

Nieuwsbrief 'Accepteer je lichaam'

Volop van je leven genieten en er alles uithalen wat er in zit. Dat is heerlijk, vind je ook niet? Dat is wat je vleugels geeft. Alles uit het leven halen wat erin zit, start door uit te gaan van wat je hebt.

De acceptatie van je lichaam en je constitutie is dan heel wezenlijk. Je constitutie is het geheel van bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Jouw volstrekt persoonlijke aanleg.

Er is een speciale meditatie die deze acceptatie versterkt. Zodra dat lukt, merk je dat het leven makkelijker gaat én je hebt meer energie! Klinkt aantrekkelijk nietwaar?

Wie droomt er niet van een sterk en mooi lichaam, dat veel aankan? Plastische chirurgie viert de laatste jaren hoogtij om deze droom te kunnen bereiken. En met deze mogelijkheid om via chirurgie mooier te worden, komen ook vaker verhalen boven tafel van mislukte operaties en de enorme pijn die dit geeft. De overleden Michael Jackson is een triest voorbeeld van talloze chirurgische ingrepen om maar aan het uiterlijk te 'knutselen'. Meisjes in China laten zelfs hun benen oprekken. Een uiterst pijnlijke procedure. En dat om maar langer te willen zijn. In Iran veranderen op grote schaal vrouwen hun arabische uiterlijk. De voorbeelden zijn teveel om op te noemen.

Soms lees of hoor je schrijvende verhalen over cosmetische missers. Als zo'n operatie fout afloopt is er driedubbele pijn. Naast intense lichamelijke pijn, is er de pijn van het mismaakt zijn én de dieper gelegen pijn: het niet accepteren van het eigen lichaam.

Hoe kan meditatie hierin helpen? Is dan gewone meditatie voldoende of is het beter een speciale vorm te doen?

Een gewone meditatie, die op ontspanning gericht is of alleen de verbetering van je aandacht (mindfulness meditatie) werkt dan niet. Juist in zo'n situatie wil je op een dieper psychologisch niveau een verandering voor elkaar krijgen. In die situatie dat je meer je lichaam wilt accepteren, betekent dit vanuit de chakrapсихologie, dat je verbinding met het kruin- en wortelchakra versterking nodig heeft.

Het kruinchakra speelt een cruciale rol in de keuze van je lichaam, je geslacht en je constitutie. Je wortelchakra zorgt dat je met deze 'materialen' zo leeft dat jij het gevoel hebt dat je jouw leven naar voldoening kunt leven. Je kunt het ook zo zien: je kruinchakra kiest uit welke gereedschap je meeneemt. Je wortelchakra gaat daarmee aan de slag. Van tevoren is er zorgvuldig beraad geweest welk gereedschap je nodig zult hebben. Jammeren, klagen, protesteren of op welke andere manier dan ook jouw 'gereedschap' slecht behandelen, maakt het leven lastig en jou ongelukkig.

In die zin speelt het accepteren van je lichaam, je geslacht en je constitutie dus een wezenlijke rol. En acceptatie is geen slap of passief gebeuren. Het is het actief rekening houden met jouw 'gereedschap'. In het met co-auteur Marijke de Waal Malefijt geschreven boek 't Went zo'n element lees je welke constitutie je hebt. Welke sterke kanten elke constitutie heeft, maar ook welke zwakke kanten. Accepteer je die zwakke kanten niet, blijf je ze met voeten treden; tja ... dan lok je ziekte en emotionele instabiliteit uit.

Liefst willen we zonder beperkingen leven. Al die programma's en advertenties op tv, in dagbladen, tijdschriften en kranten overstelpen ons met mooie verhalen. Je gaat

bijna denken dat het aan jou ligt. Waarom moet jij nu op tijd naar bed? Waarom kun jij niet urenlang feesten en fit blijven? Wat mankeert er toch aan jou, dat je te-doen-lijstjes nooit afkomen? Zijn anderen nu ook drie dagen van de rel als je na een hele dag autorijden 's avonds laat in Spanje aankomt? Met een goede verbinding tussen je kruin en wortelchakra onderscheid je probleemloos schijn (opgepoftheid, mooie marketing-verhalen, illusies etc) van werkelijkheid. En ... dat zónder het gevoel dat je wat mist of tekort komt!

Wil je nog meer lezen over de impact van je wortel- en kruinchakra op je lichaam en op een gelukkig leven? Lees dan hoofdstuk 17 en 24 uit mijn boek 'Ik voel (n)iets voor verandering'.

De meditatie waarin je telkens het kruin- met het wortelchakra verbindt vind je op track 1 van de cd Rust & Evenwicht, en op track 2 van de cd's Emoties & Gevoel, Tegenslag & Vertrouwen, Overprikkeling en de Alter major. Het is de basisoefening van veel andere oefeningen uit mijn meditatie cd's. Deze verbinding is de hoofdslagader van het hele chakra-systeem. Hoe krachtiger deze verbinding, des te makkelijker kun je de andere chakra's -en dus hun kwaliteiten- ontwikkelen.

En voor al diegenen voor wie de tijd te snel gaat... deze meditatie duurt maar 12 minuten. Dat is goed te doen toch?

Veel meditatieplezier weer en heb je nog vragen, bijzondere ervaringen: schroom niet en mail me (Zie ook www.gottswaal.nl).

Hartelijke groeten,

Tessa Gottschal