor je plek in de samenleving komt ook bij de dieren voor.

Het hartchakra is de overgang van de drie lagere naar de drie hogere chakra's en tevens de verbinding tussen de innerlijke en de uiterlijke wereld. Het ik-bewustzijn komt vanuit de lagere chakra's en bereikt hier het niveau van het voelen en denken.

De drie hogere chakra's hebben te maken met de geest en behoren dus specifiek bij de mens.

Voor we verder gaan over de chakra's, volgt nu eerst enige informatie over de verschillende lichamen van de mens en over de *kundalini*-energie. Beide onderwerpen zijn namelijk verbonden met het chakra-concept.

## De zeven lichamen van de mens

In de yoga-leer beschouwt men de mens als bestaande uit 7 lichamen, ook wel lagen of omhulsels genoemd<sup>21</sup>.

- De 1<sup>e</sup> en meest materiele laag is het fysieke of grofstoffelijke lichaam (*sthūla śārīra*). De 2<sup>e</sup> laag, die van de vitale levensenergie, sluit zich hier nauw bij aan.
- De 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> laag vormen samen het fijnstoffelijke of subtiele lichaam (*liṅga of sūkṣma śārīra*). De 3<sup>e</sup> laag kan, vaak samen met de 2<sup>e</sup> laag, door sommige mensen worden waargenomen als een aura rond de persoon.
- De 5<sup>e</sup> laag is de laag van het kosmisch intellect en wordt ook wel het causale lichaam (*karaṇa śārīra*) genoemd. Deze laag is als het ware de kiemcel van het leven, waarin alles in potentie aanwezig is. Van hieruit kan het Innerlijk Zelf (de ziel) opnieuw incarneren.
- De 6<sup>e</sup> laag is die van het Innerlijk Zelf, tevens de laag van de opperste gelukzaligheid.
- De 7<sup>e</sup> laag: zie hierna.

Al deze lagen bestaan dankzij vibraties van de geest. En deze geest zelf loopt als een soort aftakking van de kosmische of goddelijke geest door een kanaal van boven de kruin via het ruggenmerg naar het staartbeen. Dit kanaal, dus eigenlijk de verbinding van de mens met het goddelijke (*Brahmā*), wordt wel als de 7<sup>e</sup> laag beschouwd.

Ieder chakra is verbonden met een van de 'lagen' van de mens. Het 1<sup>e</sup> of wortelchakra met het fysieke lichaam, het 2<sup>e</sup> of sacraalchakra met het etherische lichaam etc.

<sup>20</sup> Als de vrouwelijke energie dominant is, kan dat via een artistieke uiting zijn; als de mannelijke energie dominant is, kan het bijvoorbeeld door een goed opgebouwd betoog zijn.

<sup>21</sup> In het Sanksriet wordt een dergelijke laag of energieveld een *koṣa* of een *prakṛti* genoemd. Zie hierover Lad 199-200.

Chakra	De 7 lichamen	Eigenschappen	Functie	Gemiddelde afstand tot het fysieke lichaam
1 <sup>e</sup>	annamaya kosha <i>anna = voedsel</i> <i>māya = gemaakt van</i> <i>koṣa = laag</i>	Het fysieke lichaam, afhankelijk van voedsel, water en lucht.	Overleven, geaard zijn.	
2 <sup>e</sup>	pranamaya kosha <i>prāṇa = levensenergie</i>	Het etherische lichaam, de laag van de vitale levensenergie of het electromagnetisch veld van het lichaam.	Voortplanting, zelfkennis en zelfvertrouwen.	6 – 60 cm
3 <sup>e</sup>	manomaya kosha <i>manas = geest</i>	Het mentale lichaam, verbonden met zintuigelijke en emotionele indrukken.	Gedachten, macht, controle, ambitie, positie.	45 cm – 60 cm
4 <sup>e</sup>	jnanamaya kosha <i>jñāna = kennis</i>	Het lichaam van de kennis.	Liefde, immuniteit.	60 – 90 cm
5 <sup>e</sup>	vijnana kosha <i>vijñāna = intellect</i>	Het lichaam van het intellect, het weten.	Communicatie, wil.	90 – 105 cm
6 <sup>e</sup>	anandamaya kosha <i>ānanda = gelukzaligheid</i>	Het lichaam van de gezegende toestand <sup>22</sup> .	Het opheffen van tegenstellingen, intuïtie.	vanaf 105 cm
7 <sup>e</sup>	centrale kanaal	De weg van de goddelijke energie.	Zelfrealisatie, vereniging met het goddelijke.	

## De kundalini-energie

Hierboven hebben we gezien dat het goddelijke de mens is binnengekomen via de buitenste laag oftewel het centrale kanaal. Brahmā zelf is in de mens aanwezig als de goddelijke energie en ligt in de vorm van een slang opgerold onder aan de ruggenwervel, rond het eerste chakra<sup>23</sup>. Deze goddelijke energie wordt *kundalini*-energie genoemd, of ook wel *shakti*-energie, genoemd naar de godin Shakti.

*kuṇḍ.alin* = opgerold (adj.); slang (subst.)

*śakti* = godin van de moederlijke oerkracht.

Vanaf het wortelchakra, gaat een belangrijk spiritueel kanaal door het ruggenmerg omhoog tot enkele centimeters boven de kruin, de *Sushumna*, waarlangs de *kundalini*-energie tijdens het leven van de mens kan opstijgen om zich uiteindelijk boven het kruinchakra weer te verenigen

<sup>22</sup> Bij iemand die niet bidt, mediteert of op een andere wijze contact zoekt met een hogere macht, zal deze laag a.h.w. verschrompelen.

<sup>23</sup> In *Yoga. Mind & Body* (111) worden twee antieke chakra-kaarten getoond, waarop de kundalini-energie in de vorm van een opgerolde slang is ingetekend.

met de god Shiva. En deze vereniging van de energieën van Shakti en Shiva kan men gelijk stellen aan Brahmā, de algod. Links en rechts van de *Sushumna* bevinden zich twee andere belangrijke spirituele kanalen, *Ida* en *Pingala*, die respectievelijk de vrouwelijke en de mannelijke energie vertegenwoordigen<sup>24</sup>. Deze twee eindigen in het linker en het rechter neusgat.

**suṣumṇa** = zeer subtiel (adj.); spiritueel kanaal in het ruggenmerg (subst.).

**id.ā** = godin van de devotie, hier Śakti.

**śiva** = god van de mannelijke oerkracht.

**pingala** = de roodogige, bijnaam van de god Śiva.

Bij het omhooggaan cirkelen *Ida* en *Pingala* zich rondom *Sushumna* en op die plaatsen waar de drie kanalen elkaar kruisen, bevinden zich de chakra's.

Naast deze drie zijn er nog vele andere spirituele kanalen. Bovendien maakt de *kundalini*-energie ook gebruik van de fysiek aantoonbare zenuwen, zoals de nervus vagus en andere zenuwen van het sympatische en parasympatische zenuwstelsel.

Door zich te concentreren op de chakra's en deze daardoor als het ware van energie te voorzien, worden ze geactiveerd en kunnen ze hun energetische en subtiel-fysiologische rol vervullen. De kwaliteit van het bewustzijn verandert daardoor. Het bewustzijn wordt bij het openen van ieder volgend chakra helderder, meer intens, krijgt meer diepte en raakt meer onthecht van de objecten van de zintuigen.

De yogi-leer zegt dat het de bedoeling van het leven is dat de mens de goddelijke energie in zichzelf laat ontwaken en omhoog laat komen. Daarvoor zijn vaak meerdere levens nodig, waarin de goddelijke energie steeds een stukje hoger kan komen. Als de mens de *kundalini*-energie uit zijn lichaam heeft bevrijd zodat die zich via het centrale kanaal weer kan verenigen met de kosmische energie, dan heeft hij zijn goddelijke herkomst en tevens zijn doel bereikt en hoeft hij niet opnieuw te incarneren. Mensen die het inderdaad zover hebben gebracht, vermelden dat zij op het *moment suprême* het hoofd van de *kundalini* (cobraslang) hebben kunnen zien, met daarop de blauwe parel van de spirituele wijsheid, die licht uitstraalt<sup>25</sup>.

## Chakra's

De chakra's hebben niet alleen een spirituele betekenis, maar zijn ook heel duidelijk verbonden met het fysieke lichaam. Ieder chakra heeft zijn eigen plaats op/in het lichaam, heeft verbindingen met het autonome zenuwstelsel, met het endocriene systeem en met de zintuigen. Het schema hieronder geeft een overzicht van de verbindingen van de chakra's met de klieren van het endocriene systeem en met de zintuigen en hun organen.

Chakra	Klieren v.h. endocriene systeem <sup>26</sup>	Zintuigen	Verbonden met
<b>mūlādhāra</b>	Geslachtsklieren (man), eierstokken (vrouw)	Geur / neus	Dierlijke instincten

<sup>24</sup> Deze worden ook wel de kanalen van de maan- en de zonne-energie genoemd.

<sup>25</sup> Er wordt ook wel gesproken over het zien van een *gouden ei*.

<sup>26</sup> Zie hierover Lad 200-201.

<b>svādhiṣṭhāna</b>	Bijnieren	Smaak / tong	Ego
<b>manipūra</b>	Pancreas	Gezicht / ogen	Sensualiteit, hebzucht, ambitie
<b>anāhata</b>	Thymus	Aanraking / handen	Emoties
<b>viśuddha</b>	Schildklier en bijschildklieren	Geluid / oren	Accepterend, geestelijke balans, gevoeligheid
<b>ājñā</b>	Hypofyse	Intuïtie (6 <sup>e</sup> zintuig)	Poort naar Zelfrealisatie
<b>sahasrārā</b>	Epifyse (pijnappelklier)		

De chakra's en dat wat ze vertegenwoordigen, kunnen ook worden gekoppeld aan de verschillende perioden in het menselijk leven.

- Het wortelchakra, verbonden met het zich een plaats veroveren op aarde, zou dan m.n. horen bij de periode tot 14 jaar;
- het sacraalchakra, waarbij het zich vestigen en voortplanten hoort, bij de periode van 15-28 jaar;
- het navelchakra, dat verbonden is met ambitie en macht, bij de periode van 29-42 jaar;
- het hartchakra, dat de liefde voor zichzelf en de medemens als kenmerk heeft, zou een rol spelen in de periode van 43 – 56 jaar;
- het keelchakra, dat staat voor het contact maken met en uiting geven aan diepe inzichten, in de periode van 57-70 jaar;
- het 3<sup>e</sup> oog-chakra, verbonden met het inzicht in het wezen der dingen, in de periode van 71-84 jaar;
- en tenslotte zou men de verbinding met het goddelijke kunnen bereiken (het kruinchakra) in de periode van 85 – 98 jaar.

In het Westen wordt op een andere (luchthartiger) manier omgegaan met het chakra-concept dan in het Oosten. In Amerika en West-Europa kan men cursussen volgen waarin je kunt leren je chakra's te openen. Een dagdeel voor ieder chakra!<sup>27</sup>

In het Oosten kijkt men hier heel anders tegen aan. Het opengaan van de verschillende chakra's beschouwt men als een ontwikkelingsproces dat soms in één leven voltooid kan worden, maar meestal vele levens in beslag neemt. Het is een onderdeel van de spirituele ontwikkeling en men kan eigenlijk alleen onder leiding van een spirituele begeleider pogingen ondernemen om één of meerdere chakra's te openen. Wanneer men niet op het juiste moment en/of zonder spirituele leermeester probeert deze energie-centra te openen, of wanneer deze zich spontaan openen, kan dat ernstige gevolgen hebben<sup>28</sup>.

<sup>27</sup> M.i. werkt men hier met het bevrijden van geblokkeerde energieën op een heel basaal niveau en heeft dit weinig of niets met de chakra's als energiecentra van het spirituele te maken. Op zich kan het vrij maken van deze basale energieën uiteraard heel heilzaam zijn.

<sup>28</sup> Warrior & Gunwant (81) geven met nadruk aan dat het openen of deblokken van de chakra's zonder dat dat onderdeel van een spirituele ontwikkeling is, tot heftige psychische problemen kan leiden.

Men kan de chakra's op verschillende wijzen trachten te openen. Dat kan bij voorbeeld door de aandacht erop te richten, door te mediteren, door de god of de godin aan te roepen die bij dat chakra hoort, door het mantra te gebruiken dat bij dat chakra hoort, door de klank van dat chakra te neuriën, etc.

De kracht van een chakra is een machtig instrument dat als heilig beschouwd moet worden en niet misbruikt mag worden. Er wordt geadviseerd altijd met het hartchakra te beginnen. Beginnen met het 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> of 6<sup>e</sup> chakra kan gevaarlijk zijn, d.w.z. kan krachten oproepen die men niet meer in de hand heeft. Soms evenwel gaan de chakra's vanzelf open, met of zonder meditatie<sup>29</sup>.

Hierboven werd al gerefereerd aan het feit dat ieder chakra niet alleen zijn eigen lotusvorm en eigen kleur heeft, maar ook zijn eigen god en godin, zijn eigen mantra en zijn eigen toon. Bovendien is ieder chakra verbonden met een van de zeven werelden en het daarbij behorende element. De god Brahmā, die tot het wortelchakra is ingedaald in de mens en daar als een opgerolde slang (*kundalini*) ligt te wachten op zijn bevrijding, is de machtigste god en Dakini is de machtigste godin. Zij heersen over de goden en godinnen die bij de boven gelegen chakra's horen.

Chakra	Godin <sup>30</sup>	God <sup>31</sup>	Mantra <sup>32</sup>	Klank <sup>33</sup>	Wereld <sup>34</sup>	Element
<b>mūlādhāra</b>	Dakini	Bala Brahmā	lam	ti	<b>bhūrlōka</b> = aarde (1 <sup>e</sup> wereld)	aarde
<b>svādhiṣṭhāna</b>	Rakini	Vishnu	vam	la	<b>bhūvarlōka</b> = ruimte tussen de aarde en de zon (2 <sup>e</sup> )	water
<b>manipūra</b>	Lakini	Braddha Rudra	ram	so	<b>svarlōka</b> = Indra's hemel tussen zon en poolster (3 <sup>e</sup> )	vuur
<b>anāhata</b>	Kakini	Ishana Shiva	yam	fa	<b>maharlōka</b> = gebied boven de poolster, de woonplaats van heiligen (4 <sup>e</sup> )	lucht
<b>viśuddha</b>	Shakini	Panchavakra	ham	mi	<b>janarlōka</b> <sup>35</sup> = wereld bewoond door Sanat-kumāra, zoon van Brahmā (5 <sup>e</sup> )	ether

<sup>29</sup> Volgens Chinmoy betekent opening van de chakra's niet automatisch dat iemand op een hoog spiritueel niveau is. Soms is het een 'spel van de goden' met de mens als werktuig.

<sup>30</sup> De namen van de godinnen worden gegeven volgens Tiwari (*Path of Practice* 253). Chinmoy (18) noemt als godinnen: Chamunda, Indrani, Varahi, Vaishnavi, Kaumari, Parashwari en Brahmā.

<sup>31</sup> De namen van de goden worden gegeven volgens Tiwari (*Path of Practice* 253). Chinmoy (19) noemt als goden: Brahmā, Rudra, Vishnu, Ishvara, Sadashiva, Shambu en Paramashiva.

<sup>32</sup> Met een mantra kun je de godheid die heerst over een bepaald chakra oproepen.

<sup>33</sup> Het universele bewustzijn belichaamt universele muziek. Ieder chakra heeft zijn eigen toon. (Chinmoy 17)

<sup>34</sup> Er zijn zeven werelden en ieder chakra is aan een van die werelden gekoppeld. Bij Chinmoy is wereld 4 aan het 6<sup>e</sup> chakra gekoppeld, wereld 5 aan het 4<sup>e</sup> chakra en wereld 6 aan het 5<sup>e</sup> chakra. (Chinmoy 17-18)

<sup>35</sup> Chinmoy spreekt hier over *jnanaloka*.

<b>ājñā</b>	Hakini	Shiva & Shakti	aum <sup>36</sup>	re	<b>taparloka</b> <sup>37</sup> = wereld van de stervelingen die vergoddelijkt zijn (6°)	[energie]
<b>sahasrārā</b>	Mahashakti	Guru		do	<b>satyaloka</b> = wereld van de waarheid, waar Brahmā woont (7°)	[ruimte]

Er zijn mensen die zich weinig bekommeren om de geestelijke en spirituele dimensies in dit leven. Zij houden niet van de stilte en vinden geen innerlijke rust. De disbalans in hun leven kan zich op verschillende manieren manifesteren afhankelijk van de plaats waar de energie wordt geblokkeerd. Deze mensen zijn op spiritueel gebied onderontwikkeld.

Er zijn ook mensen die fijn besnaard zijn, met een hoog ontwikkeld gevoelsleven. Bij hen stroomt de energie, zij zitten ‘lekker in hun vel’ en kunnen genieten van de innerlijke rust. Waarschijnlijk staan bij hen de chakra’s geheel of gedeeltelijk open, misschien zonder dat zij zich dat zelf bewust zijn. In de westelijke wereld is dat voor de meeste mensen misschien wel het meest haalbare. Waarschijnlijk ten overvloede nog even een schema, waaruit blijkt wat de effecten zijn van een gesloten en een geheel of gedeeltelijk geopend (?) chakra.

Chakra	Onderontwikkeld	Ontwikkeld
<b>hara-gebied</b> <sup>38</sup> (1° en 2° chakra)	Animale begeerte, doordrijven van eigen wil, machtshonger.	Zuivere levenskracht, activiteit, innerlijke kracht, met zichzelf in het reine zijn.
<b>manipūra</b>	Disharmonie, onrust, stoornissen in lichaam en ziel.	Innerlijke harmonie, vrede.
<b>anāhata</b>	Onaandoenlijk, onverschillig, harteloos.	Gevoelvol, onzelfzuchtige liefde, ‘er met het hart bij zijn’.
<b>viśuddha</b>	Geestelijk-spirituele beperktheid, vasthouden aan het aardse, starheid, engte.	Opening voor de individuele verwezenlijking van de volmaaktheid, scheppende taal, ruimte.
<b>ājñā</b>	Laatdunkendheid, topzwaarte, aanmatiging, intellectualisme.	Geestelijk inzicht, intuïtie, concentratie, geestelijke uitstraling, fijnzinnigheid.
<b>sahasrārā</b>	Geen enkel begrip voor dat wat niet met het verstand begrepen kan worden.	Hoogste volmaaktheid in de eenheid met de hogere goddelijke wereld.

<sup>36</sup> Hier kan volgens Chimnoy ook de *Gayatri mantra* voor gebruikt worden. Deze is afkomstig uit de *Rigveda*. In vertaling luidt deze mantra: “Aum, wij mediteren op Savitri, de zon, schenker van het licht en zuiverheid. Moge hij onze geest verlichten.”

<sup>37</sup> Chimnoy spreekt van *tapoloka*.

<sup>38</sup> Het gebied van het 1° en 2° chakra wordt vaak aangeduid met het ‘hara-gebied’ (**hara** = *dragend*).

In het Oosten, waar de mensen opgroeien met het spirituele en waar dit aspect een belangrijk en gewaardeerd deel uitmaakt van de samenleving, kan opening van de chakra's tot heel bijzondere verworvenheden leiden. Dat betekent niet dat dit in het Westen niet zou kunnen, maar het komt er veel minder voor dan in de oosterse landen. Ik noem in dit overzicht ook enkele andere dan de zeven besproken chakra's omdat deze een heel duidelijke en onderscheiden functie hebben in het spirituele bewustzijn van de oosterse mens.

## **Chakra**            **Ervaringen waartoe opening van het betreffende chakra kan leiden**

**mūlādhāra**       Geeft vervulling van verlangens, maakt zuiver en heel, openbaart het hele universum.

Als bijzondere krachten vanuit dit chakra worden genoemd:

- Men kan onzichtbaar worden.
- Men heeft de kracht om mensen te genezen (als dat Gods wil is).

**svādhiṣṭhāna**    Het chakra van de liefde doet hartstochten zoals trots verdwijnen. De liefde kan omhoog stijgen naar het hartchakra en zich daar verbinden met de universele liefde<sup>39</sup>.

**manipūra**        Concentratie hierop (navelstaren) kan tot buitengewone inzichten en krachten leiden. Hier kan men de innerlijke stem horen en tot uiting brengen. Opening van dit chakra bevordert ook de spijsvertering en de ademhaling en het verwijdert overtollig slijm uit het lichaam.

Als bijzondere krachten worden genoemd:

- Men kan zorg en lijden overwinnen.
- Men kan zien waar de doden zijn.
- Men kan objecten vergroten en verkleinen<sup>40</sup>.

**anāhata**         Hier ervaart men de universele liefde en het complete één-zijn met iets buiten zichzelf: een bloem, de zee, de lucht etc. Verdriet en vrees verdwijnen. Spraak, zintuigen en hartstochten zijn onder controle.

Als bijzondere krachten worden genoemd:

- Men heeft toegang tot de zichtbare en de onzichtbare wereld.
- Men kan andere lichamen binnengaan.
- Men kan een wereld scheppen, in stand houden en vernietigen.
- Tijd en ruimte zijn ondergeschikt.

**viśuddha**        Hier worden aan de vredelievende mens telepathische en profetische gaven geschonken. Verborgene mysteries openen zich. Men wordt dichter, zanger, artist en/of wijsgeer.

Als bijzondere krachten worden genoemd:

- Boodschappen van de goden en van andere bewustzijnsniveau's worden doorgegeven.
- Men is vrij van ziekte en zorgen.
- Men is verzekerd van een lang leven.

<sup>39</sup> Of in het negatieve: afdalen naar het wortelchakra en in sex uitgeleefd worden.

<sup>40</sup> Het materialiseren van objecten behoort hier ook toe.

- lalanā** (gehemelte) Bij concentratie op dit chakra, verdwijnen Pitta-ziekten, zoals koorts.
- ājñā** Hier komt de mens in contact met de universele kennis. Aardse wensen worden onbelangrijk en verdwijnen. Men hoeft minder te eten en te ontlasten. De ‘schulden’ van vorige levens en van het verleden van dit leven zijn verdwenen, en de toekomst wordt zichtbaar. Men wordt gelijk aan de goden.
- sthapanī** (voorhoofd) Hier komen de drie belangrijkste spirituele kanalen, *Ida*, *Pingala* en *Sushumna*, samen.
- manas** (voorhoofd) Hier bevindt zich de innerlijke ziel als dat wat gekend kan worden. Hier kan men het letterteken **aum** ‘zien’.
- soma** (voorhoofd) Men verkrijgt geduld, stabiliteit, ernst, concentratie en andere mentale krachten. Vlak boven dit chakra komt men in het gebied van de stabiele adem. Het gevoel van fysieke existentie verdwijnt daar. Men ervaart het eeuwige Zelf als het meest pure en serene dat bestaat. Alles is het Zelf en het Zelf is alles.  
Bij die (zeldzame) personen die niet meer geïncarneerd hoeven te worden, rust hier de *kundalini*-energie (de vrouwelijke spirituele energie; vereenzelvigd met de godin Shakti) vóór zij zich uiteindelijk via de **sahasrārā** met de god Shiva (het mannelijke principe) verenigt.
- sahasrārā** Dit is de plaats van ultieme perceptie. Shakti en Shiva zijn verenigd. Het is de plaats van het volledig opgaan in het Zelf (*samādhi*). De normale werking van de zintuiglijke functies stopt. Er is eenwording met de universele ziel (Brahmā, God etc.). Ziekten verdwijnen. Geboorte en dood bestaan niet meer. Men voelt zich ‘verlicht’, eeuwig, onsterfelijk en ervaart op allerlei wijzen een vitale kracht. Men verkrijgt de eeuwige kennis.

#### Literatuur:

- Chinmoy, Sri, *Kundalini. The Mother-Power*. New York (Aum Publications) 1992. [v]
- Johnsen, Linda, *The Complete Idiot's Guide to Hinduism*, p. 312-313. [v]
- Lad, Vasant, *Textbook of Ayurveda*, p.199-206, 227-228. [v]
- Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 81-82. [v]
- Stangl, Marie-Louise, *De wereld van de chakra's*. [v]
- Sivananda Yoga Vedanta Center, *Yoga. Mind & Body*, p. 110-111. [v]
- Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurveda Encyclopedia*, p. 282-284, 316-318. [v]
- Tiwari, Bri. Maya, *The Path of Practice*, p. 90-95, 244-266. [v]
- Tiwari, Maya, *Ayurveda: A Life of Balance*, p. 31-33. [v]
- Warrier, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 81. [v]
- Warrier, Gopi & Harish Verna & Karen Sullivan, *Ayurveda*, p. 90-93. [v]
- Waterstone, Richard, *India*. (Duncan Baird) 1996. *De wijsheid van India*, p. 94-95. [v]