

Danka Hüsken

Werkboek chakratekenen

Ervaar je chakra's vanuit de
westerse en oosterse visie



Uitgeverij Akasha

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

Inleiding tot de chakra's 9

Tegenstellingen en overeenkomsten tussen de westerse en oosterse opvattingen 11

Het tekenen van de zeven chakra's 13

Westerse chakra's 14

Oosterse chakra's 16

Tekenmaterialen voor de westerse en oosterse chakratekeningen 17

Het opzetten en kleuren van het chakra 18

1 Eerste chakra 25

Westerse visie: het wortelcentrum 26

Oosterse visie: het Moeladhara-chakra 33

2 Tweede chakra 37

Westerse visie: het heiligbeencentrum 38

Oosterse visie: het Svadhisthana-chakra 45

3 Derde chakra 49

Westerse visie: het zonnevlechtcentrum 50

Oosterse visie: het Manipoera-chakra 57

4 Vierde chakra 61

Westerse visie: het hartcentrum 62

Oosterse visie: het Anahata-chakra 70

5 Vijfde chakra 75

Westerse visie: het keelcentrum 76

Oosterse visie: het Visoeddha-chakra 83

6 Zesde chakra 87

Westerse visie: het voorhoofdcentrum 88

Oosterse visie: het Ajna-chakra 97

7 Zevende chakra 101

Westerse visie: het kruincentrum 102

Oosterse visie: het Sahasrara-chakra 110

Bijlagen 115

1 De constructie van de cirkelomtrek in gelijke delen met behulp van de gradenboog 116

2 De verdeling van de cirkelomtrek in gelijke delen met behulp van de getallengradenboog 118

3 Mallen voor lotusbladeren behorende bij de oosterse chakra's 120

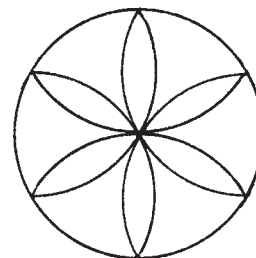
Nawoord 127

Om verder te lezen... 128

Chakra's in kleur

Tussen pagina 70 en 71 is een groot aantal chakra's in kleur afgebeeld

Voorwoord



In de jaren tachtig van de vorige eeuw zijn chakra's in onze westerse wereld een bekend fenomeen geworden. De naam *chakra* is ontleend aan het Sanskriet, de oorspronkelijke taal uit India, waar ook het woord *mandala* vandaan komt. Het woord chakra staat voor de levenskrachtgevende levenswielen of energiecentra die zich in ons lichaam bevinden. De benaming mandala wordt gegeven aan het beeld waarin de vorm van het chakra is uitgedrukt.

Sinds 1985 hebben mijn echtgenoot Hans Hüsken en ik ons verdiept in de werking van de chakra's in de mens. We maken daarbij graag gebruik van edelstenen om de aandacht op een bepaald chakra te vestigen en deze met de kleur en kwaliteit van de betreffende steen te ondersteunen. Sinds de

jaren negentig hebben we ook veel tijd aan het tekenen van chakra's besteed en geef ik regelmatig cursussen en lezingen over dit onderwerp. Edelstenen en bloemen blijken een bruikbaar medium te zijn om de bij de chakra's behorende kleuren te verklaren en zo de ervaring en de werking ervan te versterken. We gaan daarbij uit van de westerse manier van denken en de behoefte van de cursisten en toehoorders.

Later ontstond bij mij de behoefte om ook op een oosterse, meer meditatieve manier met de chakra's in verbinding te treden. In het boek *De mystiek van het Tibetaanse boeddhisme* van Lama Anagarika Govinda vond ik symbolische afbeeldingen van de chakra's die daarvoor zeer geschikt bleken te zijn. Na geruime tijd aan

onderzoek te hebben besteed en ze vele malen te hebben getekend en bestudeerd, achtte ik de tijd rijp om dit nieuwe aspect naar buiten te brengen. Opnieuw werden cursussen georganiseerd om ook deze oosterse vorm te tekenen en ze – al mediterend – te doorvoelen en uit te beelden.

De kracht van deze eenvoudige meditatieve tekeningen blijkt zeer groot te zijn en de ervaring die men erbij ondervindt is weldadig voor lichaam en geest. Hart en ziel worden er ten diepste door geraakt.

In dit boek wil ik je uitnodigen tot het creatieve proces van het tekenen van, het mediteren op, of het filosoferen over de zeven chakra's. Je kunt bekijken of de westerse of oosterse vorm je voorkeur heeft maar je kunt ook beide vormen na elkaar uitproberen.

Teken je liever niet, dan kun je ook door middel van kleur, vorm, edelstenen en bloemen je aandacht richten op ieder chakra afzonderlijk. Hiertoe zijn in dit werkboek van beide tekenvormen zeven kleurplaten opgenomen en tevens zeven kleurafbeeldingen van bloemen met daarbij behorende edelstenen. Laat bij het mediteren op de kleurafbeeldingen de gedachte toe dat dit de werking van je chakra's positief kan beïnvloeden en kijk wat er met je gebeurt. Ga je er dan vervolgens tekeningen bij maken, dan zul je daar waarschijnlijk veel plezier aan beleven want het tekenen van de zeven chakra's is een prettig en creatief proces dat ook iets goeds doet voor je lichaam, ziel en geest!

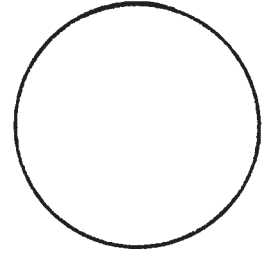
Ik wil mijn dank uitspreken naar mijn 'stille krachten' op de achtergrond: Hans Hüsken en Marlies Nillesen, die beiden weer bereid waren zich in dit boek te verdiepen en hun bijdrage, waar nodig, te geven. Marlies is ook mandaladocent en zij is mijn steun en toeverlaat voor het corrigeren van tekst en duidelijke stappenplannen voor de chakra's. De mooie foto's zijn van mijn echtgenoot Hans Hüsken.

Ook gaat mijn dank uit naar Harry, Mariët en Carmijn van Uitgeverij Akasha, die mij altijd volledig de ruimte geven bij het schrijven en samenstellen van mijn boeken. Zonder hen zou dit boek zoals je nu in handen hebt, niet tot stand zijn gekomen.

Arnhem, maart 2009
Danka Hüsken

1

Eerste chakra



*O wonderlijk mens
jij: een eter van voedsel
eten en gegeten worden*

Het eerste chakra
is in de westerse visie
het wortelcentrum
(ook wel het basischakra genoemd)
en in de oosterse visie
het Moeladhara-chakra.

Het bijbehorende zintuig is:
Reuk. Ik heb... een lichaam.

Dit is het gebied van de bijnieren. Hier zetelt de latente oerkracht van het scheppende principe. Aardse begrippen als overleven, zelfbehoud en voortplanting passen hierbij. Denk ook aan activiteit en beweging, groei en ontwikkeling van wilskracht, opbouw en vernietiging, waardering en afwijzing. Hierbij horen doe-activiteiten zoals sport, tuinieren, handelend optreden. Geuren geven een indicatie van wat goed voor je is en helpen je in alle opzichten alert te zijn en eigen keuzes te maken.

Het eerste chakra is het centrum van: ik wil, ik kan, ik mag, ik kan nee zeggen.

Westerse visie: het wortelcentrum

In dit chakra vinden we het lichaamskruis, dat wordt gevoed met een vitaliserend diep- tot bloedrood. De kleur is diepglanzend, in zichzelf verzadigd purper tot vermiljoenrood. Rood vertegenwoordigt rode energie, is pure levenskracht en bevordert groei, wilskracht en activiteit. De kleur brengt ook opwinding, zowel in positieve als in negatieve zin.

Het eerste chakra vertegenwoordigt de meest stoffelijke vorm van bestaan en bezit een zeer fysieke kleur. Het geeft ons het gevoel van de donkere aarde. Het gaat hier om zeer aardse begrippen: voortplanting, onze zich buiten ons lichaam bevindende genitaliën, de bekkenbodem in ons lichaam, onze botten. Het is het beeld van scheppende kracht die tot uitdrukking komt in de – nog niet gemanifesteerde – vorm, de seksualiteit van man en vrouw en de levenscheppende organen, het kloppende en stromende bloed.

Wees actief bezig met wroeten in de aarde, met je voedsel, koester je in de ondergaande zon, loop eens met blote voeten op bedauwd gras, snuif de subtiele en soms sterke geuren op en voel het opbloeien van de kleur rood in je basis. Wanneer dit chakra goed in het lijf is verankerd, is de persoon in zichzelf tevreden en kan hij bewuste keuzes maken en assertief handelen.

- **Element:** aarde
- **Zintuig:** reuk
- **Voeding:** rode sappen en vruchten, tomaten, paprika, bij tekort eventueel vlees

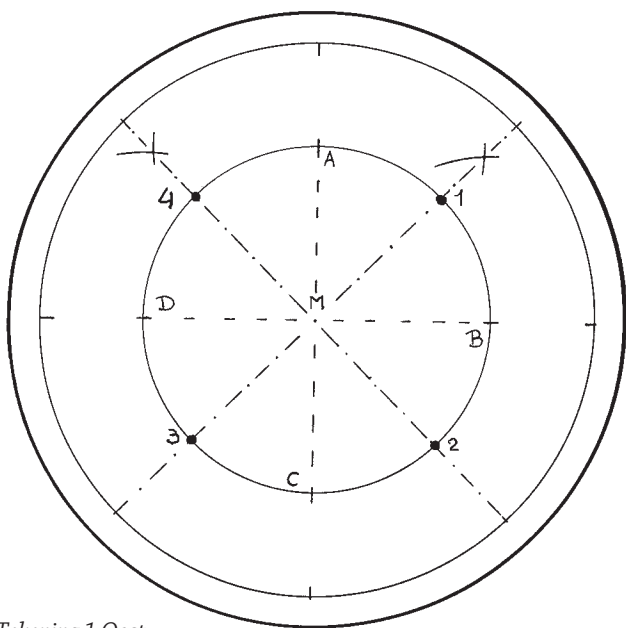
- **Kleur:** diepbloedrood met als tegenhanger de complementaire kleur groen
- **Getalstrilling en vorm:** vier in de vorm van lotus- of bloembladeren, slagaderen, enzovoort
- **Symbool:** vier cirkels in elkaar verstrengeld rond een binnencirkel
- **Aard van het chakra en haar symbool:** de mier – gedraagt zich als een mier die van geen ophouden weet, doeners, werken zonder om zich heen te zien
- **Opdracht:** alert en assertief reageren en toch oog hebben voor de noden van anderen
- **Bloemen: in de kleur van het chakra:** dieprood en met vier bloembladen, bijvoorbeeld de klaproos
- **Edelstenen:** in aardekleuren: bloedagaat, rode jaspis, robijn, granaat of bloedkoraal
- **Primaire functie:** levenskracht opwekken (werkt op het fysieke lichaam)

Suggesties voorafgaande aan het tekenproces

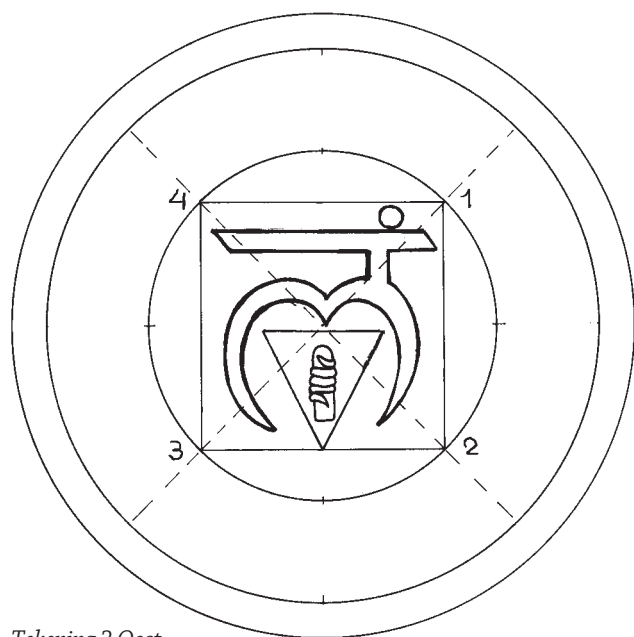
Zoek bloemen en edelstenen die voor jouw gevoel bij dit chakra passen en zet ze neer op een plek waar je ze goed kunt zien. Laat kleur en vorm gedurende enige tijd op je inwerken en onderga de intentie ervan.

Plaats deze attributen op een goed zichtbare plaats zodat je er steeds naar kunt kijken. Mediteer enkele minuten op de kleurkracht van bloemen en edelstenen en laat het op je inwerken.

Mocht je geen bloemen of edelstenen tot je beschikking hebben, kijk dan naar de kleur-afbeeldingen die zijn gebaseerd op het eerste



Tekening 1 Oost



Tekening 2 Oost

Stap 2

- Teken het schema van het eerste chakra met wit potlood in dunne lijnen op het zwarte papier zoals hierna wordt beschreven.
- Trek vanuit het middelpunt een cirkel met een straal van 5,5 cm (doorsnee is 11 cm).
- Trek een tweede cirkel met een straal van 10 cm (doorsnee van deze cirkel is 20 cm).
- Trek als je dat wilt een derde cirkel met een straal van 11 cm (doorsnee is 22 cm) als rand om de tweede cirkel heen ter afsluiting van het geheel. Je kunt deze cirkel dus ook weglaten.
- Zorg ervoor dat je tenminste twee tot drie centimeter aan de rand van het papier vrijlaat.

Stap 3

- Zoek nu eerst de verdeling van de cirkel in vieren: de punten A, B, C en D. Doe dit door je liniaal horizontaal en daarna verticaal door het middelpunt van je binnen- en buitencirkel te leggen. Trek geen lijnen door de cirkels maar geef alleen de punten op de cirkelrand aan. Voor de duidelijkheid is dit in de werktekening wel gedaan. Je vindt de punten A-C en B-D en de punten op de tweede cirkelrand.
- Zoek de tussenliggende punten A-B, A-D, D-C en C-B door met de passerpunt op punt A te gaan staan en met de punt van het passerpotlood een dun boogje te trekken in de lege ruimte. Doe hetzelfde vanuit punt B met dezelfde afstand tussen de passerbenen. Waar de boogjes elkaar kruisen ligt het nieuwe punt (1) op de binnenste cirkelrand. Leg je liniaal door het middelpunt en dit nieuw gevonden punt en zet aan beide zijden een stip op de binnenste cirkelrand (punt 1 en 3). Doe hetzelfde nogmaals met punt A en D en zet