



Lijfwerk van een yogi

HET ZEVENDE CHAKRA: HET KRUINCHAKRA OF DE DUIZENDBLADIGE LOTUS

Bij Phoenix werken we veel met de instinctieve bewegingen die mensen maken in contact met anderen en met de wereld om hen heen. Via het lijf kan je snel tot de kern van een vraag komen, en tegelijk is het niet altijd zo gemakkelijk om deze taal te verstaan. In mijn yogalessen gebruik ik vaak de chakrapsielologie, een reis langs de chakra's in de vorm van theorie, gekoppeld aan asana's (oefeningen) om je lijf en je persoonlijkheid beter te begrijpen. In de opleiding *De maskermaker* kan ik het oude systeem van de chakrapsielologie terugvinden in de indeling van de maskers.



*Datgene in ons wat naar kennis en vooruitgang streeft,
is niet de geest maar iets daarachter wat gebruik maakt van de geest.*

- Sri Arubindo

Al-eeen

In dit nummer over goden, duivels en demonen neem ik jullie mee in mijn 'demonische' worsteling om woord te geven aan dat wat voorbij de woorden gaat; het zevende chakra of kruinchakra. De poort tot wijsheid uit het universum en de verbinding tussen jou en het grotere geheel. Blokkades kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid, depressie en doelloosheid, maar als het open en gegrond is... *ohlala*, dan straal je een magische wijsheid uit waar niemand omheen kan. In het zevende chakra maakt het niet zoveel meer uit of we het over goden, duivels of demonen hebben. Ze zijn al-eeen. Verbonden. Hier is geen dualiteit meer. De ervaring van oneindig bewustzijn is een vorm van genade, die niet afgedwongen kan worden. Wellicht wel geopend.

Wat zijn chakra's? Kort:

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam om indrukken en informatie van buiten waar te nemen, te verwerken en over te dragen. En om van binnenuit de wereld tegemoet te treden. Ze zijn gekoppeld aan de zintuigen en lang voor de ontdekking van het endocriene systeem werden de 7 hoofdchakra's door de yogi precies op die punten langs de wervelkolom aangewezen. Adem wordt wel het voertuig van dit systeem genoemd, de verbinding tussen lichaam en geest.

Zevende chakra, Sahasrara chakra

Plek: kruin, meer specifiek fontanel

Element: wit licht

Orgaan: epifyse of pijnappelklier, die het hormoon melatonine afscheidt

Kleur: violet

Klank: geen

Masker: alle zes in balans

Ken uzelve

De zes maskers die we hanteren in *De maskermaker* hebben alle hun gaves en opgaves. In contact met het zevende chakra zijn de parels in de maskers tot volle wasdom gekomen doordat je de duivels en demonen in jezelf hebt leren verbinden met je goddelijke krachten.

Je hebt heen en weer leren reizen tussen de polariteiten van hemel en aarde, vervulling en tekort, samen en apart, kracht en kwetsbaarheid, lijden en geluk en vorm en essentie. Alles mag er zijn. Ook dat dit niet altijd het geval is, kan worden ingesloten.

Samadhi

Het ervaren van de energie van het zevende chakra wordt door de yogi's een samadhi-ervaring genoemd. Het Sanskriet woord samadhi betekent letterlijk: bij elkaar geplaatst, verbonden. Een ervaring die we allemaal kennen als een verschil is opgelost, als we samenvallen met onszelf.

Op het eerste chakraniveau – van aarden en overleving – ken je de eenheidservaring bijvoorbeeld als je goed gegeten hebt in een kring van dierbaren en je voelt je vervuld. Het is genoeg. Ook het genieten van beweging in contact met het lichaam zoals het is, kan dit oproepen.

Op het tweede chakraniveau – van genot, fantasie en angst – kan je samadhi ervaren in contact met de schoonheid van een kunstwerk of met een geliefde. Bijvoorbeeld in het verlangen om grenzen op te heffen door seksualiteit en de ervaring van verruimd bewustzijn waar seksualiteit je kan brengen.

Als je een verlangen hebt vormgegeven of een prestatie hebt geleverd, kan je in het derde chakra –jezelf neerzetten in de wereld – samadhi voelen. Dit vraagt wel dat je in staat bent, al is het maar even, om op je lauweren te rusten.

In het vierde chakra – van liefde en verbinding – kan de wederzijdse liefde een gevoel van vervulling geven. Humor en een glimlach zijn belangrijke tekens om te verstaan.

In het vijfde chakra – van ruimte, leegte en klank – zit de ervaring in het durven opgaan in de leegte, in het toelaten van het niet weten als toegangspoort tot een volgende stap. Deze reis gaat bijna onvermijdelijk langs je demonen van angst en weerzin.

In het zesde chakra – van licht en inzicht – in de ervaring van licht of een moment van inzicht.

In het zevende chakra zijn woorden niet meer toereikend; het goddelijke bewustzijn is overal.



In het Sanskriet wordt het kruinchakra Sahasrara genoemd, dat duizendvoud betekent en verwijst naar de lotus als symbool voor zuiverheid. De lotusbloem groeit uit vervuild of troebel water naar het licht, waarbij op de bloemblaadjes modder (het symbool van onwetendheid) noch water kleeft. Volgens de yogi's gaat de bewustwording van de duizendbladige lotus samen met een helder spiritueel inzicht en een onbeschrijflijke kalmte van geest.

Tips om je kruinchakra te openen

- Om je kruinchakra te openen, moet je goed geaard zijn. Zo kan het licht van verbinding tussen kosmos en aarde van boven naar beneden en omgekeerd goed doorstromen. Wandelen, yoga, adem oefeningen en gezonde voeding zijn manieren om te aarden.
- Zoek de stilte op. Zet de geluiden om je heen zoveel mogelijk uit en laat het stil worden in jezelf. Dit vraagt tijd en toewijding. De stille natuur is een ideale plek om je energiebanen in balans te brengen. Het zevende chakra opent zich het gemakkelijkst op hoge plekken, zoals bergen, heuvels en torens. Je kunt het hoogste plekje in je omgeving opzoeken – in mijn geval een hoge duin bij Scheveningen – en mediteren op een worden met je omgeving.
- Leer de momenten van flow (waarin we geluk ervaren omdat we positief en intensief met iets bezig zijn) in je dagelijkse leven herkennen. Een Zenmeester vertelde me: 'Ik verkoop water bij de zee.' Hij bedoelt dat de momenten van flow en inspiratie een vanzelfsprekend onderdeel van ons

dagelijkse bestaan vormen, die vragen om herkenning. Als we ons meer gewaar zijn van deze momenten kunnen ze zich gemakkelijker aan elkaar rijgen. Het begin van verlicht leven. Hierboven onder het kopje Samadhi staan voorbeelden die je zelf aan kunt vullen.

- Violet en paars passen bij de energie van je kruin. Een mooie amethyst in huis stemt je af op spirituele verbondenheid. Ook de geur van lavendel, lotus en salie is goed voor je kruinchakra, net als wierook en het gebruik van essentiële oliën.
- Ruim je rotzooi op! Pak Marie Kondo's Opgeruimd! er weer eens bij. Een opgeruimd huis is een voorwaarde voor de doorstroom van energie in en om je heen. Het leuke is dat je dit vrijwel direct kunt ervaren als je de rommel om je heen aanpakt. De ruimte die daardoor ontstaat, kan vastgelopen energie deblokken en nieuwe genereren.
- Als je wilt, houd dan ook een grote schoonmaak in je lijf; vasten op een voor jou haalbare manier helpt je lichaam te herstellen en doet wonderen voor je kruinchakra. Je hoeft dit

niet dagen of weken vol te houden, een korte vastenperiode van 12 uur is al voldoende. Liefst regelmatig, maak er een vaste gewoonte van.

Een klein torretje had na vele mislukte pogingen uiteindelijk met grote moeite en volharding de top van een bloem beklommen. Nu koesterde het zich, daarboven op de top in de zon, spreidde behaaglijk zijn vleugeltjes uit en voelde het plezier tot in de kleinste hoekjes van zijn torrenziel.

Toen kwam de ezel langs. 'Je denkt zeker dat je berglucht inademt op de top van je bloemetje?', hoonde hij lachend. Op dat moment kwam er een oude leeuw langs. Ook hij bleef staan en keek met welbehagen naar het kleine dier. 'Het ga je goed, torretje', zei hij. 'Jij hebt het doel van je streven bereikt, niet iedere leeuw lukt dat!'

www.zinnigeverhalen.nl

Oefeningen

Het zevende chakra omvat het hele lichaam, zoals het is, en elke oefening. Een keuze:

- De koning van alle oefeningen: de kopstand. Om de kopstand te kunnen doen, dien je een stevige basis te hebben gelegd in de beoefening van yoga asana's.



- De aanzet tot de kopstand is een aparte oefening, die voor iedereen toegankelijk is. Kom op handen en knieën, leg je onderarmen plat neer, strengel je vingers ineen en maak een gelijkzijdige driehoek van je onderarmen en de afstand tussen je ellebogen. Plaats je fontanel in de kom van je handen en breng je zitbeentjes zo ver mogelijk omhoog, terwijl je op je hoofd en je ellebogen en onderarmen steunt.



- Ontspanning. Leer om in een keer tot ontspanning te komen, zoals een dier kan doen. De adem is beheerst. Visualiseer een omgekeerde duizendbladige lotus boven je fontanel en stel je voor dat een helder wit licht op de uitademing vanaf je kruin door je lichaam naar je voeten trekt en je 'demonische' energieën afvoert via je voeten en je handen.



De volgende Vuurvogel

Het thema van de komende Vuurvogel:

Wedergeboorte; de magie van het ontwaken

We zijn benieuwd wat dit thema in jou wakker roept.

HOE AANLEVEREN?

Je tekst mag maximal 1 A4'tje lang zijn of 4500 tekens bevatten. Lever je bijdrage aan in Word. Je illustratie of foto moet een .jpg zijn van minimaal 1 Mb of 1600 x 1600 pixels. Liefst groter. Al je bijdragen en reacties kun je sturen aan: vuurvogel@phoenixopleidingen.nl Gebruik wetransfer.com voor grote bestanden.

Je bijdrage moet uiterlijk 1 maart binnen zijn.

Vuurvogel delen

Ben je geraakt door een artikel of gedicht uit de Vuurvogel en wil je het bewaren of met je vrienden delen? Zowel de hele Vuurvogel als losse artikelen kun je downloaden of delen via social media. Ga hiervoor naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogel digitaal

Lees jij de Vuurvogel liever digitaal?

Ga dan naar phoenixopleidingen.nl/vuurvogel

Vuurvogelarchief

Alle nummers van de Vuurvogel zijn online terug te vinden. Phoenixopleidingen.nl/vuurvogel