

Algemene informatie

Onderstaand tref je een kort verslag aan van de meest wezenlijke bevindingen die ik ervaarde bij je healing. Er valt allicht meer over te vertellen, voel je vrij om contact met me op te nemen daarover. Dit kan telefonisch, per mail, facetime; kies gerust wat het beste bij je past.

Ik kan ook met meer adviezen en/of meditatiesuggesties komen dan diegene, die je hierin vermeld vindt. In dit verslag beperk ik me tot het meest essentiële.

Voordat ik mijn verslag begin is het wellicht goed te realiseren dat een chakra wordt opgebouwd uit -noem het maar- minichakra's. Al die verschillende vermogens die bij een chakra horen, bouwen een totaal chakra op. Belangrijke en makkelijk herkenbare vermogens heb ik beschreven in 'Ik voel (n)iets voor verandering'. Maar er zijn er veel meer dan die ik daar beschreven heb.

Het kan heel goed zijn dat je bepaalde onderdelen van een chakra goed beheerst en andere onderdelen niet. Het bovengenoemde in een concreet voorbeeld: bij het eerste chakra kun je heel goed door werk je eigen geld verdienen en in je eigen onderhoud voorzien. Dat is dat onderdeel goed of voldoende in balans. Een andere kwaliteit van het eerste chakra is goed -op fysiek vlak- voor jezelf kunnen zorgen. Kwaliteitsvoeding kiezen, je woonomgeving ordelijk en schoon houden, schone en verzorgde kleding dragen, rust en beweging met elkaar in balans hebben etc. Als je bijvoorbeeld wekelijks gemaksvodsel eet, of geregeld pepvoeding gebruikt (koffie, chocola, drop, sigaretten e.d.) dan is dat gebied van het eerste chakra onvoldoende ontwikkeld.

In de chakrapsvychologie is het uiteindelijke doel om het totaal aan vermogens, dus alle minichakra's, in zijn meest optimale toestand te ontwikkelen.

Specifieke informatie over jouw healing

Er zijn een aantal zaken die opvallen die van belang zijn in het veranderingsproces waarin je je nu bevindt. Ik licht drie punten toe:

- een zachte kracht
- een stuk vrees
- eenzaamheid

1) Zachte kracht

Het valt duidelijk op dat je een groot en sterk hartchakra hebt. De energie ervan voelt heel warm en vol aan. Dat betekent dat je een innerlijke kwaliteit hebt, waardoor je makkelijk bij de vermogens van het hartchakra kunt komen. Het is een verworvenheid, waar je zonder moeite voor hoeft te doen op terugvalt.

Enerzijds betekent dit dat anderen zich snel tot je aangetrokken zullen voelen. Niet zozeer erotisch bedoeld, maar dat anderen zich snel bij jou op je gemak voelen. Ze krijgen snel het gevoel dat ze zichzelf mogen zijn.

Anderzijds houdt dit een risico in dat je jezelf teveel opoffert, omdat je grensenergie niet net zo krachtig is. Deze voelt dun en is makkelijk 'in te

deuken'. Daardoor kunnen anderen zonder te veel moeite het bewerkstelligen dat jij voor ze gaat klaarstaan.

In ons gesprek hebben we het er al over gehad dat je 'klaar staan voor een ander' ruim moet zien. Dat kan letterlijk 'helpen' betekenen, maar even vaak dat je iemand emotioneel of mentaal helpt. Dus vrolijk maken als ze in de put zitten, laten lachen als ze een rotbui hebben, oplossingen voor ze bedenken, etc.

Jij hebt 'voelhorentjes' uitstaan die bijna constant 'scannen' of je omgeving 'hulp' nodig heeft. Dus het is ook iets dat vanuit jÓu start en niet alleen vanuit anderen op je af komt.

(Ik heb speciale oefeningen waarmee je eerder in de gaten krijgt hoe dit start en hoe je dit kunt bijstellen. Zonder dat het ten koste gaat van je hartelijkheid en betrokkenheid.)

Afweer

In termen van afweer, maak je een combinatie van altruïsme, onnipotentie en devaluatie. Zie blz. 124, 80 en 93 van mijn boek 'Ik voel (n)iets voor verandering'. Altruïsme spreekt voor zich, onnipotentie moet je in jouw situatie opvatten dat deze start uit medegevoel, betrokkenheid, begaandheid en niet zozeer uit een wens om 'sterker te moeten zijn dan de ander'.

In dat geval start dit uit het 3^e chakra. Dat is bij jou niet het geval, het start bij jou vanuit het hartchakra.

Dus de beginplaats is anders, maar de uitwerking is hetzelfde.

Devaluatie is op te vatten als het kleiner maken van je eigen wensen/behoeften etc dan strikt noodzakelijk is. Het zou makkelijk kunnen dat je de ene keer devalueert en een andere keer je eigen wensen of behoefte ongedaan maakt (is blz. 88). Die grenzen liggen niet scherp gescheiden.

Zodra je deze drie afweermechanismen weet te neutraliseren, verhoogt dit je kwaliteit van betrokkenheid en versterkt het je vitaliteit en innerlijke kracht aanzienlijk. Hoe je dat doet kun je in mijn boek lezen, maar met alle plezier kunnen we dit samen doen. Meestal gaat dat sneller.

2) Vrees

Je voelt onmiskenbaar een vrees om voor jezelf op te komen. Vooral een vrees om het ongenoegen van je omgeving op te wekken. Deze angst maakt dat je deels je energie wegtrekt en optrekt; vooral uit je 2^e en 3^e chakra. In wezen is deze angst groter dan gerechtvaardigd is, maar om dat je vroeger in je gezinsleven niet echt dit vermogen hebt kunnen oefenen en mogen toepassen, is het heel begrijpelijk dat het je lichte vrees inboezemt. Dat betekent ook dat we duidelijk gefaseerd moeten oefenen, zodat je heel geleidelijk aan daarin meer vertrouwen krijgt.

In chakra termen gezegd: doordat je vooral uit je 2^e en 3^e chakra de energie weg- en optrekt, overvleugelt je met je hartchakra energie die van je 2^e en 3^e chakra (je eigen gevoelens en wensen).

In afweertermen pas je hier devaluatie toe (zie boven) en projectie (blz 130). Projectie vanuit je gevoelens/gedachten en fantasieën wat een ander wel van je zal vinden/hoe de ander het zal vinden als je voor jezelf opkomt etc.

Bij deze hele dynamiek speelt ook mee, dat op dit moment mensen gewend zijn aan ('verwend door') dit gedrag van je. Het is logisch, als je dat gaat veranderen dat er enige verbazing / gewenning en wie weet ook tegenspartelen van hun zijde komt.

Het is goed om te leren daar tegen te kunnen. In een combinatie van oefeningen - energetische en psychologische - met het 3^e en 4^e chakra zal dat je na training ongetwijfeld goed kunnen neerzetten. Juist een combinatie van 3^e en 4^e chakra bij het opkomen voor jezelf, zorgt er voor dat je duidelijk en ferm bent, maar toch mild.

Combineer je dit echter vanuit het 2^e en 3^e chakra, dan ben je wel duidelijk en ferm, maar dan wordt de boodschap met teveel emotie of impact gebracht en dat is niet altijd werkzaam, noch prettig; voor jezelf noch voor je omgeving.

3) Eenzaamheid

Tijdens de healing werd ook duidelijk dat een deel van je al langer steun mist. Het is een energiestroom die weinig gevuld is, wat 'karig' aandoet, wat arm aan voeding is. Die energiestroom geeft een verlangen weer wat in je leeft naar erkenning en geborgenheid. In grootse termen: liefde. Alsof er een deel in je is dat onvoldoende 'gezien is en/of wordt'. Gezien, in wat je geeft (aan de ander), maar ook gezien in wat je doet.

Ik merkte dat er op dat gebied nog gevoelens van eenzaamheid en verdriet zitten. Deze leegte kan wegtrekken, zodra je leert meer voor jezelf op te komen. Je hebt zo geleerd te wachten óf je het krijgt. Bovendien heb je aangeleerd genoeg te nemen met weinig, met minder. In plaats van het volle pond. Zo heb je jezelf aangeleerd met de 'brokjes' of 'restjes' al genoeg te nemen. Dit is een uiting van het onderdeel van de afweer Devaluatie.

Gelukkig is dit is iets wat je kunt leren naar je toe te trekken. Zodat je het volle pond krijgt. En dat je leert hoe je kunt zorgen voor een meer gelijkgestemd wederzijds geven & nemen. Zodat je vaker situaties meemaakt met een tweerichtingsverkeer in plaats van éénrichtingsverkeer. Niet op een dwingende manier, maar wel duidelijk en vriendelijk. Dit is een koppeling -in jouw situatie- tussen het 7^e en 3^e chakra. Op blz. 410 'geloof in de wrekende god' kan je iets over deze verbinding lezen. Het is weliswaar niet precies van toepassing op je, maar geeft je wel een interessant idee over de achterliggende dynamieken.

Warme groet,

Tessa Gottschal