

Chakra-set

Van harte gefeliciteerd met je Chakra-set van Ascension Europe!

In dit document vind je:

1. Wat Chakra's zijn
2. Op een rij waar de Chakra-set bij helpt
3. Tips hoe jij het optimale uit de Chakra-set haalt
4. Aanvullende Tools

Raadpleeg bij klachten voor de zekerheid ook een arts. De Chakra-set is een aanvulling op de reguliere zorg (geen vervanging).



1. Wat zijn chakra's?

Chakra's zijn centra in het energieveld van jouw energetische lichamen, die ook wel energie-vortexen genoemd worden. Bij de verschillende chakra's horen thema's, levensgebieden en universele menselijke kwaliteiten. Elke kwaliteit kent daarbij zijn zon- en schaduwzijde

Er zijn zeven hoofdchakra's:

1. Basischakra
2. Sacraalchakra
3. Navelchakra/zonnevlecht chakra
4. Hartchakra
5. Keelchakra
6. Derde oog chakra/voorhoofdchakra
7. Kruinchakra

De chakra's zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Disharmonische situaties kunnen invloed hebben op jouw lichamelijke en geestelijke welbevinden. Alle chakra's zijn zodanig met elkaar verweven, dat thema's van het ene chakra zich in een ander chakra kunnen uiten. Elk chakra komt als een zogeheten micro-chakra terug in alle andere chakra's. Daardoor kan bijvoorbeeld seksualiteit in het basischakra voelbaar zijn, terwijl het oorspronkelijk een thema is van het sacraalchakra. Het onderscheid van de chakra's dat we hierna met je delen is slechts een globale richtlijn voor wat kan worden waargenomen.

De zeven hoofdchakra's laten zich onderscheiden in twee groepen met het hart als centrum. De onderste drie chakra's (basis-, sacraal- en navelchakra) zijn voornamelijk verbonden met jouw lichamelijke functioneren. De bovenste drie chakra's (keel-, voorhoofd- en kruinchakra) ondersteunen het spirituele weten en de spirituele verbindingen. Het middelste chakra (hartchakra) verbindt hemel en aarde. Er wordt steeds meer bekend over tussenliggende chakra's. Zo is het zonnevlechtchakra een verdieping van het navelchakra en ze worden vaak als één genoemd.

Wil jij een betere verbinding met jouw ziel?

De Guardians of the Flame (een groep Opgestegen Meesters) zeggen dat het nu voor onze spirituele ontwikkeling en voor de ontwikkeling van onze ziel belangrijk is om met het zielenpunt te werken. Ze gaven Johan Langbroek (de grondlegger van Ascension Europe) deze informatie door en ook hoe de Chakra-set er uit moest zien en hoe ze gebruikt zou moeten worden.

Het werken met het zielenpunt (dat zich midden op het voorhoofd bevindt, boven het derde oog) maakt de verbinding met jouw ziel helderder, intensiever en steviger. Door dit punt verbindt jouw ziel zich met jouw persoonlijke mensenleven en wordt het derde oog geopend en geactiveerd. Dit zielenpunt is een uitdieping van het voorhoofdchakra.

2. Waar helpt de Chakra-set bij?

De Chakra-set van Ascension Europe bestaat uit acht chakrawielen. Ze is in jouw dagelijkse proces als een zachte, omarmende energiebron, die op een heel harmonische manier jouw spirituele, emotionele en fysieke lichamen ondersteunt om de balans te herstellen. In deze set is er specifieke aandacht voor het zielchakra.

Het gebruik van de Chakra-set van Ascension Europe ondersteunt zowel de balans van de afzonderlijke energiecentra als hun samenwerking. Het verhoogt het energieniveau van de chakra's en stimuleert daardoor energetisch het genezingsproces van je lichaam. De Chakra-set verbindt de onderste en bovenste chakra's. Het hart (centrum van het chakra-systeem) ervaart daardoor energetisch een speciale activering en een grotere hartsopening. Afhankelijk van hoe breed jouw hart geopend is, leef je in veroordelingen of ben je op jouw weg van onvoorwaardelijke goddelijke liefde. De zon met twaalf stralen in het midden van elk chakrawiel symboliseert het licht. Ze verbindt zich met het licht van de centrale zon van het universum.

De afzonderlijke chakra's en de chakrawielen:

Hieronder vind je een globaal overzicht van de chakra's en waar de acht chakrawielen je bij helpen:

Rode chakrawiel voor het eerste chakra – basischakra, dit chakra resoneert met je stuit:

- Verbinding met Moeder Aarde (afhankelijk van hoe je geaard bent, kun je een nieuwe ontwikkelingsfase binnengaan)
- (Over)leven
- Instincten volgen
- Oervertrouwen
- 'Ja' zeggen tegen het leven
- Gezond zelfbeeld
- Overvloed

Een belangrijk criterium van een goed functionerend basischakra is dat je je thuis voelt op aarde, in je werk, gezin en familie, in jezelf en je lichaam en dat je de organisatie van je leven op orde hebt.

Oranje chakrawiel voor het tweede chakra – sacraalchakra, in de onderbuik:

- De energie van dit chakra is van vitaal belang om de balans tussen lichaam en geest te behouden
- Gevoelens tonen en leven
- Gezonde seksualiteit
- Sensualiteit
- Levensvreugde
- Creativiteit
- Hechting in de groep
- Diplomatie

Criteria van een goed functionerend sacraalchakra zijn een gezonde hechting en gezonde relaties. Ook een gezonde seksualiteit en creativiteit zijn toetsstenen voor het sacraalchakra.

Geel chakrawiel voor het derde chakra – navel en zonnevlecht, rondom en boven de navel:

- Verbindt kracht en wil
- Ondersteunt de ontwikkeling van een gezonde persoonlijkheid
- Gevoel van eigenwaarde
- Openheid en communicatie
- Enthousiasme

Een gezonde spijsvertering wijst op een gezond derde chakra. De zonnevlecht is een gevoelige plek, die vraagt om een gezonde afstemming van je persoonlijkheid met de buitenwereld. Daardoor beïnvloedt dit chakra sterk je emotionele functioneren.

Groen chakrawiel voor het vierde chakra – hartchakra, midden van de borst:

- Verbindt jouw spirituele ervaringen met jouw lichaamsgebonden gevoel
- Betrokkenheid
- (Onvoorwaardelijke) liefde, liefde voor jezelf
- Innerlijk evenwicht
- Tolerantie
- Vergeving
- Medeleven en mededogen
- Volgen van je hart en je roeping
- Helende energie en zelfgenezend vermogen

Blauw chakrawiel voor het vijfde chakra – keelchakra, halsgebied tot in de kaken:

- De uitdrukingskracht en energie van je handelingen
- Waarheid
- Goede zelfreflectie
- Kunnen loslaten

Verwerken is de basiskwaliteit van het keelchakra. Wanneer de schaduwkanten van de onderste chakra's goed zijn verwerkt en de gehechtheid aan de materie en het ego is losgelaten, wordt het mogelijk de energie vrij te laten stromen door de nauwe opening van de keel en vrij te spreken en te zingen.

Donkerviolet, paars chakrawiel voor het zesde chakra – derde oog, tussen de wenkbrauwen:

- Ondersteunt (creaties van) de onzichtbare wereld
- Mediamieke vaardigheden
- Intuïtie en begrip
- Heldere waarneming
- Helder onderscheidingsvermogen
- Inspiratie
- Universele wijsheid
- Overstijgen van de ratio

Lichtviolet chakrawiel, zielenpunt, midden van het voorhoofd, boven het derde oog :

- Verbinding van je ziel en je persoonlijkheid
- Spirituele groei van de ziel
- Het leven van je spiritualiteit, je goddelijkheid en je innerlijke waarheid

Hier wordt ook het derde oog gestimuleerd en geactiveerd en daardoor de spiritualiteit in jouw dagelijkse betrekkingen en handelingen. In hoeverre leef jij bezielde en ervaar jij bezieling? Het antwoord op deze vraag geeft een indicatie hoe het met het zielenpunt is gesteld.

Helder chakrawiel voor het zevende chakra – kruinchakra, midden op het hoofd:

- Ondersteunt de opening van het kruinchakra en daarmee een diepere verbinding met jouw ziel
- Intense tevredenheid en gelukservaring vanuit universeel weten dat alles verbonden is en één
- Verbinding met het centrum en de bron van het leven, het goddelijk zelf
- Overstijging van dualiteit
- Spirituele toewijding

3. Tips hoe jij het optimale uit de Chakra-set haalt:

De Chakra-set kan dagelijks na het werk of in meditatie worden gebruikt. De wielen kunnen daarbij overeenkomstig de kleur direct op de chakrapunten van het lichaam worden gelegd of allemaal samen in de witte schuimrubberen verpakking op de zonnevlecht.

Het is aan te bevelen om dagelijks 10-20 minuten met de Chakra-set te werken. Aansluitend is het goed om tijd voor jezelf te nemen en veranderingen en/of emoties op te schrijven. De Chakra-set kan daarnaast de rest van de dag op een (recente) foto van jezelf worden gelegd.

In onze [scholing](#) kun je meer over het werken met de Chakra-set ontdekken.

4. Aanvullende Tools

De Chakra-set kan worden ondersteund door:

- De Flame
- En/of de Three Fold Flame (Drievoudige Vlam)

Door deze instrumenten cirkelend over de wielen te bewegen. Wanneer de druk voor een chakrapunt te veel is, kan het betreffende wiel ook naast het lichaam worden gelegd.