

18. Wortel- en basischakra, de twee eerste chakra's

(volledige weergave)

Afhankelijk van welk chakrasysteem gebruikt wordt kan het eerste chakra als een chakra gezien worden of als twee chakra's, die zeer nauw met elkaar verbonden zijn. Hier ga ik uit van twee eerste chakra's; het wortelchakra ligt bij het perineum en het basischakra bij het schaambeentje. De kwaliteiten van beide chakra's kunnen het best gezien worden als aanvullingen op elkaar. Voor de bespreking van de kwaliteiten maakt het niet veel uit of het nu over het wortel- of basischakra gaat. Dit wordt pas van belang wanneer je specifieke kenmerken van dat chakra wilt ervaren en onderzoeken, bijv. op meditatieve wijze¹. Beide chakra's hebben -vergeleken met de andere chakra's- de meest directe verbinding met het fysieke lichaam en met alles wat de materiele kanten van het leven aangaat.

Aan de invloeden van de twee eerste chakra's kan niemand zich onttrekken: we worden geboren, gaan dood, we moeten voedsel hebben, fysieke bescherming, we willen iets doen met de ons ter beschikking staande vitaliteit, we moeten slapen, voor het behoud van de soort moeten we ons voortplanten, we moeten een interactie aangaan met onze naaste omgeving, etc. Kortom de eerste chakra's brengen ons direct in aanraking met dat wat ieder mens nodig heeft om op een basaal niveau te kunnen leven. Hier is sprake van basale levensbehoeften. De mate waarin de krachten van deze chakra's volop gebruikt kunnen worden hangt van vele factoren af. Voor een kleiner deel zijn dit omgevingsfactoren, maar voor het overgrote deel hebben we dit zelf in de hand. Ik wil daarbij niet voorbij gaan aan het feit dat er omgevingsfactoren kunnen spelen die ervoor zorgen dat iemand zijn hele leven telkens of regelmatig aan die gevolgen aandacht moet geven. Ik denk aan zaken als fysiek of emotioneel misbruik, bedreiging, geweld en aan pijnlijke medische handelingen. Al deze zaken hebben een enorme impact wanneer deze zich in de prille levensjaren afspelen. Vooral als er weinig tot geen voldoende compenserende ervaringen zijn.

Margareth Mahler is als psycho-analytica bekend geworden vanwege haar publicaties en films over wat ze de psychologische geboorte van het kind noemde en de separatie-individuatiefase. Dit is het uiteindelijke moment waarop het kind psychologisch zich gesepareerd heeft van de moeder en zich als een eigen individu ervaart. Zij onderscheidt hierin drie belangrijke fases, te weten de differentiatiefase, de practising en de rapprochementsfase. In de differentiatiefase, van ongeveer drie tot acht maanden, leert het kind voor 't eerst te onderscheiden. Bijvoorbeeld wie mammië is en wie niet. Het kind leert dat mensen verschillen en hetzelfde geldt voor voorwerpen. Zo groeit geleidelijk zijn vermogen om verschillen aan te brengen; zijn differentiatievermogen. In de practisingfase van ongeveer acht tot zestien maanden gaat hij hiermee door. Geholpen door zijn motorische ontwikkeling verkent hij de wereld. Zijn geheugen is nog niet sterk ontwikkeld en hij vindt het nog moeilijk bij de afwezigheid van zijn moeder haar innerlijk beeld op te roepen. Dit maakt hem emotioneel nog erg kwetsbaar. Sommige volwassenen kunnen moeilijk alleen zijn en kunnen het innerlijk beeld van een ander ook niet goed vasthouden. Soms uit dit zich door felle jaloezie, verregerende hulpeloosheid, heel angstig worden als ze alleen zijn e.d. Dat kunnen indicaties zijn dat in deze fase iets niet goed gegaan is. Tussen de zestien en vierentwintig maanden wordt de basis gelegd voor de rapprochementsfase (toenaderingsfase). Het kind is nu zover ontwikkeld dat het makkelijk kan staan, lopen en bewegen. Dit creëert een nieuw spanningsveld tussen zijn enthousiasme om de wereld nog meer te verkennen en bij moeder te blijven (in een symbiotische eenheid) en te genieten van haar aanwezigheid. Het kind schommelt in deze tijd heftig heen en weer tussen deze verlangens. Wil hij genieten van zijn toegenomen zelfstandigheid waardoor hij verder van mammië af komt te staan? Of wil hij weer even 'klein' zijn en alles samen met haar doen; veilig, beschermd maar onzelfstandig? Sommige mensen zijn snel angstig voor nieuwe ontwikkelingen. Anderen bieden daarentegen nieuwe situaties optimistisch en creatief het hoofd. Beide zijn gedragingen die iets zeggen over deze fase. Om en nabij het derde levensjaar hoort het kind de basistappen voldoende te hebben eigen gemaakt om genoeg van zijn moeder los te kunnen zijn. Hij aanvaardt dan dat hij gescheiden, gesepareerd is van haar en heeft voldoende kracht ontwikkeld om te voelen dat hij een eigen individu is. Het is goed te weten dat de separatie-individuatiefase geen eindstadium kent. Het blijft een doorgaand proces. Het is het spanningsveld

¹ Zie Working with your chakra's van Ruth White, 1999

tussen het oude vertrouwde en het nieuwe onverwachtse. Nieuwe uitdagingen aangaan, nieuwe verantwoordelijkheden dragen, de onzekerheden, twijfels, opwinding, teleurstellingen en angsten doorleven die dat allemaal kan geven. Of de wens naar een probleemloze wereld, waar je beschermd, gekoesterd en verzorgd wordt. Een waarbij de ander de 'ouder' is.

Inmiddels bevestigen tal van onderzoeken het belang van die eerste drie levensjaren. In die jaren wordt de basis daarvoor gelegd, waarop iemand in zijn latere leven telkens zal terugvallen. Een basis die hem helpt zich te ontplooien in het leven of een basis die telkens een remmende factor is.

In de chakrapsielologie wordt gezegd dat de indalende energie van de geboorte de drie eerste levensjaren nodig heeft om vanuit het kruinchakra de twee eerste chakra's te bereiken en voldoende te vullen. De totale energie waarmee de ziel zich dit leven wil identificeren en gebruiken komt pas dan volop ter beschikking. Ik vind het fascinerend dat zowel in de chakrapsielologie als in de ontwikkelingspsychologie gesteld wordt dat de eerste drie levensjaren van groot belang zijn voor de verdere ontwikkeling.

Verstorings tijdens dit indalingsproces kunnen belangrijke gevolgen geven voor de verdere ontwikkeling. Deze indalende energie start vanaf het kruinchakra en vloeit in die drie eerste levensjaren door tot in de twee eerste chakra's. Deze behoren na de drie jaren voldoende gevuld zijn met energie. Daarmee kunnen voor de rest van het leven de fundamentele gelegd worden voor een voldoening gevend bestaan. Zie meer hierover bij het kruinchakra. Is die indalende energie in voldoende mate in de twee eerste chakra's beland dan staan veel kwaliteiten en vermogens tot de beschikking. Vanwege de grotere connectie met de materiele wereld valt dan te denken aan zaken die te maken hebben met:

Lichamelijke verzorging. Variërend van verantwoorde voedingskeuzen, hygiëne, vitaliteit, een verantwoord leefritme, beweging, immuniteit, weten wat goed voor je lichaam is en daarnaar handelen etc.

Zelfbehoud. Hierbij valt te denken aan zaken als adequate verzorging bij klachten of onwel bevinden, een balans tussen inspanning en ontspanning, een stabiele en veilige leefomgeving kunnen creëren. Gevaren inschatten en daarop anticiperen. Weten wanneer een situatie/een relatie niet meer gezond voor je is. In zijn algemeenheid: realiteitszin.

Aanvaarding. Een begrip waar bij de eerste chakra's veel onder valt zoals aanvaarding van de eigen lichaamsbouw, de constitutie, het geslacht, seksualiteit, geen seksualiteit, de huidskleur, de historische tijd, de cultuur, de sociale status, de ouders en eventuele broers en zusters, e.d. Een gevolg van deze aanvaarding is innerlijke rust.

Geworteld kunnen zijn. Om hiervan een voorstelling te maken kan gedacht worden aan het vermogen om afscheid te kunnen nemen en de psyche op nieuwe zaken te richten. Het verleden achter je kunnen laten. Het beste maken van de huidige omstandigheden en deze zo optimaal mogelijk benutten. Zorgen dat je je ergens thuis voelt en zo niet, dat je weet hoe je kunt zorgen dat je er wel thuis voelt.

Overgang. In de eerste chakra's zit de kracht om gevoelens van vergelding, (bloed)wraak om te zetten in verlossing daarvan. Anders gezegd: om oud-testamentaire ideeën als 'oog om oog en tand om tand' achter je te laten en nieuwe verbindingen aan te gaan. Hierin zitten besloten gevoelens van zelfvergeving, het accepteren dat fouten noodzakelijk zijn om tot inzicht te komen en het aanvaarden dat iedereen deze speelruimte nodig heeft om zich te kunnen ontwikkelen.

Er vallen natuurlijk meer belangrijke connecties van de twee eerste chakra's te vermelden. Voor hier beperk ik mij tot het uitwerken van de hierboven genoemde kenmerken. In afbeeldingen 10 en 14 staan meer kenmerken genoemd. In afbeelding 14 is bovendien een kolom opgenomen van negatieve uitingen, die gerelateerd zijn aan deze chakra's.

Lichamelijke verzorging

De twee eerste chakra's hebben betrekking op het kunnen zorgen voor jezelf op een fysiek gebied. Dit is een zeer groot terrein dat *dagelijks* terugkomt. In die zin kun je zeggen dat de twee eerste chakra's dwingende trekken hebben. Het niet of slecht zorgen voor jezelf qua voeding, hygiëne, kleding, financiën, werk, onderdak en veiligheid levert op relatief korte termijn problemen op. Dit in tegenstelling tot de invloeden van het zevende chakra, waarbij ik als voorbeeld noem een besef van autonomie of geloof. Het boemerangeffect wanneer niet met de krachten van een chakra gewerkt wordt is bij de twee eerste chakra's sneller merkbaar. Juist doordat de invloeden van de twee eerste chakra's dagelijks zo tastbaar terugkeren. De last die dit met zich meebrengt doet een mens soms terugverlangen naar de tijd dat er een

liefdevolle ouder was die 'alle verplichte taken, problemen en zorgen voor je wegneemt'. Vooral die onderdelen van de twee eerste chakra's waaraan niet valt te ontkomen *dagelijks* de nodige tijd aan te besteden zijn aspecten die veel verzet kunnen oproepen. Vandaar dat de terreinen van de twee eerste chakra's zeer gevoelig zijn voor overdrachtsreacties.

Ons dagelijks brood ...

De vitaliteit van het fysieke lichaam wordt buitengewoon beïnvloed door de voedingskeuze. Veel mensen laten zich eerder leiden door wat hun mond van de voeding vindt dan wat hun lichaam ervan vindt. Voedingsfabrikanten weten dat. Ze weten dat de smaak zoet er als zoete koek in gaat. De hoeveelheid producten waaraan suiker of een andere zoetstof wordt toegevoegd is schrikbarend groot. Zout (hartig) is een smaak die even grote groepen afnemers trekt. Maar, producten met *toegevoegde* suiker en zoetstoffen of zout zijn weinig functioneel voor het lichaam. Net zomin als al die geraffineerde producten. Opgepept met tal van smaakstoffen lijkt het nog wat en velen bezwijken voor de verleiding. De waarheid is dat een voedingskeuze gebaseerd op wat de mond ervan vindt gewoonlijk de kracht van het lichaam verzwakt en op zijn beurt de geest aantast. Doordat het fysieke lichaam zoveel compensatiemogelijkheden kent -en inzet- komen velen er pas jaren later achter wat de tol is die ze betalen voor hun slechte of onvoldoende goede voedingskeuzen. Heeft iemand zichzelf jaren achtereen onvoldoende goed verzorgd en bereikt hij een kritische fase dan hangt het er vanaf of die schade nog terug te draaien is (Zie meer hierover in de hoofdstukken 26 Een nieuw ziektemodel, hoofdstuk 27 Psychische ziektestadia en bijlage twee over de fasentabellen). Factoren als conditie, leeftijd, ernst van de uitgebroken klacht of ziekte, wens om de voedingsleefwijze bij te stellen, financiële mogelijkheden om tekorten aan te vullen spelen dan een bepalende rol.

Er zijn op bescheiden schaal kleine experimenten te doen waarbij je op korte termijn erachter kan komen wat het effect is van je voedingskeuzen. De uitkomst kan informatie geven over fysieke reacties op het weglaten van -in wezen ongezonde- voedingsproducten. Zodra het weglaten van dergelijke producten op korte termijn negatieve reacties oproept waaronder hoofdpijn, algehele lamlendigheid, humeurigheid en dergelijk, kan veilig gesteld worden dat een ongezonde afhankelijkheid van het product is ontstaan. In natuurgeneeskundige praktijken is het doorgaans bekend dat het schrappen van alle zoetstoffen een afkickreactie kan oproepen. Net zoals het verwijderen van pepmiddelen als koffie, cola uit het dagelijkse menu. Het kan meteen zichtbaar maken hoe emoties gebonden kunnen zijn aan voeding. Daarbij houd ik het nog simpel met de suggestie 'schrapp nu zo'n product eens voor een periode van twee tot drie weken'. Ik hoef niet te zeggen dat meer resultaat wordt verkregen door een product langer dan die periode uit het menu te laten en het niet te vervangen door een soortgelijk product. Protest- en zuiveringsreacties zijn dan nog explicieter.

Voor wie het probeert: let goed op alle gevoelens die opkomen zetten wanneer je een product uit je menu weglaat. Vooral ergernis en zelfmedelijden komen snel om de hoek kijken. Al die opkomende gevoelens zijn een leidraad om te zien welke gevoelens op de voeding overgedragen worden. Juist het voor een langere periode een product weg te laten of toe te voegen aan het dagelijkse menu verdiept de mogelijkheid tot het achterhalen van de diepere bron van ongenoegen.

Kiezen voor kwaliteitsvoeding en kwaliteitsbereidingswijzen: elke dag!

Over dit onderwerp wil ik niet te uitgebreid zijn. Ik vind dat andere beroepsgroepen, zoals die van de orthomoleculaire dietist, daartoe beter gekwalificeerd is. Toch zet ik hier enkele lijnen uit die de lezer een indruk kunnen geven waaraan hij kan denken bij kwaliteitsvoeding en kwaliteitsbereidingswijzen. Voeding met een hoge kwaliteit is zo min mogelijk bewerkt. Niet bewerkt met straling, licht, gassen, chemicaliën, pesticiden, gentechnologie, kunstmest noch met toevoegingen zoals conserveermiddelen, voedingszuren, emulgatoren, verdikkingsmiddelen, geleermiddelen, smaakversterkers, stabilisatoren, anti-schuimmiddelen, glansmiddelen, meelverbetersaars, gemodificeerde zetmelen, geur- en smaakstoffen, kunstmatige zoetstoffen. Daarnaast dient het productieproces en de uiteindelijke bereidingswijze kwalitatief te voldoen. Dit houdt in zaken als de snelheid van transport, de temperatuur, het verpakkingsmateriaal, de wijze van bereiding (rauw, gekookt, gebakken, in de magnetron, gegrild, gebarbecued) en ook de bereidingsduur (geblancheerd, stukgekookt), de versheid etc.

Alsof het al niet ingewikkeld genoeg is zijn er meer aspecten. Bij ieder product kan een energetische kwaliteitskeuze worden gemaakt (zie afbeeldingen 11 en 12). Bij vlees is varkensvlees -o.a. vanuit de chakrapsielologie- een lage kwaliteitskeuze. Lamsvlees en gevogelte vallen onder de hoge kwaliteitskeuze. Vetten: de ongeharde zijn kwalitatief beter dan de geharde. Geraffineerde producten, blikgroenten en ingeblikt fruit zijn voorbeelden van onvoldoende kwaliteit. Wat overblijft zijn biologisch dynamische en vooral verse producten. Hoe zuiverder de kwaliteit van het voedsel des te meer wordt de levende kwaliteit van die voeding in het lichaam opgenomen. Een hoge kwaliteit voedsel maakt dat het lichaam weinig compenserende en/of corrigerende biochemische stappen hoeft uit te voeren om dat voedsel doeltreffend om te zetten en te verteren. Dit werkt gunstig op de totale hoeveelheid energie die iemand ter beschikking staat. Niet enkel fysiek, maar ook psychisch.

Reinheid

Opnieuw een breed terrein waarbij de twee eerste chakra's betrokken zijn. Te denken valt aan reinheid van het lichaam en van kleding, woon- en leefomgeving; zelfs in bredere zin kan gedacht worden aan de zorgvuldigheid waarmee we omgaan met het milieu. Om meer persoonlijke voorbeelden te noemen: het valt de meesten gemakkelijk schone kleren aan te trekken. Een ander verhaal is het wanneer vuile kleding zelf schoongemaakt moet worden. Dat is een bezigheid die minder aanspreekt. Neem nu die man met een huis van bijna een miljoen euro. Zakelijk gezien is hij een succes. Zijn vrouw treft in zijn onderbroeken steeds slipsporen aan. Alsof hij geen weet heeft van toiletpapier en hoe hij zijn eigen billen moet afvegen. Zelf zijn toilet na intensief gebruik schoonmaken? Het komt niet in hem op. Of het voorbeeld van het stel dat elkaar steeds leuker vindt en vaker tijd met elkaar doorbrengt. Doordat ze een avond bij hem blijft ontdekt ze hoe vies zijn toilet en badkamer is. Wanneer ze er wat van zegt merkt hij op 'Ja, mijn vorige vriendin had het daar ook altijd over.' Een ander voorbeeld is die van een conciërge die in gesprek raakt met andere mannen over het schoonhouden van hun woning. Hij had de oplossing vertelde hij trots. Zodra hij wist dat er visite kwam sprenkelde hij in de hoeken van zijn kamers wat spiritus. De geur van spiritus was dermate indringend dat men automatisch concludeerde dat er grondig was schoongemaakt. Dit ontlokte meestal de opmerking aan de visite 'Oh, wat ruikt het hier fris'. Verhoudingsgewijs komt de neiging zichzelf en de omgeving te laten vervuilen meer voor bij mannen dan vrouwen. Ik herinner mij anders levendig het verhaal van een verpleegster die vertelde dat een oude vrouw was opgenomen. Totaal vervuild met een dikke koeklaag van ruim 1 centimeter over haar hele lichaam. Het vrouwtje raakte elke dag volslagen in paniek wanneer de zusters aan haar bed kwamen om voorzichtig deze lagen vuil bij haar los te weken.

Vervuiling, of dat nu van het lichaam is, kleding, woon- of werkomgeving, geeft informatie in hoeverre iemand voor zichzelf wil zorgen. Het laat zien welke omstandigheden in het leven diegene wil uitbesteden. Voor hygiene zijn dit gewoonlijk zaken die gerelateerd zijn aan moederlijke ervaringen. Vanuit de psychoanalyse gezien worden de orale en anale periode veel geassocieerd met de moeder. Pas in de oedipale fase komt de dynamiek van een derde -waaronder de vader- erbij. De chakrapsielologie ziet de twee eerste chakra's hoofdzakelijk als mannelijke energie. De zorgkwaliteiten van lichamelijke verzorging (en andere eerste chakra kwaliteiten) komen hiermee in een ander daglicht te staan. De mannelijkheid van deze energie moet gezien worden in termen van *actiegerichtheid*. De twee eerste chakra's vragen telkens dat je in actie komt. Eten komt niet naar je toegevlogen, behalve ooit als baby. Dan nog moet de baby uiteindelijk zelf happen naar het eten. Je moet er zelf op af. Hetzelfde geldt voor je baan, je woonruimte, etcetera. De kreet die zegt: 'Verman je zelf!' geeft treffend weer wat ervan je verwacht wordt bij de twee eerste chakra's. Het tweede chakra bijvoorbeeld, dat een vrouwelijk chakra is, vraagt meer om passiviteit, het toelaten, het laten opkomen van je emoties. Wat daaruit volgt aan actie wordt weer door een mannelijk chakra gedaan, het derde of als iemand emotioneel terugvalt door de twee eerste chakra's. Een gevolg is dat de energie stijgt respectievelijk daalt. Eenzelfde spiraal geldt voor alle chakra's.

Voor ieder chakra geldt dat het erboven en eronder gelegen chakra invloed op dat chakra uitoefent. Daarnaast heeft elk chakra een speciale band met een ander chakra. Voor de twee eerste chakra's is dit het derde chakra. Deze band koppelt aan elkaar dat wat je jezelf waard vindt en hoe je daaraan uiting geeft. Zo is er verschil tussen spijziek zijn, het achterna hollen van nieuwe materiele noviteiten en het op waarde schatten van nieuwe producten en hun mogelijkheden. Ook de tegenhanger: zuinigheid en soberheid of

jezelf ertoe brengen genoeg te nemen met goederen die gehavend zijn en zelfs soms met niets. Dit laatste is soms zichtbaar bij mensen waarbij een ernstige ziekte is geconstateerd. 'Wat heeft het nu voor zin dat ik nieuwe ... koop, ik ga toch dood.' Alsof de eindigheid van het leven maakt dat iets nieuws niet meer zou 'mogen' omdat je er niet lang van zult genieten. Eenzelfde mechanisme is terug te vinden bij verhuizingen of verbouwingen. Sommigen leven maanden achtereen in een continue rommel zonder maar een plek voor zichzelf te creëren die harmonieus is. Anderen kunnen alleen 'netjes zijn' omdat ze weten dan de ander eraan hecht; voor zichzelf 'hoeft het niet zo'. Ook tijdens zware omstandigheden, bijv. een rouwperiode, is het belangrijk dit te kunnen doen in een harmonieuze omgeving. Het verandert niets aan het feit dat pijn of verdriet verwerkt moet worden, het maakt het wel makkelijker dit goed te volbrengen.

Zelfbehoud

Een van de andere kwaliteiten van de twee eerste chakra's die zo goed als dagelijks aangesproken worden is alles wat onder het begrip 'overleven' valt. Vroeger in de oeroude dagen was overleven: een veilige plek om te kunnen slapen en liefst de volgende dag ook. Te eten en te drinken te hebben. Weten welk eten goed en gevaarlijk was, zoals giftige bessen. Jezelf weten te verdedigen en voor te bereiden op de gevaren die seizoenswisselingen, tochten door de bossen en weersveranderingen met zich brengen.

In deze moderne tijd vertegenwoordigen de twee eerste chakra's nog steeds de krachten om te 'overleven'. Het lijkt als modern mens bijvoorbeeld makkelijker aan een veilige woning te komen dan als oermens. De strijd om een woning ziet er tegenwoordig anders uit; er zijn woningbouwtechnische adviseurs, instanties waar je terecht kunt, instanties die helpen bemiddelen, instanties die talrijke restricties opleggen. Het gevecht om eten en drinken is volledig veranderd. Eten en drinken is er genoeg, maar is de kwaliteit echt goed en gezond? De fabrikant en de overheid hebben hun eigen agenda. Gezond moet daar passen in 'economisch verantwoord'.

Jezelf verdedigen en hoe je je moet verdedigen is ook veranderd. We slaan elkaar nu niet meer met een grote knuppel op het hoofd (ook al zien we incidenteel dit soort berichten in de krant staan). Nee, het verdedigen gebeurt nu vooral verbaal. We schrijven brieven of weten al pratend goed voor onszelf op te komen. Het is niet zo vreemd dat wanneer iemand niet meer uit zijn woorden kan komen hij tot zijn eerste primitieve 'woord' als overtuigingskracht grijpt: de vuist of de knuppel. In die culturen waarin het aanzien van het geschreven en gesproken woord als strijdmiddel geen lange historie draagt zien we dat conflicten snel met lichamelijk geweld worden 'opgelost'. Volgens mij is dit niet anders dan een terugval in de meer primitievere krachten van de eerste chakra's.

Nauw verbonden met het begrip 'overleven' is het vermogen om te gaan met de agressie, de eigen agressie en die van anderen. Te veel agressieve gevoelens is even schadelijk als te weinig. Dat een teveel aan agressie schadelijk is behoeft geen betoog, evenmin als slecht gereguleerde agressieve gevoelens. Een tekort of te weinig aan agressie verhindert iemand zich los te maken van een bestaande situatie. Dit kan op veel manieren schadelijk zijn. Te denken valt aan al die situaties waarbij op enige wijze een afscheid betrokken is. Een afscheid vanwege een verhuizing, het veranderen van baan, het aflopen van een vriendschap, het stuklopen of diepgaand veranderen van een relatie, het sterven van een geliefde naaste. Ook bij onbetekender zaken speelt afscheid een rol; je favoriete merk is niet meer te krijgen, een zaak waar je graag je boodschappen deed gaat failliet, het fraaie park verandert in een speeltuin voor kinderen etcetera. Voor al die talloze voorbeelden van verandering is een bepaalde mate van agressie nodig. Niet bedoeld als agressie om iemand aan te vallen maar als moed om jezelf los te koppelen, desnoods af te snijden van een relatie die je met een mens of een voorwerp hebt. Het wordt misschien duidelijker door agressie te benoemen als een **afbakeningsenergie**. *Een kracht die helpt een scheiding aan te brengen.* Op veel niveaus is dit vermogen van groot belang. Zo is het noodzakelijk voor de immuniteit dat het lichaam cellen weet te herkennen die lichaamsvijandelijk zijn en dan in actie komt om die te vernietigen. Gebeurtenissen, contacten met anderen die op een of andere wijze vijandig voor het fysieke, maar ook mentale, emotionele of geestelijke bestaan zijn, moeten we durven te vernietigen. Niet door perse die mensen te vernietigen, maar door te durven de banden door te snijden. Soms kan dit betekenen dat je ervoor kiest iemand tijdelijk of langdurig niet meer te treffen. Het kan net zo goed inhouden dat je de omstandigheden zo verandert dat je niet langer met elkaar in contact komt. Dat je iets niet meer met die ander deelt, of dat je op een gewijzigde manier met iemand / een situatie omgaat. Talloze oplossingen zijn denkbaar. Agressie als afbakeningsenergie is dan een middel tot zelfbehoud. Een middel om de harmonie die ieder op zijn eigen

wijze gestalte geeft te bewaken. Om liefde, die te zien is als een harmonieuze energie, te bewaken. In de astrologie wordt het fenomeen liefde en agressie gesymboliseerd door de planeten Mars en Venus. Mars is daar niet alleen de god van oorlog. Tenslotte is dat enkel de uiterste vorm van agressie. Als symboliek geeft de planeet Mars de wens weer om zaken alleen te willen doen. Juist zonder die ander; volstrekt op eigen kracht. Het geeft de moed aan alleen te (durven) zijn en staan. De kracht om het oude te verbreken en iets compleet nieuws te starten. Soms kan dit betekenen dat je je daardoor afzet tegen. Evengoed houdt het in dat je helemaal je eigen gang gaat. Het is deze beschrijving die van toepassing is op mijn eerdergenoemde afbakingsenergie. Het woord agressie roept teveel alleen een negatief beeld op. Hetzelfde geldt voor het woord liefde. In de astrologie symboliseert Venus de wens om alles samen te willen doen. Het zoeken naar overeenkomsten in plaats van het benadrukken van de verschillen. Het is het bewandelen van de weg van harmonieuze samenwerking. Beminnelijkheid, het reiken naar elkaar en natuurlijk, het is ook de erotische liefde. Voor zelfbehoud is een goede samenwerking nodig tussen deze beider energieën: de afbakingsenergie en de liefdesenergie.

Lichamelijke grenzen

Een andere kwaliteit van de twee eerste chakra's dat in het verlengde van het vermogen tot agressie, tot afbakening ligt, is het vermogen tot een adequate bewaking van de lichamelijke grenzen. Uit het bovenstaande bleek al dat de twee eerste chakra's actief zijn op al die gebieden die horen bij veiligheid. Let wel *fysieke* veiligheid, voor het aftasten van emotionele veiligheid is de activiteit van het tweede (sacrale) chakra verantwoordelijk. Het bewaken van lichamelijke grenzen en daarmee het inschatten van risico's stuurt de aandacht naar zaken als hoe waakzaam is iemand op gevaar en in hoeverre is er aandacht voor een natuurlijke ontspanning en voor rust. In alle eenvoud kan hier gedacht worden aan zaken als hoe ga je met je lichaam om. Weet je tot hoever je kunt gaan met tillen, met intensief sporten, met totaal niet sporten enzovoort. In hoeverre houd je rekening met het lichaam of schuif je de consequenties van je leefwijze op de lange baan. Een manager die zich in onze praktijk had gemeld voor burnoutklachten zei aan het eind van de behandelingen. 'Ik heb me door alles wat we hier gedaan hebben pas echt gerealiseerd dat ik telkens op rekening heb geschreven. Ik heb me alleen in die tussentijd nooit afgevraagd hoe hoog het rentepercentage was. Dit wil ik niet nogmaals meemaken; ik zal er alles aan doen om herhaling te voorkomen.'

Vooraf in deze tijd waarin er zo veel impulsen en mogelijkheden op iedereen afkomen is het van groot belang de lichamelijke grenzen te kunnen bewaken. Ik kan nog zoveel ergens voor voelen (sacrale chakra), willen (derde chakra), of achter staan en mee willen verbinden (hartchakra) er zijn gewoon grenzen aan het lichamen kunnen. Alles wat iemand onderneemt moet nu eenmaal verwerkt worden door het lichaam. Het hele spijsverteringsstelsel, het zenuwstelsel, het hormoonstelsel; dit alles is heel sterk. Ondanks een enorm vermogen tot compensatie heeft het niettemin grenzen. Die beperking die de materiele wereld als eigenschap in zich draagt heeft een mens hoe dan ook te accepteren en er rekening mee te houden. Dat wil niet zeggen dat we als kasplantjes moeten leven, net zomin dat het nodig is continue tot het uiterste van het menselijk kunnen te gaan.

De problemen die opgeroepen worden door kunstmatig de grenzen te verleggen zijn groot. In sport valt te denken aan dopingschandalen. In het opkrikken van de voedingsproducten kan gedacht worden aan de grootse problemen met BSE. Zo zijn er veel voorbeelden te vinden. De zogeheten maakbaarheid van de maatschappij heeft grenzen. Dat is wat dit aspect van de twee eerste chakra's de mens leert: een gezonde grens.

Discipline, agressie en aanvaarding

Zoals al eerder geschreven zitten er vele facetten aan de twee eerste chakra's die dagelijks in ieders leven terugkomen. Voor velen tot vervelens aan toe. Het zijn in het bijzonder deze twee eerste chakra's die iemand constant confronteren met zijn bestaan, hoe hij dat invult en de frustraties die de manier waarop hij zijn leven leidt kan geven. Hier komt het grote verschil tussen willen en kunnen samen. De frustraties dat talloze zaken simpelweg niet af te dwingen zijn. Dat er zoveel zaken zijn die geduld, zelfbeheersing, inspanning, vastberadenheid en doorzettingsvermogen vragen. Elke dag weer. Van heel simpele zaken zoals elke dag opstaan, een vaardigheid eigen maken tot aan het afronden van een groot project, met alles wat daarbij kan komen kijken.

De Dalai Lama zegt zo mooi: het vraagt discipline om je gelukkig te voelen. Dat is precies wat nodig is. Het woord discipline verbergt het woord discipel in zich; leerling. Totdat het gelukt is een eigenschap te meesteren zijn we leerlingen. Dingen kunnen mislukken om zoveel redenen. Liever zijn we meteen Rembrandt, Mozart of wie dan ook, over wie we fantaseren dat hen alles makkelijk afgaat. Hoe meer we werkelijk accepteren dat eerst met discipline we echt vooruitkomen, des te lichter wordt deze onvermijdbare route. De aversie tegen discipline en boosheid op het leven liggen dicht bij elkaar. Bij de paragraaf Zelfbehoud spreek ik over agressie en afbakningsenergie. De boosheid die bij dit onderdeel te voorschijn kan komen heeft niets met die afbakningsenergie te maken. De afbakningsenergie helpt een streep te trekken onder dat wat niet (meer) gaat, zodat het leven door kan gaan. De intense boosheid van de frustratie tussen wat iemand wil en wat in het leven kan heeft een geheel andere lading. Dit is veel meer een diepe boosheid op het leven dat het is zoals het is. Een boosheid die misschien gevoed wordt door de ervaringen van de baby. Zittend in de warmte van de baarmoeder, krijgt hij alles waaraan hij behoefte heeft. Na de knellingen van de geboorteweek is er dan gelukkig opnieuw iemand die als vanzelf alles doet om het hem naar de zin te maken. Elke wens lijkt van zijn gezicht af gelezen te worden. Uit het niets komt een hapje naar zijn mond en een schone luier om zijn billetjes. Dat is toch paradijselijk? De werkelijkheid is bitter als blijkt dat er geen grote toverfee is. De teleurstelling en boosheid zijn intens. Het is de tegenhanger van aanvaarding, wat tot de twee eerste chakra's behoort.

Zodra de discipel, de leerling, zich realiseert dat elke handeling in het leven vraagt dat hij het leven leert meesteren en zijn wensdenken in proporties leert zien, komt er enorm veel constructieve energie vrij. Er zijn zovelen die zichzelf in de weg zitten. Het verzet tegen deze twee eerste chakra-kwaliteiten kan grote gevolgen geven. Het zijn niet alleen verslaafden die hieraan lijden, criminelen, beroepswerkelozen en al die mensen die aan de diepe onderkant van de samenleving zitten. Dwarsheid om de onontkoombare feiten van het leven te accepteren kan net zo goed leiden tot arbeidsongeschiktheid, chronische vermoeidheid, een verscheidenheid aan kwalen, depressie, waaghalzerij, ontevredenheid en dergelijke.

Aanvaarding van wat onvermijdelijk is geeft de mogelijkheid de eigen mogelijkheden direct constructief te gebruiken. De twee eerste chakra's geven het vermogen om waar men vandaan komt als startpositie te gebruiken. Stel dat iemand uit een sociaal arm milieu komt waar constant geldzorgen heersen. Hij kan zorgen in diezelfde omstandigheden te blijven of alles er aan doen om zich daarvan los te maken. De twee eerste chakra's geven de fysieke en geestelijke kracht om met de eigen achtergrond die kwaliteiten in het leven te ontwikkelen die helpen het leven dusdanig vorm te geven dat een bestaan in constante geldzorgen niet langer meer nodig is. Het weten waar je vandaan komt, zonder dit te ontkennen, erop neer te kijken, te verguizen etcetera en de onplezierige kant ervan om te zetten in een voldoening gevende kant, dat is een voorbeeld van de kracht van de twee eerste chakra's. Weten waar je wortels zitten, daar niet tegen vechten maar ze binnen hun mogelijkheden optimaal benutten.

Bij dit onderdeel van de twee eerste chakra's gaat het om de aanvaarding van de vaste gegevens in je leven. Je afkomst, constitutie, geslacht, aangeboren vaardigheden en beperkingen, het land waarin je geboren wordt en opgroeit, je ouders, broers en zusters, familie, opvoeding, sociale omstandigheden, culturele achtergrond, het tijdsgewricht. Al dergelijke zaken. Je kunt wel je haarkleur veranderen door verf, maar het is wat anders als je probeert je huidskleur te veranderen. Zowel het bleken van de huid als het teveel of te snel bruin worden brengt aanzienlijke gevaren met zich mee. Er is een grens wat veranderd kan worden, dat is wat dit onderdeel van dit chakra je wil leren. Een mooie spreuk die hierop slaat vind ik: Aanvaard het, verander het of wees dankbaar. De dynamiek van deze drie mogelijkheden raakt de kern van dit onderdeel van de twee eerste chakra's. Door een van deze drie op willekeurig welke situatie toe te passen zorg je ervoor dat de energie steeds blijft stromen en dat er geen stagnatie optreedt. Want juist stagnatie zorgt ervoor dat een weerstand ontstaat en daarmee een afweermechanisme.

Macht, kracht en machtsmisbruik

Hoe verhouden zich gevoelens van macht, kracht, machtsvertoon en machtsmisbruik tot de chakra's? Die gevoelens keren bij iedere chakra terug, maar steeds in een andere vorm. In de eerste levensjaren

ontwikkelen zich de twee eerste chakra's vooral dankzij lichamelijke sensaties en het uitproberen van de fysieke grenzen. Een klein kind vindt het verrukkelijk om door papa omhoog gegooid te worden. Dat is zo spannend! Tal van apparaten in de speeltuin roepen eenzelfde verrukking op. Kermis, disco, bungyjumpen, keihard rijden etc., het zijn allemaal middelen om sterk te beleven dat je een lichaam hebt. De kick die daarvan uitgaat geeft een intens gevoel van kracht. Het is een ontlading en tegelijkertijd een zoektocht naar de grenzen van de fysieke uitingen. De donkere kant zijn de gevaren die deze uitdagingen kunnen oproepen. Vooral pubers en jongvolwassenen kunnen door hun geringe ervaring en zelfoverschatting in de problemen komen. Streetracer is geweldig, behalve als het eindigt in een dodelijke botsing. De machtsgevoelens van de twee eerste chakra's geven het gevoel dat je je lichaam als instrument kunt gebruiken om je wensen en verlangens gestalte te geven. Het leven lang blijft een zoektocht naar het kundig gebruik van dat fysieke lichaam. Wat zijn gezonde grenzen van fysieke prikkels, waar geeft het positieve gevoelens van macht en kracht en waar ontstaan gevaren? Dat is het thema van macht en kracht bij de twee eerste chakra's.

Bij het tweede chakra werken de gevoelens van macht anders uit. Daar vertalen zich gevoelens van macht als het gevoel in staat te zijn tot iets. De bron daarvan is niet de fysieke krachten van het lichaam. Deze bron ontstaat en wordt gevoed door de wijze waarop we emotioneel gesteund zijn. De indrukken van de omgeving geven een emotioneel gevoel of we aan de eigen gevoelens van macht (in staat zijn tot) moeten twifelen of niet. Denk aan het simpele verschil tussen ouders en verzorgers hoe ze op een jongetje en een meisje reageren als deze vallen. Een meisje wordt eerder gewaarschuwd, sneller opgepakt en getroost en bij jongetjes wordt vaker afgewacht hoe hij daar zelf mee omgaat. Gaat hij huilen? Ook als een jongetje lelijk valt en huilt wordt toch vaker dan bij een meisje slechts kort getroost. Het accent bij jongetjes wordt meer gelegd op 'He wat een pech, vooruit knul het hoort erbij. Kom we gaan weer verder.' Dit verschil in benadering, dat in de ene cultuur extremer uitgedrukt wordt en per gezin verschilt speelt een rol in de gevoelens van macht. Heel algemeen gesproken twifelen meisjes en dus later vrouwen sneller of ze wel tot iets in staat zijn. Als iets tegenzit of fout gaat, kunnen ze dan voldoende tappen uit emotionele gevoelens waarmee ze zichzelf emotioneel staande kunnen houden?

Het derde chakra voedt gevoelens van macht vanuit logica. Het gevoel meer te weten dan de ander, slimmer te zijn of het beter te weten dan een ander sterkt hier het machtsgevoel. Op dit gebied zien we in de maatschappij veel machtsvertoon en evenveel vernederingen. Veel machtspelletjes hebben dit als basis en zijn ronduit vervelend. Terwijl het zo fascinerend is dat zodra je meer leert je tot het besef komt dat er zoveel meer is dat je niet weet. Het leidt tot een waardige bescheidenheid. In wezen is dat wat hoort te gebeuren met elke chakrakwaliteit. Een besef van wat je kunt/weet etc., wat niet en jezelf daarin staande houden zonder dit te compenseren met afweermechanismen. Vaak wordt het derde chakra als het chakra aangehaald dat veel met machtsbehoefte te maken heeft. Dat heeft het ook, maar alleen vanuit het idee dat je slimmer bent, het bekende hanengedrag. Je hersens goed gebruiken geeft meestal succes en dat leidt vaak tot financieel succes. Zo wordt materiele welvaart gekoppeld aan slimmer zijn en daarmee jezelf beter voelen dan een ander.

Het hartchakra ervaart een gevoel van macht door te ervaren hoe krachtig liefde is. Machtsmisbruik in dit chakra uit zich in het stellen van voorwaarden voordat liefde gegeven wordt. Of het in het niet loslaten van de ander. Dan kan zich uiten in stalken, maar ook in een ouder die zijn kind niet voorbereid op een zelfstandig leven en het kind onder valse voorwaarden aan zich bindt. Het keelchakra symboliseert de macht van het woord. Verkoop- en talloze communicatietechnieken leggen zich hierop toe. Het voorhoofschakra geeft gevoelens van macht door visie, door overzicht kunnen houden. Sommigen kunnen zo chaotisch zijn dat je geneigd bent te denken: ze gebruiken chaos als afweer. Bij het kruinchakra kan het machtsgevoel leiden tot het gevoel alles te kunnen. God te zijn. Bij de afweer omnipotentie kan een juiste afstelling van het kruinchakra door healing goed zijn. In positieve zin geeft het een gevoel van macht dat je alles aankunt omdat er een diep besef is dat je geleid wordt. Wat het Christendom vertaalt in de zinsnede Heer, Uw wil geschiede.

Bij ieder machtsmisbruik van een chakra zal het de negatieve kanten van dat chakra als machtsmiddel gebruiken. Dat is een van de redenen dat machtsvertoon vanuit de tweede eerste chakra's tot seksueel geweld leidt. De navolgende paragraaf gaat in op verschillen in seksualiteit tussen de twee eerste chakra's en het tweede, dat ook met seksualiteit te maken heeft.



Seksualiteit

Als vanzelf is een andere belangrijke kwaliteit van de twee eerste chakra's seksualiteit. Zowel de instinctieve seksualiteit, het genieten van de lichamelijke sensaties als het vermogen en de drang tot voortplanting. Het gaat in deze chakra's niet perse om het genieten van de seksuele uitwisseling. Als er op dit niveau al sprake is van seks met een partner dan dient deze ter voldoening van de eigen lusten. Het is pas door activering van het tweede (sacrale) chakra dat er interesse komt in de belevingen van de ander en de wens om de ander te laten delen in het seksuele genot². De twee eerste chakra's hebben onder meer hun invloed op de kwaliteit van sperma en eikel en daardoor op het vermogen tot het krijgen van gezonde kinderen. Het heeft ook zijn invloed op het vermogen tot driftbeheersing van de seksualiteit zoals de gerichtheid op seks, het geremd zijn erin, de snelheid van klaarkomen, het kunnen uitstellen daarvan. De persoon die zo geobsedeerd is door seks dat hij de hele dag aan niets anders kan denken of alleen kan klaarkomen wanneer hij tijdens het vrijen naar pornografische opnames kijkt heeft een disfunctie in deze chakra's en het hoger gelegen sacrale chakra. Voor de man die in zijn bedrijf in het toilet een camera verbergt en zo stiekem anderen bespiedt en daar opgewonden van raakt geldt hetzelfde. De man die geen vrouwen ziet maar lopende borsten, of de vrouw die bij iedere man denkt 'hij wil wat van me' delen allen soortgelijke conflicten op chakraal niveau.

Een mogelijke verklaring dat vergelijkenderwijs meer mannen dan vrouwen overgenomen worden door seksuele energie kan zijn dat bij mannen -volgens de chakrapsihologie- de ogen een actieve schakel vormen met voor deze energie. Bij vrouwen ligt de schakel bij aanraking. Het terugbrengen van iemand tot een object na een visuele prikkeling komt bij vrouwen minder voor. Er kan bij gefantaseerd worden, de fantasie houdt doorgaans echter banden met die persoon als mens; hij wordt niet zo snel gedegradeerd tot een voorwerp. De chakrapsihologie ziet de eerste chakra's als chakra's met relatief meer mannelijke energie. Van daaruit zijn de kwaliteiten van de eerste chakra's in aanleg voor mannen toegankelijker en daarmee sneller actief. (De andere overwegend mannelijk chakra's zijn het derde, keel- en kruin-chakra. Het tweede, hart- en voorhoofschakra zijn overwegend vrouwelijk van aard en is op die grond voor vrouwen makkelijker toegankelijker. Een uiting hiervan is dat vrouwen het meestal makkelijker vinden met hun emoties en gevoelens om te gaan dan mannen.)

Een belangrijk ander thema op dit gebied zijn de ideeën, gevoelens, fantasieën e.d. die iemand heeft over de geslachtsverschillen. Hoe beleeft iemand het om man of vrouw te zijn? Hoe kijkt iemand aan tegen mannen/vrouwen? Hoe kijkt iemand aan tegen het omgaan met de andere sekse- en seksuele voorkeuren. Volgens een reïncarnatietheorie is de meest oorspronkelijke basis van iemand (zijn ziel) vrouwelijk of mannelijk. Het bij elkaar voegen van die oorspronkelijke vrouwelijke en mannelijke basis brengt de ultieme vreugde. Voordat twee zielen daartoe in staat zijn nemen zij op hun reis tot zelfverwezenlijking elke incarnatie dat geslacht aan waarbij hun ontwikkelingsproces het meest gebaat is. Deze theorie biedt een interessante uitbreiding naast de theorie waar homofilie wordt gezien als het zich afkeren van de eigen mannelijkheid of vrouwelijkheid, of het afzetten tegen de eigen vader of moeder. Of de theorie dat 'vreemde' voorkeuren ziektes zijn of straffen van God.

Geen seksualiteit

Wanneer iemand om welke reden ook geen seksuele uitwisseling heeft zal deze energie gestroomlijnd moeten worden. De twee eerste chakra's spelen met het tweede chakra een belangrijke rol daarin. Het verschil in uitingen van de seksuele energie is dat bij het tweede chakra er contact met een ander mens gezocht wordt. Bij de twee eerste chakra's kan dit net zo goed een sekspop, een dier of wat dan ook zijn; andere mensen zijn in dit geval niet interessant. De richting van de energie van elk chakra heeft drie keuzemogelijkheden: de energie valt terug naar beneden, blijft cirkelen in het betreffende chakra of het stijgt omhoog. Energie van de twee eerste chakra's kan niet naar beneden omdat dit de laagst gelegen chakra's zijn. Hij kan dus of in zichzelf blijven cirkelen of stijgen naar het tweede chakra. De seksuele energie van het tweede chakra kan terugvallen naar de twee eerste chakra's; in zichzelf blijven cirkelen of stijgen naar het derde chakra. Een energie valt in een lager gelegen chakra terug zodra iemand niet weet

² Zie ook Wil ik wat ik voel Hoofdstuk 2

hoe hij die kan gebruiken binnen de mogelijkheden van dat chakra. Seksuele energie hoeft niet perse seksueel geuit te worden. Het is een energie die levendigheid representeert, creativiteit en vooral de intensiteit van het genot van de zintuigen. Bij de seksuele energie van de twee eerste chakra's is er geen emotionele behoefte aan een partner. Wil een vrouw hoe dan ook een kind dan kan dit ertoe leiden dat ze op jacht gaat (een instinctieve eerste chakra-kwaliteit) naar sperma. De man doet er niet toe, hij is teruggebracht tot spermaleverancier. Wil een man absoluut seks vanuit het niveau van de twee eerste chakra's dan kan hij naar de hoeren gaan of in het ergste geval een vrouw met geweld (een instinctieve eerste chakra-kwaliteit) ertoe dwingen. Mensen bij wie de seksuele energie zich niet ontwikkelt tot een behoefte aan het emotioneel met de ander beleven ervan (het stijgen van de energie naar het tweede chakra) zijn een potentieel gevaar. Anderen dienen slechts als lustobject, met grote risico's op verkrachting en uiteindelijk moord.

Heeft iemand geen vaste partner meer of is er geen seksuele uitwisseling met de vaste partner dan hangt het er vanaf hoe diegene dit verwerkt of de energie naar beneden valt, blijft cirkelen of stijgt. Wordt de seksuele energie omhoog gedirigeerd in constructieve zin dan geeft deze een herleefde vitaliteit. Enerzijds moet er dan sprake zijn van een voldoende goede aanvaarding van de seksuele positie. Anderzijds moet iemand dan op een andere manier uiting vinden dat deze levensbrengende contactenergie tot uiting komt. Iemand kan bijvoorbeeld door warmte en meelevendheid anderen tot nieuwe inspiratie brengen. Hij kan die ander geestelijk aanraken en een moment creëren dat intens wederzijdse voldoening geeft.

Ook bij die situaties waarbij er geen mogelijkheid bestaat tot seksuele uitwisseling, bijvoorbeeld door een handicap of een religieus verbod of uit angst voor intimiteit moet die energie zijn uitweg vinden. Is er sprake van frustratie dan zal ontkenning, verdringing, verplaatsing etc. al snel het geval zijn. Vindt iemand geen constructieve oplossing dan hoopt die energie zich op en komt -op een ongelegen moment- tevoorschijn. De energie zal dalen of blijven circuleren. Zelden stijgt een gefrustreerde energie naar een hoger gelegen chakra.

Iemand kan bevrediging buitenshuis zoeken, porno lezen of op een andere manier met seksualiteit of seksuele fantasieën bezig zijn. Het maakt voor de invulling van zijn afweer niet uit. Bij kunstzinnig aangelegde personen komt deze onbevredigde energie er soms uit als creativiteitsaanvallen. Plots worden ze overvallen door een diepe behoefte aan een kunstzinnige uiting. Ze werken uren achtereen aan hun creatieve uiting, zonder eten en drinken. Om vervolgens compleet uitgeblust, alsof ze intensief gevreesd hebben, ineens te zijn. Het is een voorbeeld van opgehoopte seksuele energie die blijft circuleren in het tweede chakra. Dezelfde opgehoopte energie kan plots dalen naar de twee eerste chakra's wat vaak tot verwrongen seksuele uitingen leidt. Vooral omstandigheden waarbij de macht van nature ongelijk verdeeld is kunnen daartoe leiden. Zeker wanneer iemand in bewustzijnsverlagende omstandigheden terechtkomt, zoals door drankgebruik, drugs, machtsconflicten, extreme stresssituaties (zoals in oorlogen, gevangenschap e.d.). Alle hiërarchische verhoudingen staan in potentie bloot aan grensoverschrijdende seksuele handelingen. Seksschandalen geven deze dynamiek weer. Bij dergelijke gezagsverhoudingen valt te denken aan een ouder/kind-relatie, leraar/leerling; werkgever/werknemer, gevangenisbewaarder/gedetineerde.

Een voorbeeld van seksuele energie uit het tweede chakra dat daalt naar de twee eerste chakra's is de situatie waarbij de seksuele energie wordt ingeruild voor een machtsenergie. In de prostitutie komt dit geregeld voor. Iemand is zelf vroeger misbruikt en gebruikt nu anderen seksueel, waarbij de seksuele gevoelens weggemaakt worden. Hetzelfde geldt voor situaties waarbij iemand zijn seksuele energie inzet om bijvoorbeeld een begeerde positie te krijgen of seks als chantage gebruikt of om zijn zin te krijgen. Dit omzetten van een deel van seksuele energie (de verleidingsenergie) in een machtsenergie is makkelijk te begrijpen vanuit de chakrapsielologie. In de twee eerste chakra's heersen gevoelens van kracht, van macht en bij misbruik een wens tot overheersing.

Geworteld kunnen zijn

De twee eerste chakra's spelen een rol bij het vermogen om 'wortel te kunnen schieten'. Het letterlijk en figuurlijk met je benen op de grond staan. Het stimuleert het instinct en het vermogen om je je eigen plek toe te eigenen en die comfortabel te maken. Dit houdt onder meer in het realistisch en harmonisch met de

omgeving omgaan. Het leidt tot aanvaarding van je lichaam. Zoals je postuur, je huidskleur, je geslacht. Hoe je lichaam er verder uit ziet, bijvoorbeeld je oren, de maat van je voeten, je lengte, de vorm van je gezicht etc. Vooral de acceptatie van de constitutionele eigenschappen zijn belangrijk.

Natuurgeneeskundige theorieën benadrukken vaak het belang van de eigen constitutie en het rekening houden met de zwakke en sterke zijden ervan. Geen acht slaan op de constitutionele behoeften is het uitnodigen van ziekte en onbehagen. In het verlengde van de aanvaarding van de constitutie ligt de acceptatie van je ras, cultuur, sociale achtergronden, samenstelling van het gezin, gezinsomstandigheden e.d.

Deze kwaliteit van de eerste chakra's helpt om je in het leven te kunnen manifesteren. In strips wordt dit uitgebeeld door een stripfiguur die een ballonnetje met een daarin vervatte wens naar beneden trekt. Dat is exact wat de twee eerste chakra's doen. Al die mooie plannen die de hogere gelegen chakra's uitdenken, trekken ze in de stof. Daarmee kom je in aanraking met talloze beperkingen. De geest is tenslotte vrij, in tegenstelling tot materie. Door het naar beneden brengen van geestelijke ideeën, wensen, verlangens etcetera volgt een reeks van aanpassingen aan die ideeën. Aanpassingen die door de materie opgelegd worden. Of waarmee op zijn minst rekening moet worden gehouden. Dat alleen al is voor velen een reden om zich twee keer te bedenken voordat ze 'hun droom proberen waar te maken'. Dit proces vraagt doorzettingsvermogen en oplossingsgericht bezig zijn. Doordat materie de neiging heeft strak begrensd te zijn, moet juist de geest zijn onbegrensdheid houden. Wil je gebruik kunnen maken van deze manifestatie-energie dan helpt het de geest te leren los te staan van materie. Dat kan inhouden leren zien hoe materie buiten zijn normale gebruik gehanteerd kan maken. Een rekje waar je normaal gesproken geroosterd brood in serveert kan wanneer het aan de wand bevestigd wordt dienen om op originele wijze de schotels van kopjes op te stapelen. De combinatietang kun je bij gebrek aan een hamer gebruiken om spijkers mee in te slaan. Met de hulp van deze twee eerste chakra's kan de materie op een wonderlijke wijze gekneed worden. Niet door de materie te veranderen, dat ligt vooralsnog vast; wel om zijn oorspronkelijke toepassing te veranderen. Mensen die hier goed in zijn, kunnen van zogenaamd niets altijd iets maken. Ze stampen op een of andere manier het gewoon uit de grond. Om dit te kunnen is het in ieder geval van belang je te durven verbinden met de aardse materie. Het afzien van plannen of het nu in de vorm is van vooruitschuiven naar 'eens op een dag, ...' of 'als ik alleen maar ...' en het terugtrekken in dromen erover in plaats van het concretiseren maakt dat manifestatie lang op zich zal laten wachten. Je zou kunnen zeggen dat de boodschap van deze kwaliteit van de twee eerste chakra's is: 'Ga aan de gang. Tegen de tijd dat je een probleem tegenkomt kun je je met de oplossing daarvan bezighouden. Staar je niet blind op oplossingen die onmogelijk lijken en houd een open geest om problemen vanuit volledig nieuwe invalshoeken te benaderen'.

Dit vermogen om geworteld te kunnen zijn kun je uitleggen als de wil om er te zijn. Het aan jezelf geven van een innerlijke toestemming om tot datgene uit te groeien wat in potentie aanwezig is. Nog ruimer gesteld: het ervaren van je bestaansrecht. Je staande houden in jouw unieke manier om je leven te leven. Om te leren, om jezelf te ontwikkelen, te ontplooien in de richting zoals je op dat moment het meeste aanspreekt.

Overgang

De chakrapsiychologie staat niet afwijzend tegenover het idee van reïncarnatie en van verschillende vormen van karma³. Volgens de chakrapsiychologie huizen in de twee eerste chakra's de krachten waarmee de verschillende soorten van karma tegemoet getreden kunnen worden. In vogelvlucht zijn dit onder meer: het retributieve karma; het oorzaak-en-gevolg karma; het verlossend karma, transcenderend karma, groeps karma, familie karma, instant karma. Het retributieve karma is een karma dat ontstaat uit wens tot vergelding. In bloedwraak, vete's, oog-om-oog en tand-om-tand acties zie je dit karma terug. Dit karma heeft een sterke band met gevoelens van berouw. Door diep berouw kun je in een leven dat meemaken wat je een ander hebt aangedaan. Niet uit de idee van straf en boete, maar uit het idee dat wanneer je zelf werkelijk in dezelfde situatie hebt gezeten dit begrip en mededogen opwekt. Oorzaak-en-gevolg karma wijst op consequenties die daden met zich meebrengen. Er is geen sprake van een of andere band die

³ Zie Ruth White 'Karma and reincarnation'

daarvoor bestond met iets of iemand. Dit karma is haast op te vatten als een natuurkundig verschijnsel. Het verlossende karma wijst op een karma dat gebruikt wordt om een oude 'schuld' in te lossen. In die zin kan het gezien worden als een vervolg op het retributieve karma. Ik schrijf nadrukkelijk schuld tussen aanhaaltkens. Het hele principe van karma draait namelijk niet om schuld. De kern is mededogen; door karma evolueert een mens in de breedste zin van het woord. Transcenderend karma is nog het best uit te leggen als een karma dat helpt jezelf te overstijgen. Groeps karma valt te bezien als mensen die als willekeurige groep een en hetzelfde doel willen bereiken. Het is op dat niveau dat personen elkaar als het ware 'herkennen'. Familiekarma lijkt me duidelijk genoeg. Evenals instant karma, waarbij gebeurtenissen als een boemerang terugkaatsen. Net zoals bij andere kwaliteiten van de twee eerste chakra's speelt aanvaarding een belangrijke rol. Niet aanvaarding als een passieve acceptatie. Zo in de trant van 'we moeten het ermee doen'. Het is een diepgaande erkenning en vervolgens het werken met datgene wat erkend is. Of dat nu geslacht is, ras, sociale afkomst, gezinssituatie, ongelukken, tegenslag etc.

Wanneer er voldoende rust door de twee eerste chakra's is opgebouwd ontstaat er veiligheid om de emoties -het terrein van het tweede chakra- toe te laten. De eerste stap op weg naar het verhogen van de energie.

Casus

Op het moment dat Robert mij benaderde gebruikte hij al zo'n twee jaar antipsychotica, waardoor hij sindsdien psychosevrij was. Wel plaagden hem tal van angsten en negatieve obsessieve gedachten. Robert had veel last van angsten voor negatieve gevoelens en angst voor vrouwen. Hij merkte dat de antipsychotica veel dempte, zoals zijn hersencapaciteiten, talenten, zintuigen en bewustzijn. Als voordeel van de antipsychotica beleefde hij een ingebouwde rust, zoals bij tal van indrukken, geluiden van de stad en op zijn denken en voelen.

Doordat hij onder behandeling was bij twee andere therapeuten; een natuurgeneeskundige orthomoleculaire therapeut en een psychotherapeut stelde ik voor mij enkel te richten op de energetische kant. Ik zou zijn gedrag en verzorging van zijn lichaam benaderen vanuit de chakrapсихologie. Zijn gegevens bestuderend stelde ik hem voor eerst zoveel mogelijk fysiek te werken en wanneer de fysieke maatregelen hem meer grond onder de voeten boden, zouden we tot specifieke chakra- en aura-oefeningen overgaan. Na een blik op zijn dagmenu te hebben geworpen, besloot ik deze als eerste in het kader van de chakrapсихologie toe te lichten. Ik vertelde hoe een psychose een teken is dat het kruinchakra teveel energie te verwerken krijgt en te weinig tegenwicht krijgt van de andere chakra's. Dit kan gebeuren door psychische oorzaken die veel druk op het kruinchakra leggen. Zoals angsten dit o.a. kunnen doen. Heeft daarbij iemand de neiging weg te lopen voor moeilijke zaken en/of zich vaak terug te trekken in zijn eigen wereld dan verzwakt dit nog verder de werking van de twee eerste chakra's. In beide herkende Robert zichzelf. Geestelijke verwarring kan ook een negatief effect op het kruinchakra uitoefenen. Uit gesprekken bleek dat er gezinservaringen waren en ervaringen met een oudere vriend waarbij liefde en intimiteit vermengd waren geweest met minder zuivere en incidenteel onheuse eigenbelangen. Ondanks dat die ervaringen niet altijd even grijpbaar waren, lieten ze wel een impressie achter te zijn gebruikt op een manier die niet hoorde. Over deze oudere vriend zei hij ooit 'Ik was verliefd op zijn hersens en hij op mijn lichaam.' Deze oudere man bracht hem in aanraking met drugs. Zijn verliefdheid en geestelijke toegeeflijkheid door de drugs brachten hem een keer ertoe deze man toe te staan hem te misbruiken. Wat de achtergrond van een dergelijk hoegenaamd 'toestaan' ook mag zijn, het resultaat is dan vaak een overbelasting van het kruinchakra. Bij incest, maar ook geestelijke mishandeling of emotionele verwaarlozing is dezelfde energiebeweging te zien. De energie uit de twee onderste chakra's, vaak ook deels uit het tweede en derde chakra worden omhooggetrokken. Daar blijft dan dermate weinig energie over waardoor iemand handelingen kan ondergaan zonder er daarbij figuurlijk gesproken zelf bij te zijn. De omhoog getrokken energie gaat gewoonlijk naar het kruinchakra. Met gevolg dat iemand geestelijk afwezig raakt. Hij of zij vlucht geestelijk gesproken naar een andere wereld. Dit helpt allemaal om de gebeurtenis te doorstaan.

Het gebruik van geestverruimende middelen stimuleert de activiteit van het kruinchakra zeer sterk. Wanneer in het bijzonder de onderste drie chakra dan onvoldoende sterk zijn is het bijna een kwestie van

wachten totdat de negatieve werking van het kruinchakra zich meldt. In het verleden had Robert jarenlang slecht gegeten, veel gedronken en gerookt (zowel tabak als hash). Hierdoor hadden deze chakra's weinig aan kracht kunnen toenemen. Bovendien had Robert een gevoelige constitutie, zodat ook vanuit deze genetische hoek weinig bijval te verwachten was.

Gezien deze historie was het cruciaal de twee eerste chakra's in kracht te laten toenemen. Een belangrijk middel hiertoe was voeding te kiezen met een sterk grondende werking. Voeding die hem meer 'in zijn lijf trok'. Een overzicht van zijn voedingspatroon liet zien dat hij meerdere chakra's van het verkeerde voedsel voorzag. Gebruik van hoogwaardige eiwitten stimuleert de goede werking van de eerste chakra's. Eiwitten kwamen sowieso weinig in zijn voeding voor. Voor het tweede chakra ontbraken het veelvuldig gebruik van onverzadigde vetzuren. In plaats daarvan gebruikte Robert gefrituurde en gebakken producten. Voedsel dat rijk is aan koolhydraten werkt op het derde chakra in. Opwekkende middelen als koffie, chocola en tabak doen dit ook maar met een negatief effect. Kies je voor volwaardige koolhydraten (volkorenproducten) dan bevordert dit een goede werking van dit chakra. Zogenaamde lege koolhydraten (zoals witmeelproducten, zoetstoffen en suikers) ontnemen kracht aan dit chakra. Het gevolg is dat dan de negatieve werkingen van dit chakra makkelijk aan de oppervlakte komen.

Als eerste stap om zijn energie meer naar beneden te krijgen en vervolgens voller te maken concentreerden we ons op zijn ontbijt. Om in ieder geval te zorgen dat de start van zijn dag energetisch correct lag. Ook biochemisch gezien is het effect van de bloedsuikerspiegel bij een valse start (een ontbijt met loze koolhydraten en pepstoffen als koffie) moeizaam te corrigeren. De nadelige effecten van sterk schommelende bloedsuikers op de psyche zijn onder andere: concentratieverlies, geheugenverlies, vermoeidheid, energiedips, depressieve gevoelens, angstgevoelens, moeilijk een besluit kunnen nemen, neiging tot piekeren, toename onzekerheid, grotere geemotioneertheid, woede-aanvallen, gebrek aan energie, weinig initiatief, slechte arbeidsprestatie onder druk, verveling. De reacties van schommelende bloedsuikers kunnen ook leiden tot een slechte coordinatie, trillen, beven, zweten, slapeeloesheid e.d. Het bleek voor Robert gemakkelijk om zijn ontbijt aan te passen. Hiermee verzekerde hij zich in ieder geval van een goed start van de dag. Geleidelijk aan voerden we meer maatregelen in. Het centrale thema bleef echter het terugdringen van de loze koolhydraten, ook bij de lunch en de avondmaaltijd. Een stabiele bloedglucosespiegel helpt nu eenmaal snaaigedrag te voorkomen. Bovendien geeft het een grotere emotionele stabiliteit.

Pas na ruim een half jaar begonnen we voorzichtig met energetische oefeningen. Als allereerste was het voor Robert belangrijk te leren de eerste chakra's met het kruinchakra te verbinden. En erop te letten dat de hoeveelheid energie van die chakra's met elkaar in evenwicht bleven. Deze oefening vond hij heel ontspannend. Het derde chakra probeerden we te versterken door oefeningen met als grondthema activiteit versus passiviteit. Zaken voor je te laten doen en bepalen of zelf richting geven. Hij leerde stil te staan bij wat hij deed en zich af te vragen 'Voor wie doe ik dit? Voor mezelf of voor de ander?' Pas lang daarna hebben we de meditatie uitgebreid door naast de koppeling van de eerste met het kruinchakra, deze met het derde chakra te verbinden.

Relatief gesproken hebben we weinig direct met de chakra's gewerkt. Mijn reden daarvoor was dat Robert dan opnieuw een methode aangereikt zou krijgen die zijn neiging om te vluchten en te dromen zou vergroten. Energetische oefeningen kunnen een risico geven wanneer het lichaam lange tijd niet adequaat verzorgd is. Zeker wanneer dit geplaatst wordt naast zoveel belangrijke gebieden die psychisch kwetsbaar zijn. In zo'n situatie is het goed om gerichte chakra-oefeningen beperkt te houden. Vooral het richten van de doorstromingen van de chakra's naar beneden toe (de onderste chakra's) is dan van betekenis.

Robert's dagmenu van twee dagen

08h00 Espresso en 1 zuurdesem rozijnenboterham met roomboter

09h30 Kop koffie

11h00 Wit broodje kroket

13h00 1 Banaan, 1 sinaasappel, 1 zuurdesemboterham met ui en geitenroomkaas

15h00 Patat met mayonaise en 1 kroket en 1 banaan

17h00 2 Glazen water, 1 wortel, 1 stuk komkommer

19h00 Verse groentesoep (prei, wortel, ui, paprika, tomaat, bouillonpoeder) met 2 zuurdesemboterhammen met roomboter
20h00 Appel
21h00 Koffie met heel zoet gebak
21h30 Banaan

08h00 Kopje decafe koffie, 2 koppen kruidenthee, witte broodjes met boter en kaas, 1 banaan en 1 sinaasappel
12h00 Wat dropjes
15h00 Kop koffie
16h00 Banaan
17h00 1 Kop groentesoep van de dag ervoor
19h00 1 Kop groentesoep, brood met geitenroomkaas, komkommer en decafe koffie

Het dagmenu geanalyseerd op effecten op de bloedsuikerspiegel:

Dag 1 08h00 Espresso en 1 zuurdesem rozijnenboterham met roomboter
De espresso geeft een grote onnatuurlijke stoot aan de verhoging van de bloedsuikerspiegel. Zeker zo op de vroege ochtend komt dit hard aan, daar er geen andere voedingsbodem reeds ligt. Met gevolg dat dit op korte termijn tot een daling van de bloedsuikerspiegel leidt. De zuurdesemkeuze van de rozijnenboterham is een goede keuze. De rozijnen zorgen helaas voor een te geconcentreerde hoeveelheid suikers die opnieuw een te snelle stijging van de bloedsuikers geeft. Met opnieuw als gevolg binnen korte tijd een daling. De keuze voor roomboter is prima. Roomboter is op zich beter dan margarine⁴. Wat mist in dit eerste ontbijt zijn eiwitten. Eiwitten en vetten houden de bloedsuikerspiegel vloeiend. De balans tussen snel stijgende effecten op de bloedsuikerspiegel en duurzame effecten op de bloedsuikerspiegel is hier scheef en er ontbreken corrigerende maatregelen op de snel stijgende bloedsuikers.

09h30 Kop koffie

Opnieuw een onnatuurlijke snelle stoot die via de bijniere aan de bloedsuikers worden gegeven. Naast deze consequentie heeft koffie als negatieve bijwerking dat het de hongerimpuls wegdrukt. Niet voor niets dat anorexieten gek op koffie zijn. Simpel omdat je je honger dan niet meer voelt.

11h00 Wit broodje kroket

Het witte broodje is vanzelfsprekend een loze koolhydraat, met gevolg een te snelle stijging van de bloedsuikers. De kroket zal gefrituurd zijn geweest. Dit betekent dat de vetten gehard zijn. De gunstige werking van vetten voor het lichaam is hiermee ongedaan gemaakt. Het lichaam is extra energie kwijt om deze geharde vetten verantwoord te verwerken. Een proces waarvoor het niets terugkrijgt. Meestal zal voor de kroket gebruik zijn gemaakt van wit meel als bindmiddel. Opnieuw een loze koolhydraat. Ik ga er even vanuit dat dit een kroket met vlees was en geen groentekroket. De eiwitten zorgen daarmee voor een gevoel van vulling. Daarnaast valt te hopen dat het vlees in de kroket vrij was van hormonen en antibiotica, zoals biologisch en biologisch-dynamisch vlees.

13h00 1 Banaan, 1 sinaasappel, 1 zuurdesemboterham met ui en geitenroomkaas

De banaan en sinaasappel vallen weer in de categorie snel stijgende bloedsuikerproducten. Vooral een banaan gaat snel. In ieder geval is het goed dat de producten vers gegeten zijn. De zuurdesemboterham samen met de ui en de geitenroomkaas is een prima keus. De bovengenoemde opsomming zegt niets over de volgorde waarin het gegeten is. Voor de bloedsuikers is het beter eerst de zuurdesemboterham te eten en daarna het fruit. Het snelle stijgen van de bloedsuikers wordt dan meer gedempt door de zuurdesemboterham en vooral door de eiwitten van de geitenroomkaas. Een nadeel van fruit na

⁴ Zie de brochure 'Vet goed voor u?', tips voor gezond vetgebruik'. Verkrijgbaar bij www.gottswaal.nl

zuurdesem is dat het gisting geeft. Dit leidt tot gasvorming en kan een onplezierig opgeblazen gevoel geven.

15h00 Patat met mayonaise en 1 kroket en 1 banaan

De patat is weer een loze koolhydraat. Met als extra nadeel de verharde vetten van het frituren. De mayonaise is geen slechte keuze, mits gemaakt van koudgeperste ongeraffineerde olie en scharrelei en zonder suiker. De kroket en banaan zijn al eerder besproken.

17h00 2 Glazen water, 1 wortel, 1 stuk komkommer

De glazen water zijn prima. Gezuiverd water of bronwater is beter dan kraanwater. In hoeverre het gebruikt is om de honger naar achteren te duwen of het echt voor de dorst is gebruikt is onzeker. De wortel en komkommer als tussendoor zijn prima.

19h00 Verse groentesoep (prei, wortel, ui, paprika, tomaat, bouillonpoeder) met 2 zuurdesemboterhammen met roomboter

Het verse aan de groentesoep is uitstekend. Net als de zuurdesemboterhammen met roomboter. Wat mist zijn eiwitten. Nu zijn opnieuw alleen de vetten van betekenis om de pieken en dalen uit de bloedsuikerspiegel te houden. Als commentaar kan nog gezegd worden dat het voor het bioritme beter is om tussen 18h00 en 18h30 te eten.

20h00 Appel. Is prima, zeker wanneer deze met schil en al gegeten wordt.

21h00 Koffie met heel zoet gebak. De effecten op de bloedsuikers zijn heel groot hierdoor.

21h30 Banaan

Spreekt voor zich. In zijn totaal zijn zeker aan het eind van de avond te veel producten gebruikt die zorgen voor een snelle bloedsuikerstijging. Dit heeft direct nadelige gevolgen voor de bloedsuikerspiegel van de volgende ochtend. Beter was het nu een volkorenkracker met boter en een eiwit te nemen, bijvoorbeeld (geiten-)kaas, vegetarische pate, vispate.

Dag 2

08h00 Kopje decafe koffie, 2 koppen kruidenthee, witte broodjes met boter en kaas, 1 banaan en 1 sinaasappel

De drankkeuze is beter en er zijn meer eiwitten gegeten. Nog wat veel fruit en jammer van de witte broodjes. De hoeveelheid eten is ook meer, wat beter is.

12h00 Wat dropjes

Voor velen een onweerstaanbare lekkernij. De effecten van drop zijn enigszins te vergelijken met koffie. Ze geven een onnatuurlijke stoot aan de bloedsuikerspiegel en het remt het hongergevoel. Wat ontbreekt is een goede lunch.

15h00 Kop koffie. Opnieuw een hongerimpuls die door de koffie weggedrongen kan worden.

16h00 Banaan

Als vers fruit op zich een goede keuze. Nog beter was een appel, sinaasappel of peer. Kortom fruit met een minder sterk effect op de bloedsuikers. Helemaal mooi zou het zijn dit te combineren met yoghurt, een eiwit dat opnieuw de bloedsuiker beter regelt. Of een appel en een stuk kaas, waarvoor hetzelfde geldt.

17h00 1 Kop groentesoep van de dag ervoor. Niets op tegen.

19h00 1 Kop groentesoep, brood met geitenroomkaas, komkommer en decafe koffie

Hetzelfde commentaar als de vorige warme maaltijd.

Onderstaand volgt een voorbeeld hoe een gezond en energetisch verantwoord ontbijt eruit kan zien.

Voorbeeld energetisch correct ontbijt:

Volkoren- / bruine- / meergranen- / speltboterhammen (naar behoefte) met roomboter en: Vetara vegetarische pate's, notenpasta's, avocado, chavrine, cantadou (met mate), tahin (natuurwinkel), humus (natuurwinkel), linzenpate, kipfilet, kalkoenham, geiten(smeer)kaas, limapasta (natuurwinkel), vegetarische pate (supermarkt/natuurwinkel), vegetarisch broodbeleg (supermarkt), vis (sardines, makreel, tonijn van het reformmerk Fontaine), tofuspread, tartex yoghurtspread, vispate's van John West. Eventueel wat aangevuld met volkoren knackebrot met divers beleg.

Naast kant en klaar belegsoorten valt ook te denken aan zelfgemaakte recepten. Zie voor eventuele recepten 'Op een laag pitje' van orthomoleculair dietiste Marijke de Waal Malefijt bij Ankh Hermes en op www.dieetcare.nl de Culinair vitaal recepten van eveneens orthomoleculair dietiste Tanja Visser. Meer over gezonde voeding is te vinden in het boek van Dr. Walter C. Willett 'Eet, drink en blijf slank& gezond!'

Kruidenthee zonder suiker, alternatieve koffie, sterk verdunde reformdiksappen, Lima 3 drank, Rice drink, Mill drank (reform), vers vruchtensap (sinaasappel, grapefruit).

Zoals gezegd besluit ik ieder hoofdstuk met een overzicht aan negatieve en positieve uitingen om een indruk te geven waartoe het kan leiden wanneer de twee eerste chakra's uit of in balans zijn.

Afbeelding 14: Negatieve en positieve uitingen van de twee eerste chakra's

Negatieve uitingen van de twee eerste chakra's	Positieve uitingen van de twee eerste chakra's
Moe zijn door het 'Kortjakje-syndroom' ⁵	Goede weerstand (lichamelijk en psychisch)
Situaties vaak of behoorlijk verkeerd inschatten	Geestelijke veerkracht
Te veel risico's nemen, wildebras zijn	Vitaliteit
Geregeld snel en ongewild in gevaar komen	Realiteitszin
Het gevaar opzoeken	Weten wat goed voor je lichaam is en daarnaar handelen
Te bescheiden zijn (jezelf op de achtergrond plaatsen)	Innerlijke rust
Masochisme	Verantwoordelijkheid dragen voor je lichamelijke zorg en behoeften
Sadisme	Een stabiele en veilige leefomgeving weten te creëren
Moeite om in eigen levensonderhoud te voorzien	Vermogen je waar dan ook thuis te voelen
Depressies en/of moeilijkheden als gevolg van onderdrukte boosheid	Bestaansrecht ervaren
Asociaal gedrag	Zorgen voor je veiligheid
Starheid	Geground zijn
Apathie	Vruchtbaar zijn (ook in figuurlijke zin) en gezonde kinderen kunnen verwekken
Overtrokken boosheid alsook onderdrukte boosheid	Eigenwaarde hebben
Angstig, snel van de kaart raken, schrikachtig, zenuwachtig zijn	Beheersing over de eigen agressie
Paniekerig zijn, 'flippen'	Beheersing over wraakgevoelens
Zich continue onveilig voelen in situaties die dit niet rechtvaardigen	Gezonde assertiviteit
Overbezorgd zijn	Verrichten van arbeid, waarbij minder van belang is of dit betaald werk is of vrijwilligerswerk.
Levensangst	Vlijt en ijver
Geen kinderen kunnen verwekken	Gezonde leefstijl hanteren
Ongezonde kinderen verwekken	Balans tussen inspanning en ontspanning
Afhankelijk zijn c.q. zich afhankelijk gedragen	Beheersing van seksuele impulsen
Verslavingen (voedsel, aandacht, tv, gedachten, etcetera)	Aanvaarding van ras, geslacht, constitutie, geaardheid, sociale achtergrond, familie ed.
Wraakzuchtig zijn, incl. eerwraak	Aanvaarding en flexibiliteit tav onveranderbare zaken
Geobsedeerd zijn door seks	Milieubewust handelen
Seksuele stoornissen (frigiditeit, impotentie, te vroeg klaarkomen, fetisjisme e.d.)	Aanvaarding van wat het leven brengt
Jezelf onvoldoende kunnen verzorgen (vervuilen)	
Slechte voedingsgewoonten (leven op junkfood, blik en/of kant en klaar maaltijden)	
Voorkeursafweer: seksualiseren	

⁵ Het "Kortjakje-syndroom" verwijst naar het liedje "Altijd is Kortjakje ziek, midden in de week, maar zondag niet. Zondags gaat zij naar de kerk, met haar boek vol zilverwerk. Altijd is Kortjakje ziek, midden in de week, maar zondag niet. Voor Kortjakje is het fijne om naar de kerk te gaan. Daarvoor is ze niet ziek of te moe. Maar voor de dagelijkse beslommingen is ze wel te moe. Achter haar moeheid verbergt zich haar tegenzin om om te gaan met de mondaine beslommingen, afspraken en plichten.