

## 22. Het vijfde -keel- chakra

Na het hartchakra worden de elementen waarvan de chakrapsielologie ze passend vindt bij ieder chakra telkens minder grijpbaar. Het is gemakkelijk om een voorstelling te maken van elementen als aarde, water, vuur en lucht. Aarde als meest concrete element hoort bij de twee eerste chakra's. Water staat symbool voor al de emoties van het tweede chakra. Vuur past bij de felheid waarmee de wil en het derde chakra zich kenbaar kunnen maken. Het hartchakra wordt gezien als passend bij het element lucht. Bij het keelchakra wordt het bijpassende element akash genoemd. Soms vertaald met ether, wat niet helemaal juist is. Tenzij bedoeld als de ether waarin de geluidsgolven zich afspelen. Er zijn twee momenten op de dag dat de akash, en wat daarmee bedoeld is, duidelijker voelbaar is. Het is een heel fijnzinnig element. Deze twee momenten zijn bij ochtendstond en zonsondergang. Vlak voor dat de zon op komt, komt een golf akash opzetten. Vlak daarna roeren de eerste zangvogels hun snavelletjes. Bij zonsondergang zakt die golf af. Dat is het moment in de avond dat er zo'n speciale stilte heerst. Goed opletten en diverse keren trainen leert je dit zo bijzondere element gewaarworden. Het is wonderschoon. Het element akash van het keelchakra is al nauwelijks waar te nemen, laat staan die van het voorhoofdschakra en het kruinchakra. Misschien over vijftig of honderd jaren als de mensheid verder geevolueerd is, is dat niveau meer voelbaar.

De hogere chakra's zijn, zoals de akash, minder grijpbaar, minder plastisch dan de lagere. Hier speelt nog meer dan in de onderste chakra's dat woorden tekort schieten of beperkt zijn om de werkingen ervan duidelijk te maken. Ondanks de fijnzinnigheid van de hogere chakra's zijn er voldoende kwaliteiten die in ervan de concrete wereld teruggevonden kunnen worden. Afgezien van deze fijnzinnigheid zijn de hogere chakra's gevoeliger voor verontreiniging. Zowel verontreiniging op het fysieke vlak als op het emotionele en mentale vlak. Hoe hoger iemand komt in zijn ontwikkeling van de chakra's hoe belangrijker de rol wordt van zuivere en goede voeding, zuivere en goede gedachten en bewustwording van de eigen gevoelens, gedachten en acties. Voor een goede werking van de hogere chakra's dienen lichaam en geest beter in balans te zijn. Een eenzijdige ontwikkeling van een chakra, zonder dat er sprake is van een totaalbalans, geeft op den duur altijd ongunstige ontwikkelingen.

Hieronder bespreek ik de volgende kwaliteiten die met het keelchakra verbonden zijn: Een brok in je keel voelen, communicatie en expressie, de stem en de oren, waarheid oren, innerlijke roeping, creativiteit en luisteren. Aan het eind van het hoofdstuk staat weer een schema met meer kwaliteiten en uitingen.

### Een brok in je keel

Het keelchakra is nauw verbonden met de schildklier. Dit is een van de weinige chakra's waarbij je direct de relatie kunt voelen met een hormoonklier, in dit geval de schildklier. Bij emotionele gebeurtenissen voelen sommigen een brok in hun keel. Door goed op te letten bij dergelijke gebeurtenissen merk je dat het niet de keel is die reageert. Het keelchakra verkrampt zich, wat via de schildklier een druk op de keel legt. Door met de hand (het chakra van de handpalm en/of de chakra's van de vingers) de stugge psychische energie wat uiteen te waaiëren en licht in beweging te brengen, vermindert acuut de druk op de keel. Soms ontstaat de indruk dat je schildklier een kloppend gevoel geeft. Dit wil weleens voorkomen na een ontmoeting met iemand die een ontregelde schildklier heeft. Ik ken enkele therapeuten die weten dat ze energetisch gevoelig zijn voor bepaalde verstoringen van organen. Treffen ze nu een client en hun eigen schildklier begint te kloppen, hun lever begint wat te steken, etc. dan is dat voor hen een signaal dat ze bij die client op dat gebied extra navraag moeten doen. Door goed op te letten kan iedere hulpverlener leren registreren hoe zijn lichaam soms de problematieken van zijn client reflecteert. Hetzelfde geldt in wezen voor emotionele en mentale aangelegenheden.

### Communicatie en expressie

Het spreekt bijna als vanzelf dat het keelchakra te maken heeft met expressie, het kunnen uiten van jezelf. Daarmee is het keelchakra automatisch gerelateerd aan de wijze van communiceren. Iemand die goed communiceert - een goed contact heeft met zijn gevoelsleven en met zijn omgeving - heeft op dat niveau een harmonieus werkend keelchakra. Let wel, de expressie bij het keelchakra beperkt zich niet tot de keel. Deze kwaliteit van het keelchakra slaat op het totaal van expressie waarmee iemand zijn leven gestalte geeft. Is iemand een kleurloos figuur? Vlak, eentonig of juist kleurrijk en expressief? Is iemand krachtig of

aarzelend, ook dat blijkt uit het keelchakra. De stem en de woordkeus, geven naast de wijze waarop iemand zijn leven leidt, veel informatie over iemands persoonlijkheid en zijn ontwikkeling. In de chakrapsielologie wordt gesproken over graden van ontwikkeling. Een lagere levensgraad is meer ontwikkeld in en gericht op een materiaal bestaan, een hogere graad op een spiritueel bestaan. Teruggebracht naar het keelchakra: een hogere graad van ontwikkeling geeft een welluidende stem en een fraaie woordkeus. Een lagere graad geeft meer een onaangename klank in de stem en grover taalgebruik. Trekken we de lijn door van het communicatieve vermogen van het keelchakra dan heeft dit ook te maken met het ervoor kunnen zorgen gehoord te worden en ook de wijze waarop je gehoord wordt. Het gehele gehoororgaan, hoe sterk dat ontwikkeld is staat hiermee in verbinding. Enkele keren heb ik in mijn praktijk meegemaakt hoe zeer slecht horen een nauwe band heeft met niet willen horen. Bij een klein jongetje was dit zeer frappant. Hij was nog maar pas op school en vond het heel moeilijk om te moeten luisteren naar die vreemde juf. Heel vaak had hij 's maandags oorspijn. Hoe meer de week vorderde, des te minder werd zijn oorspijn. Op een dag zei hij tegen z'n moeder vreselijke oorspijn te hebben. 'Ik kan echt niet naar school, mama. Het doet zo'n pijn! Echt waar.' Het bewijs hoe emotioneel zijn oorspijn was, leverde hij prompt. Wat hij namelijk niet meer wist, is dat hij die dag niet naar school hoefde. Het was een feestdag en hij had vrij. 'He joh, wat vervelend nu. Weet je, blijf nog maar lekker even op bed liggen. Je hoeft toch helemaal niet naar school vandaag. Weet je nog? Vandaag is een feestdag en hoef je niet naar school. Blijf maar liggen en ik kom dadelijk je ontbijt brengen.'

Nog geen tien minuten later stond hij naast zijn bed. Drentelde naar zijn moeder in de keuken. 'Mama, ik heb al minder oorspijn. Mag ik met mijn spacemannetjes spelen?' De rest van die dag heeft zijn moeder hem niet meer over zijn oorspijn gehoord.

Er zijn meer verbindingen dan het niet kunnen aanhoren, variërend van oorspijn tot doofheid. Deze verbindingen zijn degenen die je kunt horen zodra iemand spreekt. Sterke koppelingen met andere chakra's kunnen dan worden gehoord. Met een sterk kruinchakra klinkt al snel een idealisme, een spiritueel besef in de woordkeus door. Ook de klankkleur weerspiegelt die intonatie. Alsof het een evangelistische klank heeft, positief of negatief. Het voorhoofdschakra kan ertoe bijdragen dat het visionaire facet van het besprokene vooral naar buiten treedt. De toekomst, de mogelijkheden treden in de communicatie naar voren; of de chaos bij een negatieve koppeling. Het hartchakra maakt de klank van de stem welluidend, een genot om naar te luisteren. Een stem met een sterk geruststellende werking. Of bij negatieve koppeling snijdend zo scherp. Wordt het luisteren afgedwongen? Dan is er een te sterke koppeling met de wilskracht van het derde chakra. Wordt door vleien ervoor gezorgd dat je gehoord wordt? Dan is de koppeling met het tweede chakra te nadrukkelijk. Een te sterke koppeling met het eerste chakra kan de indruk geven dat iemand ronduit bot is. Een 'slikken of stikken' houding. Het 'bedelen' om gehoord te worden kan vanuit al deze drie chakra's komen. In dat geval past het meer bij het derde chakra dat er onderdanig of kruiperig wordt gesproken. Bij het tweede 'slijmerig' of huichelachtig en bij het eerste angstig of smekend. Een goede balans met de onderste vier chakra's zorgt dat een boodschap niet alleen duidelijk maar bovendien weloverwogen en respectvol wordt gezegd. Met de hogere chakra's erbij werkt de boodschap daarnaast inspirerend.

Het keelchakra steunt sterk op de onderste vier chakra's. Dit betekent dat bij een situatie waarbij op een of andere wijze er spanning heerst dat chakra wat het zwakst is van de onderste vier de neiging heeft de uitingwijze te verstoren. Niemand ontkomt er aan op zijn eigen karakteristieke wijze te reageren. Juist echter bij spanning vallen we terug op vroeg aangeleerde psychische patronen. Afhankelijk van die ervaringen zal zich dat bij de een uiten als passief verbaal gedrag en bij een ander in agressief verbaal gedrag.

De stem en de oren zijn de instrumenten van het keelchakra. Het bepaalt voor een belangrijk deel de vorm van de contacten. Alles wat 'uit onze mond rolt' bepaalt en geeft vorm aan die contacten. De wijze van spreken (plat, geaffecteerd, met accent, slordig, binnensmonds, grof etc), de toonzetting (vlak, melodius, piepend, bits, hartelijk, etc.), het volume (fluisterend, te zachte, te hard, schreeuwend etc.), de spreeknelheid (traag, hikkellend, ratellend etc.) en de woordkeus. Het totaal zet de energie neer waarmee iemand zich aan de ander toont.

Zoals de stem naar buiten treedt, laten de oren het proces van de andere kant zien. De oren filteren dat wat iemand wil en kan aanhoren. Is iemand gevoelig voor een emotioneel geluid, hoort iemand alleen wat hij wil horen? Waar luistert iemand naar in een gesprek? Etcetera.

Met beide instrumenten van het keelchakra zijn talloze oefeningen te doen om bewust ervan te worden hoe snel vervormingen plaatsvinden. Een heel bekende oefening is de volgende. Ga met meerdere mensen bijeen zitten. Een iemand vertelt op zachte toon -zodat geen van de anderen het kunnen horen- een kort verhaal aan de ander. Deze vertelt dit op zijn beurt door. Net zo lang totdat iedereen heel zachtjes dit verhaal gehoord heeft. Laat dan degene die het laatst het verhaal gehoord heeft dit hardop aan de hele groep vertellen. Vervolgens vertelt de eerste persoon wat hij oorspronkelijk verteld heeft. De verschillen zullen niet alleen grotesk en lachwekkend zijn. Ze laten tegelijkertijd zien hoe schrikbarend snel misvattingen verteld en veranderd worden.

Eenzelfde soort oefening is te doen door een groep mensen pen en papier te geven. Een van de groepsleden maakt een tekening, de anderen mogen deze niet zien. Vervolgens geeft hij aan de groep alleen verbale instructies om zijn tekening na te tekenen. Hierbij mogen de groepsleden geen vragen stellen hoe zijn instructies bedoeld zijn. Ook dit geeft opnieuw de nodige hilariteit wanneer de tekeningen vergeleken worden.

Een punt waar ook aandacht aan gegeven kan worden is iemands wijze van praten. Affect-isolatie is met enige inspanning gemakkelijk te horen. De een verbergt zijn affect-isolatie door als een mitrailleur de woorden eruit te schieten. Een klein jongetje waarvan beide ouders sterke tendensen tot affect-isolatie vertonen, praat constant in staccato. Hij schiet de woorden eruit. Vlak en amper te verstaan. Het is opvallend hoe datgene wat hij vertelt supersaai is. Zelfs leuke gebeurtenissen weet hij affectloos te vertellen. Hij praat als een kleine robot die aan een veer is opgewonden en zijn verhaal toonloos eruit schiet. De spanningen die contact leggen bij hem geeft worden nog meer zichtbaar als je met hem praat over iets dat hem interesseert of raakt. Dan gaat hij enorm stotteren. Zijn broertje stottert ook, weliswaar ietsje minder. Hij slist er echter bij en is daardoor uiteindelijk net zo slecht te verstaan als zijn staccato-broer. Of wat te denken van de vertegenwoordiger die alleen spreekt op een toon en in een fermheid dat duidelijk wordt; voor deze man bestaan geen onzekerheden in de wereld. Hij weet het allemaal als de beste. Voor twijfel, afweging, aarzeling, daarvoor is in zijn wereld geen ruimte. Die zijn gelukkig uitgebannen getuige zijn overtuigde wijze van spreken. Dan is er nog die jonge vrouw die zo snel praat dat ook zij niet te verstaan is. Binnen een en hetzelfde gesprek moet je vele malen herhalen 'Wat zeg je?' Of de jonge vrouw met zo'n harde stem! Ze heeft geen microfoon nodig. Een zanglerares vertelde me dergelijke stemmen 'platte stemmen' te noemen. Met zingen kunnen dergelijke mensen heel vaak een en dezelfde toon lang vasthouden, wat een plezierig effect kan hebben. Heeft echter iemand een onprettig stemgeluid dan is zo'n platte stem vervelend om te moeten aanhoren. Met zangoefeningen is verandering daarin aan te brengen. Er is nog een manier van praten waarbij je direct kunt voelen dat er iets niet uitkomt. Dat er innerlijk benauwdheid heerst. Vraag iemand maar eens de ogen te sluiten en praat een tijdje door maar houd nu de tanden op elkaar! Praat dan weer gewoon en dan nog eens met de tanden op elkaar. Het is apart om te merken die iedereen de tanden-op-elkaar-stem herkent. Weliswaar omschrijft niet iedereen het zo. Bij navraag welke stem ze het prettigst vinden is er geen die de tanden-op-elkaar-stem aangenaam vindt. Hetzelfde geldt voor mensen die een schorre stem hebben. Schor van het roken of schreeuwen. Sommigen hebben gewoon een schorre stem, alsof hun stem uitdrukt dat ze maar niet gehoord worden ook al 'schreeuwen' ze het uit.

De stem is een prachtig instrument waaraan veel af te meten is. Simpele oefeningen als te leren luisteren naar de eigen stem, biedt zoveel mogelijkheden. In het gewone taalgebruik wijzen we hier zelfs op: 'Hoor je nu wat je zelf zegt?' Goed luisteren naar de eigen stem, leren de stem zorgvuldig te gebruiken, het spreekritme actiever te sturen zijn allemaal manieren om het keelchakra te schonen en te stimuleren.

### **Waarheid horen**

In het horen, ligt het vermogen verborgen van het keelchakra dat leidt tot het ervaren wat waar is. Hiervoor is het belangrijk dat het keelchakra niet alleen met de onderste vier maar ook met de bovenste twee chakra's verbonden is, het voorhoofd- en kruinchakra. Je kunt dit helderhorendheid noemen, maar

net zo goed het horen van de innerlijke stem. Zou het begrip waarheid in beeldspraak omzetten, dan zou dit gezien kunnen worden als een harmonische klank. Door het luisteren naar de eigen stem, bijv. via een bandopname, is het mogelijk de eigen waarneming te vergroten. Juist het keelchakra wat zo door de klank naar buiten treedt op welke manier je in het leven staat is daar geschikt voor. Vanuit de chakrapsielochologie wordt iedere vorm van leven gezien als een trilling. Een frequentie die het totaal omvat. Dit is een van de redenen dat het oosten gebruik maakt van mantra's en chanten. Zowel om met mantra's rust en andere goede kwaliteiten te behouden als deze op te roepen. De klank van iemands stem kan een zo sterk kalmerende uitwerking hebben, dat de inhoud van wat diegene zegt er minder toe doet. Van dieren is bekend hoe sterk ze op de stem van iemand reageren. Ik ken meerdere therapeuten waarvan alleen al hun stem een geruststellende invloed uitoefent op hun cliënten. Er zijn cliënten die dat zelfs letterlijk zo verteld hebben. 'Als ik me dan zo'n zorgen maak of in paniek ben, dan word ik alleen al kalm door je stem te horen. Ook al kun je op dat moment niks voor me doen, je stem brengt me al enorme rust.'

Luistert nu iemand naar zijn eigen stem via een bandopname dan kan hij beter horen wat zijn stem verraaft. Is hij zeker van zichzelf? Is hij kalm? Is hij ruimdenkend? Wie weet dat hierin een van de redenen ligt waarom veel mensen het onaangenaam vinden naar hun eigen stem te luisteren. Een verschijnsel dat ik soms merk wanneer ik aan cliënten voorstel bepaalde oefeningen thuis op de band te zetten. Liever heeft men dat ik de bandopname maak of dat we kijken hoe we de oefening in een andere vorm kunnen gieten: zolang ze maar niet met hun eigen stem worden geconfronteerd. Zo kenden we in de praktijk een oudere dame die jarenlang weigerde een telefoonbeantwoorder of voicemail te nemen. Door bepaalde omstandigheden was het niet langer doenlijk dit uit te stellen. Vlak nadat ze dan toch deze overstap had genomen en ons berichtte dat we haar nu op de voicemail konden bereiken, waren we verbluft over haar stem daarop. In al zijn naaktheid kwam naar voren hoe intens onzeker deze vrouw zich voelt. In al die jaren hadden we dat wel gezien, de bandopname liet het zo overduidelijk horen dat het bijna schokkend was. Temeer omdat haar lichamelijke verschijning en haar dagelijkse optreden het beeld schetste van een vrouw die niet over zich laat lopen en niet onzeker lijkt. In haar gewone spreekstem was die onzekerheid minder duidelijk te horen. Pas bij het inspreken van haar eigen meldtekst kwam haar onzekerheid bloot te liggen.

Dit innerlijk horen van de waarheid waartoe het keelchakra is uitgerust werkt twee kanten op en start bij jezelf. Wanneer je met moeite de waarheid over jezelf kunt ervaren, werkt dit als een automatische stroom door. De waarheid in anderen herkennen is dan ook moeilijker. Vooral voor die groep mensen die in enige vorm misbruikt zijn is het een tijdrovend proces weer te leren deze innerlijke waarheid te horen. Op jonge leeftijd is indringend op hen ingewerkt niet te luisteren of toe te geven aan dat wat zij voelen als onaangenaam. Opa die zegt: 'Ga maar alvast naar bed, ik kom je dadelijk lekker instoppen.' Terwijl hij onder 'lekker instoppen' verstaat het kind onzedelijk betasten, creert het woord 'lekker' dat normaal voor iets fijns staat en 'instoppen' voor 'gekoesterd worden' bij het kind een intense verwarring. Wat het kind hoort is niet zoals de werkelijkheid laat zien. Door de onmogelijkheid van veel kinderen om tegen dit misbruik op te treden ontstaat het verschijnsel dat het kind zelf dit vermogen van het keelchakra 'de nek omdraait'. Het leert zichzelf af hiernaar te luisteren. Een gevolg is dat hij continue moeite heeft in het ontwarren van de boodschappen die hem gezegd worden. Ook anderen die niet misbruikt zijn kunnen van autoriteitsfiguren te horen hebben gekregen dat wat zij zien of horen niet deugt. Daardoor kunnen ze zich afwenden van hun innerlijk vermogen om te horen wat juist is en niet. Meestal wordt dit gevolgd door het afleren van het durven op te komen voor dat wat ze ervaren als juist. Deze negatieve spiraal heeft grote gevolgen voor de lager gelegen chakra's. Het niet durven geloven en handelen naar dat wat de eigen indruk zegt dat goed is tast de eigen zekerheid en veiligheid aan. Deze spiraal creert maar al te gemakkelijk een afhankelijkheid van anderen en een verdere ontkenning van de eigen waarde. Het werken met de stem (en dus de oren) geeft een stimulerend effect bij een dergelijke negatieve spiraal. Zingen en toneelspelen zijn goede remedies. Een plezierig neveneffect is dat een effect kan worden gekregen zonder dat iemand voor langere tijd therapie nodig heeft en dat iemand niet met ziek zijn bezig is. In dezelfde lijn, meer therapeutisch, kan gedacht worden aan logopedie. Niet om beter te leren spreken als wel om de stem anders te gebruiken.

Er zijn veel andere oorzaken te noemen waardoor het mogen luisteren naar zichzelf ingeperkt wordt. Een calvinistische of anderszins opofferende of sterk sociale instelling, etc. van het gezin kan ertoe bijdragen

dat een gezinslid gestimuleerd wordt teveel klaar te staan voor anderen. Staat daar onvoldoende gezond eigenbelang tegenover, dan is het niet ondenkbaar dat iemand ertoe komt zichzelf in meer of mindere mate te vergeten. Het klaarstaan voor anderen kan zo te ntegreerd raken in iemands leven dat het het nodige psychisch werken vergt om te zien dat deze houding niet op constructieve wijze het eigen belang dient. In zo'n situatie is het van betekenis wanneer bewust gewerkt wordt aan de verbinding van het keelchakra met het tweede chakra. Iemand moet teruggebracht worden naar het leren luisteren naar zijn gevoelens.

### **De innerlijke roeping**

In het verlengde van de waarheid horen ligt het nemen van verantwoordelijkheid. De eerste verantwoording ligt in het nemen van de verantwoordelijkheden zoals die bij de huidige levensfase passen. Als puber, adolescent dragen we tenslotte andere verantwoordelijkheden dan als peuter en bejaarde. Het aanpassen aan al die verschillende fasen met hun bijbehorende lusten en lasten is de eerste verantwoordelijkheid. De tweede is om uitdrukking te geven aan jezelf. In een Chinese spreuk trof ik de essentie aan van wat deze chakrakwaliteit wil zeggen. 'Als u een rol op u neemt, waarvoor u niet in de wieg gelegd bent, dan zult u die niet alleen slecht spelen. Ook mist u die andere rol, die u op het lijf geschreven was.' Dit gedeelte van het keelchakra vraagt om een continue terugkoppeling van dat wat er in je leven gebeurt en hoe je in het leven wilt staan. Het is een telkens luisteren naar jezelf. In een metafoor voorgesteld als het luisteren naar alle delen in jezelf. Welk deel is tevreden, welke ontevreden en wat zegt het dan. Welk deel is boos, welk is optimistisch, geïnspireerd etc.

Voor sommigen is het contact houden met hun roeping een betrekkelijk eenvoudige zaak. Al als kleine peuter weten ze wat ze willen: 'Mama, ik word later ...'. Het gehoor geven aan die innerlijke roeping, de innerlijke stem; dat is het oppakken van die tweede verantwoordelijkheid zoals bedoeld vanuit het keelchakra.

### **Stemmen horen**

Horen dat je geroepen wordt, kent nog een andere dynamiek die rechtstreeks met het keelchakra verband houdt. Het keelchakra is namelijk de poort naar andere dimensies. Door het correct toepassen van specifieke oefeningen is dit een van de chakra's waarmee je het besef kunt krijgen van andere dimensies. Door het keelchakra is het mogelijk innerlijk te horen wat entiteiten in andere dimensies zeggen. Deze helderhorendheid heeft verschillende kwaliteiten. In negatieve vorm zijn dit de ophitsende en angstaanjagende stemmen die bijvoorbeeld schizofrenen horen. Of de stemmen die iemand hoort tijdens een psychose of een bad trip. In positieve vorm zijn dit welwillende entiteiten. De kwaliteit van welwillende entiteiten kan afgemeten worden aan de mate waarin zij zich opdringen. Hoe hoger de entiteit in zijn ontwikkeling is des te minder zal hij/zij zich sturend of dwingend opstellen. Meer zelfs nog dan dat, een hoger ontwikkelde entiteit zal zich uit het contact terugtrekken wanneer hem merkbaar wordt dat je de leiding aan hem wilt overdragen. Een goed boek over dit fenomeen en hoe hier op psychologisch zorgvuldige wijze mee kan worden omgegaan vind ik 'Werken met gidsen en engelen' door Ruth White en haar nieuwste boek: 'Working with spirit guides' uitgekomen in juli 2004.

Ik heb zelf twee levendige herinneringen aan ervaringen met dit 'innerlijk horen'. Pogingen waarbij geprobeerd is 's nachts een boodschap aan mij door te geven. De reden dat deze voorvallen me bijbleven, is dat in beide gevallen ik de woorden die gebruikt werden totaal niet kende. In het ene voorval hoorde ik dat er telkens 'mangaan en zink' tegen me gezegd werd. Althans zo voelde dit aan. Zink kende ik wel, van zinken dakgoten. Andere toepassingen ervan kende ik niet. Van mangaan had ik totaal geen idee wat dat voor iets was. Dat het mineralen waren met een specifieke werking die gunstig voor me waren, daar kwam ik pas later bij navraag achter. In het andere voorval hoorde ik -weer 's nachts- telkens 'kar-pe-di-em' uitgesproken worden. Wel twintig tot dertig keer achtereen. Ik wist niet hoe het geschreven moest worden, noch kende ik de betekenis. Ondanks dat ik sliep herinner ik me dat ik tijdens deze herhalingen nog dacht 'wat een gekke klanken'. Dat er duidelijke pogingen gedaan werden mij met die klanken te bereiken was me duidelijk. Zo goed als ik kon probeerde ik deze klanken te onthouden. Dit lukte en de volgende ochtend bracht ik het tijdens de theepauze ter sprake. 'Dat is 'Carpe Diem' wat je gehoord hebt.' wisten mijn collega's me te vertellen. Dat is latijn en betekent zoiets als 'pluk de dag'.

Het mag duidelijk zijn hiermee dat de oren onder het gebied van het keelchakra vallen. Wil iemand zijn keelchakra goed reinigen dan kan het goed zijn erop te letten ook de energetische verbindingen die er liggen van het keelchakra naar de beide oren in deze reiniging te betrekken.

### **Creativiteit**

Gezien de rijkdom die expressie in zich heeft behoort logischerwijze het vermogen tot creativiteit bij dit chakra. Creativiteit op de meest verscheidene gebieden. Iemand kan heel creatief met zijn handen zijn, maar is diegene ook creatief in andere uitingsvormen? Hier wordt met creativiteit niet alleen bedoeld het handig zijn in knutselen of enige andere vorm van artistiek bezig zijn. De creativiteit van het keelchakra slaat vooral op het vermogen om op verschillende manieren dat wat je voelt, wilt, ervaart, belangrijk vindt en dergelijke helder naar buiten te brengen. Om daarvoor in praktische zin de ruimte voor te kunnen innemen. Vooral in gesprekken met anderen. Juist het verwoorden van gevoelens en gedachten geven deze meer betekenis, inhoud en herkenning. Soms is het nodig, vooral wanneer het over onderwerpen gaat die minder makkelijk liggen, of waarbij de omgeving het als minder prettig ervaart om het erover te hebben, om creatief te zijn in de wijze waarop iemand zijn boodschap brengt. De creativiteit zit dan niet alleen in de woordkeus, maar ook in de vorm waarop iemand zijn gevoel of gedachte onder de aandacht brengt. Het kunnen komen met originele oplossingen is een goede aanwijzing hoe vrij dit vermogen van het keelchakra toegepast wordt. Ik denk even terug aan een eenvoudige technicus die telkens wanneer zijn bedrijf voor schijnbaar onoplosbare problemen werd gesteld, erbij gehaald werd. Waar hoger opgeleide technici verstek moesten laten wist hij bizarre, inventieve en zelfs innovatieve uitwegen aan te dragen. Zijn bedrijf waardeerde deze kwaliteit. Hierdoor werd hij naar allerlei projecten verwezen waar zo'n vrije creatieve geest van bijzondere waarde was. In zijn vrije tijd bedacht deze man tal eenvoudige en unieke huishoudelijke oplossingen. Hiermee raak ik een aspect aan van dit creatieve vermogen dat samengaat met andere energie van het keelchakra. Hoe meer de stroom van de creatieve energie vrijelijk functioneert des te meer ontstaat een wens tot verandering. Een creatieve energie gaat stilstaan zodra er teruggevallen wordt op routine of andere standaardoplossingen. De wens om zaken anders te doen is nu niet vanuit een sfeer dat de eigen zin wil worden doorgedreven. Die komt uit het derde chakra. Deze wens ontstaat uit het plezier dat tot stand komt uit het opnieuw creëren van iets oorspronkelijks. De vreugde, het pure plezier dat creëren geeft.

### **Luisteren**

Het is goed nog even terug te komen op de eenvoudige technicus met zijn originaliteit. Wanneer iemand goed is in een kwaliteit van een bepaald chakra -in dit geval creativiteit- dan wil dat niet zeggen dat automatisch de andere kwaliteiten van datzelfde chakra even goed ontwikkeld zijn. In dit voorbeeld van de technicus stroomde zijn microchakra van het keelchakra dat ging over creativiteit vrijuit. Het microchakra dat de uiting van zijn gevoelsleven vertegenwoordigde, echter niet. Het microchakra dat de kwaliteit luisteren heeft was ook niet sterk ontwikkeld en daarmee ben ik toe aan een ander vermogen van het keelchakra, het goed kunnen luisteren. In de casus aan het eind van dit hoofdstuk wordt zichtbaar hoe ontluisterend dit kan zijn. Luisteren is te verwoorden als het zo volledig mogelijk afstemmen op de ander. Dat is een intensieve bezigheid. Niet alleen wat iemand zegt moet gehoord worden. Dat is welhaast het makkelijkste deel. Vooral hoe iemand het zegt en wat hij daarmee wil zeggen is van belang. Dit tweede deel is inspannender, in het bijzonder bij die mensen -en dat is het merendeel- die zich weinig bewust zijn van hun onbewuste motieven. Hun gevoelsleven is aanwezig, alleen voor henzelf niet helder en niet bespreekbaar. Als luisteraar heb je wel met dat gevoelsleven te maken. Het sijpelt hoe dan ook door in de communicatie. Wat het in zo'n situatie moeilijk maakt is dat een rechtstreekse uitwisseling moeizaam is. Het werkelijk horen wat iemand zegt vraagt al de nodige inspanning, wanneer dit horen zich nu ook langs allerlei bochten moet wringen wordt het vermoeiender voor de luisteraar dit vol te houden. Wat zien we vaak gebeuren? De luisteraar haakt af. Dat kan ertoe leiden dat van onderwerp of van spreker wordt gewisseld, vaker nog zorgt het ervoor dat gesprekken zich aan de oppervlakte blijven bewegen. Het keelchakra dat een belangrijk orgaan is om contact te leggen wordt dan gebruikt om contact af te houden, zelfs om contact te weren. Velen gebruiken zo hun keelchakra om intimiteit en helderheid te vermijden. Enkele voorbeelden hoe een luisteraar afgemat kan worden is het spreken in algemeenheden, vaagheden, ingewikkeld praten, snel of haastig praten zonder aanleiding, zichzelf telkens herhalen, veel praten zonder

enige pauze van betekenis, geaffecteerd praten, met luide stem praten, slordig praten, etcetera. De lezer weet zelf vast andere voorbeelden te bedenken.

## Casus

Het keelchakra heeft gewoonlijk een voorkeursband voor het tweede chakra, maar dat het anders kan zijn laat deze casus zien. Eveline had al lange tijd diverse klachten, de meest opvallende waren reumatische aandoeningen. Deze klachten waren lastig en pijnlijk maar hanteerbaar. De beroemde druppel vloeide over toen ze haar stem verloor en alleen nog kon fluisteren. Haar behandelend therapeut maakte een opmerking die suggereerde dat het leek alsof de familietoestanden haar naar de keel vlogen. Op een of andere wijze raakte haar dit en brak ze in huilen uit, waarbij ze vertelde dat ze het niet meer aan kon. Ze was het zo zat! Deze uitbarsting hielp haar te beseffen dat haar klachten een relatie vormden met haar emotionele druk. Op grond hiervan werd ze doorverwezen naar mij. Al twijfelde ze of deze aanpak de oplossing moest brengen ze stelde zich open genoeg op voor de combinatie van psychotherapie en chakrapyschologie. We spraken af meteen de eerste afspraak een healing te doen om letterlijk wat meer lucht te kunnen krijgen. De indrukken van die eerste healing waren bijzonder. Het vijfde chakra functioneerde niet goed, wat niet vreemd was. Opvallender was haar derde chakra. Gevoelsmatig riep de healing van het derde chakra beelden op van een tomeloze, kale, deels bedreigende diepte. Een soort ravijn en een indruk alsof het griezelig voor Eveline was om gebruik te maken van haar derde chakra. Het leek alsof ze heel weinig gebruik maakte van haar derde chakra. Tijdens de vervolgspraken gingen we verder hierop door. Ze vertelde dat ze vroeger in de vijfde en zesde klas van de lagere school twee jaren lang een heel wrede leraar had. Uiteindelijk -na jaren- lukte het de school om deze leraar die ook het hoofd van de school was uit zijn functie te zetten en moest hij de school verlaten. Deze wrede leraar kon het niet nalaten om zodra hij de kans schoon zag zijn leerlingen diep te vernederen. Eveline vertelde een gebeurtenis van een van haar klasgenootjes. Dit meisje had van haar moeder een briefje meegekregen met het verzoek indien haar dochter erom vroeg haar naar het toilet te laten gaan. Haar dochter had namelijk om bepaalde redenen een zeer zwakke sluitspier. Tijdens een les gaf dit meisje weer aan naar het toilet te moeten. De leraar gaf haar geen toestemming; zij moest blijven! Niet lang daarna vroeg het meisje wanhopig of ze naar de wc mocht. Opnieuw weigerde hij. Het duurde even, maar het meisje hield het niet meer en plaste in haar broek. De leraar liet haar toen naar voren komen en op een stoel staan midden voor de klas. In haar keurig grijze plooirok zat een grote donkere kring. Diep ongelukkig stond het kind op de stoel, terwijl de leraar haar belachelijk maakte, expres wees op haar natte plek en sprak over je plas kunnen ophouden. Zo waren er veel meedogenloze gebeurtenissen die Eveline had meegemaakt. Zelf was ze diverse keren slachtoffer van zijn onbarmhartigheid. Een complicatie daarbij was dat hij nota bene haar buurman was. Ooit maakte die leraar het zo bont bij Eveline dat toen ze voor de zoveelste keer van hem moest nablijven, haar zuster naar huis ging en vertelde wat er gebeurd was. Haar vader die op dat moment thuis was -en zijn buurman toch al niet kon uitstaan- toog direct naar school, stormde de klas binnen en greep deze man letterlijk bij de kraag. Hij dreigde dat als hij ooit nog een keer merkte dat hij Eveline onheus behandelde hij ervan langs zou krijgen. Na dit dreigement nam hij Eveline bij de hand en samen verlieten ze de school. Weliswaar liet de leraar haar sinds die tijd niet meer nablijven, het verhinderde niet dat hij doorging met zijn wrede stekeligheden.

Door de ervaringen met deze man was bij haar een diepe angst gegroeid. Angst om te leren en angst om zichzelf te uiten. Deze angst om fouten te maken was gevoed door de wijze waarop die leraar iedereen die fouten maakte vernederde. Er was een angst gegroeid om te durven optreden tegen datgene wat onrechtvaardig voelt. Te vaak had ze gezien hoe haar klasgenoten en zijzelf het onderspit dolven. Velen hebben voor uren achtereen in een donkere bezemkast moeten staan. Soms omdat ze iets zeiden in hun spontaniteit wat hem niet beviel en andere keren omdat de antwoorden hem niet aanstonden. Zo ontstond bij Eveline niet alleen een angst voor autoriteit maar ook angst voor grilligheid.

De ouders wisten amper van de verschrikkingen die hun kinderen uitstonden. Haar oplossing om deze te doorstaan was het ontwikkelen van een groot aanpassingsvermogen, gecombineerd met het plaatsen van haar eigen behoeften op een heel laag pitje. Voor diverse mensen in haar omgeving werkte dit gunstig uit. Vooral haar moeder maakte hier ruimschoots gebruik van.

Vele jaren lang offerde Eveline zich op voor anderen. Niemand hoefde vergeefs een beroep op haar te doen. De laatste jaren werden die lasten telkens zwaarder. Haar vader werd ernstig ziek en een groot deel van de verpleging en zorg kwam op haar neer. Uiteindelijk overleed hij en bleef haar moeder alleen achter. Haar schoonvader werd vlak daarna ernstig ziek en weer kwam een groot deel van de verzorging op haar schouders. Hij knapte op, maar daarna kwam een bericht dat er bij haar schoonmoeder een ernstige ziekte dreigde. Eveline zag ook dat op zich afkomen, naast de zorg voor haar moeder. Het werd teveel en geleidelijk aan ging haar stem achteruit. Al het zorgen voor anderen greep haar letterlijk bij de keel. Het was op dat dieptepunt van het wegvallen van haar stem dat haar therapeut voorstelde na te gaan of een deel niet emotioneel bepaald was.

Van begin af aan heb ik met Eveline een twee-sporenbeleid gevolgd. Enerzijds door te werken met healing en het aanleren van specifieke technieken om anders met haar energiehuishouding om te gaan. In het bijzonder het bewaken van de grenzen van haar aura (zie hoofdstuk Het derde chakra) werd belangrijk, het bij zich houden van haar eigen energie en het verbinden van enkele chakra's. Anderzijds werkten wij met directieve technieken om haar op een andere wijze leren om te gaan met al die mensen die zo graag een beroep op haar deden. Het inzichtelijk deel liep bijna als vanzelf. Dit kwam mede doordat haar man jaren geleden een psychosomatische klacht had. Door zich emotioneel anders op te stellen was hij daar vanaf geraakt. Veel van de onzekerheden, irritaties, angsten en ongeduld waar zijn vrouw nu kennis mee maakte, kende hij. Daardoor wist hij haar goed op te vangen en te stimuleren.

Het amper kunnen praten en moeten fluisteren was heel vervelend voor haar. Voor die tijd was ze met recht een gezellige babbelkous te noemen. Niet alleen praatte ze heel veel, ze had ook veel woorden nodig om iets te vertellen en schroomde niet om iets voor een tweede keer te vertellen. Al met al een excessief gebruik van het vijfde chakra. Veel later in de therapie realiseerde Eveline zich hoeveel krachtiger het uitwerkte wanneer ze slechts een keer iets zei. Het was een plezierige verrassing voor haar te merken dat men beter luisterde wanneer ze slechts een keer wat zei dan dat ze zich -zoals vroeger- steeds herhaalde. Ze merkte bij zichzelf dat het vele praten van vroeger ook diende om onvoldoende aandacht te kunnen geven aan wat die ander nu precies vroeg of zei. Zeker in de beginperiode van de therapie zei ze 'Het is echt schokkend. Ik hoor nu pas hoe vervelend die en die praten. Altijd zeuren, nooit eens iets aardigs over een ander. Dat is me vroeger nooit opgevallen.' Niet alleen dat anderen zeurderig kunnen zijn viel haar op. Pijnlijk was het te ontdekken hoe slecht mensen bereid bleken te -willen- luisteren. Doordat Eveline nu moest fluisteren merkte ze op hoe weinig anderen daartoe bereid waren. Aandacht voor henzelf bleek belangrijker. Dit gebrek aan werkelijke interesse was ontluisterend. Geregeld vroeg ze in die periode aan haar man 'Gebeurde dit vroeger ook zo?' Ze durfde nog niet op deze nieuwe waarheid te varen, zo schokte het haar om te ontdekken hoe gering de belangstelling was. Deze fase was heel moeilijk voor haar.

Al bleef haar stem niet meer dan gefluister, ze raakte steeds meer geïrriteerd door de reacties van anderen. Ze was letterlijk gedwongen te luisteren, alleen al omdat het te vermoeiend werd om te fluisteren en zo werd ze een gretig luisteraar. Naarmate de tijd vorderde ontwikkelde ze een scherper gehoor, figuurlijk gesproken.

We besloten het effect dat de heerszuchtige leraar op haar had achtergelaten te verminderen via een speciale zogenaamde 'zwaardhealing'. Ik had gemerkt dat dit een diepe indruk op haar derde chakra had achtergelaten. Technisch gezien was er nog steeds sprake van een energetisch koord tussen haar en die leraar. Een koord dat nog dagelijks zijn stempel op haar drukte. Na die speciale healing vertelde Eveline dat haar stem weer terug was. Bijna een week was deze gewoon gebleven; in die fase van de therapie was dat uniek. Haar stem bleef goed, totdat ze zich in een moeilijk parket voelde. Ze vertelde nu dat ze beter en vaker merkte dat ze 'ja' zei terwijl ze 'nee' voelde. Dit sterkte haar om te proberen wanneer ze 'nee' voelde hier voor uit te komen. Dat was het moeilijkste. Ze merkte dat het net zo belangrijk was te zorgen dat ze gehoord werd. Dit gaf verrassende reacties. De omgeving was er niet aan gewend dat ze zich duidelijk uitsprak. 'Weet je wat ik raar vind?' vroeg ze op een dag. 'Vroeger wanneer ik iets aan iemand vroeg en diegene had niet zoveel zin of gaf geen duidelijk antwoord, dan vroeg ik het vaak nog een keer. Soms zei ik het wel drie of vijf keer. Dat doe ik nu niet meer. Ik zeg het maar een keer en duidelijk. Wat ik onvoorstelbaar vind, is dat ze nu wel in een keer luisteren! Laatst nog, zei ik 'Nou ja, als dat is wat hij wil, dat moet hij dat zelf weten'. Ik zei het niet boos of zo, maar gewoon. Je had die gezichten moeten zien. Ik,

die me daar op die manier bij neerlegde! Niet probeerde hem alsnog over te halen, dat waren ze echt niet van me gewend.’

Al met al hebben we in zeven maanden tien consulten gehad. Geleidelijk aan uitte Eveline haar mening openlijker. Haar zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde waren voldoende groot. De energie van die sadistische leraar had zich bij haar grotendeels in haar derde chakra genesteld. Zodra deze psychische energie verwijderd was viel het haar relatief makkelijk de kwaliteiten van dit chakra te gebruiken. Bij twijfel of verwarring leerde ze zich aan zichzelf te vragen 'Wat wil ik?'. Ze leerde scherper het eigenbelang van anderen zien. In het verleden was ze makkelijk te manipuleren geweest, vooral door haar moeder. Nu met een grotere kracht van haar derde chakra, ondersteund door haar tweede chakra waarmee ze haar eigen gevoel vasthield, lukte dit niet meer. De kerstdagen bleken een zware test. In het bijzonder haar moeder oefende veel druk uit, opdat ze mee zou gaan in de kerstnacht. Eveline had daarin absoluut geen zin. Die tegenwerking was ongekend voor haar moeder. Deze schroomde niet om haar pogingen te verdubbelen, maar Eveline bleef standvastig. Ze heeft op het punt gestaan weer toe te geven. Dankzij haar man hield ze het vol en vormde deze kerst een ommakeer. In ons laatste gesprek spraken we af over ruim een half jaar bijeen te komen en te kijken of de veranderingen zich hadden doorgezet. Zonder problemen had zich deze lijn doorgezet. ‘Heel soms,’ vertelde Eveline me, ‘wanneer zich echt iets moeilijks of aangrijpends voordoet, dan verzwakt mijn stem weer. Raak ik hem wat meer kwijt. Niet voor lang meer, gelukkig.’

Afbeelding: 18 Overzicht voorbeelden negatieve en positieve uitingen van het keelchakra  
(Let op voetnoot bij prinsessesyndroom)

| Negatieve uitingen:  | Positieve uitingen:                        |
|--|--|
| Grof taalgebruik, vloeken en schelden, schreeuwen, krijsen   | Helder communiceren                        |
| Negatief praten over anderen of over situaties   | Creatieve geest (letterlijk en figuurlijk) |
| Laatdunkend over jezelf praten   | Goed kunnen luisteren                      |
| Jezelf slecht kunnen uiten   | Goed uitdrukkingsvermogen                  |
| Onduidelijk zijn, dubbele boodschappen geven, prinsessesyndroom <sup>1</sup>   | Goede interpretatie gevoelsleven           |
| Stotteren, door de neus praten, continue 'eh'-zeggen, slissen, slordig taalgebruik e.d.  | Absoluut gehoor                            |
| Een onprettige stem hebben (te hard, te zacht, schor, jammerig, huilerig) Als het ware schreeuwen om gehoord te willen worden. | Innerlijke stem horen                      |
| Tanden knarsen   | Welluidend stemgeluid                      |
| Orale fixaties (roken, sabbelen, kauwgum-kauwen, babbelen etc)   | Kracht van het woord kennen                |
| Selectief luisteren ('Oostindisch doof'), slecht luisteren   | Weten wanneer te spreken en te zwijgen     |
| Innerlijke verwarring van gedachten van anderen of van jezelf  | Kracht van stilte kennen en deze gebruiken |
| Ongewenste communicatie met gidsen of andere entiteitvormen  | Expressievermogen                          |
| Je niet uiten conform je leeftijdsfase   | Verantwoordelijkheid dragen                |
| Geen verantwoording voor je leefwijze dragen   | Universele waarheid horen                  |
| Isolatie, beperking, gebonden/gevangen voelen  | Sociaal zijn                               |
| Ontkenning (in de zin van niet willen horen)   | Positieve manifestatie (=vormgeving)       |
| Onoplettendheid  | Helderheid                                 |
| Lage creativiteit (letterlijk en figuurlijk)   | Groei (letterlijk en figuurlijk)           |
| Voorkeursafweer: intellectualiseren  | Innerlijke roeping                         |
|  | Zorgvuldig de woorden kiezen               |
|  | Correct spreken                            |

<sup>1</sup> Prinsessesyndroom: verwachten dat anderen je wensen kunnen lezen.