

20. Het derde -solaris- chakra

(gedeeltelijke weergave)

Methodisch denken

Het gezichtsvermogen is het zintuig dat vooral door het derde chakra geprikkeld wordt. Alhoewel, wat we zien bewust waarnemen vergt meer dan alleen de ogen open doen. De chakrapsychologie wijst zicht aan het derde chakra toe en *inzicht* aan het voorhoofdschakra. Margaret Mahler noemde het moment dat een baby zijn ogen leert te richten en werkelijk kijkt het moment van de psychische geboorte. Of we dat zo kunnen stellen weet ik niet, wel lijkt het me dat op een nieuw niveau de baby een dan meer zichtbaar waarneembare interactie met de buitenwereld aangaat. Wat in de periode daarna volgt en praktisch het hele leven doorgaat is het in kaart brengen van wat gezien is. Simpel gezegd: wat zie ik en wat doe ik daarmee? Voordat dit tot een goed resultaat leidt is het van belang dat de geziene informatie gestructureerd verwerkt wordt. Om gestructureerd te werk te kunnen gaan is het nodig logisch te kunnen nadenken. Beter gezegd *methodisch* te kunnen denken of handelen. Plus het ontwikkelen van het vermogen tot zelfstandig denken, het vormen van een eigen mening.

Het derde chakra is een mentaal gericht chakra en beïnvloedt daarmee sterk het vermogen tot denken en hoe het denken ingezet wordt in het dagelijks leven. Het fenomeen denken is een bijzonder proces, het vergt onder meer zelfstandigheid, nieuwsgierigheid, gerichtheid, systematiek, creativiteit, verantwoordelijkheid, openheid, structuur en onderscheidingsvermogen. Hierbij wordt zichtbaar dat het derde chakra verder bouwt op de elementen van de onderste chakra's. Het vermogen om vrij te kunnen denken biedt de mogelijkheid willekeurige situatie van alle kanten te beschouwen en het ontwikkelen van nieuwe gezichtspunten. Het houdt in dat alles wat eerst als vast gegeven wordt aangenomen op losse schroeven gezet kan worden. Om dit denken kwaliteit te kunnen geven is het noodzakelijk dat er een continue terugkoppeling plaatsvindt. Zoals wat is het uitgangspunt, hoe is daarmee omgegaan en tot welke conclusie leidt het. Om vervolgens dat te verlaten en de gedachten te laten gaan over een nieuw uitgangspunt met daarbij behorende uitwerking. Uitvinders, ontwerpers, brainstormers e.d. blinken vaak hierin uit. Een tafel is dan niet alleen een voorwerp waarop je iets zet, maar ook waarop je kunt zitten, een bouwwerk dat als trapje kan dienst doen, een huisje waaronder je kunt schuilen, etc.

Het plaatsen van een situatie, een voorwerp of een theorie in een nieuw denkkader, is niet voor iedereen even gemakkelijk. Een bevriende psychologe vertelde mij eens dat ze al die theorieën van Freud niets vond. In haar uitleg zei ze dat hij telkens wisselde van ideeën. 'Als hij niet volledig uitkwam met een theorie verzon hij wat nieuws waardoor die theorie wel kloppend werd.' Wat haar niet beviel was het wisselen van gezichtspunten dat Freud deed. Het bracht haar in de war. Juist dit wisselen van gezichtspunt is een krachtig vermogen van het derde chakra. Het laat zien hoe veranderlijk het leven is. Wanneer de ondergelegen chakra's voldoende sterk ontwikkeld zijn voelt het veilig genoeg om vermeende zekerheden los te laten. In die zin is er slechts een absolute zekerheid: alles verandert. Sommige veranderingen duren alleen langer dan anderen. De verandering van een tafel in een stuk vermolmd hout duurt langer dan het omslaan van gevoelens of het veranderen van denkwijze. Zoals verdriet nooit eeuwig blijft, houdt ook een theorie niet eeuwig stand. Het trainen van het vermogen om vrij te denken creëert grote vrijheden. Het geeft sneller het gevoel niet aan omstandigheden te zijn overgeleverd als een slachtoffer. Het sterkt het idee dat er altijd mogelijkheden zijn een situatie te veranderen. Om dit vermogen verder te ontwikkelen helpt het om vragen te stellen als:

- wat is het uitgangspunt?
- wat zijn de logische gevolgtrekkingen van dit uitgangspunt?
- hoe ben je tot deze gedachte gekomen?
- op basis van welke informatie formuleer je de conclusie?
- welke informatie heb je daarin mee laten spelen?
- welke niet c.q. welke informatie wil je nu er niet bij betrekken?

Dergelijke vragen helpen het vermogen zelfstandig te denken te ontwikkelen en de verantwoordelijkheid voor de eigen gedachten te dragen. De wijze waarop we met deze kwaliteit van het derde chakra, het vermogen tot denken, omgaan, bepaalt in hoeverre we in staat zijn tot groei. Niet alleen een maatschappelijke groei, maar vooral een psychologische en spirituele groei. In principe heeft ieder mens

het vermogen in zich het denken tot ontplooiing te kunnen brengen. Dit is goed te zien bij kinderen. Bij hen zie je nog een feilloos gevoel voor logica. Op een niveau dat wij ontstegen zijn, of laten we zeggen verlaten hebben, confronteren ze ons met de logische implicaties van hetgeen we zeggen en doen. Ieder kent van die verrukkelijke scènes die kleine kinderen veroorzaken. Denk aan een moeder die net uitgelegd heeft aan kleine Tom dat het niet aardig is en dat het ook niet netjes staat om te vloeken. Een paar uur later staat Tom naast zijn vader die aan het klussen is. Heel even is die ongeconcentreerd en prompt gaat het fout; hij slaat zich met de hamer op zijn duim. Een stevige 'godv...' knalt door de lucht. Door het gevloek heen hoort hij een zilveren stemmetje, 'Papa, mama zegt dat het lelijk is om te vloeken. Dan mag jij het toch ook niet doen?'

Tom wijst zijn vader rechtstreeks op het inconsequente gedrag van het ouderlijke advies. We zien hier meteen dat chakra's niet afzonderlijk werken. Er is constant sprake -althans dat hoort er te zijn- van een samenwerking. Het derde chakra van Tom dat helpt de onlogica te registreren en het tweede chakra dat hem helpt dit rechtstreeks te durven uiten.

Niet iedereen kan er tegen door een klein kind op zijn inconsequente gedrag gewezen te worden. In de praktijk zien we dat ouderen of autoriteitspersonen hun macht gebruiken om deze onplezierige confrontatie te 'winnen'. Bijvoorbeeld in de vorm van kleinerende opmerkingen over die 'bijdehante spuit elf', of door te schermen met dreigende opmerkingen als 'ik zou maar niet te gevat zijn als ik jou was, anders loopt het slecht met je af'. Dit kan ertoe bijdragen dat iemand besluit zijn mond te houden wanneer hij onlogische reacties of inconsequent gedrag ziet. Op de koop toenemend of zich niet beseffend dat hij daarmee een belangrijk deel van zijn vrijheid, zelfstandigheid en dus groeipotentie op de tocht zet.

Vrij denken

Er is een specifieke relatie tussen de twee eerste chakra's en het derde chakra wanneer het gaat om machtsuitoefening en het vermogen om vrij te mogen denken. Bepaalde maatschappelijke structuren zijn er bij uitstek op gebouwd om mensen te verhinderen zelf na te denken en kritische vragen te stellen. Militaire stelsels steken hier met vlag en wimpel bovenuit. Een cultuur die snel verwordt tot een code die zegt: 'Mond houden en orders uitvoeren!' Diverse organisatievormen gebruiken het ogenschijnlijke gemak van heersen en overheersen. Op lange termijn werkt het niet en keert zich dit tegen hen. Een organisatie die gebruik maakt van machtsuitoefening als middel tot verwezenlijking wat de 'top' wil, roep vanzelf andere machtskenmerken op. In de praktijk kan zich dit uiten in vriendjespolitiek, onderdanigheid, bondjesvorming, opportunisme, onderlinge competitie en niet te vergeten verraad en sabotage. In een onderzoek (oktober 1997) van de Groningse sociologen R. Wittek en R. Wielers kwamen ze tot de conclusie dat 'In steeds meer bedrijven een strakke hiërarchie vervangen wordt door meer onderlinge competitie.' En: 'dat in organisaties met veel onderlinge competitie 'clans' ontstaan van mensen die roddelen, vooral over de leidinggevenden.' De behoefte aan macht wordt dan gebruikt om mensen tegen elkaar op te zetten. Zeker bij verkoopafdelingen is het gebruikelijk grote bonussen of prachtige reizen in het vooruitzicht te stellen om een bepaalde omzet te halen. Niet meedoen aan die race om de gouden wortel levert verstoting uit de groep op, of op zijn minst het uitoefenen van een fikse drang op het zwarte schaap.

Op deze manier wordt het vrij denken opnieuw aan banden gelegd en daarmee de eigen macht verkleind. Het is juist door pijn, beperking, ziekte en dergelijke dat een besef kan groeien het anders te willen doen. Het kan stimuleren de eigen gedachten te volgen en te ontwikkelen. Dankzij het uitbreken van ziekte -bij personen of bij organisaties in de vorm van faillissementen- realiseren zich verschillenden in welk keurslijf zij meegelopen zijn. Dat is een goede kant van ziekte. Goed gebruikt levert dit op dat iemand meer het recht opeist zijn denken en vervolgens doen en laten kritischer te volgen.

We leven nu in een tijd waar er meer een beroep wordt gedaan op iemands zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. Doofpotaffaires blijken korter te werken. En dan nog: al zou het lukken om hier op aarde een foutieve werk- of handelwijze geheim te houden, in de aura en in de astrale sferen is zichtbaar wat de ware intentie is en de onjuiste handelwijze zal doorgaans alsnog moeten worden rechtgezet. Ieder mens is uitgerust met een innerlijk gevoel wat goed of fout is. Een innerlijk gevoel dat helpt bij ervaringen waarbij zijn of haar gevoel zegt 'Hier klopt iets niet' of 'Dit is niet zoals het hoort'. Om deze beleving in actie te kunnen omzetten, met andere woorden: om deze in de vorm te kunnen gieten is het nodig om

ordelijk en vrij te kunnen denken. De vormkracht van het derde chakra wordt ondersteund door dit mentale deel van het derde chakra.

Het vermogen tot vrij denken kan ontwikkeld worden door vragen als:

- Wanneer heb je een gevoel of idee voor het eerst bemerkt?
- Hoe heb je er vorm aangegeven?
- Wat heeft ertoe bijgedragen dat je er (n)iets mee gedaan hebt.
- Ben je je verantwoordelijkheid als mens in functie van ... (bijv. moeder, manager, ondergeschikte, klant etc) goed nagekomen?
- Nog belangrijker: Ben je je verantwoordelijkheid als mens ten opzichte van je medemens nagekomen?
- Zo ja: hoe zag dat eruit? Zo nee: voor welke consequenties schrik je terug?

Het vrij denken is gekoppeld aan het vermogen om open en eerlijk situaties en jezelf te durven bekijken. Het vergt ego-kracht om vrijelijk van gezichtspunten te wisselen. Vooral wanneer dit inhoudt dat naar hoegenaamd slechte kanten gekeken wordt. Een streng Superego en een te krachtig Id werken beperkend. Zo schreef een secretaresse het cijfer vier op een manier dat velen niet konden uitmaken of het een vier, een elf, een vijf of zelfs een negen was. Het verzoek om dit cijfer duidelijker te schrijven stuitte niet alleen op krachtige ongeloofofgevoelens, ze voelde zich beledigd en afgewezen. De daarop volgende uren was ze humeurig en de dagen daarna teruggetrokken. Het idee dat 'haar vier' niet goed te lezen was, bleek een perspectief wat ze met moeite kon hanteren. Ze voelde zich klaarblijkelijk niet bij machte haar schrijfwijze los te zien van haar persoon. Voor het aankunnen van opmerkingen, suggesties, aanwijzingen en kritiek is het van belang dat iemand contact houdt met zijn eigen gevoelens van macht. Van dat wat hij kan, plus het besef dat zijn niet-kunnen niet noodzakelijkerwijs een relatie heeft met wat hij waard is. Als het goed is heeft ieder kind in voldoende mate meegekregen: 'Ook al kan ik (nog) niet fietsen, eten zonder knoeien, engels spreken, etc. etc., papa en mama vinden mij de moeite waard om van te houden.' Deze waardering zorgt dat er voldoende kracht in het derde chakra ontstaat. Kracht om de onzekerheden van het leven te kunnen dragen.

Wilskracht en macht

Wilskracht is bijna een van de meest kenmerkende kwaliteiten van het derde chakra. Wilskracht behoort tot een van de kwaliteiten van de chakra's waar ongewenste en onterechte gedachten over bestaan. Vooral diegenen die hun wilskracht minder ontwikkeld hebben, richten hun aandacht vooral op de tweede lettergreep van dit woord: 'kracht'. Een kracht die snel negatief geassocieerd raakt met negatief uitgeoefende macht.

Willen heeft vanzelfsprekend met kracht te maken. Wilskracht is echter meer dan een portie 'kracht'.

Iemand kan fysiek heel sterk zijn en toch weinig wilskracht hebben. Roberto Assagioli geeft in zijn boek *De wil*, uitgeverij Servire, een heldere uitleg over de verschillende delen waaruit wilskracht wordt opgebouwd. Wilskracht bestaat volgens Assagioli uit diverse onderdelen, waaronder: energie, meesterschap (kunde), concentratie, vastberadenheid, volharding, initiatief, organisatie.

Buiten deze elementen zegt Assagioli dat een sterke wilskracht niet perse een goede wilskracht betekent. Het gaat om de kunst met al de beschikbare middelen datgene te bereiken wat iemand wil bereiken. Het gaat er niet om de wil af te dwingen bij een ander of de eigen wil boven die van een ander te plaatsen. Dat is de kortste weg naar onenigheid. Opmerkelijk genoeg is het bij uitstek dit aspect -de macht uitoefenen- over anderen waar diegenen die juist problemen met wilskracht hebben zich schuldig aan maken. Of door zelf de 'machtige wilskrachtige figuur' te spelen (ook al noemen ze dit niet zo) of het 'machteloze en willoze slachtoffer'. Beide componenten maken deel uit van een en dezelfde misvorming van het derde chakra: een machtsstrijd. *Zo'n machtsstrijd ontstaat altijd wanneer men onkundig is van de eigen wilskracht of geen openlijk gebruik van de eigen wilskracht wil maken.*

Graag noem ik in dit verband het boek *Macht en overgave* van Sun van Meijel, uitgeverij Servire. Hierin worden zowel de kant van de machthebber' als die van de 'machteloze' helder en uitgebreid belicht als een onderdeel van dezelfde strijd. Enkel de positie -dus de uitvoering- verschilt.

Degene die werkelijk zijn wilskracht kent, merkt bij zichzelf wanneer en vooral hoe hij zijn wil uitoefent. Bij voorkeur geeft hij geen gestalte aan zijn wilskracht in de vorm van negatieve machtsuitoefening omdat hij weet dat deze ongelijkheid tegenkrachten oproept. Deze tegenkrachten zijn niet bevorderlijk voor het doel, noch bevorderlijk voor de sfeer.

Zoals al eerder beschreven is in het derde chakra het menselijk energiedepot opgeslagen. Hier zit grotendeels het vuur, dat lichaam en geest gaande houdt en stimuleert. Het is op het gebied van de wilskracht, waar bij uitstek energetische 'lekkages' ontstaan. Teveel willen is minstens zo uitputtend als te weinig willen. Bij het eerste geeft het lichaam het op een slechte dag van pure uitputting op. Bij het tweede blijft een gevoel van loomheid, lusteloosheid, apathie en boosheid over.

Motivatie en aandacht durven vragen

In de zakenwereld is de volgende kreet: 'Er bestaan geen problemen, er bestaan alleen uitdagingen' geen onbekende. Wanneer je met een probleem geconfronteerd wordt, roept dat al snel iets ontmoedigends op. Een uitdaging prikkelt en zet aan tot nieuwe daden. Gemotiveerd zijn is een innerlijke kwaliteit. Het is een van de kwaliteiten die een goede leider moet hebben. Een goede leider weet zichzelf te motiveren en weet dit bij anderen op te wekken. Motivatie is een apart fenomeen. Een goede motivatie activeert nog meer kenmerken van het derde chakra, namelijk vreugde en enthousiasme. Iemand achter zijn broek zitten of opjatten is niet motiverend. De Chinees Lao Tse schetste dit destijds in een fraaie dichtvorm.

KADER

Een leider is het beste ...
wanneer de mensen nauwelijks weten dat hij bestaat.
Niet zo goed wanneer de mensen hem gehoorzamen en toejuichen ...
Het slechtst wanneer ze hem verachten ...

Maar van een goede leider,
die weinig praat wanneer zijn werk gedaan is. Zijn doel vervuld.
Zullen ze allen zeggen:
'Dit hebben wij zelf gedaan'

Lao Tse

EINDE KADER

Motivatie heeft direct met geloof en vertrouwen in jezelf te maken en met het hebben van een doel en weten wat je wilt. Ook het gevoel dat je zelf wegen weet te vinden om je doel te bereiken speelt een rol. Groeit een kind voorspoedig op dan wint het derde chakra als vanzelf daaraan. Het valt onder meer af te lezen aan het vermogen of iemand zichzelf kan vermaken of steeds hulp en leiding nodig heeft. Moet hij beziggehouden worden of kan hij zijn eigen creativiteit en fantasie in dienst stellen voor waar hij mee bezig is of voor wat hij wil bereiken.

Samen met de ondergelegen chakra's groeit de verbinding die ongedwongen zegt 'Ik mag er zijn'. Onderdeel daarvan is dat iemand leert omgaan met het vestigen van aandacht op zichzelf en op welke wijze dit gunstig uitwerkt. Er wordt gemeend dat iedere baby het gevoel heeft als enige op de wereld te zijn en dat de wereld om hem heen alleen bestaat om hem in zijn verlangens en wensen te voorzien. Het is een begrijpelijke teleurstelling voor het kind om te ervaren dat de realiteit anders is. Tijdens de opvoeding leert het kind dat hij wel aandacht mag krijgen en dat hij niet alle aandacht krijgt in de vorm zoals en op het moment wanneer hij dat wil. Er valt er niet aan te ontkomen dat het jonge kind gekwetst raakt en bij tijden gefrustreerd. W.H. Winnicott gebruikte in 1953 een term die nog steeds geldt. De ouders hoeven niet perfect te zijn, 'goed genoeg' is meer dan voldoende. Dit laat ruimte voor falen en geeft aan dat er meer mechanismen in werking zijn die bepalen of een opvoeding wel of geen kwalijke effecten heeft. Iedereen heeft restanten van meer of minder geslaagde oplossingen voor problemen die hij als kind is tegenkomen.

De mate waarin deze oplossingen succesvol zijn, bepalen in hoeverre iemand gehinderd wordt door deze (vroeg)kinderlijke restanten. De een kan er meer last van hebben dan de ander.

Het kan lastig zijn -voor iemand zelf of zijn omgeving- als er problemen zijn met aandacht vragen, want zowel iemand die teveel aandacht vraagt is hinderlijk als iemand die er niet om durft te vragen. De aandachtsenergie blijft namelijk aanwezig, ook in die situatie dat iemand er geen gehoor aan geeft. Uit iemand dit niet openlijk dan verplaatst de psychische energie zich opdat hij via een andere route toch komt waar hij wil. Een bekend voorbeeld is iemand die niet openlijk uitkomt voor wat hij bedoelt en vervalt in klagen of zeuren. Vaak zie je dit gecombineerd met het verschijnsel dat de buitenwacht een oplossing aandraagt voor de klacht en de klager allerlei redenen bedenkt om de oplossing af te wijzen. Zo blijft hij verzekerd van aandacht. In vaktermen bekend als hulp-afwijzend-klagen, zie ook de afweer Hulp-afwijzend-klagen bij het hoofdstuk Onrijpe afweermechanismen. Dat dit een negatieve vorm van aandacht is en, belangrijker, een onaangename psychische energie-uitwisseling is, gaat voorbij aan de klager en meestal niet aan de andere partij! Dit komt omdat deze energie van het derde chakra van de een via het derde chakra van de ander toch probeert aanhechting te krijgen. Hij blijft trekken aan de ander. Geregeld hoor je dan de opmerking 'Wat ben je weer vermoeiend.' of 'Wat doet ze toch ingewikkeld'. De klager onttrekt, zuigt, slurpt op een omfloerste manier psychische energie van de ander. Een willekeurig onderwerp wordt als kapstok gebruikt om de behoefte aan aandacht te vullen. De consequenties hiervan staan beschreven in de hoofdstukken Projectie, Overdracht, Tegenoverdracht en Energetische tegenoverdracht.

Er zijn natuurlijk veel vormen om aandacht te trekken. Energetisch zijn ze in drie bewegingen onder te brengen. Met herrie c.q. bombarie aandacht trekken, geen aandacht durven trekken en omfloerst aandacht vragen. Energetisch ziet deze energie er respectievelijk uit als een opgeblazen, veel ruimte innemende energie; een energie die zich klein maakt en terugtrekt en een energie die de neiging heeft stilletjes te volgen en te kleven.

De eerste vorm is makkelijk te ontdekken. Zo iemand is nadrukkelijk aanwezig, in welke vorm dan ook. Meestal een luidruchtige of anders duidelijk hoorbare vorm, zoals een stemgeluid als een scheepstoeter of een stem die lijkt alsof diegene zichzelf schor geschreeuwd heeft. Vaak zie je deze mensen veel of wild met hun armen en benen bewegen tijdens het gesprek. Ik verwijs als voorbeeld weleens naar die mensen die ergens binnen kunnen stappen met een sfeer om zich heen alsof ze de directeur zijn. De buik vaak dik - soms letterlijk- en pontificaal vooruit.

Iemand die zijn energie klein maakt is ook makkelijk te ontdekken. Het zijn de grijze muizen van de samenleving. Diegenen, waarvan je als de gebeurtenis voorbij is zegt: 'Zeg, was ... er eigenlijk ook?' Het zijn mensen die heel stil op de achtergrond fungeren. Deze kwaliteit, positief toegepast vinden we de onder meer terug bij de recherche. Daar is het juist van belang je energie klein te kunnen maken. Vooral bij het schaduwen. Ik heb tot twee keer toe kennis kunnen maken met twee rechercheurs die dit goed beheersten. Het is bijzonder opmerkelijk hoe stil ze in hun energie aanwezig kunnen zijn. Met behoud van een grote innerlijke oplettendheid. De 'grijze muizen' hebben niet die oplettendheid. Hun angst om gezien te worden wordt niet gestimuleerd door de wens om vanuit een onopvallende positie de ander nauwlettend te kunnen gadeslaan. Ze kunnen wel goed opletten. Die oplettendheid is echter erop gericht om zich snel uit de voeten te maken zodra er -teveel- aandacht naar hen gaat. Bij positief gebruik van deze kwaliteit is het daarom geen verdediging, maar een bewuste keuze. In het bovengenoemde voorbeeld zet de rechercheur op zijn eigen wens zijn energie weer op het normale formaat. In tegenstelling tot de 'grijze muis' die alleen de kleine stand kent.

De mensen die een 'volg- en kleef-energie' gebruiken zijn wat lastiger te omschrijven. Ze lijken in eerste instantie op de energie van de grijze muizen die stille en onopvallende energie. Echter, op de keeper beschouwd zijn ze niet zo stil; energetisch trekken ze stiekempjes en geleidelijk aan je. Ze hebben heel aparte manieren om onopvallend veel aandacht te vragen. Als haar schoonmoeder op bezoek is valt het Thea op hoe lang die in haar kopje koffie roert. Ze heeft al vaker gevraagd of ze voldoende suiker toevoegt. 'Ja hoor', antwoord haar schoonmoeder steeds vriendelijk en ondertussen blijft ze lang roeren. Zelfs nadat ze diverse slokjes heeft genomen start ze een nieuwe roersolo. Thea wordt er kriegelig van en bij elke roerpartij vraagt ze zich af: 'Is er iets niet goed is aan die koffie?'

Meer over dit energetisch trekken is te vinden in hoofdstuk Energetische overdracht, trekken en duwen.

(Spijs-) verteren en omzetten

Een kwaliteit van het derde chakra is het vermogen stoffen te verteren en te kunnen omzetten. Letterlijk als een puur fysieke vertering en omzetting (assimilatie) en figuurlijk als de emotionele vertering en omzetting. De strikt letterlijke vertering en assimilatie dienen zo opgevat te worden dat het derde chakra de energie levert waardoor de betrokken organen vitaliteit krijgen om deze taken te verrichten. Om te komen tot een goede vertering, lichamelijk en geestelijk, is kwalitatief goed en zuiver voedsel noodzakelijk. Als geestelijk voedsel kan gedacht worden aan goede en zuivere gedachten, gevoelens, fantasieën e.d. Je voortdurend zorgen maken, ergeren, ontevreden en overactief zijn verstoort de geestelijke balans. Een mens kan door zijn psychische gesteldheid bijvoorbeeld stress lichaamsfuncties negatief beïnvloeden. Bekend is dat stress via de bijnieren een negatieve werking heeft op de lever. Door het ontgiften (conjugeren) van stresshormonen wordt de lever in specifieke functies gehinderd. De stresshormonen hebben ook een negatieve invloed op de emoties en op het mentale welbevinden!

Overigens liggen vaker dan men denkt aan spijsverteringsklachten geen fysieke stoornissen ten grondslag. Het hele verteringsproces laat zien dat het lichaam agressie gebruikt om stoffen te verteren en om te zetten. Zoals niemand aan vuur zijn vingers wil branden, zo wil niemand zijn vinger in zijn maag kunnen steken. Het zoutzuur wat daar ligt tast direct die vinger aan. Het brandt zich simpelweg door de vinger heen. Geregeld zijn bij spijsverteringsstoornissen problemen met agressie te zien. De maagwand heeft een natuurlijke bescherming tegen het agressieve zoutzuur. Het is alsof sommige mensen deze natuurlijke bescherming missen, hem niet gebruiken of niet op de juiste manier gebruiken. Groeit bij hen een gezonde assertiviteit, waaronder het vermogen om een keuze te maken, afstand te doen van onnodige elementen en het vermogen om op te treden, dan zien we al snel een afname in de spijsverteringsstoornissen.

Er zijn diverse methoden om het derde chakra te ondersteunen. Door goede maatregelen voor de (spijs)vertering en stofwisseling te nemen kan een reiniging van lichaam en geest gestimuleerd worden. Deze reiniging heeft diepe invloed op zowel lichamelijke als geestelijke ontwikkelingsmogelijkheden. Zeker zo'n veertig jaar oud zijn de herhaalde studies naar de effecten op het lichamelijk en geestelijk welzijn van gedetineerden. In Amerikaanse en Engelse gevangenis zijn twee uitvoeringen bestudeerd. In eerste instantie mochten gedetineerden eten en snoepen wat ze wilden. Bij de tweede uitvoering werden grote wijzigingen doorgevoerd wat de zogenaamde lege koolhydraten betreft. Geen witmeelproducten meer, geen zoetigheden en vooral geen snoep en tussendoortjes. De dalingen in geweld, sociaal gedrag en de stijging van communicatieve en leervaardigheden waren verbluffend. Lege koolhydraten (mono-disachariden) geven een dusdanige vervuiling, dus ontregeling, dat simpel al het weglaten van ongezonde voeding uitzonderlijke resultaten geeft. Zulke studies laten het belang van reiniging eens te meer zien. Het derde chakra is het chakra dat daarmee de mens ten dienst staat.

De psychische vertering is belangrijk opdat geestelijke indrukken worden verwerkt. Emotionele en mentale ballast wordt verwijderd en goede geestelijke indrukken dienen als bouwstof voor nieuwe geestelijke processen. Zijn de fysieke vertering en omzettingen nog enigszins tastbaar en te volgen, veel minder geldt dit voor de emotionele en mentale vertering en omzettingen. Toch zijn ze belangrijk omdat ze het zicht en beleving op de wereld kleuren. Het derde chakra heeft een rechtstreekse verbinding met het voorhoofdschakra. Dit impliceert dat de visuele waarneming van iemand bepaald wordt door de informatie die het derde chakra opneemt en verwerkt. De kreet 'je scheidt je eigen wereld' is hier van toepassing, wat werkt als volgt. In het sacrale (tweede) chakra liggen de emoties als basis, het derde chakra kan zich met die emoties identificeren. Stel dat informatie uit het sacrale chakra zegt 'ik voel me minderwaardig'. Het derde chakra kan daarop voortborduren en zeggen 'ik ben minderwaardig'. Een mens kan zich met van alles identificeren. Een mogelijk gevaar is de beperking dat dit kan geven, wanneer er geen bewuste onderkenning is van die vereenzelviging. Tenslotte is het Zelf meer dan een jurist, huisvrouw, sluwert, haabaai of wat dan ook. Wanneer in spirituele termen gesproken wordt over 'het ego loslaten', dan wordt bedoeld het *loslaten van de identificaties*. Dit leren loslaten brengt iemand in contact met diepere gevoelens van eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn.

Er is een mantra die het verschil tussen 'ge identificeerd zijn' en 'jezelf zijn' leert en waarmee de grens van het ge identificeerde ego opgeheven kan worden. Dit is de bekende mantra 'ik ben'. Veelvuldige meditatie hiervan creëert ruimte tussen de beperkingen die identificaties met zich brengen en het Zelf.

De fysieke assimilatie (stofwisseling) is erop gericht het voedsel dusdanig om te bouwen of te veranderen dat het lichaam ermee overweg kan. Schadelijke of niet-nuttige producten worden op de meest uitlopende wijzen omgezet en afgevoerd. De nuttige producten worden omgezet in talloze bouwstenen, die naar diverse organen vervoerd worden. Tot in de cel aan toe. Raakt dit proces verstoord dan kunnen stofwisselingsstoornissen ontstaan. Stofwisselingsstoornissen die we tegenwoordig veel zien zijn onder andere diverse vormen van suikerspiegelstoornissen, hypoglycaemie-syndroom, diabetes en het nu meer voorkomende metabool-syndroom X (MSX = insuline resistentie, hypertensie, overgewicht, glucose-intolerantie, afwijkende bloedvetten).

Een andere belangrijke functie van de stofwisseling is dat afvalstoffen op adequate wijze worden ontgift en afgevoerd. De lever neemt hierbij een bijzondere plaats in. Dit komt omdat de lever veel verschillende functies heeft. Belangrijke organen hebben een klein eigen klein chakra. Zo ook de lever. Desondanks is er een belangrijke energetische link tussen het derde chakra en onder meer de lever. Je zou kunnen zeggen dat de lever onder de hoede valt van de energie van het derde chakra. Een grote taak van de lever is om via diverse ontgiftingspaden¹ (conjugatie) het lichaam te ontdoen van onnodige stoffen. Het loslaten of ontdoen c.q. het ontgiften en reinigen van identificaties zit dus niet helemaal toevallig in het derde chakra. In hoofdstuk 30 en 31 wordt specifiek aandacht gegeven aan mogelijkheden om fysiek te reinigen. Mogelijkheden om psychische afvalstoffen te reinigen staan in hoofdstuk 29. Het mag duidelijk zijn dat een boek nooit een therapeut kan vervangen. Vandaar dat in dat hoofdstuk alleen basisstappen staan die iedereen in alle veiligheid kan toepassen.

Eten of voeden?

Voedsel wordt vaak gezien als eten om honger of trek te stillen in plaats van voeding die dient als krachtbron voor het aansturen van geest en lichaam. Voeding dient in de breedste zin van het woord te 'voeden' en niet als eten voor vulling van leegte en verdringing van 'onverteerbare' gevoelens, gedachten, wensen, herinneringen, fantasieën e.d. Gevoelens en gedachten kunnen de voedselkeuzes beïnvloeden. Negatieve gedachten, minderwaardigheidsgevoelens kunnen leiden tot destructieve voedingsgewoonten zoals: snoepen, junkfood en alcoholmisbruik. Het nemen van onvolwaardige voedselbronnen levert net zoals bij slechte benzine voor de auto 'haperen' van de draaiende chakra's op. Met als gevolg een 'haperende' ontwikkeling van hun diverse kwaliteiten. Er is een directe relatie tussen de kwaliteit van de voeding en de energetische kwaliteit van de chakra's.

Vormgeving en structuur, de zoete en zoute hypoglycaemie

In het derde chakra huist het vermogen tot vormgeving en structuur. Dat kan een idee zijn dat omgezet wordt in een praktische uitvoering. Of een verlangen omgezet in werkelijkheid. Door vorm te geven aan een gevoel, idee of wens wordt deze concreet. Dan wordt het echt. Antroposofen noemen dit vermogen 'vormkracht'. Het symbool van de antroposofie hiervoor is de kristal, met zijn duidelijke en begrensde structuur. Het is opmerkelijk dat juist mensen die het moeilijk vinden structuur en vormgeving in hun leven aan te brengen veel voedingsproducten eten en snoepen die rijk zijn aan structuur. Ze kiezen grotendeels voor producten waar veel suiker- of zoutkristallen inzitten. Helaas kiezen ze daarmee dan net die middelen die roofofbouw plegen op het lichaam. Het lichaam reageert prompt wanneer het producten krijgt waarin zout- of zoetkristallen zijn verwerkt. Het derde chakra is de distributeur van energie, de dagelijkse vitaliteit. Het gevolg van zout, zoetstoffen, witte suiker en andere geraffineerde producten is dat

¹ Voor wie meer wil lezen over de lever en zijn ontgifting raad ik het boek Wat heb je op je lever? van Marijke de Waal Malefijt aan. Hierin worden de diverse functies van de lever beschreven en hoe men deze door voedingsadviezen en aanvullende middelen kan optimaliseren.

na een aanvankelijke stijging, de energie sterk afneemt. Zo wordt de schijn gewekt dat het product energie geeft, terwijl de werkelijkheid is dat het energie van het lichaam rooft. Anders zou het zijn wanneer iemand kiest voor producten die op gezonde wijze rijk zijn aan vormkracht. Te denken valt aan een volwaardiger koolhydraatkeuze namelijk: volle granen (ongezoete muesli, zilvervliesrijst, volkorenbrood), peulvruchten, groenten en fruit.

Hypoglycaemie

Vormkracht is interessant wanneer je dat plaatst bij het verschijnsel idiopathische hypoglycaemie (schommelende bloedsuikers), dat zo veel voorkomt. Voor de energiehuishouding moet het lichaam steeds energie halen uit het voedsel dat het binnenkrijgt. Dus uit eiwitten, vetten en koolhydraten. Bij hypoglycaemie is er sprake van een te wisselend beeld van de hoeveelheden bloedglucose. Dan is er te veel, dan te weinig. Zo functioneert iemand als een auto waarin het gaspedaal onregelmatig en stoterig bediend wordt. Al hikkend en stotterend rijdt hij over de weg.

De relatie tussen hypoglycaemie en vormkracht

In de huidige maatschappij is er een trend merkbaar, dat men steeds meer op zichzelf komt te staan. De maatschappelijke en sociale structuren zijn dermate veranderd dat ieder mens meer openlijk uiting kan geven aan de wijze waarop hij zijn leven wil inrichten. Komend vanuit een maatschappelijk en sociaal bestel waarin veel structuren uitgezet en vastgelegd waren, geeft dit de nodige overgangspierikelen. Was vroeger de kerk met zijn leef- en gedragsregels toonaangevend, nu is dit veel vrijer. De sociale normen en waarden zijn soepeler. Een vrouw mag nu werken en blijven werken. Mannelijke betrokkenheid in het gezinsleven wordt meer geaccepteerd en er wordt van hem meer betrokkenheid gevraagd. De taken van man en vrouw worden gelijkwaardiger. Dus worden rolverdelingen en bestaande structuren anders. Vormkracht is een mannelijke kwaliteit. Een actieve kwaliteit, waarbij continue grenzen gesteld worden en een vorm gecreeerd wordt. Bij hypoglycaemie is er sprake van een disbalans in die vormkracht. Deze disbalans valt te corrigeren. Onder meer door het eten van voedsel waar veel vormkracht (groenten, granen, peulvruchten, ei e.d) in zit en producten te vermijden die de vormkracht valselijk beïnvloeden, zoals koek, chocola, frisdrank, ontbijtkoek, mueslirepen. Zodra iemand dagelijks grijpt naar die twee genoemde vormkrachten suiker en zout, weet dan dat hij op een onnatuurlijke manier zijn vormkracht probeert te herstellen.

‘Zoete’ vormkracht

Het lichaam heeft verschillende manieren om die ‘zoute’ en ‘zoete’ vormkracht te maken. De ‘zoete’ vormkracht verloopt via de pancreas (alvleesklier). Normaal gesproken helpt de pancreas in het reguleren van de bloedsuikerspiegel. De pancreas moet onnatuurlijk hard werken wanneer hij dagelijks te grote hoeveelheden lege koolhydraten krijgt. Dit zijn bijvoorbeeld alle mono-disachariden (enkelvoudige suikers). Dit zijn koolhydraten die dusdanig bewerkt zijn of van nature bestaan dat ze uiterst snel door het lichaam opgenomen worden. Binnen een zeer korte tijd herstelt de glucosebalans zich. Dat lijkt mooi, maar vanwege de onnatuurlijke correctiemaatregel raakt het daarna opnieuw van streek. Na verloop van tijd heb je opnieuw een dosis vormkracht nodig met als gevolg: een vicieuze cirkel. In de beeldspraak zoeven met de auto: met mono-disachariden als brandstof geef je plankvoets gas terwijl je stilstaat voor het stoplicht. Resultaat: veel brandstof verspild, extra slijtage aan onderdelen en niets opgeschoten! Een paar voorbeelden van voeding die dergelijke negatieve energie geeft zijn: alle geraffineerde producten, kunstmatige zoetstoffen en bespoten groenten, fruit en granen. Risico's van een uitputting van de pancreas zijn ziekten als diabetes, insuline-resistentie, Metabool syndroom X.

‘Zoute’ vormkracht

De ‘zoute’ vormkracht verloopt via de bijniere. Stoffen die via de bijniere het lichaam aan de ‘zoute’ vormkracht helpen zijn niet alleen zoute producten, maar ook pepmiddelen. Producten zoals koffie, nicotine en drop. De ‘zoute’ auto racet als een waanzinnige door de stad. Altijd snel-snel, nooit eens een gewoon tempo. Laat staan bijtijds parkeren of een servicebeurt krijgen! Gevolg: net als bij de ‘zoete’ auto extra slijtage. Dat betekent dat al dergelijke producten een wissel op de bijniere trekken en tot een

uitholling van het systeem kan leiden. Risico's van een uitputting van de bijniere zijn burnout, chronische ontstekingen, chronische vermoeidheid.

Hypoglycaemie, waarbij vooral naar de *suiker kristallen* gegrepen wordt ter correctie, is sterk gerelateerd aan het vermogen om met de eigen mannelijke kwaliteiten om te durven gaan. Het gaat dan om zaken waarin je een grens durft te stellen en opkomt voor je eigen creativiteit.

Hypoglycaemie, waarbij in het bijzonder de *zout kristallen* gebruikt worden heeft een andere basis. Het gaat dan niet zozeer om de angst deze mannelijke eigenschappen naar voren te halen als wel om een uiting van de wilskracht. Hier wil iemand zo veel doen, zo veel bereiken. Zo iemand heeft een sterke drang om veel te doen in zijn leven en die drang staat niet in verhouding tot de hoeveelheid ontspanning die hij neemt.

De zoute-hypoglycaemie persoon

In deze paragraaf krijgt de hypoglycaemie-persoon de aandacht die vooral een zout-, koffie-, drop- en stressverslaving heeft c.q. dit als dagelijkse oppepper gebruikt. Hoe ziet zijn levenshouding eruit? Hij wil veel en zorgt dat wat hij wil gewoonlijk zonder dralen uitvoert. Zijn problemen ontstaan niet wanneer of doordat hij in actie is. Elke tegenslag of nieuwe ontwikkeling wordt met hernieuwde energie aangepakt. De zoute-hypoglycaemie denkt en leeft in sferen van oplossingen en nieuwe mogelijkheden en ontwikkelingen.

Een klassiek voorbeeld is de zakenman, die dag en nacht in touw is. De 'zaak' is voor hem een levend organisme. Hierin stopt hij al zijn energie en verantwoordelijkheidsgevoelens. Het bovenstaande suggereert niet dat dergelijke mensen zich niet zouden ontspannen. Wat gebeurt is dat de verhouding tussen inspanning en ontspanning onevenredig is. Bovendien ziet bij hen de ontspanning er meestal actief uit. Ze beoefenen sporten die pittige lichamelijke prestaties vragen. Vaak zijn het sporten waar wedstrijden gespeeld worden. Er kan weer gestreden worden! Anders gezegd: ook bij ontspanning spelen ze vaak om te winnen. De zwakte van de zoute-hypoglycaemie-persoon is leren geen actie te ondernemen. Leren dat niet doen ook doen is. Wie kent niet mensen wier eigenwaarde ernstig daalt, nadat ze werkeloos raken. Of dit nu door ziekte, pensioen of onvrijwillige werkloosheid komt. De zoute-hypoglycaemie moet leren zijn leven zo in te richten, dat het niet nodig is een gevoel van 'leven' te hebben door teveel (opwindende) impulsen. Voor herstel dient hij oppeppers als koffie, stress of andere vormen van kicks te vermijden. Sterk fysieke kicks, als overdreven sporten, elastiek-duiken, op het dak van rijdende treinen staan zoals jongeren in Zuid-Amerika doen, of doelbewust onverantwoorde risico's nemen kunnen uiteindelijk een verslavend effect op de bijniere geven. Door die kicks worden de bijniere extreem geprikkeld. Wat overblijft na deze kick, als de prikkel door het lichaam verwerkt is, is eenzelfde gevoel van leegte, zinloosheid en lusteloosheid als een verslaafde ervaart wanneer zijn shot is uitgewerkt. Het zal duidelijk zijn, dat een nieuwe prikkel geen antwoord is.

De zoete hypoglycaemie-persoon

De zoete hypoglycaemie-persoon is iemand die afwacht. Hij wacht tot de ander een vorm aanreikt en is daar wel of niet blij mee. Hier is sprake van een grote mate van passiviteit. Iemand met deze vorm van hypoglycaemie reageert op gebeurtenissen en omstandigheden. Hij creëert niet zijn eigen omstandigheden en als hij dat al doet, start hij half en laat het vaak een ander het vervolgens overnemen of afmaken. Een gevoel van slachtofferschap is vaak herkenbaar. Het slachtoffer van omstandigheden, hulpeloos en machteloos. Vaak hopeloos van al zijn 'geknok'. Voor zijn gevoel kan hij heel hard zijn best doen. In de praktijk is er amper echt gerichte activiteit zichtbaar. De doelen zijn onpraktisch, de eisen doorgaans te hoog of de resultaten niet meetbaar. Allemaal gedragingen waarin het slachtoffer kan belanden. In zijn hart blijft hij zoeken naar een manier waarop het allemaal makkelijk gaat, zonder echte inspanning. Hij wil met recht het zoete van het leven. Als hij het niet krijgt, steekt hij zelf wel zijn vingers in de suikerpot. Als iemand niet leert zijn eigen vormkracht te gebruiken, blijft hij afhankelijk van de suikerpot. Deze afhankelijkheid leidt makkelijk tot verslaving. Amerikaanse cijfers beweren dat zo'n 60% van de mensen hypoglycaemisch zouden zijn! Het is overigens eenvoudig om na te gaan of er een zwakte in de suikstofwisseling heerst. Schrap alle suikers en zoete stoffen uit het dagelijkse menu; bij alle maaltijden, drankjes en tussendoortjes. Zodra iemand hierop fysieke reacties krijgt zoals concentratieproblemen,

loomheid, onwel-zijn dan is de kans groot dat zijn suikerstofwisseling verstoord is. Het beste is het volledig van alle suikers, zoetstoffen en witmeelproducten af te blijven, dan herstelt het lichaam zich weer vanzelf. Suiker als extra toevoeging is sowieso niet nodig in de dagelijkse voeding. Dat het lekker kan zijn is een ander verhaal. Zoals ik iemand eens hoorde zeggen: 'Heb je ooit een aapje met suikerklontjes door de bomen zien slingeren?' Alle energie die nodig is, haal je uit gezonde voeding. Het is overbodig, zelfs schadelijk, suiker of een andere zoetstof toe te voegen.

Energiemanagement en eenpuntigheid

Vanzelfsprekend heeft de energiehuishouding ook met de suikerstofwisseling te maken. In dit gedeelte gaat het niet zozeer over de suikerstofwisseling, maar over de wijze waarop iemand zijn energie gebruikt. Om even het element van het derde chakra erbij te betrekken: stookt iemand zijn vuur heel hoog op of zorgt hij ervoor de hele dag vuur ter beschikking te hebben? Anders gezegd: heeft iemand energie-uitbarstingen (denk aan hyperactiviteit, ADHD, meestal gevolgd door een gevoel van inzakken of instorten) of weet iemand zijn energie goed te verdelen?

Informatie hierover kan uit diverse van gedragingen afgeleid worden. Zoals goed registreren hoe iemand iets aanpakt en afhandelt. Heeft iemand die prikkel van de deadline nodig om optimaal te presteren? Bij scholieren is dit een bekend verschijnsel. Ze weten dat er over enkele dagen een proefwerk is en pas op het laatste moment duiken ze in de boeken. Sommige jonge mensen leren daarmee tijdens de school- en studieperiode onvoldoende dat het niet handig is om op een dergelijke manier met hun energie om te gaan. Wanneer iemand op jonge leeftijd zo leert om te gaan met zijn energie, bestaat de kans dat hij een werkkring uitzoekt, waarin telkens die energieprikkel terugkeert. Hij kiest een beroep waar steeds sprake is van stress. Het gevecht tegen de klok of tegen de concurrent. Het uiteindelijke resultaat van een dergelijk gedrag kan een bijnier-uitputting opleveren en daarmee een toenemende vermoeidheid. Zeker als hij daarnaast gebruikt maakt van tal van oppeppende voedingsproducten die de bijnier een onnatuurlijke stimulans geven.

Is een energiehuishouding in balans, dan voelt iemand wanneer hij het rustiger aan moet doen. Ook wat hij moet doen om de energiehuishouding in balans te houden. Zo'n iemand weet bovendien wat de beste momenten zijn om de lastige -veel energie verbruikende- karweitjes op te knappen. Veel Oosterse sporten zijn erop gericht te leren kundig met fysieke energie om te gaan. Wat overigens direct een effect heeft op de geestelijke energie.

Concentratie is bij energiemangement belangrijk. Niet telefoneren en tegelijkertijd papieren sorteren of ondertussen nog wat optellingen verrichten. In de westerse geest heeft sterk de gedachte postgevat dat alles efficiënt en snel moet. Efficiency is een mooi goed. Echter niet wanneer dit ten koste gaat van innerlijke rust. Bij sommige sporten is goed te zien hoe energiemangement, concentratie en innerlijke rust samenwerken. Golven, darten en boogschieten zijn voorbeelden die zichtbaar maken hoe concentratie en innerlijke rust doorwerken op het resultaat.

De westerse behoefte aan prestatie draagt het risico in zich dat alles vlug moet. Een risico daarvan kan zijn een versplintering van de energiehuishouding, wat op zijn beurt makkelijk leidt tot een onrustige energie, tot een continue gejaagdheid. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel. In de praktijk herkennen we een dergelijk gedrag in iemand die ongericht met zijn energie omgaat, van hot naar her rent, hyperactief is, bij vlagen actief en dan weer doodmoe, chaotisch is in het aanpakken van situaties, enkel kortstondig zijn energie kan richten en daarmee uiteindelijk veel energie verspilt. Veel onrustige energie stimuleert om nog meer zaken tegelijkertijd of sneller te willen doen. Het kan uiteindelijk leiden tot overspannenheid, hoofdpijn, malende gedachten, zenuwstoornissen, slaapproblemen en vanzelfsprekend vermoeidheid. Kortom: problemen met de energiebalans: de balans tussen inspanning en ontspanning. Een uiting van dit verschijnsel is bekend bij managers. De eerste vakantiedagen rijden ze fanatiek naar de plaats van bestemming, na verloop van tijd 'storten ze in' en aan het eind van de vakantie zijn ze eindelijk zo ontspannen dat dan pas hun vakantie zou moeten beginnen. Helaas, op dat moment moeten ze weer aan de slag en begint het rennen en vliegen weer.

Leren het juiste tempo voor het juiste moment te bepalen en variatie in werk- c.q. leeftempo aan te brengen, dat is een kwaliteit van het derde chakra. Meteen wordt zichtbaar dat andere chakra's hierbij een

rol spelen. Het tweede chakra helpt tot een keuze te komen; iets te geven of te nemen. Het derde chakra behoort nauwlettend in het oog te houden of dit geven en nemen in balans is. Energetisch gezien is het telkens van belang dat geven en nemen met elkaar in balans is. Plat gezegd: als iemand iets geeft of doet, moet er wat voor terugkomen. De vorm waarin dit terugkeert is minder interessant, zolang er maar een stroom terugkomt. Dit idee is makkelijker voor te stellen wanneer je hierbij in energie denkt. Als iemand iets doet voor een ander dan is dat een bepaalde hoeveelheid energie. Dezelfde hoeveelheid energie moet uiteindelijk weer terugstromen. Zo blijft een energiestroom constant, hij blijft vloeien. Het hoeft niet noodzakelijkerwijs van dezelfde persoon terug te komen, zolang aanvoer en afvoer maar met elkaar in evenwicht is.

Het is natuurlijk heel nobel om na te streven dat je geeft zonder hiervoor iets terug te verlangen. Het afweermechanisme altruïsmisch. Slechts weinigen kunnen dit zonder dat dit een afweer is, zoals Jezus en Boeddha. Dat houdt niet in dat we vrijgevigheid niet moeten oefenen, maar wel dat we ervoor moeten waken niet uit onzuivere overwegingen de balans tussen geven en nemen te verstoren. Terugkomend op het doelmatig gebruik van de eigen energie: Het is ontspannen concentratie wat snelheid geeft, niet het vermogen om twee of meer zaken tegelijkertijd te doen. Het is de balans tussen geven en nemen waardoor je niet uitgeput raakt.

De grootte van iemands aura

De grootte en de aanwezigheid van iemands aura wordt voor een belangrijk deel door het derde chakra gereguleerd. Naast fysieke oefeningen is het mogelijk met gerichte aandacht hierop invloed uit te oefenen. Ik noem het vaak spelen met je aura. Het kunnen spelen met je aura is niet alleen een leuke oefening, het is vooral nuttig. Van oorsprong beheerst iedereen ieder deze techniek bijna als vanzelf. Het zijn automatische reacties op situaties. Zodra iemand boos wordt, wordt zijn aura compacter en harder. Voelt iemand zich veilig dan dijt zijn aura uit. Heeft iemand inspiratie of is hij aan het dagdromen dan wordt zijn aura ijler en de begrenzingen dunner.

Het is van belang dat de auragrootte en compactheid overeenkomt met de gebeurtenissen. Een ijel en dun aura in een situatie waar sprake is van boosheid bemoeilijkt een assertieve houding. Gebeurtenissen in het leven en zeker de reacties van ouders en andere belangrijke opvoeders in het gezinsleven maken dat iedereen voorkeursstanden ontwikkelt. De volgende oefening helpt om de flexibiliteit van het aura in zijn uitdijende en samentrekkende mogelijkheden te vergroten. Daarnaast kan het helpen zwakheden, zoals het durven opkomen voor zichzelf, beter te beheersen en uiteindelijk om deze zwakheden met behulp van deze oefening te voorkomen.

De vermoeidheid van Henk

Via een internist was Henk verwezen. Hij was scholier met als meest geprononceerde klachten, vermoeidheid in het bijzonder 's winters en een verstoring in zijn dag/nachtritme. Deze klachten waren al jaren aanwezig en waren zo sterk dat op slechte dagen hij tot weinig of niets in staat was. Henk was heel intelligent waardoor hij telkens nog over kon gaan. Zijn vermoeidheidsklachten en grote concentratieverlies dreigden nu zijn studie te dwarsbomen. Naast deze klachten had hij suikerstofwisselingsproblemen waarvoor hij bij de internist was. Tijdens de healing kwam een zeer zwak derde chakra naar voren; alsof daar amper tot geen energie door stroomde. Henk vertelde dat hij hinder had van activiteitsaanvallen en dat hij het moeilijk vond dit te sturen. Hij had ook momenten van diepe vermoeidheid alsof hij energieloos was. Voor de overactiviteit kreeg hij Ritalin. Vanuit de informatie van de healing en het verdere gesprek leek het meest zinvol om tal van onderwerpen waarbij structuur -een belangrijke derde chakra kwaliteit- te bespreken. Om meer informatie over zijn klachten te krijgen vroeg ik hem een schema bij te houden. Een schema waarin hij een week lang bijhield wanneer zijn concentratie en vitaliteit slecht, goed en te hoog waren. Ik vroeg hem hier vooral op te letten nadat hij gegeten had. Al snel zag Henk het verband met zijn eetpatroon. Hij at heel onregelmatig en verhoudingsgewijs teveel lege koolhydraten (zie verderop).

De healingen, met accent op het derde chakra, gaven snel resultaat. Mede door de diverse oefeningen die Henk thuis deed. Een daarvan was zichzelf te trainen om zaken geleidelijk te leren doen. Vanuit zijn vermeende tekort aan energie had hij de neiging zodra hij energie had alles extreem te doen. Hij was zeer

muzikaal en we gebruikten zijn liefde voor muziek om zijn heftigheid te kanaliseren naar geleidelijkheid. Niet langer meer als een 'straaljager' gebruik te maken van de hem ter beschikking staande energie, maar deze te sturen. Onder meer verzonnen we muzikale oefeningen waarin rustig en snel met elkaar afgewisseld werden.

Vooraf in de wintermaanden had hij grote last van zijn energiewisselingen. Volgens de antroposofie is juist in die periode het vermogen tot kristallisatie nodig. De mens moet zich in die tijd meer naar binnen keren. Letterlijk genomen van het buitenleven, de warmte en de zon naar een leven binnenshuis. Geestelijk breekt de tijd aan om het binnenleven meer gestalte te geven. Voor het fysieke lichaam en de psyche is dit een samentrekkende beweging. Dat kost kracht, een kracht die Henk voorsnog niet kon vrijmaken. Deze samentrekkende beweging is een kracht die in belangrijke mate van het derde chakra komt. Het werken met vormen bevordert dat iemand deze kracht in zichzelf kan vrijmaken en stimuleren. Zo bespraken we tal van suggesties, variërend van werken met klei, beeldhouwen, werken met geometrische figuren, specifieke kristallen (zoals pyriet). De week erop vertelde Henk dat hij heel mooie plaatjes van fractals had. Hij had een voorliefde voor wiskunde en zo konden we dit gebruiken. We spraken af dat hij iedere dag ruim vijf tot tien minuten naar fractals zou kijken. Bij voorkeur naar een en dezelfde afbeelding. Op een ander niveau hebben we aandacht besteed aan zijn mineralenhuishouding. In overleg met zijn internist hebben we enkele producten besproken die stimulerend op die innerlijke kristallisatiekracht werken.²

Al bij de vierde healing groeiden duidelijk zijn krachten van het derde chakra en lukt het hem beter deze vast te houden. Hij voelde zich beter, hij wist zijn energie beter te regelen en hij gaf meer aandacht aan zijn voeding. Vooral aan een regelmaat daarin en een beperking van de lege koolhydraten. Hij deed actief alle andere oefeningen. We spraken af dat hij door zou gaan en na een halfjaar contact zou opnemen. Oktober dat jaar ontving ik een email waarin hij schreef zich nog steeds goed te voelen. Hij was fitter, stabiel en voelde zich zo goed, dat er geen noodzaak was voor verdere behandeling.

* Dagmenu van twee dagen van Henk

Ontbijt : niet of drinkontbijt

Lunch : niet

16h00 : erwtensoep / broodje kipkerrie-salade en broodje parmaham

Diner : handje chips, rundvlees, portie chilly beans, brood / rijst met vlees en groente en kipnuggets

Tussendoor : 3 liter Lessini met Bar le Duc

Voor meer informatie over de effecten van zogenaamde lege koolhydraten zie het casusdagmenu op bladzijde 140. In het menu van Henk speelt een belangrijke rol dat hij te lang wacht met eten. Hij sloeg zelfs gewoon maaltijden over. Dit geeft een ontregeling van de bloedsuikerspiegel wat een effect heeft op fitheidsgevoelens en op het concentratievermogen.

² Zoals het mineraal zink, liefst vanuit de oligotherapie. Plus producten als Concentrace drops en Mineral gold (Fa. Vitals, Amsterdam). Daarnaast bespraken we het suppleren van zijn mineralenhuishouding in de vorm van een volledig mineralencomplex. Dit gezien het feit dat zijn nagels duidelijk specifieke witte stipjes lieten zien, wat een tekort aan zink kan zijn.

Afbeelding 16 Overzicht voorbeelden negatieve en positieve uitingen van de derde chakra

Negatieve uitingen	Positieve uitingen
Geen energie meer hebben	Openheid, vermogen om zaken intellectueel te overwegen
Slaperig zijn, hangerig (denk aan hangjongeren)	Intelligentie
Uitgeput voelen ('leeggezogen'), burnout, altijd moe	Vermogen tot redeneren
Geen nee kunnen zeggen	Uitgebalanceerde meningsvorming
Geen grenzen kunnen stellen	Methodisch zijn
Niet gemotiveerd zijn en door anderen gemotiveerd willen of moeten worden	Logisch kunnen nadenken en handelen
Liegen, de eigen wil niet tonen	Enthousiasme
Valse trots, ijdelheid en jaloezie	Vermogen om te lachen
Geobsedeerd zijn / obsessief gedrag	Gevoel voor humor
Geen oplossingen, alleen problemen zien	Weten wat je wilt en hoe je het wilt
'Kan niet' zeggen in de hoop dat een ander het voor je doet	Gerichte wilskracht (a: weten dat je een wilskracht hebt en b: deze bewust kunnen inzetten)
Dogmatisch zijn	Interesse
Teveel of te weinig eten, orale fixatie (ook boulimia en anorexia)	Gemotiveerd zijn. Jezelf en anderen kunnen motiveren
Vastzitten in agressie, zowel door het te uiten als door het onvermogen dit te uiten	Zelfvertrouwen
Je machteloos voelen. (De slachtofferrol is hier geliefd)	Weten waar je grenzen liggen en daarmee overweg kunnen
Ongeorganiseerd zijn	Weten door intuïtie, maar vooral door rede, logica
Telkens vissen naar complimentjes	Verantwoordelijk zijn voor je eigen energie
Concurrentiedrang. (Ook in concurrentie met jezelf zijn.)	Beheersing van de eigen energie
Wilstrijd	De balans weten te trekken tussen geven en nemen
Geldingsdrang	Uittredingservaringen
Overdreven je best doen (bijv. als verkapte ambitie)	Het evenwicht kunnen bewaren tussen de wensen van het kleine ego en het grote ego
Slordig denken, geen eigen conclusies trekken, maar afgaan op een ander	Omzetting psychische energie in lichamelijke energie
In het wilde weg praten, praten zonder nadenken e.d.	Assimilatie
Vasthouden aan een rol in je leven en daar niet van afwijken (therapeut zijn, ziek zijn, werkeloos zijn, vader zijn, minnares zijn, slachtoffer zijn)	Vermogen om (juist) te handelen
De 'regelneef' zijn, anderen steeds willen helpen (helpersyndroom)	Vermogen op goede wijze met negatieve emoties als agressie en macht om te gaan
Teveel willen	Afstand weten te nemen van jezelf c.q. je identificaties
Egoïstisch gedrag.	Kunnen relativeren
Egocentrisch gedrag.	Gezonde ambitie
Narcistisch gedrag	Structuur aanbrenge(n) (vorm geven)
Voorkeursafweer: omnipotentie	Initiatief
	Vanzelfsprekend gezag