

*Voor de vrouwen die hun verhalen met mij hebben gedeeld:  
mogen jullie gehoord, vereerd en geheeld worden*



• •

# INHOUD



Voorwoord	10
<b>INLEIDING</b>	<b>14</b>
De chakratools	16
Basisbeginselen van de chakra's	19
Toegangspoorten	20
Hoe gebruik je dit boek	24
Laatste advies	27
<b>EEN – WORTELKOM: JE FUNDAMENT</b>	<b>29</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	33
Activeringsstappen	35
Wanneer je geblokkeerd bent	38
Gebruik van de Wortelkom	39
Vrouwelijke energie: verbinding met je lichaam	43
Heling van seksueel trauma: je veilig voelen en aanwezig blijven	48
<b>TWEE – HEILIGE LOTUS: JE INSPIRATIE</b>	<b>53</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	58
Activeringsstappen	59
Wanneer je geblokkeerd bent	62
Gebruik van de Heilige lotus	63
Vrouwelijke energie: de basis van ons vrouw-zijn	66
Heling van seksueel trauma: loslaten van schaamte, toestaan van genot	69



<b>DRIE – NAVELVUUR: JE EIGEN KRACHT</b>	<b>77</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	83
Activeringsstappen	85
Wanneer je geblokkeerd bent	87
Gebruik van het Navelvuur	88
Vrouwelijke energie: mythen van macht	95
Heling van seksueel trauma: herontdekking van je innerlijke vuur	99
<b>VIER – HART-STER: JE CENTRUM</b>	<b>103</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	109
Activeringsstappen	110
Wanneer je geblokkeerd bent	113
Gebruik van de Hart-ster	116
Vrouwelijke energie: energiebanen	122
Heling van seksueel trauma: relaties als spiegel	125
<b>VIJF – KEELMATRIX: JE STEM</b>	<b>129</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	134
Activeringsstappen	136
Wanneer je geblokkeerd bent	138
Gebruik van de Keelmatrix	139
Vrouwelijke energie: trouw aan jezelf	145
Heling van seksueel trauma: bevrijding van het geheim	148



<b>ZES - DERDE OOG: JE HELDERZIENDHEID</b>	<b>152</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	158
Activeringsstappen	160
Wanneer je geblokkeerd bent	162
Gebruik van het Derde oog	164
Vrouwelijke energie: herontdekking van je intuïtie	168
Heling van seksueel trauma: aarden en loslaten	171
<b>ZEVEN - KRUIINVERBINDING: JE DOEL</b>	<b>175</b>
Heb je dit gevoel eerder gehad?	181
Activeringsstappen	183
Wanneer je geblokkeerd bent	184
Gebruik van de Kruinverbinding	187
Vrouwelijke energie: directe verbinding	192
Heling van seksueel trauma: herstel van zelfvertrouwen	195
<b>ACHT - TWEEDE HUID: JE GRENS</b>	<b>199</b>
Activeringsstappen	204
Wanneer je geblokkeerd bent	207
Gebruik van de Tweede Huid	208
Vrouwelijke energie: je energetische cycli en fasen	211
Heling van seksueel trauma: je recht op grenzen	219
<b>NEGEN - WEB VAN LICHT: JE RELATIES</b>	<b>223</b>
Activeringsstappen	229
Gebruik van het Web van licht	232
Vrouwelijke energie: de band tussen moeder en kind, en seksuele banden	235
Heling van seksueel trauma: controle nemen over je energie	241

**TIEN – HELENDE KRACHT: JE HEILZAME LICHT 245**

Activeringsstappen	251
Gebruik van de Helende kracht	253
Vrouwelijke energie: zorg voor jezelf	256
Heling van seksueel trauma: somatisch bewustzijn	259

**ELF – VROUWELIJKE WEG: JE HEILIGE KRACHT 261**

Activeringsstappen	267
Gebruik van de Vrouwelijke weg	270
Vrouwelijke energie: werken met je cycli en fasen	271
Heling van seksueel trauma: overgang naar een nieuw denkkader	279

**TWAALF – KLEURENPRACHT: JE WARE KLEUREN 283**

Activeringsstappen	288
Gebruik van de Kleurenpracht	290
Tot slot: schrijf je eigen verhaal	291

Over de auteur	294
----------------	-----



# VOORWOORD



Tientallen jaren geleden kreeg ik in Belize les van een sjamaan. Op een middag, nadat hij de genezende werking van diverse planten uit het oerwoud had uitgelegd, glimlachte hij naar mij en boog zich naar me toe, mijn mannelijke metgezellen negerend.

‘Ik leer het alleen aan de mannen,’ fluisterde hij. ‘Jij bent een vrouw. Jij weet waar ik het over heb.’

Verbaasd vroeg ik de sjamaan wat hij daarmee bedoelde.

‘Vrouwen weten alles al, mannen moeten het nog leren.’ Hij zweeg even, wees naar mijn buik, en vervolgde: ‘Daarom. Jij hebt de kracht van de Moeder – en van alle moeders.’

Sinds die dag is mijn gewaarzijn van de innerlijke magie van het vrouwelijke aanzienlijk toegenomen. Lisa’s geweldige boek gaat over deze realiteit, de traditie van het vrouwelijke, verankerd in mysterie, kennis en verwondering. Onze kracht zit niet in het eerste chakra, het subtiele energiecentrum dat gewijd is aan de primaire levensbehoeften, maar wij zijn geworteld in ons tweede chakra, het domein van de emoties, creativiteit, sensualiteit en eindeloze wijsheid.

Lisa vertelt ons dat alle vrouwen – ongeacht hoe ze zichzelf in seksueel opzicht zien – zijn als een lotusbloem, die de belichaming is van het tweede chakra. In India is de lotus een heilige bloem. Ze bloeit aan een lange stengel die omhoogsteekt uit het troebele water. Ze is als representant van de puurheid in staat om ons los te maken van de duistere verlangens die ons naar beneden trekken, en stelt ons in staat hogere vormen van liefde te dienen. Elke bloem die bloeit, opent zich voor het licht van de zon, de maan en de sterren, ontvangt waterdruppels uit de hemel waarmee we de aarde nieuw kunnen maken. Mijn leraar in Belize van lang geleden wist dit al. De stam waartoe hij behoorde begreep, omdat vrouwen het tweede chakra

bewonen – het domein van de baarmoeder – dat wij een mini-universum in ons herbergen. Door iedere vrouw stroomt de kennis van de Melkweg.

Het probleem is – en dit is een groot probleem – dat deze kennis niet overal geleerd wordt, zelfs niet binnen de energetische geneeskunde. In bijna elke weergave van de energetische anatomie – het geheel dat de chakra's, de energiebanen en de energievelden omvat waaruit ons subtiele lichaam bestaat – wordt benadrukt dat het eerste chakra, het centrum van de mannelijke kracht, het belangrijkste chakra is. Tot dit boek van Lisa verscheen werd de positie van de vrouwelijke macht en kracht eigenlijk hoofdzakelijk genegeerd. Dit betekent dat de troost, de heling en het herstel die de systemen die op chakra's gebaseerd zijn kunnen bieden, niet beschikbaar zijn voor juist diegenen die deze het meest nodig hebben: vrouwen.

Het is niet vooringenomen of seksistisch om te benadrukken dat er behoefte is aan een op vrouwen georiënteerd energiesysteem met bijbehorende toepassingen. Het is een absolute noodzaak. De maatschappij heeft vrouwen beroofd van hun originaliteit, eigenwaarde en veiligheid. Het zijn vrouwen die toekomstige vrouwen en mannen op deze wereld zetten, en wier vermogen om uit alle wrede heden vrede te laten ontstaan nu nodig is om precies die wereld die hen vernederd heeft te redden. Het maakt niet uit of een vrouw feitelijk een kind het leven heeft geschonken; de kracht van de baarmoeder schenkt alle vrouwen de gave van de schepping.

De heilige inzichten en oefeningen in Lisa's boek zijn al heel oud. Vrouwen wordt uiteindelijk al duizenden jaren hun macht en rechten ontnomen. Het grootste deel van deze periode werden vrouwen gezien als het eigendom van mannen, die hen naar eigen goeddunken mochten gebruiken. Geen wonder dat in de modellen van de energiesystemen de vrouwen zijn vergeten. Even verontrustend is het dat vrouwen op veel plaatsen nog steeds gezien worden als economische en politieke waar, hun macht wordt onderdrukt en hun prestaties niet worden erkend. Omdat de god in de spiegel het gezicht van een man heeft, is protesteren tegen verkrachting, schennis of seksuele intimidatie helaas hetzelfde als tegen de wind in vooruit proberen te komen. Deze factoren maken het allemaal alleen nog maar belangrijker om het subtiele systeem te herstellen en te vernieuwen.

In de vorige zin gebruikte ik met opzet het woord 'herstellen'. Zoals de woorden van de sjamaan in Belize aangeven, wisten onze voorouders zeer

waarschijnlijk dat het vrouwelijke en het mannelijke equivalente openbaringen zijn van het goddelijke, manifestaties van een Schepper die beide soorten eigenschappen weerspiegelt. Binnen een evenwichtige voorstelling krijgen alle kinderen de garantie van zorg, ongeacht hun geslacht of seksuele voorkeur, want beide geslachten zijn evenveel waard. Wanneer de verschillen en overeenkomsten erkend worden, kan de uniciteit van ieder individu worden gekoesterd. Het is nu tijd – allang tijd – om datgene waarvan we van nature weten dat het de waarheid is, opnieuw tot leven te brengen, en om dat te realiseren kunnen we het boek van Lisa inzetten.

Ik sta bekend als een expert op het gebied van de anatomie van de subtiële energie, en in die hoedanigheid kan ik bevestigen dat *Chakrakracht voor vrouwen* anders is. Ik heb zelf vijftientig boeken over aanverwante onderwerpen geschreven en ik heb overal ter wereld lesgegeven. Een van mijn boeken is zelfs twaalfhonderd bladzijden dik. In de tweede helft van dat boek gaat het over chakrasystemen van overal ter wereld. In vrijwel geen enkel systeem dat ik onderzocht of bestudeerd heb, werd aandacht besteed aan de verschillen in de anatomie van de vrouwelijke en mannelijke subtiële energie. Wat ooit werd ingegeven ‘door de Geest’, bestaat gewoon niet meer.

Er zijn mensen die ons de weg hebben gewezen, schrijfsters zoals Diane Stein; ik heb zelf ook in een aantal van mijn boeken de vrouwelijke varianten van het energiesysteem besproken. Naast het feit dat Lisa’s boek het belang van het vrouwelijke chakrasysteem beschrijft, laat het ons ook zien hoe belangrijk het is dat vrouwen helen van seksueel misbruik. En nog belangrijker: hoe ze dat moeten doen. Dit is een boek waarover we samen van de daken willen schreeuwen. Het is een boek waar iedere vrouw baat bij heeft als ze het zou lezen en gebruiken.

Voor mij is deze waarheid evident, niet alleen omdat ik veel weet van energie, maar ook omdat mijn hoofdstudie Engels was. Dientengevolge heb ik heel veel boeken gelezen. Ik zat nog in de bachelorfase toen ik begon te begrijpen dat het vrouwelijke echt anders is dan het mannelijke, en dat de levens van vrouwen gedefinieerd en gesteund moeten worden op manieren die passen bij hun sekse.

Ik ontdekte deze waarheid tijdens een semester over vrouwenliteratuur. We waren met dertig vrouwen en volgden geen andere colleges. We lazen



alleen maar geschriften van vrouwen, opgewekt uit de graven die gegraven waren door mannelijke professoren, filosofen en politici. Sommige boeken waren heel oud, zoals de werken van Hildegard von Bingen, een Duitse abdis die ongeveer duizend jaar geleden leefde. Hoeveel mensen weten dat deze vrouw een van de grondleggers was van de natuurhistorie, en tegelijkertijd filosofe, genezeres, kruidenkundige, componiste, mystica en een veelzijdig geleerde? Andere geschriften waren eigentijds, waaronder de vurige verlangens van Virginia Woolf, die pleitte voor een 'kamer voor zichzelf', een plek voor creatieve zelfexpressie voor iedere vrouw, omdat de wereld er beter van zou worden.

Uiteindelijk stond ons klaslokaal vol met voorwerpen die symbool stonden voor de realiteit van vrouwen. Rode doeken herinnerden ons aan het bloed van al die vrouwen die verkracht of vermoord zijn tijdens een oorlog of als gevolg van huiselijk geweld. Aardewerken vazen belichaamden het oorspronkelijke beeld van de godin, die uiteindelijk gedomineerd werd door oorlogsgoden. De kleuren blauw en paars belichaamden de heilige kennis en ideeën van vrouwen, waar eerst kwaad over werd gesproken en die vervolgens gestolen werden door veel religieuzen. De inrichting van de ruimte was echter van secundair belang. De belangrijkste conclusie was dat de stem van de vrouw, die zo bekritiseerd wordt, gehoord moest worden.

In *Chakrkracht voor vrouwen* geeft Lisa een stem aan wat vrouwen altijd al wisten, en wat ze ook moeten horen. Ze geeft een stem aan de uniciteit van de vrouwelijke ervaring en het verschil in anatomie van onze subtiele energie. Ze geeft een stem aan ons recht op heling en de noodzaak om te helen.

Het wordt tijd.

Het wordt tijd dat alle vrouwen overal ter wereld hun eigen lied gaan zingen; tot volle ontplooiing gaan komen waar ze zich op dit moment ook bevinden; in het wilde weg gaan dansen; gaan creëren; gaan omhelzen; gaan huilen; en vol toewijding gaan moederen. En het wordt tijd dat jij het universum in jezelf gaat ontdekken, en daardoor je eigen grootsheid geboren laat worden.

*Cyndi Dale*



# INLEIDING

De afgelopen jaren was er in het sociale en politieke domein sprake van een groeiend besef en toenemende activiteit met betrekking tot ‘Women Empowerment’: het versterken van de kracht en de rol van vrouwen op allerlei gebieden. De vrouwenmarsen, #MeToo en een recordaantal vrouwen dat zich verkiesbaar stelde voor een publiek ambt zijn hier voorbeelden van. Samen met deze uiterlijke veranderingen is er een honger ontstaan naar soortgelijke innerlijke veranderingen en de tools om dit mogelijk te maken. Dit boek is zo’n tool. Het is een leidraad om je eigen groei en heling te faciliteren met behulp van je vrouwelijke energie, een energie die je altijd al in je hebt. Ik geloof dat het je geboorterecht is om te leren hoe je deze energie kunt gebruiken.

Toen steeds meer mensen aan yoga gingen doen, leerden mediteren en andere methoden voor de heling en het welzijn van lichaam en geest ontdekten, kregen de chakra’s als vanzelf ook meer bekendheid. Chakra’s zijn energiecentra die de geest, het lichaam en de ziel met elkaar verbinden, en verschaffen daardoor op meerdere punten toegang, en er zijn veel daarbij behorende methoden om ermee te werken. Wat echter relatief weinig aandacht kreeg, is het feit dat vrouwen er misschien anders mee werken dan mannen. Net als ons fysieke lichaam verschilt ook ons energielichaam van dat van een man. Met deze verschillen leren werken kan het leven van vrouwen veranderen. De chakratools in dit boek zijn ontwikkeld rond deze verschillen, die ik de ‘vrouwelijke energie’ ben gaan noemen.

Mijn eigen belangstelling voor de vrouwelijke energie ontstond bij de geboorte van mijn eerste kind. Ik deed op dat moment al vijftien jaar dagelijks aan chakrameditatie en onderzocht voor mijn *energyhealing*-opleiding ook andere aspecten van de chakra’s. Door de geboorte van mijn dochter veranderde mijn energielichaam drastisch, evenals mijn relatie

met mijn chakra's. Om de veranderingen te kunnen begrijpen en erachter te komen hoe ik ermee kon werken, ging ik op zoek naar nieuwe informatie. Begraven onder stapels publicaties over tantra, de 'wijsheid van de baarmoeder' en de energetische behandeling van gezondheidsproblemen bij vrouwen, vond ik informatie over verschillen in de plaats van de chakra's en de energiestromen die gebaseerd zijn op het energielichaam van de vrouw. Ik ging experimenteren met chakraoefeningen gebaseerd op deze verschillen, en ontwikkelde mijn eigen tools.

Rond diezelfde tijd kwamen er steeds meer vrouwen naar mij toe voor hulp bij heling na seksueel misbruik en aanranding. Onderzoek wijst uit dat een op de vijf Amerikaanse meisjes voor haar zeventiende seksueel wordt misbruikt, en een op de zes vrouwen het slachtoffer is van aanranding. Onder mijn eigen merendeels vrouwelijke cliëntèle ligt het percentage voor beide nog veel hoger. Dat steeds meer vrouwen en meisjes mij wisten te vinden leek mij logisch, omdat herhaald onderzoek een grote correlatie heeft aangetoond tussen seksueel misbruik, aanranding en latere problemen met de fysieke en mentale gezondheid. Hoewel ik sterk geloof in de kracht van gesprekstherapie en andere vormen van psychologische hulp, alsook van medische behandeling, zocht ik manieren om deze voor mijn cliënten aan te vullen met energiewerk gebaseerd op de principes van de vrouwelijke energie, die ik aan het onderzoeken was.

Na verloop van tijd maakte ik een e-book, *Energy Work for Sexual Trauma*, dat door duizenden vrouwen is gebruikt. Daarnaast ontwikkelde ik een meer doelgericht vierdelig online seminar voor de heling van seksueel trauma, waar de afgelopen tien jaar vele honderden vrouwen aan hebben deelgenomen. Ten slotte ontwikkelde ik ook nog een meer algemene cursus over de vrouwelijke energie voor *DailyOM*, een website over holistische geneeskunde en bewust leven, zette mijn privépraktijk voort en deelde mijn opvattingen via mijn blog, *Mommy Mystic*.

Uit al dit werk, de duizenden vrouwen met wie ik het privilege had te werken en mijn eigen persoonlijke ervaringen, is dit boek voortgekomen. Bij het schrijven ervan had ik vijf doelen voor mezelf, vijf leidende principes:

- **Houd het praktisch.** Ik wil je helpen om je in je dagelijkse leven *gebruik te laten maken* van je chakra's. Dit is een

boek om te leren hoe je dat moet doen, geen theoretisch boek. Mijn doel is om je relevante energietools te geven, of de chakra's nu nieuw voor je zijn of dat je er al jaren mee werkt.

- **Terzake.** Als vrouwen iets zijn, dan is het druk. In dit boek presenteer ik de twaalf chakratools op een no-nonsense, consistente en toegankelijke manier.
- **Specifiek voor vrouwen.** De tools die je in dit boek krijgt zijn bewerkingen van lessen over de vrouwelijke energie, gebaseerd op het energielichaam en de levensfasen van de vrouw.
- **Steun bij het helen van seksueel trauma.** Omdat zo veel vrouwen te maken hebben met seksueel trauma en ik van mening ben dat we allemaal op enigerlei wijze beïnvloed worden door de culturele bagage die daardoor is ontstaan, leg ik de nadruk op manieren om energetische steun te krijgen bij dit helingsproces.
- **Gebaseerd op liefde.** Ik wilde dat dit boek gebaseerd zou zijn op liefde. Ik hou van de chakra's, van de vrouwen met wie ik de eer had te werken. De heling, versterking en bewustwording die ik bij hen mocht zien, is geweldig.

Dit boek is voor jou. Ik hoop dat je er heling, versterking en bewustwording in vindt.

## DE CHAKRATOOLS

In dit boek leer je twaalf krachtige manieren om je chakra's te versterken. Ik heb ze 'chakratools' genoemd, omdat elke tool een andere kracht in jou versterkt. Je leert hoe je deze krachten kunt aanspreken door middel van visualisaties, gesproken affirmaties en je geheugen. In het begin kun je de chakratools het beste in je eentje op een rustige plek activeren, maar als je meer ervaren bent, kun je ze ook door middel van snelle 'shortcuts' inzetten als je ze nodig hebt tijdens je dagelijkse bezigheden. Hier volgen in grote lijnen de punten waarvoor je de chakratools kunt gebruiken:

**De Wortelkom:** onderdrukken van angst, ontwikkelen van stabiliteit en verbeteren van vitaliteit.

**De Heilige lotus:** stimuleren van creativiteit, oplossen van problemen en helen van het vrouwelijke.

**Het Navelvuur:** opbouwen van vertrouwen, doorzettingsvermogen en focus.

**De Hart-ster:** verbeteren van de band met dierbaren, vinden van emotioneel evenwicht en terugkrijgen van levenslust.

**De Keelmatrix:** effectief communiceren, versterken van authenticiteit en feedbackproces.

**Het Derde oog:** vergroten van intuïtie, inbeeldingskracht en inzicht.

**De Kruinverbinding:** stimuleren van vertrouwen, loslaten van zelftwijfel en openstellen voor spiritualiteit.

**De Tweede huid:** stellen van grenzen en jezelf beschermen tegen verlies van energie.

**Het Web van licht:** verbeteren van relaties en loslaten van oude dynamieken.

**De Vrouwelijke weg:** omarmen van verandering en werken met je vrouwelijke cycli en fasen.

**De Helende kracht:** bijdragen aan je eigen fysieke en emotionele heling.

**De Kleurenpracht:** manifesteren van je hoogste potentieel.

Heb je eenmaal geleerd hoe je een chakratool moet activeren, dan kun je deze gebruiken op een moment dat het nodig is om snel te kunnen beschikken over een bepaalde energie, of een poosje als onderdeel van je dagelijkse routine, om blijvende verandering mogelijk te maken. Je kunt bijvoorbeeld de Wortelkom activeren om jezelf te kalmeren als je een sollicitatiegesprek hebt, het Navelvuur om jezelf op te laden voor een belangrijke sportwedstrijd, of de Hart-ster voordat je een moeilijk gesprek hebt met je tiener. Je kunt de Helende kracht gebruiken om sneller te herstellen van een verkoudheid, de Tweede Huid om voor een grote familiebijeenkomst nog eens voor jezelf te bevestigen wat je grenzen zijn, of het Web van licht om een oude relatie los te laten. De mogelijkheden zijn legio.

Door een chakratool te activeren krijg je controle over de energie en de staat van gewaarzijn die je meeneemt in een bepaalde situatie. Daarnaast kun je, wanneer je voortdurend het gevoel hebt dat de energie van een bepaald chakra zwak is of wanneer je je in een levensfase bevindt waarin deze verzwakt is, voor een periode deze tool dagelijks activeren om jezelf te versterken. Je kunt bijvoorbeeld een maand lang elke dag de Heilige lotus gebruiken als je schrijfster bent en worstelt met een writer's block, dagelijks de Keelmatrix als je eraan werkt om de communicatie met je echtgenoot te verbeteren, of regelmatig de Kruinverbinding als je je verloren voelt en op zoek bent naar spirituele leiding. Werk je toe naar een belangrijk doel dat centraal staat in je levensdroom, dan kun je de Vrouwelijke weg gebruiken, samen met de Kleurenpracht.

Al deze chakratools zijn toegesneden op de werking van het vrouwelijke energielichaam. In elk hoofdstuk schets ik een aantal hoofdthema's die betrekking hebben op vrouwen en hun chakra's, samen met een aantal ideeën over hoe je op een behulpzame manier met een tool kunt werken, als deze kwesties relevant zijn voor jou. Ik geef ook aan hoe je de afzonderlijke chakratools het beste kunt gebruiken als hulpmiddel om te helen van seksueel misbruik of aanranding, seksuele intimidatie of trauma. In latere hoofdstukken vertel ik hoe je een aantal van de chakratools kunt gebruiken in relatie tot de menstruatie, de zwangerschap, de menopauze en andere cycli en transitie momenten van de vrouw.

## BASISBEGINSELEN VAN DE CHAKRA'S

Aangezien dit een 'doe-boek' is en geen theoretisch boek, is het belangrijk dat je om te beginnen een aantal basisbeginselen van de chakra's kent, evenals de kaart van de chakra's die ik gebruik. Simpel gezegd zijn chakra's energiecentra, kruisingen van energiestromen in ons lichaam. Om toegang tot deze centra te krijgen, richten we onze aandacht op een fysieke plek in ons lichaam, hoewel het niet helemaal juist is om te zeggen dat ze 'in' ons fysieke lichaam zitten. De chakra's zijn kruisingen tussen onze geest, ons lichaam en onze ziel. Je kunt de ziel definiëren zoals je wilt, maar als je contact gaat maken met de chakra's, zal na verloop van tijd dit energieniveau even voelbaar voor je zijn als je vijf fysieke zintuigen.

Het woord 'chakra' komt uit het Sanskriet en wordt meestal vertaald als 'wiel', soms ook 'wiel van licht'. Hoewel de bekendste chakra-kaarten uit India komen, hebben of hadden veel andere wijsheidstradities overal ter wereld ook kaarten van energiecentra. Dat de meeste van deze systemen zich onafhankelijk van elkaar ontwikkelden (en velen niet de term 'chakra' gebruiken), maar toch veel overeenkomsten vertonen, is frappant.

Ik gebruik in dit boek het woord 'kaart', omdat ik denk dat het zeer behulpzaam is om chakrasystemen te zien als kaarten van verschillende soorten energie waaruit het menselijk leven en bewustzijn bestaan. Een kaart gaat niet over een plek op zich, maar is een middel om bij die bepaalde plek te komen; het type kaart dat je nodig hebt, varieert al naar gelang je doel. Ga je bijvoorbeeld naar Californië toe, dan heb je misschien een wegenkaart, een wandelkaart en/of een waterkaart nodig. Al deze kaarten gaan over Californië, maar zijn niet Californië zelf. Elke kaart geeft bepaalde routes die je de weg wijzen door Californië, afhankelijk van wat je daar gaat doen.

Hetzelfde geldt voor de verschillende kaarten van het energielichaam, die overal ter wereld ontwikkeld zijn met een bepaald doel. Sommige ontstonden binnen meditatieve tradities en waren bedoeld voor onderwijs of mystieke ervaringen. Andere ontstonden binnen tradities van *energy healing*, waarin de belangrijkste focus was om energieën in het fysieke lichaam te brengen, met als doel balans, herstel of versnelling van het helingsproces. Weer andere energie- of chakra-kaarten ontstonden binnen tradities waarin geprobeerd werd de energieën in de wereld

te manipuleren, iets wat wij wellicht tovenarij zouden noemen. Al deze kaarten zijn geschikt voor het doel waarvoor ze worden gebruikt, zoals ook alle kaarten van Californië dat zijn. We moeten er echter op basis van ons doel één kiezen om mee te werken.

Hoewel ik in mijn eigen werk verschillende kaarten van het energielichaam gebruik, zijn de chakratools in dit boek gebaseerd op het bekende systeem van de zeven chakra's waar men in het Westen vertrouwd mee is. Er zijn echter ook in dit systeem variaties, met name in de centra van de onderste drie chakra's. Ik heb die locaties gekozen waarin de meeste nadruk ligt op de behoeften van vrouwen, en terwijl we de hoofdstukken doorlopen, zal ik uitleggen waarom.

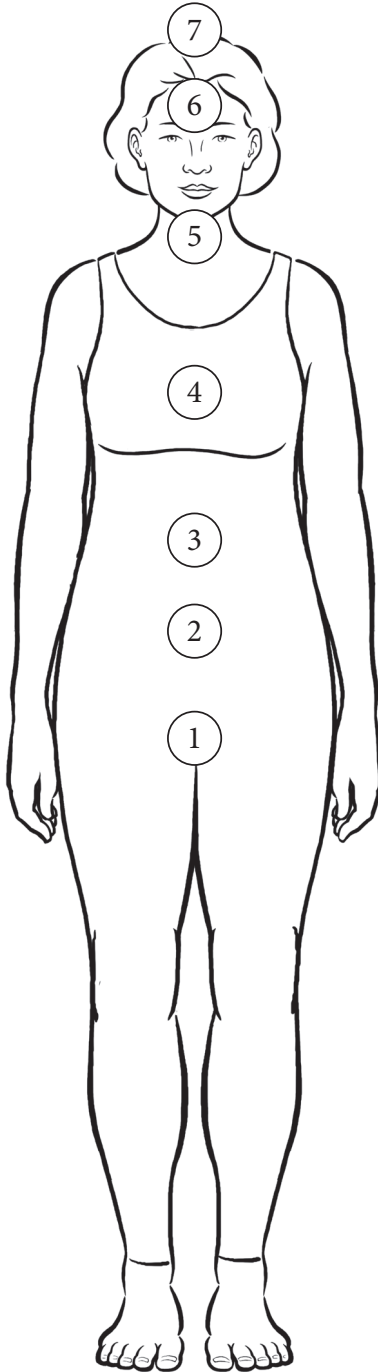
Hierna staat een figuur afgebeeld van het chakrasysteem dat we gebruiken, met daarin de chakra's, de centra in het lichaam waar deze zich bevinden, en een aantal trefwoorden die de daarmee verbonden energieën omschrijven.

## TOEGANGSPOORTEN

CHAKRA	CENTRUM	ENERGIEËN
<b>1</b> Wortel	Stuitje	Veiligheid, stabiliteit, vitaliteit
<b>2</b> Sacrale	Bekken	Creativiteit, emoties, sensualiteit
<b>3</b> Navel	Net onder navel	Eigen kracht, wilskracht, het zelf
<b>4</b> Hart	Midden van borst	Compassie, evenwicht, liefde
<b>5</b> Keel	Midden van hals	Expressie, authenticiteit, helderheid
<b>6</b> Derde oog	Midden op voorhoofd	Inzicht, intuïtie, verbeelding
<b>7</b> Kruin	Boven op achterhoofd	Spiritualiteit, vertrouwen, doelbewustheid

Wanneer je leert werken met de tools kom je genoeg te weten over de chakra's, dus ik zal hier niet al te veel in detail treden. Het enige dat je





nu hoeft te weten, is dat er veel verschillende manieren zijn om je met je chakra's te verbinden en ermee te werken. We gaan in dit boek op een visuele manier en met behulp van onze emoties de woorden langs - het laatste in de vorm van affirmaties om de emoties op te roepen die met elk chakra verbonden zijn. Daarnaast werken we ook met je geheugen, omdat ik je ga helpen gebruik te maken van die keren in het verleden dat je de energieën en het niveau van gewaarzijn die we proberen op te roepen met een chakratool, reeds hebt ervaren. Ben je er al door andere methoden - zoals yoga, pranayama, reiki, klankheling, kristallen of nog een andere methode - aan gewend om met de chakra's te werken, dan kun je deze eenvoudig combineren met de activeringsstappen van de chakratools. De chakratools zijn gebaseerd op visualisaties en affirmaties, waardoor je er makkelijker toegang tot krijgt wanneer je tijdens je bezigheden de behoefte voelt om een bepaalde energie op te roepen. In het begin zul je ze echter in een meer meditatieve setting gebruiken, en dan kun je ze combineren met de andere chakra's.

De belangrijkste energetische verschillen tussen de energielichamen van de vrouw en de man bevinden zich in het eerste en het tweede chakra, met als centra het onderlichaam en het bekken - natuurlijk ook de plek van de belangrijkste fysieke verschillen tussen man en vrouw. Het belangrijkste verschil is dat het energielichaam van de man verankerd is in het eerste chakra, en dat van de vrouw in het tweede chakra. Dit verschil heeft invloed op de energiestromen in hun hele subtiele lichaam, en de manier waarop ze de energie verwerken die vanuit hun omgeving en de mensen om hen heen hun subtiele lichaam binnenkomt. Het komt diverse malen aan de orde hoe deze verschillen zich manifesteren.

Het is belangrijk om het energielichaam te zien als onderdeel van een spectrum, niet als een absoluut iets. Het kan zijn dat je je herkent in een aantal dingen die ik zeg over het energielichaam van de vrouw, terwijl dat bij andere aspecten misschien niet het geval is. Het is tegenwoordig überhaupt niet erg populair om te praten over de verschillen tussen man en vrouw, omdat ze door de tijd heen vooral gebruikt zijn om de vrouw aan te merken als het zwakke geslacht. We zien geslacht (gender) tegenwoordig ook als een sociaal en cultureel bepaald iets, omdat steeds meer mensen laten weten dat ze transgender, genderfluïde of genderneutraal

zijn. In werkelijkheid is geslacht altijd een spectrum geweest, niet een vaststaande eigenschap.

Binnen de context van energieën hebben we een bepaald kader nodig om te kunnen praten over de variëteit aan patronen die in ons energielichaam bestaat; omdat ons energielichaam een intermediair is tussen ons fysieke lichaam en ons psychologische zelf, is gender een factor. In mijn werk met mijn cliënten heb ik ontdekt dat genderidentiteit, in tegenstelling tot biologisch geslacht, de belangrijkste factor is in termen van hoe de chakra's functioneren. Zie jij jezelf dus als een vrouw, dan herken je je waarschijnlijk in veel van de dingen die ik zeg over de vrouwelijke energie. Zie jij jezelf als een man, dan is dat misschien minder.

Dit is echter zeer persoonlijk, en ik wil dat je je eigen ervaring en intuïtieve gevoel hieromtrent respecteert. Ik bied deze lessen over de vrouwelijke energie aan om de onbalans te herstellen die door de eeuwen heen in de vele leren omtrent de chakra's is ontstaan. Ze richtten zich overwegend op de mannelijke ervaring van de chakra's omdat de tradities die bleven bestaan – of de lessen die bewaard bleven in een vorm die toegankelijk is voor ons – door mannen werden gedomineerd.

Een van de gevolgen van deze dominantie was het ontbreken van begrip voor het feit dat met name seksueel misbruik, aanranding, seksuele intimidatie of welk seksueel gerelateerd trauma ook, invloed heeft op het subtiele lichaam van een vrouw. We zijn op een punt in de geschiedenis beland dat er eindelijk echte druk is om tot verandering op cultureel niveau te komen, waardoor de mogelijkheid om te helen toeneemt. Hoewel er veel helingmethoden zijn om overlevenden van seksueel trauma te helpen, heb ik ontdekt dat het werken met de chakra's veel te bieden heeft. In elk hoofdstuk staan manieren om met de chakratool van dat hoofdstuk te werken binnen de context van het helen van seksueel trauma. Deze chakratools zijn bedoeld als een aanvulling op – geen vervanging voor – andere geneesmethoden, zoals therapie, praatgroepen, lichaamswerk of medische en holistische gezondheidsbehandelingen.

Natuurlijk zijn er ook veel mannelijke slachtoffers van seksueel misbruik en aanranding. Hoewel de chakratools in dit boek ontwikkeld zijn voor vrouwen, gebaseerd op hun subtiele lichaam, gaat wat mij betreft het grotere helingsproces over ons allemaal en is dat voor ons allemaal. Als er één ding

duidelijk wordt bij het werken met de chakra's, dan is het dat we op energetisch niveau allemaal met elkaar verbonden zijn. Gaat een van ons aan de slag met dit werk, dan hebben we daar allemaal voordeel van. Het zorgt voor een trilling in het web van energie waar we allemaal deel van uitmaken. Versterking van de vrouw kan leiden tot bevrijding van de man – van de culturele en historische beperkingen die aan hun eigen geest en ervaring worden gesteld. Deze chakratools zijn dus evenzeer bedoeld voor onze broers, vaders en zonen als voor ons, onze zussen, moeders en dochters.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Elk hoofdstuk begint met een afbeelding van de chakratool zoals je je deze kunt voorstellen in je eigen lichaam. Deze afbeeldingen staan in het kleurenkatern in het boek, en zijn in het boek geprojecteerd op een vrouwfiguur in kleermakerszit, maar je kunt zelf ook staan of in een stoel zitten, als je dat liever doet. Weet je eenmaal hoe je een chakratool moet activeren, dan kun je dat ook direct doen als dat nodig is – in een geparkeerde auto, een toilethokje, op het werk achter je bureau of zelfs in een ruimte vol mensen – via wat een 'snapshotherinnering' wordt genoemd. De activeringsstappen zullen je helpen om toegang te krijgen tot je snapshotherinneringen.

Onder de afbeelding van de chakratool aan het begin van elk hoofdstuk vind je basisinformatie over de chakra's, waar in deze tool gebruik van wordt maakt, welke energieën daarbij zullen worden losgemaakt, en voor welk soort situaties of emoties je deze chakratool kunt gebruiken.

Na de afbeelding en informatie over de chakratool tref je in elk hoofdstuk de volgende paragrafen aan:

- **Samenvatting:** Een algemene inleiding op deze chakratool, de chakra('s) waarop deze is gebaseerd, de energieën die worden versterkt als je hem activeert, en hoe je hem zou kunnen gebruiken.
- **Heb je dit gevoel eerder gehad?** Voorbeelden van situaties en activiteiten waarbij je de energie van deze tool misschien eerder hebt gevoeld. Je kunt deze herinneringen gebruiken om je te helpen bij het activeringsproces.

- **Activeringsstappen:** Een handleiding om stap voor stap de chakratool te activeren. Voor elke tool zijn er op de website van dit boek audiobestanden beschikbaar die bij deze stappen horen, en die als mp3-bestand kunnen worden gedownload.
- **Wanneer je geblokkeerd bent:** Voorbeelden van manieren waarop blokkades van dit chakra of deze chakra's invloed kunnen hebben op je leven.
- **Gebruik van deze chakratool:** Voorbeelden van situaties in het dagelijkse leven waarin je deze tool zou kunnen activeren, en fasen in je leven waarin je hem regelmatig zou kunnen activeren om veranderingen teweeg te brengen.
- **Vrouwelijke energie:** De manieren waarop deze chakratool werkt met het energielichaam van de vrouw, maar ook de relevante principes van de vrouwelijke energie. In deze paragraaf wordt ook aandacht besteed aan blokkades van de chakra's die geassocieerd worden met deze tool, en waar met name vrouwen gevoelig voor zijn.
- **Heling van seksueel trauma:** De manieren waarop de chakra's die geassocieerd worden met deze tool geblokkeerd of gekwetst kunnen raken door seksueel misbruik, aanranding of trauma, en hoe je deze tool zou kunnen gebruiken als hulpmiddel in je helingsproces, als dit relevant is voor jou. Ik adviseer je om deze paragraaf ook te lezen als je niet het gevoel hebt ooit een seksueel trauma te hebben ervaren, al was het maar omdat we allemaal te maken hebben gehad met deze culturele conditionering, en de gewoonte om met de chakratools te werken je kan helpen om deze conditionering los te laten.

In aanvulling op deze paragrafen tref je in elk hoofdstuk over een chakratool ook de verhalen van twee vrouwen aan, die als casestudies worden gepresenteerd. Ze zijn er om je te helpen begrijpen op welke manier je er profijt van zou kunnen hebben als je gebruikmaakt van deze tool. Deze verhalen zijn afkomstig uit het leven van vrouwen die echt bestaan en

met wie ik heb gewerkt, waarbij alle details waaraan ze zouden zijn te herkennen, zijn aangepast. Daarnaast zijn om meer helderheid te schep-  
pen meerdere verhalen gecombineerd in één case. Ik heb vrouwen geko-  
zen die in veel verschillende fasen in hun leven zaten, ook diegenen die  
getroffen werden door een seksueel trauma.

Het is heel belangrijk dat je, wanneer je aan de slag gaat met een chak-  
ratoel, het gevoel voor wat goed is voor jou, respecteert. Zeker als je op  
welke manier dan ook een seksueel trauma hebt ervaren in je leven. Ik  
heb de tools zo ontworpen dat ze traumagevoelig zijn, en als je dat nodig  
vindt, ben je vrij om ze verder aan te passen. Voel je je ongemakkelijk bij  
een onderdeel van het activeringsproces – zoals het sluiten van je ogen  
of het hardop uitspreken van de affirmaties – of maakt het iets los bij jou,  
pas het dan zo aan dat het werkt voor jou. Visualisaties zijn tot op zekere  
hoogte een uitdaging voor iedereen, dus geef het wat tijd en begrijp dat je  
niet een perfecte visualisatie nodig hebt om je te verbinden met de chak-  
ratoels. Deze gaan bovenal over *gevoel* – de visualisaties, affirmaties en  
herinneringen zijn allemaal hulpmiddelen om dat te ontwikkelen.

Voel je ook vrij om je tot de chakra's te verhouden binnen welk spiritu-  
eel of psychologisch kader dan ook, als het maar werkt voor jou. Sommige  
mensen maken geen verbinding met de chakra's als energie, maar als ar-  
chetypen voor aspecten van onze geest. Wanneer je je op deze manier tot  
de chakratoels verhoudt, zullen ze even effectief voor je zijn. In termen  
van religie beschouw ik de chakra's als buiten elke traditie staand, als  
een techniek die beschikbaar is voor ons allemaal; ik probeer daarom ook  
geen speciaal religieus of spiritueel kader op de chakratoels te projecteren  
in dit boek. Dat mag je zelf natuurlijk wel doen, en op bepaalde punten  
doe ik suggesties hoe je dat kunt doen.

Het werkt het beste om de tools een voor een te leren en er een bepaal-  
de periode mee te werken, en dan verder te gaan. De eerste zeven chakra-  
toels zijn gericht op één chakra, en vormen een basis voor de latere tools.  
Mijn voorstel is om je één chakratoel per week aan te leren en te gebrui-  
ken, en dat twaalf weken lang. Lees je echter eerst het hele boek en zijn  
er een of twee tools waar je je echt op wilt richten, dan is dat ook prima.  
Ze zijn allemaal zo ontworpen dat ze onafhankelijk van elkaar kunnen  
worden geactiveerd.

Het is natuurlijk belangrijk om niet te vergeten dat deze chakratools geen vervanging zijn voor een bezoek aan een arts, een specialist in de geestelijke gezondheidszorg of een deskundige spirituele gids. De chakratools zijn bedoeld als aanvulling op al deze bronnen. Zorg ervoor dat je alle hulp en steun krijgt die je nodig hebt, vooral wanneer je werkt met deze tools om te helen van seksueel trauma. Tegelijkertijd gaat dit over het versterken van jezelf, en je hebt meer innerlijke hulpbronnen dan je waarschijnlijk beseft. Het activeren van de chakratools zal je helpen je te verbinden met deze innerlijke hulpbronnen.

### **LAATSTE ADVIES**

Ga aan de slag! Dit boek gaat over directe ervaring, leren werken met je chakra's door je erin onder te dompelen. Je hebt in deze inleiding informatie gekregen die behulpzaam kan zijn, maar realiseer je dat de sleutel tot al deze chakratools zich reeds in jou bevindt. Je beschikt over een diep weten over hoe ze te gebruiken. Het enige dat ik je aanbied, zijn stimulansen en hulp die kunnen zorgen voor heling. Experimenteer ermee en vertrouw op jezelf.

