

Wil ik wat ik voel?

Kiezen en koers houden

Tessa Gottschal

Toelichting op de titel *Wil ik wat ik voel?*

Waarom heb ik gekozen voor *Wil ik wat ik voel?* en niet voor *Voel ik wat ik wil?* Met *Wil ik wat ik voel?* geef ik het proces weer, waarin het derde chakra, dat met de *wil* geassocieerd wordt, zich laat leiden door de signalen van het tweede chakra, dat voor het *gevoelsleven* staat. Het derde chakra 'luistert' naar de informatie van het tweede chakra en geeft hier uitvoering aan. Voordat je contact maakt met je *wil*, is het nodig te om ervaren wat je *voelt*. Pas daarna is het mogelijk om bij jezelf na te gaan of je wat je voelt (wel of niet) wilt uitvoeren.

(Tessa Gottschal, 2011)

Wil ik wat ik voel?

Kiezen en koers houden

Tessa Gottschal



Informatie: www.schors.nl

Catalogus (gratis): Uitgeverij Schors - Antwoordnummer 10709 - 1000 RA Amsterdam

Tessa Gottschal: www.gottswaal.nl

Verantwoording:

De auteur en de uitgever hebben de grootst mogelijke zorgvuldigheid in acht genomen bij het opnemen van de in deze uitgave opgenomen informatie. De auteur en de uitgever zijn daarom op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen kennis en informatie is voor geïnteresseerden en mag op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Waarschuwing:

Voor een verantwoorde toepassing en dosering van alle eventueel in dit boek aangegeven remedies dient u zich altijd tot uw arts en/of erkende alternatieve therapeut te wenden.

Colofon

Omslagontwerp: Evelien Veenstra

© Tessa Gottschal, uitgegeven door Uitgeverij Schors - Amsterdam, 2011

Herziene uitgebreide herdruk

Deze uitgave is eerder verschenen bij Ankh-Hermes (1995) en in eigen beheer (2002).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische en/of magnetische opslag, cd-i, cd-rom, dvd of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-6378-947-3 • NUR 720 • SBO 30

Inhoud

Inleiding	9
1. Algemene informatie over chakra's	13
Fysiologie van de chakra's	14
Met een lege geest op onderzoek naar chakra's	14
Chakra's zijn te voelen	15
Fysieke kenmerken van de chakra's	16
Emotionele en mentale kenmerken van de chakra's	18
Geestelijke processen van de chakra's	22
2. Kwaliteiten van het tweede chakra	27
Algemene informatie	27
Geslachtsorganen: eerste of tweede chakra?	29
Voelen	32
Levenslust	36
Kiezen	40
Perfectie en vermoeidheid	43
Dualiteit	48
Flexibiliteit en meevoelendheid	51
Overgevoeligheid	53
Bevestiging	58
Identificatie: man of vrouw?	62
Macht binnen je relatie(s)	66
Vruchtbaarheid	77
Oprechtheid en rechtstreeksheid	79
Slotopmerking bij de tweede chakra-kwaliteiten	81

3. Kwaliteiten van het derde chakra	85
Algemene informatie	85
Vertering	87
Vorm geven aan je leven	90
De 'zoute' hypoglycaemiepatiënt	92
De zoete-hypoglycaemiepatiënt	95
Energiehuishouding en vitaliteit	99
Grenshantering: het juiste moment	105
Grenshantering: de juiste woordkeuze	111
Wat wil ik?	114
Wilskracht en macht	121
Motivatie	124
Intelligentie	126
Ego en identificatie	130
Slotopmerking bij de derde chakra-kwaliteiten	135
4. Angst	139
Angst en de drie angstfasen	139
Angst en je zenuwstelsel	147
Angst en de amygdala	153
Angst, je constitutie en de bijnieren	158
Angst en meditatie	162
Angst en voeding	169
Angstverlaging	176
5. Weerstand	183
Het probleem aanpakken	183
Wat is weerstand?	184
Valkuilen...	188
Vermijdingstypetjes	192

6. Oefenen met afweermechanismen	195
Methode 1. Het vergelijkend warenonderzoek	195
Methode 2. Inventarisatie	197
Methode 3. Patronen-puzzel	198
Methode 4. Puzzelen via vraag en antwoord	200
Methode 5. Cirkel met ballonnen	207
7. Ontgiften en opladen	209
Psychisch ontgiften	209
En nu meer energie...	211
Voeding en persoonlijke ontwikkeling	216
8. Nabeschuiving	223
Bijlage 1. Plan van aanpak voor angstverlaging	225
Bijlage 2. DSM IV Somatisatiestoornis	227
Bijlage 3. Constitutietest (Hert, Tijger, Olifant)	231
Bijlage 4. Harper's test	237
Literatuur	239
Publicaties van Tessa Gottschal en Marijke de Waal Malefijt	241
Illustraties en tabellen	
De 7 chakra's	17
Tabel: spierstelsel	142
Tabel: voorbeelden eerste angsfase	144
Tabel: relatie met angst	150
Tabel: eerste angsfase	152
Tabel: tweede angsfase	152
Tabel: derde angsfase	153
Anouk's thema	203
Ineke's gezinscode	204
Cirkel met ballonnen	206

Schema's

1. De locatie van de chakra's	17
2. Lichamelijke gevolgen van onevenwichtig ontwikkelde chakra's	19
3. Verantwoordelijkheid en gronding	21
4. Emotionele symptomen van de chakra's	24
5. Overzicht negatieve en positieve uitingen tweede chakra	82
6. Overzicht negatieve en positieve uitingen derde chakra	137
7a. Geestelijke kenmerken van de drie guna's	217
7b. Uitingen van overheersing van een guna	217
8a. Chakra-voedsel met een frequentie van laag tot hoog	219
8b. Vergelijking tussen tamas en sattva: slecht en goed voedsel	220

Inleiding

De technologische ontwikkeling van de laatste vijftig jaar, kenmerkt zich door een snellere manier van leven, een explosieve bevolkingsgroei en een toename van toxische (giftige) belastingen. Ondanks dat apparaten veel tijdsparing geven, lijkt het alsof we chronisch tijd tekort komen. Tegelijkertijd lijkt echte aandacht voor elkaar te slinken. Zelfs in een restaurant, hebben mensen meer aandacht voor hun mobieltjes, dan voor hun gezelschap. Deze combinatie van factoren leidt ertoe, dat er op twee levensgebieden ziektes of klachten ontstaan, 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. Je ziet het in de vele relatie- en opvoedingsproblemen. Net als in een toename van agressie, meer kinderen met een 'rugzakje', een verhoogde intolerantie en bijvoorbeeld ook op de arbeidsmarkt, in een toename van het aantal arbeidsongeschikten. Velen kunnen het huidige tempo, de grote keuzemogelijkheden 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 ligt op prestatie en de ontwikkeling van verstandelijke vermogens. Welhaast even ingrijpend voor dit chakra zijn de toxische belastingen, die ontstaan door milieuverontreinigende stoffen als uitlaatgassen, verfproducten, lijmstoffen e.d., door de bestrijdingsmiddelen bij de voedselproductie en door toevoegingen van bijvoorbeeld suiker en additieven aan het voedsel zelf. Gemaksvoedsel wordt in grote hoeveelheden gebruikt. De prijs hiervoor is enorm. Zowel emotioneel als lichamelijk. 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.

In dit boek bespreek ik enkele kenmerkende tweede en derde chakra-problematieken. Het zijn zeker niet alle problemen, die zich in deze chakra's voordoen, maar wel de meest in het oog lopende. Vooral mensen, met hy-

poglycaemie (bloedsuikerschommelingen), overgevoeligheid, telkens wisselende klachten en chronische vermoeidheid, zullen veel thema's herkennen.

Er zijn twee redenen, waarom ik juist het tweede en derde chakra toelicht. Ten eerste, omdat er op de gebieden van het tweede en derde chakra zoveel misvattingen heersen. Ten tweede, omdat de wederzijdse beïnvloeding van deze twee chakra's van groot belang is voor je ontwikkeling. Zowel om emotioneel stabiel en krachtig te zijn, als om mentaal goed uit de verf te komen.

Bestaat er zoiets als ziekte winst?

Een gedrag of een emotionele reactie kan starten als de beste reactie gezien je omstandigheden. Aan alles zit echter een keerzijde. Op een later moment, kan diezelfde reactie meer nadelen dan voordelen geven. Of: een ziekte (of ongemak) kan je - ongemerkt - verleiden om je omgeving te manipuleren. Bijvoorbeeld een volledig herstelde hartpatiënt gebruikt zijn 'zwakke hart' als excuus om de omgeving te vragen rustiger te zijn. Hij zou dit ook rechtstreeks kunnen vragen. Maar sommigen vinden het gemakkelijker zich in plaats daarvan achter hun ziekte te verschuilen. Dat is dan de 'winst' van hun ziekte.

Het gebruiken van zo'n ziekte winst doe je uiteraard niet bewust. Het is niet zo, dat je op een dag uit je bed stapt en een fysiek en emotioneel plan uitstippelt om ziekte winst te halen. Ziekte winst is een proces, dat in aanleg onbewust plaatsvindt. Het is een psychologische blinde vlek. Pas door onmin met je omgeving of doordat je je steeds ongelukkiger voelt, of door therapie kan dit zichtbaar worden.

Zit je midden in je blinde vlek, dan heb je in eerste instantie totaal geen zin om daarnaar te kijken. Er komt zagezegd een weerstand naar boven en het kan enige tijd duren, voordat je je eigen gedrag onder de loupe durft te nemen of de noodzaak daarvan inziet. Het is bijna alsof zo'n blinde vlek zijn eigen bestaan probeert te verdedigen. Alsof die via emoties als bijvoorbeeld angst, halstarrigheid, onzekerheid of via mooie verklaringen en andere bedenksels zich probeert in leven te houden.

Juist als je je al langer ongelukkig voelt of vervelende lichamelijke klachten hebt, loont het de moeite om te onderzoeken of er heimelijk ziekte winst meespeelt. Of er sprake is van een terugkerend patroon. Een, die ooit wellicht goed was, maar die nu meer energie van je neemt dan dat je ervoor terugkrijgt.

Zo kan er achter (reactieve) hypoglycaemie (bloedsuikerschommelingen), overgevoeligheidsreacties, hoofdpijn, vermoeidheid, enz. ziekte winst schuilen. Het is heel interessant - en verrijkend - om te ontdekken of dat zo is, op welke wijze je ongemerkt gebruik maakt van je klacht en hoe je kunt leren kwaliteiten te ontwikkelen, zodat je een ongezond patroon niet langer nodig hebt. Als dat lukt merk je vaak, dat je meer energie krijgt. En dat komt je gezondheid altijd ten goede.

Bij ziekte winst is het dikwijls zo, dat er een innerlijke kracht verborgen ligt. Een kracht, die je links laat liggen met een kwaliteit, die ongetraind en onopgemerkt is. De oorzaak kan liggen in faalangst, onzekerheid, remmingen vanuit je opvoeding of remmingen vanuit een cultureel conflict of een geloofsconflict. Al die oorzaken liggen als een dikke muur om je ongetrainde vermogen.

Wil je weten welke kracht dit is, dan kan het niet anders of je loopt tegen die muur aan. Die muur geeft zich niet zomaar gewonnen, toevallig omdat je op een goede dag besloot dat te veranderen. Die muur had een functie. Je zult die eerst moeten herkennen en onderkennen wil je het kunnen veranderen. Het is een hele sport - een leuke sport overigens - om zo'n muur te ontdekken en af te breken. Achter die muur ligt die verborgen kracht, klaar om te worden gebruikt. Na vanzelfsprekend de nodige oefening te hebben opgedaan.

Dit boek helpt je bij het vinden van zulke emotionele muren. Vooral die van het tweede en derde chakra. Geregeld tref je bij de verschillende hoofdstukken vragen en specifieke oefeningen aan, die je kunnen helpen om je patroon te veranderen.

Dit boek zou niet tot stand gekomen zijn als ik niet samen met mijn cliënten in hun belevingswereld mocht kijken en meevoelen, ik ben ze daar zeer dankbaar voor. Ze vertelden mij hoe een chakra-probleem zich manifesteerde. Alle voorbeelden zijn dankzij hen tot stand gekomen en dus aan de werkelijkheid ontleend, alleen de namen zijn veranderd.

Samen met hen zocht ik naar de beste manier om nieuwe wegen te vinden. De methoden, die de meeste vruchten afwierpen, zijn hier verzameld en weergegeven. Ik hoop, dat dit boek je stimuleert om naar jezelf te kijken en af te rekenen met patronen, die hun beste tijd gehad hebben.

Literatuur

- Assagioli, R., *Over de wil*, Servire, Katwijk
- Bruyere, Rosalyn, *Wheels of light*, Bon productions, Sierra Madre 1989.
- Cayce, Edgar, *Auras*, Are Press, Virginia Beach 1945.
- Freud, Anna, *Het ik en de afweer-mechanismen*, Ambo, Baarn 1966.
- Johari, Harish, *Chakras, energy centers of transformation*, Destiny, Rochester 1987.
- Johnson, Robert A., *Wij, de psychologie van de ware liefde*, Servire, Katwijk
- Johnson, Robert A., *Hij, de psyche van de man belicht*, Servire, Katwijk
- Johnson, Robert A., *Zij, het raadsel vrouw ontsluit*, Servire, Katwijk
- Judith, Anodea, *Chakra werkboek*, Gottmer/Becht, Haarlem 1989.
- Jung, C.G., *Psychologische typen*, Servire, Katwijk 1984.
- Kruyswijk-van der Heijden, Anna en Marijke de Waal Malefijt, *Schimmels, suiker en alergie*, Ankh-Hermes, Deventer 1989.
- Lowen, Alexander, *Narcisme, de ontkenning van het ware zelf*, Servire, Katwijk
- Malan, David H., *Individuele psychotherapie*, Van Loghum Slaterus, Deventer 1983.
- Meijel, Sun van, *Seksualiteit, alleen in samen-zijn*, Servire, Katwijk
- Meijel, Sun van, *Macht en overgave*, Servire, Katwijk
- Meijel, Sun van, *Over gebonden zijn aan aarde, met speciale aandacht voor eetproblemen*, Servire, Katwijk
- Motoyama, Hiroshi, *Chakra's en hoger bewustzijn*, Ankh-Hermes, Deventer 1986.
- Raghu Rai en Navin Chawla, *Moeder Teresa, haar leven en werk in woord en beeld*, Servire Uitgevers bv, Utrecht, 1997
- Rubin, Theodore Isaac, *Enerzijds, anderzijds*, Luitingh BV
- Satir, Virginia, *Je vele gezichten*, Toorts, Haarlem 1979.
- Schalkwijk F., *Diagnostiek in de praktijk*, 2003 uitg. Boom. 90.5352.848.2 nur 770.848
- Tilman, Klemens, *Meditatie*, Gottmer/Becht, Haarlem 1972.
- Waal Malefijt de Marijke, *Ik heb er mijn buik van vol*, Schors, Amsterdam 2011
- Wallace, A. en B. Henkin, *De geest geneest*, Ankh-Hermes, Deventer 1985.
- White Eagle, *De weg van de ziel*, Ankh-Hermes, Deventer 1983.
- White, Ruth en Mary Swainson, *Gildas communicates*, Neville Spearman, Suffolk 1971.
- White, Ruth en Mary Swainson, *The healing spectrum*, Neville Spearman, Suffolk 1979.
- White, Ruth, *Working with your chakras*, Piatkus, Londen 1993.
- White, Ruth, *Course Understanding and integrating the six chakras above the crown chakra and the six chakras below the feet*, 2005.
- Beknopte handleiding bij de Diagnostische Criteria van de DSM-IV, Swets & Zeitlinger BV, isbn 90 265 1391 1
- Handboek psychopathologie, deel 1 basisbegrippen. Onder redactie van Vandereycken, W., Hoogduin C.A.L., Emmelkamp P.M.G., Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Amygdala

- Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Adolphs, R., Rockland, C en Damasio, A. (1995) Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans. *Sciens*, 269, 1115-1118
- Degroot, A, Treit D. Septal Gabaergic and hippocampal cholinergic systems interact in the modulation of anxiety. *Neuroscience*. 2003;117(2):493-501
- Garakani A, Mathew SJ, Charney DS. Neurobiology of anxiety disorders and implications for treatment. *Mt Sinai J Med*. 2006 Nov; 73(7):941-9
- Garcia R. (2002) Stress, synaptic plasticity, and psychopathology. *Rev. Neurosci* 13, 195-208
- Hovens, J.E. dr., Loonen A.J.M. dr., Timmerman L. dr. (redactie), *Handboek neurobiologische psychiatrie*, uitgeverij de Tijdstroom, Utrecht, 2004, isbn 90.5898.049.9 nur 875
- Johari Harish Chakras: energy centers of transformation, 1987 Destiny Books, isbn 0.89281.054.8. (pbk.)
- Johari Haris Das grosse Chakra-buch 1979, uit. Hermann Bauer Verlag KG, Freiburg im Breisgau, isbn 3.7626.0231.x
- Kalueff AV. Neurobiology of memory and anxiety: from genes to behavior. *Neural Plast*. 2007;2007-78171
- Ledoux J.E. (1996) *The emotional brain*, New York, Simon & Schuster
- Ledoux J.E. (2002) *Synaptic self: how our brains become who we are*. New York: Viking.
- LeMoal M. en Mayo, W. (2002). Functional neuroanatomy of mood disorders. In: H.A.H. D'haenen, J.A. den boek en P. Willner (Eds.) *Biological psychiatry* (p. 803-814) Chichester: John Wiley & Sons
- McCaugh J.L. (2000) Memory: a century of consolidation. *Science*, 287, 248-251
- Perry, B.D. (2002). Childhood experience and the expression of genetic potential: what childhood neglect tells us about nature and nurture. *Brain and Mind*, 3, 79-100
- S.S. Yoo, N. Gujar, P. Hu, F.A. Jolesz, M.P. Walker "The human emotional brain without sleep, a prefrontal amygdala disconnect. 22.10.2007 Een gezamenlijk project van het Department of Radiology, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts 02115 en Sleep and Neuroimaging Laboratory Department of Psychology and Helen Wills Neuroscience Institute, University of California, Berkeley, California 94720-1650.

Angst en meditatie

- J Altern *Complement Med*, 2004 Oct;10(5):819-27
- A pilot study to examine the effect of a mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and submaximal exercise responses. Robert McComb JJ, Tacon A, Randolph P, Caldera Y. *Ann N Y Acad Sci*. 2004 Dec;1032:211-5
- Lowering cortisol and CVD risk in postmenopausal women: a pilot study using the Transcendental Meditation program. Walton KG, Fields JZ, Levitsky DK, Harris DA, Pugh ND, Schneider RH.

Publicaties van Tessa Gottschal en Marijke de Waal Malefijt

Raadpleeg de websites:

www.gottswaal.nl
www.gottschalmeditaties.nl
www.energieherstelplan.nl

Voor meer informatie over:

- *boeken (in voorbereiding)*
- *trainingen en cursussen*
- *informatiebrochures*
- *meditatie-cd's*

Tessa Gottschal

Tessa Gottschal heeft een natuurgeneeskundige praktijk en heeft inmiddels meer dan dertig jaar meditatie-ervaring. Tevens schreef zij diverse boeken over (o.a.) emotionele gezondheid en geeft zij cursussen en lezingen over deze onderwerpen. In 2007 bracht zij een reeks zelf ingesproken speciale meditatie cd's uit en in 2010 is deze reeks uitgebreid tot in totaal tien meditatie cd's.

Marijke de Waal Malefijt

Marijke de Waal Malefijt is natuuriëtist en heeft zich (o.a.) verdiept in de belangrijke functie die de lever bij de spijsvertering heeft en in het herstellen van de natuurlijke immuniteit. Zij benadrukt hierbij het belang van geneeskrachtige voeding. Zij heeft meerdere boeken over deze onderwerpen geschreven.

Meditatie-cd's ontwikkeld en ingesproken door Tessa Gottschal

Er zijn veel manieren om te mediteren. Veel meditatievormen zijn gericht op het verkrijgen van ontspanning. Geleide visualisatie-technieken worden ook gebruikt om innerlijk te reizen. Hoe fascinerend deze ook zijn, mijn interesse gaat het meest uit naar psychologische meditaties. Mijn meditatietechnieken richten zich op het boven tafel krijgen van psychologische en energetische informatie. Dat betekent dat ik meditaties op de chakra's of de aura via vaste stappen opbouw. Iedere stap moet aan bepaalde voorwaarden voldoen. Ik leer cliënten aan wat afwijkingen daarin betekenen en hoe ze deze kunnen corrigeren. Dat gaat in een consult of heel simpel: per e-mail. Meditatie worden daardoor een informatiebron. Een die je prima kunt gebruiken ter ondersteuning van je therapie (waar je deze ook doet), of gewoon omdat je het plezierig vindt jezelf te ontwikkelen.

Bekijk de volledige cd-lijst: www.gottschalmeditaties.nl

Via deze website is ook de bijbehorende *gratis handleiding* per meditatie-cd te verkrijgen (downloaden).

Advies vooraf

Behalve voor de cd's *Mindfulness* en *Goed ontspannen*, is voor iedere cd de *Basisoefening* nodig. Deze staat als track 1 op de cd *Rust & Evenwicht* en als track 2 op de cd's *Emoties & Gevoel*, *Overprikeling & Alter Major* en *Tegenslag & Vertrouwen*. Deze *Basisoefening* zal ook op volgende versie van de cd's *Neutraliteit* en *Hara Chakra* staan.