



40 DAAGSE COMMITMENT MET JEZELF

werkboek

Dit werkboek kan je voor jezelf uitprinten. Zo kan je jouw antwoorden bij de vragen neerzetten. Wil je meer info over het betreffende chakra? Er is een pdf te vinden bij elke verdiepingsslag. Deze is onder de materialen tab te vinden.

1E VERDIEPINGSSLAG

Het 1e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 1 hoort het recht om er te zijn. Om stevigheid in de eerste chakra te vinden heb je een instinctief besef nodig van het recht om er te zijn. Dit is je basisrecht en zonder dit basisrecht zullen de andere rechten moeilijk opgeëist kunnen worden. Het recht om er te zijn is het recht om te bestaan.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je het recht om je ruimte in te nemen?
.....
- Heb je het recht om goed voor jezelf te zorgen?
.....
- Heb je het recht om je vrij te voelen, en mag je onvoorwaardelijk zijn zoals je bent?
.....
- Heb je het recht om te overleven?
.....
- Heb je recht op veiligheid?
.....

Een uitvloeisel van dit recht is het recht om te hebben. In het bijzonder recht om te hebben wat we nodig hebben om te kunnen overleven. Het kan zijn dat je het recht om te zijn hebt gekregen, maar nog steeds moeite hebt jezelf toe te staan:

- Tijd voor jezelf?
.....
- Heb je recht op geld en bezittingen? Heb je het gevoel dat je alles hebt wat je nodig hebt om comfortabel te leven?
.....
- Het recht op liefde en complimenten?
.....
- Heb je recht op voedsel, kleding, beschutting, warmte, medische zorgen, een sociale omgeving?
.....
- Heb je recht om te zeggen wat je vindt en voelt?
.....
- Voel je je bedreigd door opdoemende angsten?
.....
- Voel je je verbonden met de natuurlijke omgeving om je heen?
.....
- Hoe vindingrijk ben je als je met levensproblemen geconfronteerd wordt?
.....
- Word je in het zoeken naar oplossingen belemmerd door angsten?
.....

2E VERDIEPINGSSLAG

Het 2e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 2 hoort het recht om te voelen. In de loop van de geschiedenis zijn er periodes geweest waar uiten van emoties werd afgekeurd of gevoeligheid als een zwakte werd beschouwd. Denk maar aan de Victoriaanse tijd, maar ook het prioritair vooropstellen van het verstand als enige bron van betrouwbaarheid en zekerheid de laatste eeuwen. Vele eeuwen is er afbreuk gemaakt op het recht om te voelen. In sommige culturen is dit nog altijd zo. Wat men daarbij uit het oog is verloren dat juist het voelen een enorm belangrijke bron van informatie is voor je emotionele, mentale en fysieke staat van zijn.

Een uitvloeisel van dit recht is het recht om te voelen, want als je niet kunt voelen, is het erg moeilijk om te weten wat je behoeften zijn. En het recht om van gezonde seksualiteit te genieten is nauw verbonden met het recht om te voelen.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je het recht om je gevoelens te uiten?

.....

- Mogen jouw gevoelens er zijn en hoe komen deze tot uiting?

.....

- Heb je het recht om je seksueel te voelen?

.....

- Heb je verbinding met jouw creativiteit?

.....

- Kan je jouw creativiteit gebruiken om problemen op te lossen, ideeën te creëren en uit te voeren?

.....

- Voel je acceptatie naar je eigen leven en anderen? Accepteer je het leven en anderen zoals ze zijn?

.....

3E VERDIEPINGSSLAG

Het 3e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 3 hoort het recht om te handelen. In sommige gevallen wordt het recht om te handelen beperkt. Wanneer het recht om te handelen wordt beperkt, dan verzwakt dat onze wil en spontaniteit, en onze levenskracht neemt af. Een uitvloeisel van dit recht is het recht om vrij te zijn, want als je niet kunt handelen, is het erg moeilijk om je vrij te weten. Je moet dan immers handelen omdat het je wordt opgelegd, niet zoals jij het voelt zoals het goed voor jou is.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je het recht om vrij te handelen?

.....

- Handel je authentiek of volgens de normen en waarden van anderen?

.....

- Heb je het gevoel steeds onder 'moeten' gebukt te gaan?

.....

- Durf je jezelf te zijn en voel je daarbij onvoorwaardelijk dat anderen van je houden, of pas je je aan omdat je bang bent voor afwijzing?

.....

4E VERDIEPINGSSLAG

Het 4e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 4 hoort het recht om te beminnen en bemind te worden. Grondslag hiervan ligt soms in de opvoeding waar het kind door de ouders niet bemind wordt. Of wanneer er niet voor hen gezorgd wordt. Het recht om te beminnen wordt geschaad. Dit gebeurt ook als er sprake is van een veroordelende houding. Er is dan geen sprake van onvoorwaardelijke acceptatie. Voorbeelden hiervan kunnen zijn: veroordeling van seksuele geaardheid maar ook rassendiscriminatie, culturele vooroordelen en oorlog.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je het recht om je gevoelens te uiten?

.....

- Heb je het recht om je seksueel te voelen?

.....

- Heb je verbinding met jouw creativiteit? Kan je jouw creativiteit gebruiken om problemen op te lossen, ideeën te creëren en uit te voeren?

.....

- Voel je acceptatie naar het leven en anderen, en accepteer je het leven en anderen zoals ze zijn?

.....

5E VERDIEPINGSSLAG

Het 5e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 5 hoort het recht om de waarheid te spreken en te horen. Dit recht wordt geschaad in gezinnen waar het kind niet oprecht mocht praten. “Zwijg als grote mensen aan het praten zijn”, “Aan tafel zwijg je.” Het recht wordt eveneens geschaad wanneer de ouders niet eerlijk zijn tegenover hun kind, wanneer er familiegeheimen worden bewaard, wanneer iets wordt verzwegen of als er leugens worden verteld. Wanneer ouders, cultuur, overheid tegen ons liegt wordt dit recht geschonden.

De waarheid spreken vanuit liefde brengt dit chakra helemaal in balans.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je de mogelijkheid om de waarheid te spreken?

- Heb je het recht om je wensen en verlangens te uiten?

- Heb je verbinding met jouw creativiteit? Kan je jouw creativiteit gebruiken om problemen op te lossen, ideeën te creëren en uit te voeren?

- Als je veel liefde voelt voor iemand, kan je het dan ook uitspreken?

- Misschien verlang je ernaar je dromen waar te maken en te leven met een sterk en duidelijk doel, maar lijkt het je dit moeilijk om duidelijk te maken?

6E VERDIEPINGSSLAG

Het 6e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 6 hoort het recht om te zien. Dit recht kan worden geschaad wanneer men zegt dat wat je gezien hebt niet echt is, wanneer zaken bewust verborgen gehouden worden of ontkend worden.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je het recht om illusies te doorzien?

- Vertrouw je op je intuïtie?

- Heb je verbinding met jouw creativiteit?

- Voel je acceptatie?

7E VERDIEPINGSSLAG

Het 7e chakra

Elk chakra weerspiegelt een fundamenteel, onvervreemdbaar recht. Verlies je dit recht dan blokkeert het chakra. Dan is het terug opeisen van dit recht een noodzakelijk onderdeel van het helen van het chakra.

Bij chakra 7 hoort het recht om de waarheid te horen. Kinderen voelen vaak intuïtief aan wat erom hen heen gebeurt. Maar ze missen de verstandelijke vermogens om wat ze aanvoelen te begrijpen en zoeken dan constant naar informatie om de lege plekken in te vullen. Veel ouders kiezen om de waarheid voor hun kind achter te houden hetzij in de overtuiging dat dit beter is voor het kind, hetzij omdat ze zelf geen antwoord vinden op zijn vraag. Voor sommige vragen wordt het kind bestraft of zelfs uitgelachen: "Ben je dom of zo?" Zelden krijgt het kind een eerlijk antwoord als de ouder het ook niet weet: "Ik weet het ook niet maar misschien kan je het straks te weten komen."

Ook bij het kiezen van een opleiding kan een jongere de toegang worden ontzegd omdat ouders vinden dat deze opleiding niet volwaardig is in onze maatschappij.

Kinderen hongeren constant naar kennis en door deze achter te houden, of hen zelfs uit te lachen moedigen we hen aan om aan hun gedachten te twijfelen en leren we ze hun gedachten maar beter voor zich te houden. Er komt een einde aan hun zoeken met het gevolg dat het kruinchakra geen nieuwe informatie meer opneemt en zich gaat sluiten.

Wanneer een kind een spiritueel geloof of religie verplicht wordt aangehouden dat niet uit hun eigen innerlijke overtuiging voortkomt zal het niet zelden als volwassene elke vorm van spirituele connectie afwijzen en zo het zevende chakra sluiten. Een kind ervaart ook geen spirituele rijkdom door strenge religieuze regels erop na te houden, naar woorden te luisteren die ze niet begrijpen of verplichte kerkdiensten moeten volgen. Het is voor elk ouder een zoeken naar een middenweg om het kind te stimuleren in religieuze ervaringen zonder in overdreven richtingen uit te monden. In een gezond en liefdevol gezin.

De waarheid spreken vanuit liefde brengt dit chakra helemaal in balans.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen:

- Heb je de mogelijkheid om de waarheid te horen?

.....

- Heb je weet van achtergehouden informatie, bv. uit je jeugd, op het werk, in je relatie?

.....

- Kon je in je jeugd je nieuwsgierigheid uitleven, mocht je vragen stellen of werd dit iedere keer onderdrukt of in het belachelijke getrokken?

.....

- Was je onderworpen aan blinde gehoorzaamheid? Had je geen recht om vragen te stellen?

.....

- Ben je geconfronteerd geweest met leugens, verkeerde informatie?

.....