

Wil ik wat ik voel?

Tessa Gottschal

Toelichting op titel 'Wil ik wat ik voel'

Met deze titel wil ik het proces weergeven dat de derde chakra — die met de Wil geassocieerd wordt — luistert en uitvoering geeft aan de informatie van de tweede chakra, die staat voor iemands gevoelsleven. Voordat je contact maakt met je Wil, is het nodig te ervaren wat je voelt. Pas daarna is het mogelijk na te gaan, of je datgene wat je voelt wel of niet wilt uitvoeren. De energie van de chakra's hoort te stijgen; van twee naar drie, niet andersom.

Het hangt daarbij van de ontwikkeling van het gevoel af, hoe het contact met de wil tot stand komt en hoe de wil dit tot uiting brengt.

2002 Gottswaal Vof, herziene druk in eigen beheer, Zuid-Scharwoude

(1995 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer)

ISBN 90.202.4304.7

Ringbandversie € 12.95

Uit voorraad leverbaar

Inhoud

Inleiding en dankwoord	4
1. Algemene informatie over chakra's	
Fysiologie van de chakra's	6
Met een lege geest op zoek naar chakra's	6
Chakra's zijn te voelen!	7
— Handchakra's voelen	
— Lichaams-chakra's voelen	
Fysieke kenmerken van de chakra's	8
Afbeelding 1: locaties van de chakra's	9
Afbeelding 2: lichamelijke gevolgen van onevenwichtig ontwikkelde chakra's	10
Emotionele en mentale kenmerken van de chakra's	11
Afbeelding 3: grondingsschema voor alle chakra's	11
Geestelijke processen van de chakra's	12
Afbeelding 4: emotionele symptomen van de chakra's	13
2. Kwaliteiten van de tweede chakra	
Algemene informatie	15
Geslachtsorganen: eerste of tweede chakra?	16
Voelen	17
Kiezen	19
Perfectie en vermoeidheid	21
Dualiteit	23
Flexibiliteit en meevoelendheid	25
Bevestiging	26
Identificatie: man of vrouw?	29
Vruchtbaarheid	31
Oprechtheid en rechtstreeksheid	32
Slotopmerking over tweede-chakrakwaliteiten	33
Afbeelding 5: Overzicht negatieve en positieve uitingen tweede chakra	35

3. Kwaliteiten van de derde chakra	
Algemene informatie	36
Vertering	37
Vorm geven aan je leven	39
De zoute-hypoglycaemiepatiënt	40
De zoete-hypoglycaemiepatiënt	42
Energiehuishouding	44
Wilskracht en macht	47
Motivatie	49
Intelligentie	50
Ego en identificatie	52
Slotopmerking over derde-chakrakwaliteiten	55
Afbeelding 6: Overzicht negatieve en positieve uitingen derde chakra	5
4. Weerstand	
Het probleem aanpakken	58
Wat is weerstand	58
Valkuilen ...	60
Vermijdingstypetjes	63
5. Oefenen met afweermechanismen	
Methode 1: Het vergelijkend warenonderzoek	65
Methode 2: Inventarisatie	66
Methode 3: Patronenpuzzel	67
Methode 4: Puzzelen via vraag en antwoord	68
Afbeelding 7: Denken-voelen schema	70
Afbeelding 7a: Stroomschema 'Gezinscode'	71
Methode 5: Cirkel met balonnen	72
6. Ontgiften en weer opladen	
Psychisch ontgiften	74
En nu meer energie ...	75
Voeding en persoonlijke ontwikkeling	77
Afbeelding 8: Geestelijke kenmerken van de guna's	78
Afbeelding 8a: Overheersingskenmerken van de guna's	78
Afbeelding 9: Slechte en betere chakra-voeding	80
Afbeelding 9a: Voeding met verlagende resp. verhogende energiewerking	80
7. Nabeschouwing	82
Literatuur	83

Inleiding

De voortschrijdende technologische ontwikkeling van de laatste vijftig jaar, die onder andere gekenmerkt wordt door een snellere manier van leven, een explosieve bevolkingsgroei en de toename van toxische (giftige) belastingen, heeft ertoe geleid dat mensen een afnemende belangstelling tonen voor elkaars sociale welbevinden. Deze combinatie van factoren leidt ertoe dat op twee levensgebieden ziekteprocessen tot ontwikkeling komen, namelijk op het gebied van het gevoel en dat van de wil. Vanuit de chakra-wereld bekeken zijn dit de gebieden van het tweede en het derde chakra.

Het tweede chakra, omdat er een belangrijk tekort aan gevoelsuitwisselingen ontstaat. Gevoelens worden keer op keer het kind van de rekening. Dit wordt zichtbaar in de talloze relatie- en opvoedingsproblemen. Deze verschijnselen uiteten zich op hun beurt in een toename van agressie, een verhoogde intolerantie en bijvoorbeeld ook op de arbeidsmarkt, in een toename van het aantal arbeidsongeschikten. Velen kunnen het huidige tempo en de eisen waaraan ze moeten voldoen niet meer aan.

Komt het tweede chakra in zijn gevoelsuitwisselingen schromelijk tekort, het derde chakra wordt juist overbelast. Zeker niet alleen door het accent dat de westerse maatschappij legt op prestatie en de ontwikkeling van verstandelijke vermogens. Welhaast even ingrijpend voor deze chakra zijn de toxische belastingen, die ontstaan door de talloze milieuverontreinigende stoffen als uitlaatgassen, verproducten en lijmstoffen, door het gebruik van bestrijdingsmiddelen bij de voedselproductie en door de toevoeging van bijvoorbeeld suiker en additieven (toevoegingen) aan het voedsel zelf. Het zijn vooral de lever, maar ook de darmen, die het hierdoor zwaar te verduren krijgen. Zo wordt dit chakra van twee kanten belaagd; op fysiek niveau en op het psychisch vlak!

Dit boek bespreekt enkele kenmerkende tweede- en derde-chakraproblematieken. Het zijn zeker niet alle problemen die zich in deze chakra's voordoen, maar wel de meest in het oog lopende. Vooral mensen die bekend zijn met hypoglycaemie en chronische vermoeidheid, zullen veel thema's herkennen.

Er zijn twee redenen waarom in dit boek ervoor gekozen is de tweede en derde chakra toe te lichten. Ten eerste omdat er in de moderne westerse samenleving bij uitstek op de gebieden van het tweede en derde chakra zoveel misvattingen heersen, en ten tweede omdat de wederzijdse beïnvloeding van deze twee chakra's op elkaar van groot belang zijn voor de ontwikkeling van het individu. Het boek *'Ik ben van gisteren'* is het vervolg op dit boek.

Backcover

Door de huidige snelle ontwikkelingen in de maatschappij komen twee levensgebieden sterk onder druk te staan. Dat zijn het gebied van de ontwikkeling van het gevoelsleven en van de intellectuele vermogens, met daaraan gekoppeld die van de wil. In termen van de chakra-psychologie zijn dit de gebieden van het tweede en derde chakra.

Praktisch en grondig wordt vanuit de chakra-psychologie inzicht geboden in de diverse kwaliteiten van deze twee chakra's en dan vooral hoe deze zich in het dagelijkse leven manifesteren. Van het tweede chakra worden de volgende kwaliteiten toegelicht: voelen, kiezen, streven naar perfectie, dualiteitsgevoelens, flexibiliteit, meevoelendheid, bevestigingsbehoefte, man/vrouw-beleving, vruchtbaarheid, oprechtheid en rechtstreeksheid. Van het derde chakra: fysieke en emotionele vertering, het vermogen tot vormgeving, zoute en zoete

hypoglycaemie-achtergronden, energiebenutting, wilskracht, machtsbeleving en machtsbehoefte, motivatie, intelligentie, lager en hoger ego en identificatie. Aan de hand van vragen en oefeningen bestaat de mogelijkheid te toetsen welke kwaliteiten van het tweede en derde chakra men beheerst c.q. training nodig hebben.

Uitvoerig wordt ingegaan op het fenomeen `weerstand' en diverse afweermechanismen. Een weerstand wordt actief zodra iemand geconfronteerd wordt met een gevoel of gedachte, die hij liever niet wil hebben. Op heldere wijze wordt dit uitgelegd zodat iemand zelf aan de slag kan. Gewapend met een arsenaal aan tips en ideeën, leert de lezer vier technieken om zelfkennis te vergroten, emotionele valkuilen te vermijden en/of te herkennen.

Het uiteindelijke doel is: meer zelfkennis. Meer positieve zelfkennis vergroot het innerlijke gevoelsleven. Dit geeft gevoelens van acceptatie en innerlijke tevredenheid. Een tevredenheid die tot meer innerlijke rust leidt en rust leidt weer tot een betere energiebenutting.

Kortom: meer zelfkennis = meer doeltreffende energie!