



---

# Lijfwerk van een yogi

## HET ZESDE CHAKRA: HET DERDE OOG

---

TEKST: WIETSKE JANSEN SCHOONHOVEN

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 chakra-psychologie, 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 chakra-psychologie terugvinden in de indeling van de maskers.



In dit nummer over levenstaak en levensvuur neem ik jullie mee naar het derde oog, het zesde chakra of *Ajna* chakra. 'Ajna' betekent letterlijk 'weten'. Het gaat hier om inzicht, ons ware licht en zelfcreatie. Niet om wat we vanuit onze bewuste mind en onze controle denken te weten, maar om wat zich door ons heen laat zien; wat zich aandient. Wie het zesde chakra van licht en inzicht binnen gaat, merkt dat oude overtuigingen niet meer voldoen. Dat betekent niet dat eerder verworven kennis waardeloos is geworden, maar dat er een ander perspectief komt. Een staat van niet-weten is een voorwaarde om te kunnen ontvangen en je te laten leiden. Je geeft je over aan de stroom van deze hogere wijsheid in plaats van te willen bepalen en vast te houden aan hoe het er uit zou moeten zien op basis van je verworven kennis. In de directe ervaring, bijvoorbeeld na een constellatie, kan dit een gevoel geven van wakker worden. Of kleiner: zo'n moment dat er onverwacht een antwoord op een probleem oplicht uit de nacht of tijdens het douchen. Eureka!

### 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 zeven 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.

---

Wek mijn zachtheid weer  
Geef me terug de ogen van een kind  
Opdat ik zie wat is  
En me toevertrouw  
En het licht niet haat.

HUUB OOSTERHUIS

---

### Zesde chakra, Ajna chakra

|                |   |
|----------------|---|
| Plek:          | atlas en draaier, de bovenste nekwervels in het hoofd   |
| Element:       | licht   |
| Werkorgaan:    | hypofyse of <i>mastergland</i> , die vrijwel alle hormoonsystemen in het lichaam aanstuurt.   |
| Gevoelsorgaan: | epifyse of pijnappelklier, die het hormoon melatonine afscheidt.  |
| Adem:          | de subtiele vorm van <i>udana vayu</i> , de adem die vanaf het middenrif omhoog beweegt.<br>Door <i>udana</i> kan je rechtop staan en levensenthousiasme tot uiting brengen. <i>Udana</i> is ook verantwoordelijk voor de bloedtoevoer naar de hersenen, de kleur in je gezicht en het uiten van je diepste gevoelens in stemgeluid (zie oefening). |
| Kleur:         | indigo  |
| Klank:         | Om  |
| Masker:        | rigide  |

### Vorm en essentie

Ontwikkelingspsychologisch openen de onderste chakra's zich vroeger dan de bovenste. Het openen van het zesde chakra van spiritueel inzicht en verbeelding vraagt een goede integratie van de onderste chakra's, die meer verbonden zijn met lichaam en seksualiteit (zie phoenixopleidingen.nl/vuurvogel, nummers 23-25). Als de onderste chakra's onvoldoende geopend zijn, kan het zesde chakra zich niet of onvoldoende manifesteren in de vorm. 'Hij is wat zweverig', zeggen we dan. De polariteit van het rigide masker is vorm en essentie. De gevoelige periode voor dit masker ligt tussen drie en zes jaar, maar de dans tussen vorm en essentie gaat een leven lang door. Het ontwikkelen van het zesde chakra heeft invloed op het rigide masker. In het zesde chakra telt de vraag: wat is essentieel en wat niet? Je leert onderscheiden door de weg naar binnen te gaan. Vaak heb je wat tijd van leven nodig om dieper tot deze vraag door te dringen. >

---

## Opdat ik zie wat is

Het licht van het zesde chakra maakt mogelijk dat je helder ziet wat is. Een kwaliteit is schouwen, achter de dingen kijken. Een schouwen dat moeilijk met gewone, rationele formuleringen kan worden weergegeven. Beeldtaal of metaforische taal helpt om wat je ziet toegankelijk te maken of om het bewuste denken te verleiden zich te openen voor wat nog ligt te slapen.

Het kan een pijnlijk proces zijn om het licht daar te laten schijnen waar je nog niet gekeken hebt – ‘en het licht niet haat’ - of om je gehechtheid aan een oud patroon los te laten, ook al is het nu niet effectief meer. Licht en donker gaan hier hand in hand.

## Discipel van je eigen pad

De grootste valkuil van het zesde chakra is dat je zo gegrepen wordt door je eigen visie of missie dat je die tot een absolute waarheid verheft. Levensvuur en levenstaak lopen dan risico om te verzanden in arrogantie en hoogmoed. ‘Voordat je het weet, geeft een inzicht weer een beperkend uitzicht’, leerde ik van Wibe Veenbaas.

---

Kom, schuif je stoel naar de rand van de afgrond  
Dan vertel ik je mijn verhaal

F. SCOTT FITZGERALD

---

Als begeleider loop je hier het risico dat je de aansluiting met je cliënt verliest en er geen volgende stap in ontmoeting plaatsvindt. Discipline hoort bij dit chakra. Het zesde chakra opent de poort naar je levensroep en je hogere wijsheid, zodat je verder komt dan het neerzetten van jezelf in de buitenwereld op basis van oude overtuigingen, controle en wilskracht. Dit vraagt bereidheid om steeds weer terug te keren naar het veld van niet weten of om een tijdje in het duister te tasten, zodat iets wezenlijks kan oplichten. Voor de meesten van ons niet de meest favoriete toegangspoort. Je kunt dit trainen met behulp van

yogaoefeningen. Asana's krijgen een zesde chakra-kwaliteit door ze lang en onbeweeglijk vast te houden. Door de opdracht van mijn yogaleermeester om mezelf te trainen een asana tien minuten vol te houden, leerde ik het zitten in de lotushouding. Een voor mij ‘onmogelijke’ houding, die zich opende in de discipline van de herhaling. Elke dag een paar seconden langer. Ze leerde me nog iets belangrijks: als je je innerlijk vuur niet kent, vraag het je af. Open jezelf voor de vraag, zodat het antwoord tot je kan komen. Mijn verlangen om persoonlijk werk te combineren met kunst en yoga vond hier grond.

Een manier om je innerlijk vuur of licht te roepen is het zingen of luisteren van de Gayatri mantra.

---

### Gayatri mantra

Om Bhur Bhuvah Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Yonah  
Prachodayat!

### Vertaling (een keuze, er zijn er vele)

Door alle lagen van ervaring heen,  
is 'dat' de ware aard die het bestaan verlicht.  
Het allerhoogste ene.  
Mogen alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie  
de verheven schittering van het verlichte bewustzijn gewaarworden.

---

## Tips

- Meditatie, yoga en andere spirituele praktijken kunnen het derde oog versterken. Veel vrienden en collega's maken net als ik gebruik van de app Headspace met verschillende programma's voor meditatie, korter of langer (3-15 minuten). Zelf volg ik nu de anxiety training van 30 dagen, ik laat nog weten of het me lukt om mijn angst beter te containen.
- Trance dance, onder begeleiding of in je eigen studio, slaapkamer, whatever. Je zet lekkere muziek aan en herhaalt steeds opnieuw eenzelfde beweging. Bijvoorbeeld armen en hoofd van links naar rechts brengen op het ritme van de beat. Een manier om zware of negatieve energie los te laten en af te voeren. Probeer het maar eens.
- Oefen jezelf in discipline, wijd je

aan een doel of missie. Welk verlangen of welke uitdaging roept je op dit moment het meest? En als je het niet weet, mediteer er een tijdje op zodat het tot je kan komen. Het hoeft niet groots en meeslepend te zijn. Mijn oma leed aan borstkanker. Nu er een directe correlatie lijkt te bestaan tussen borstkanker en alcohol met een op de zeven vrouwen die ooit in hun leven deze vorm van kanker ontwikkelen, is mijn jongste challenge om me tot maximaal vier glazen wijn per week te beperken. Met getuigenis van enkele van mijn sisters via een challenge-appgroepje. Ter ere van mijn oma, die overigens haar leven lang lid was van de blauwe knoop.

- Leer visualiseren, zodat je doelen en verlangens meer kans krijgen om naar je toe te komen. Bijvoorbeeld door (meer) naar kunst te kijken.

Aan de Radboud Universiteit van Nijmegen worden masterclasses kunst kijken aan medisch studenten gegeven om hun diagnostische vermogens te vergroten. In Amerika worden brandweer- en politiemensen al langer musea ingestuurd om te leren schouwen, zodat ze beter in staat zijn om details en hun samenhang te zien in noodsituaties.

- Indigo is de helderblauwe kleur van het zesde chakra. Als je je heldere zien meer wilt ontwikkelen, begin eens met een klein onderzoekje naar met welke kleuren jij je het liefst omringt. Welke betekenis kan je hieruit aflezen? Als je dit weet, mediteer dan een tijdje op de kleur indigoblauw en breng de kleur meer in je dagelijkse omgeving, kleding en accessoires.

## Oefeningen

De oefeningen kenmerken zich door een vanzelfsprekende, strenge discipline. Kies de komende veertien dagen een oefening en houd die tien minuten strak en onbeweeglijk vast.

Bijvoorbeeld:

- wijde spreidstand, handen op de enkels voorhoofd op de grond of zo dicht mogelijk naar de grond.



Beide oefeningen zijn voorbereidingen op:

- de lotushouding, bij uitstek een zesde chakra oefening.



- zittende torsie.

Visualiseer de inademing door de neus langs de wervelkolom omlaag en de uitademing door de mond, door de wervelkolom heen omhoog, door de kruin. Navoelen.



- booghouding, vraagt een genadeloze focus op een punt om in balans te blijven.



- Udana pranayama: ga rechtop staan met je armen ontspannen naast je lichaam. Adem helemaal uit. Op de inademing ga je tegelijkertijd langzaam op je tenen staan en je tilt je armen voorlangs de lucht in. Alsof je een 'hoera-beweging' maakt. Je kunt er stil 'hoera' bij denken of dat hardop doen! Hoera gaat tenslotte over levensenthousiasme. Adem vervolgens rustig weer in en uit en laat de armen terug naar beneden komen. Herhaal dit een aantal maal. Zingen en zoemen zijn ook goed voor Udana.



Op Youtube vind je een mooie versie van Deva Premal die de Gayatri Mantra zingt. Een link hiernaar vind je op [phoenixopleidingen.nl/vuurvogel](http://phoenixopleidingen.nl/vuurvogel)