

Godinnen



Archetypen



Chakra's



Een interpretatie aan de hand van de chakrapsihologie

Inhoudsopgave	1
Inleiding	2
1. Godinnen en archetypen	3
Beschrijving van de godinnen in elke vrouw	4
• De maagdelijke godinnen	4
• De kwetsbare godinnen	6
• De alchemistische godin	7
Beschrijving van de godinnen in de ouder wordende vrouw	8
• De godinnen van wijsheid	8
• De godinnen van mededogen	10
• De godinnen van de transformerende toorn	11
• De godinnen van de helende lach	12
2. Chakra's	14
• Chakra's als bewustzijnsniveaus in relatie tot de elementen en de bijbehorende gedragskenmerken	14
3. Interpretatie godinnen/archetypen aan de hand van de chakrapsihologie	18
• Chakrapsihologie van de maagdelijke godinnen	18
• Chakrapsihologie van de kwetsbare godinnen	19
• Chakrapsihologie van de alchemistische godin	20
• Chakrapsihologie van de godinnen van wijsheid	20
• Chakrapsihologie van de godinnen van mededogen	21
• Chakrapsihologie van de godinnen van de transformerende toorn	22
• Chakrapsihologie van de godinnen van de helende lach	22
4. Conclusie	23
Literatuurlijst	24
Bijlage	25
Vergelijkingstabel Godinnen en Chakra's	



Kuan Yin, godin van mededogen (pagina 10)

Inleiding

Als men mij vroeger als kind de vraag stelde wat ik later wilde worden, was mijn antwoord (zonder dit hardop uit te spreken): oud en wijs. Ook ben ik, zolang ik me kan herinneren, op zoek geweest naar “de waarheid”.

Yoga is in mijn leven gekomen toen de noodzaak zich aandienende meer oog en oor te hebben voor mijn innerlijke leven, mijn emoties en mijn verlangen naar geestelijke verdieping. Zaken waar ik door de drukte van het alledaagse bestaan niet aan toe kwam. Dat was op mijn vierenveertigste. Zes jaar later veranderde mijn leven radicaal door het overlijden van mijn echtgenoot. Deze gebeurtenis maakte het voor mij noodzakelijk te gaan ontdekken wie ik was en hoe ik mijn leven verder vorm wilde geven. De weg naar de Saswitha opleiding lag open.

Het bereiken van de leeftijd van vijftig jaar wordt in het leven van een vrouw gezien als het overgaan van een drempel, het binnentreden in een nieuwe fase. Dit valt samen met de menopauze, de periode waarin de vrouw afscheid neemt van haar vruchtbaarheid. Tegenwoordig wordt deze periode door vrouwen niet langer uitsluitend ervaren als een verlies, maar ook en vooral als een kans om nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Volgens de chakrafilosofie doorloopt een vrouw vanaf haar geboorte in periodes van telkens zes jaar de zeven chakra's. Dat betekent dat zij op de leeftijd van tweeënveertig jaar aan een tweede ronde begint. Momenteel bevind ik mij midden in de periode van het derde chakra. De periode van de wil, en de kracht om deze wil vorm te geven in het leven. Aangezien mijn vroegere doel en wens waren oud en wijs te worden, heb ik me de laatste tijd afgevraagd hoe ik de energie van het derde chakra zou kunnen gebruiken om mijn doel te bereiken.

”Godinnen in de ouder wordende vrouw” is een boek geschreven door Jean Shinoda Bolen, hoogleraar psychiatrie aan de universiteit van Californië en psychotherapeut. Ze beschrijft hoe vrouwen in de derde fase van hun leven mededogen, wijsheid en spiritualiteit kunnen ontwikkelen. Ze doet dit aan de hand van typering van godinnen uit de mythologie. Bolen ziet deze godinnen als archetypen in het onderbewuste van de vrouw.

Vóór haar boek “Godinnen in de ouder wordende vrouw” heeft Bolen een boek geschreven getiteld “Godinnen in elke vrouw”. Om mijn onderzoek goed te kunnen onderbouwen zal ik eerst de godinnen uit dit boek bespreken om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen en om aan te kunnen tonen hoe de ontwikkeling van volwassen vrouwen - die midden in het leven staan - tot ouder wordende vrouwen kan verlopen, en hoe verschillende archetypen daarin een rol kunnen spelen.

Het onderzoek van mijn scriptie betreft twee vragen:

- Hebben de archetypen zoals beschreven door Bolen kenmerken die overeenkomen met de verschillende bewustzijnsniveaus en gedragskenmerken behorend bij de verschillende chakra's volgens de chakrapsielologie?
- Hoe staat de beschrijving door Bolen van de ontwikkeling tot mededogen, wijsheid en spiritualiteit in relatie tot de chakrapsielologie?

Mijn onderzoek zal een literatuurstudie en een interpretatie zijn. Voor de beschrijving van de godinnen/archetypen gebruik ik de genoemde boeken van Bolen. Wat betreft de chakraleer en chakrapsielologie baseer ik me op H. Johari, J. Plenckers, M. de Bock en M. Wapenaar, en mijn aantekeningen tijdens mijn lessen aan de Saswitha opleiding. Voor de uitleg van sommige begrippen heb ik mijn toevlucht genomen tot Wikipedia.

1. Godinnen en Archetypen

Het begrip *archetype* is afkomstig van Carl Gustav Jung, een Zwitserse psychiater en psycholoog die leefde van 1875 tot 1961. Hij was de grondlegger van de analytische psychologie en heeft begrippen als *archetype* en *collectief onbewuste* geïntroduceerd.

Volgens Jung wordt het wezen van de persoonlijkheid van de mens niet alleen gevormd door het persoonlijk bewustzijn, maar ook en vooral door wat hij het *collectief onbewuste* noemde. Dit is een overgeërfd deel van het onbewuste, een psychisch gebied dat volgens zijn leer door alle vertegenwoordigers van een ras of soort wordt gedeeld. Hieruit voortvloeiend ontwikkelde hij de leer van de *archetypen*. *Archetypen* zijn als het ware overgeleverde oerdrijfveren die de persoonlijkheid van de mens structureren. *Archetypen* zijn mogelijkheden of neigingen om ons op een bepaalde manier te ontwikkelen. Ze drukken zich uit in beelden die veelvuldig te vinden zijn in dromen, sprookjes, en mythen. (Wikipedia).

Jean Shinoda Bolen is psychiater, hoogleraar klinische psychologie aan de universiteit van Californië en psychotherapeut. Ze is opgeleid in de traditie van Carl Gustav Jung.

In haar werk als psychiater kwam Bolen veel vrouwen tegen die zich ongelukkig voelden en met zichzelf in conflict waren. In haar boek "Godinnen in elke vrouw" beschrijft Bolen zeven godinnen uit de Griekse mythologie. Ze is van mening dat deze godinnen uitdrukkingen zijn van archetypen die leven in de psyche van vrouwen. Deze archetypen zijn de oerkrachten, de drijfveren die ervoor zorgen dat vrouwen bepaalde keuzes maken in hun leven en bepaalde rollen vervullen. In elke vrouw zijn alle archetypen aanwezig, maar het ene is meestal actiever dan het andere. Dit resulteert erin dat wat voor de ene vrouw zinvol en waardevol is, voor een andere vrouw juist heel onbevredigend kan zijn. Afhankelijk van de godin, het archetype dat het meest actief is maakt de vrouw de keuzes die haar leven bepalen. Er kunnen tegelijkertijd verschillende godinnen actief zijn in de psyche van een vrouw. In dat geval is het mogelijk dat een deel van haar persoonlijkheid heel gelukkig is met een bepaald aspect van haar leven, en een ander deel van haar persoonlijkheid niet. Aangezien alle godinnen, alle archetypen in principe aanwezig zijn in iedere vrouw beschrijft Bolen de godinnen samen als een comité waarin de verschillende godinnen met elkaar wedijveren om de belangrijkste rol in de psyche van de vrouw te kunnen spelen. Zo kan in verschillende situaties en in verschillende levensfasen een andere godin zich het meest doen gelden. Wanneer niet één godin duidelijk de overhand heeft, maar meerdere godinnen tegelijkertijd actief zijn kan dit een vrouw in verwarring brengen en innerlijke conflicten veroorzaken.

In haar tweede boek, "Godinnen in de ouder wordende vrouw", legt Bolen uit wat zij verstaat onder ouder wordende vrouwen. Ze bedoelt hiermee vrouwen die de leeftijd van 50 jaar hebben bereikt. Vrouwen in of na de menopauze. De meeste vrouwen beleven hun menopauze tussen hun 45^e en 55^e jaar. Dit is de periode waarin ze voor het laatst menstrueren en onder invloed van hormoonschommelingen allerlei lichamelijke en emotionele veranderingen ervaren. Hun vruchtbare periode loopt ten einde, en ze zijn zich daarvan bewust. Dit kan gepaard gaan met allerlei fysiek en emotioneel ongemak. Vrouwen bevinden zich letterlijk in een overgangsfase. Vroeger betekende dit vaak dat vrouwen maatschappelijk gezien weinig interessant meer waren. Hun rol was uitgespeeld en ze dreigden in een onzichtbare positie terecht te komen. Tegenwoordig zijn vrouwen op hun 50^e vaak nog fit en gezond, zien er meestal nog goed uit, en staan nog midden in het leven. Toch worden ze geconfronteerd met het feit dat andere tijden zich aandienen, hetgeen de oorzaak kan zijn van allerlei emotionele en mentale onrust. Bolen constateert dat de menopauze werkelijk een overgangsfase is waarin er binnen de psyche van vrouwen verschuivingen optreden. Vrouwen krijgen vaker de behoefte zich terug te trekken en zich op hun innerlijk te richten op zoek naar wat voor hen persoonlijk belangrijk is in het leven, naar wat er voor hen persoonlijk werkelijk toe doet, naar hun eigen "waarheid". Ze gaan antwoorden zoeken op levensvragen, ook op religieus en spiritueel vlak.

Bolen constateert dat vrouwen ná de overgang vaak een nieuw evenwicht vinden. Vrouwen gaan de centrale rol binnen de familie vervullen, zich toeleggen op nieuwe hobby's, gaan reizen of een nieuwe studie volgen, ontpoppen zich tot markante persoonlijkheden die opkomen voor hun idealen, kortom nemen het heft in eigen hand en ontplooiën zich volledig. Om deze vrouwen te typeren gebruikt Bolen de term "crone". Deze term ontleent ze uit de zogenaamde Oude Religie, een spirituele

traditie die stamt uit een tijd van lang voor het christendom. In deze Oude Religie had de oudere vrouw een speciale positie. Gerijpt door haar levenservaring werd ze gezien als de draagster van wijsheid. Men noemde haar een “crone”. Met dit woord wordt bedoeld: een oude wijze vrouw. Zoals hierboven al aangegeven doen zich in de psyche van vrouwen ná hun vijftigste verschuivingen voor. Volgens Bolen treden andere archetypen naar voren. Bolen noemt deze archetypen de crone-archetypen. Ze beschrijft deze archetypen in “Godinnen in de ouder wordende vrouw”.

Beschrijving van de godinnen in elke vrouw.

De zeven godinnen die Bolen beschrijft zijn: Artemis, Athena, Hestia, Hera, Demeter, Persephone en Aphrodite. Deze zeven verdeelt ze in drie groepen. In de eerste groep plaatst ze Artemis, Athena en Hestia. Ze noemt hen de “Maagdelijke Godinnen”. In de tweede groep Hera Demeter en Persephone. Deze noemt ze de “Kwetsbare Godinnen”. Aphrodite beschrijft ze apart omdat deze godin een heel eigen bewustzijn heeft, zodat ze in geen van beide groepen past. Aphrodite wordt de “Alchemistische Godin” genoemd.

• De maagdelijke godinnen: Artemis, Athena en Hestia.

Bolen noemt deze godinnen maagdelijk omdat zij zich in hun leven, zoals beschreven in de Griekse mythen, niet gebonden hebben aan een man. Hun maagdelijkheid is niet alleen fysiek, maar ook psychisch. Deze godinnen zijn psychisch onafhankelijk. Ze laten zich niet leiden door wat anderen belangrijk vinden, maar door wat zij zelf belangrijk en waardevol achten. Zij hebben een duidelijk doel voor ogen en zijn erop gericht dat doel te verwezenlijken.

De maagdelijke godinnen in de Griekse mythen en als archetypen.

Artemis (Diana bij de Romeinen) is de godin van de jacht en de maan. Ze wordt afgebeeld in een korte tuniek met een pijlkoker op haar rug en een boog in haar hand. Artemis is de boogschutter die haar doel nooit mist. Als godin van de maan wordt ze afgebeeld met een fakkel in haar hand en ook wel met de maan en een krans van sterren rond haar hoofd.

Voorzien van alle benodigde attributen gaat Artemis zelfstandig op jacht. Vergezeld van een meute jachthonden en een groep nimfen zwerft ze door onbekende en onherbergzame gebieden. Ook ‘s avonds bij het licht van de maan en van haar fakkels. Artemis is de godin die anderen die in nood verkeren en haar hulp inroepen onmiddellijk te hulp schiet en beschermt. Artemis oordeelt hard en deinst er niet voor terug mensen die in haar ogen kwaad gedaan hebben en haar woede opgewekt hebben genadeloos te straffen. Artemis handelt instinctief.

Bolen ziet in Artemis de archetypische rollen van zuster, concurrente in de strijd en feministe (pag. 458). Artemis personifieert de onafhankelijke vrouwelijke geestesgesteldheid. Een vrouw in wie Artemis als archetype overheersend aanwezig is, is in staat haar eigen doelen na te streven op een gebied dat ze zelf gekozen heeft, zonder dat ze daarbij de goedkeuring van een man nodig heeft. Een Artemisvrouw heeft aan zichzelf genoeg. Dat geeft haar een gevoel van heelheid. De godin Artemis richt haar pijlen op haar prooi en mist nooit. Dat geeft Artemisvrouwen hun concentratievermogen en doelgerichtheid.

Een Artemisvrouw heeft vaak sterke idealen en een goed ontwikkeld gevoel van rechtvaardigheid. Ze is hard in haar oordeel. Een Artemis vrouw is competitief ingesteld en wil winnen. De godin Artemis is de beschermster van andere vrouwen, jonge meisjes en van wilde dieren. Dit opkomen voor de belangen van haar seksegenoten maakt haar tot een ideale zusterfiguur en feministe. Ze zoekt werk waarin ze haar idealen kan nastreven.

Haar voorliefde voor het rondtrekken door de wildernis bij maanlicht zorgt voor een andere manier van kijken. Dit kan een gevoel van spirituele verbondenheid met de natuur geven. Ook kan het vrouwen ertoe brengen meer aandacht te hebben voor hun eigen innerlijke wereld.

Een Artemis handelt vooral gevoelsmatig.

Athena (Minerva bij de Romeinen) is de godin van de wijsheid en het handwerk.

Ze wordt afgebeeld als een statige vrouw in volle wapenrusting. Athena wordt als volwassen vrouw uit het hoofd van Zeus geboren. Ze heeft haar moeder Metis nooit gekend omdat Zeus haar, toen ze

zwanger was van Athena, heeft ingeslikt. Athena is de rechterhand van haar vader. Van hem heeft ze zijn schild en bliksemflits gekregen, de symbolen van zijn macht. Athena is de beschermster van mannelijke helden, en ook hun raadgeefster en bondgenote. In de rechtspraak spreekt zij zich vaak uit ten gunste van het patriarchaat.

Athena is ook de godin van het handwerk. In deze hoedanigheid wordt ze afgebeeld met een speer in haar ene hand en een schaal of weefklos in de andere.

Ze is de beschermvrouw van wevers, goudsmeden, pottenbakkers en kleermakers. Bij deze ambachtelijke vaardigheden is het belangrijk strategisch te werk te gaan. Er moeten eerst plannen gemaakt worden en vervolgens doelgericht uitgevoerd worden. Rationeel denken, de macht van de wil en het verstand zijn belangrijke kenmerken van Athena.

Net als Artemis blijft Athena haar hele leven ongehuwd en maagd. Athena handelt rationeel.

Bolen ziet in Athena archetypische rollen als dochter van haar vader, en stratege (pag. 458). Kenmerkend voor Athena zijn haar heldere denkvermogen, haar vermogen tactische oplossingen te bedenken in conflictsituaties, en het hoofd koel te houden in emotionele situaties. Een Athenavrouw laat zich eerder door haar hoofd dan door haar hart leiden. Ze is gevoelsmatig vaak afstandelijk. Een Athenavrouw zoekt het gezelschap van mannen op en voelt zich hun gelijke. Vooral mannen met macht vindt ze aantrekkelijk. Net als Artemis concentreert een Athenavrouw zich op wat ze zelf belangrijk vindt. Haar intelligentie is praktisch gericht. "Het Athena-archetype floreert in de zakelijke, academische, wetenschappelijke, militaire of politieke arena." (Bolen1, pag. 127). Ze functioneert goed in de diplomatie. In haar werk wil ze hogerop: ze wil graag macht, is prestatiegericht, en heeft een logisch en analytisch denkvermogen. Athena is de verstandige volwassen vrouw. Ze is ongevoelig voor leed, zowel van zichzelf als van anderen. Athenavrouwen zijn antifeministen, en houden van traditionele waarden, zijn politiek conservatief en houden niet van verandering. Athenavrouwen zijn goed in allerlei vormen van handwerk en zien het huishouden als een bedrijf dat gerund moet worden.

Hestia (Vesta bij de Romeinen) is de godin van de haard en de tempel. Hestia houdt zich afzijdig van het geruzie van de andere Olympische goden en kiest ervoor haar leven lang maagd te blijven. Hestia wordt niet afgebeeld in een menselijke gedaante. Ze komt voor in de vorm van een rond haardvuur in het midden van een huis, tempel of stad. Hestia als vuur verschaft licht, warmte en kookgelegenheid. Hestia's vuur wordt ook spiritueel ervaren.

Hoewel ze niet als persoon afgebeeld wordt, is ze de godin die in tempels de mooiste offers krijgt en het meest vereerd wordt.

Bolen ziet in Hestia archetypische rolmodellen als ongetrouwde tante en wijze vrouw (pag. 458). Het archetype van Hestia geeft een vrouw een gevoel van heelheid.

Een Hestiavrouw is niet gericht op de buitenwereld, op het nastreven van doelen of het uitvoeren van plannen, maar op zichzelf en haar eigen innerlijk. Ze beoordeelt zichzelf, anderen, en situaties op hun waarde vanuit haar intuïtie. Dat geeft haar een duidelijk inzicht in, en begrip voor de essentie van anderen en hun handelingen. Een Hestiavrouw heeft geen ambitie en is niet competitief ingesteld. Ze is niet assertief. Ze kan goed mediteren en daar helemaal in opgaan. Doordat ze sterk op zichzelf en haar innerlijke wereld geconcentreerd is, kan ze emotioneel afstandelijk zijn. Een Hestia vrouw ervaart het huishouden als een meditatieve handeling. Ze schept orde in haar huis en in haar geest. Ze vindt vrede in zichzelf en hecht niet aan materiële dingen noch uiterlijke omstandigheden. Ze geeft blijk van gelijkmoedigheid. Ze is een maagdelijke godin omdat ze geen man nodig heeft. Ze heeft helemaal geen andere mensen nodig. Ze is een zelfstandige, rustige, onopvallende vrouw die een warme vredige sfeer creëert, waarbij iedereen zich goed voelt. Hestia als centrale plek in een huis, een dorp, een stad en zelfs een heel land verbindt alle mensen van een volk met elkaar. Hoewel ze het middelpunt kan zijn van de gebeurtenissen om haar heen kan een Hestiavrouw gedoemd zijn een anoniem leven te lijden, net als de godin Hestia.

Hestia als archetype is het centrum in de vrouw, van waaruit alles zin krijgt. Hestia is een archetype van innerlijke wijsheid. Wanneer een vrouw contact heeft met Hestia in zichzelf, heeft zij contact met haar essentie, met het zelf. Dit is een spirituele ervaring. Een Hestiavrouw kan haar evenwicht kwijtraken wanneer ze in een wereld terecht komt waar alleen waarde gehecht wordt aan logische en intellectuele wetmatigheden, waar alles wat ze intuïtief als waar aanvoelt als "onwaar" bestempeld

wordt. Ook in een situatie waarin ze door emoties overspoeld wordt en zich niet meer kan richten op haar innerlijk, kan ze uit haar evenwicht raken. Voor een Hestia is het belangrijk zich te kunnen terugtrekken in zichzelf om haar gevoel van heelheid niet te verliezen.

- De kwetsbare godinnen: Hera, Demeter en Persephone.

Hera, Demeter en Persephone worden door Bolen kwetsbare godinnen genoemd omdat ze hun levensvervulling en identiteit zoeken in waardevolle en belangrijke relaties met anderen. Ze vertegenwoordigen hiermee de vrouwelijke behoefte aan verbondenheid. Voor hun welzijn zijn ze afhankelijk van de goedkeuring, de liefde en de aandacht die ze van anderen krijgen. Dat maakt hen afhankelijk en daarom ook kwetsbaar. In de mythen worden ze door mannelijke goden bedrogen, verkracht, ontvoerd, en overheerst. Daardoor voelen ze zich vaak machteloos. Ze vervullen de typisch traditionele vrouwelijke rollen van echtgenote, moeder en dochter.

De kwetsbare godinnen in de Griekse mythen en als archetypen.

Hera (Juno bij de Romeinen) is de godin van het huwelijk.

Hera is de echtgenote van Zeus. Als Zeus verliefd wordt op Hera gaat ze pas in op zijn avances als hij haar belooft met haar te trouwen. Tijdens hun huwelijk is Zeus Hera regelmatig ontrouw. Hera reageert hierop met woede en jaloezie. Haar woede is niet gericht op haar ontrouwe echtgenoot maar op de vrouwen waarmee hij haar bedriegt. Soms reageert Hera op de vernederingen door haar man door zich terug te trekken. Ze blijft hem echter trouw ondanks het feit dat hij haar diep kwetst door hun huwelijk te schenden dat voor haar heilig is.

Bolen ziet in Hera het archetype van de echtgenote en trouwe partner (pag. 458).

Hera als godin van het huwelijk vertegenwoordigt het diepe verlangen in een vrouw een relatie te hebben met een man, die bij voorkeur bekrachtigd wordt door een huwelijk. Een Heravrouw zoekt vaak een huwelijkskandidaat met een goede baan in een machtige positie. De huwelijkse staat verleent prestige, status en respect, iets waar een vrouw in wie het Hera-archetype dominant is, behoefte aan heeft. Hiernaast kan het sluiten van een huwelijk tijdens een plechtige ceremonie een gevoelervaring op een ander, spiritueel niveau veroorzaken. De verbintenis tussen man en vrouw wordt dan als heilig ervaren. Een dergelijke ervaring kan volgens Bolen ook voorkomen tijdens een droom. Wanneer een vrouw droomt dat ze door haar man omhelsd wordt en deze omhelzing gepaard gaat met erotische gevoelens en gevoelens van gelukzaligheid en heelheid, symboliseert de droom de verbintenis van het mannelijke en het vrouwelijke in de psyche, de vervulling van het oerverlangen naar eenwording, zowel op lichamelijk, psychologisch als spiritueel niveau. De godin Hera is het archetype van dit verlangen naar eenwording met het mannelijke.

Hera heeft ook een donkere, negatieve kant. Dat is haar woedende, vernietigende jaloezie, vooral gericht op andere vrouwen. In haar woede is een Heravrouw actief: ze zint op wraak. Hiermee zet ze haar gevoel van machteloosheid en vernedering om in kracht.

Voor een Heravrouw komt haar man op de eerste plaats. Van hem laat ze haar geluk afhangen. Dat maakt haar kwetsbaar.

Demeter (Ceres bij de Romeinen) is de godin van het graan.

Demeter wordt door beeldhouwers vaak zittend afgebeeld als een moederlijke vrouw. Ze wordt vereerd als moedergodin. Ze is de moeder van het volk omdat ze voor het broodnodige graan zorgt, en ze is ook de moeder van Persephone. De belangrijkste gebeurtenis in het leven van Demeter is de ontvoering van haar dochter. Demeter blijft net zo lang zoeken en treuren tot ze weet wat er met haar dochter gebeurd is. Ze is ze woedend op Zeus, die ingestemd heeft met de ontvoering, en gaat in staking met als gevolg dat er geen graan meer groeit. Deze actie heeft succes. Zeus stuurt Hermes naar de onderwereld om Persephone terug te halen. Wanneer Demeter haar dochter terug heeft, neemt ze haar functie van godin van het graan weer aan. De aarde wordt weer vruchtbaar.

Bolen ziet in Demeter het archetype van moeder en verzorgster (pag. 458).

Demeter vertegenwoordigt het moederinstinct. Voor de godin Demeter is de relatie met haar dochter het belangrijkste in haar leven. Dit instinct kan zich in een vrouw manifesteren wanneer ze daadwerkelijk moeder wordt, maar ook wanneer ze op een andere manier voor mensen kan zorgen. De behoefte om voor anderen te zorgen kan zich tonen in het beroep dat ze kiest, bijvoorbeeld lerares,

verpleegster of arts. Wanneer dit verlangen niet vervuld kan worden, kan een Demetervrouw haar leven als leeg en zinloos ervaren en depressief worden. Dit laatste kan ook voorkomen bij vrouwen die volledig door hun moederrol in beslag genomen waren wanneer de kinderen uit huis gaan.

Het Demeter-archetype maakt van een vrouw ook voedster. Een Demetervrouw kookt graag voor anderen. Demeter als archetype maakt vrouwen volhardend, geduldig en standvastig wanneer het belang van hun kinderen op het spel staat. Demetervrouwen hebben vaak een warme, liefdevolle uitstraling, zijn tevens nuchter en staan met beide benen op de grond. Demetervrouwen zijn gulle geefsters op drie verschillende niveaus: Eerst geven ze hun kinderen lichamelijke verzorging, als ze opgroeien emotionele verzorging, en als ze al volwassen zijn misschien ook nog spirituele verzorging. Demetervrouwen hebben doorgaans warme, praktische vriendschappen met andere vrouwen die ook moeder zijn. Ze hebben de neiging ook mannen te bemoederen. Zowel naar hun kinderen als naar hun man kunnen ze bezitterig zijn. Wanneer een moeder haar kind niet kan loslaten, omdat het volwassen wordt bijvoorbeeld, is dit een gevolg van het feit dat ze het kind ziet als een deel van zichzelf.

Persephone (Proserpina bij de Romeinen) is het meisje en de koningin van de onderwereld. In de gedaante van het jonge meisje is ze een mooie, slanke, jonge godin die met vruchtbaarheidssymbolen afgebeeld wordt. Als godin van de onderwereld is ze een volwassen vrouw die voor zichzelf opkomt, levende bezoekers door haar domein rondleidt en een gids is voor de dode zielen.

Persephone is de lieve dochter van haar moeder Demeter, onbevangen en blij. Als jong meisje wordt ze ontvoerd door Hades, de god van de onderwereld, die haar meeneemt en verkracht. Ze wordt gedwongen met hem in de onderwereld te leven. Dit maakt haar depressief. Op een dag verschijnt Hermes om haar mee terug te nemen. Persephone mag nu twee derde van het jaar bij haar moeder zijn en is verplicht een derde van het jaar bij Hades in de onderwereld te verblijven. Na haar terugkeer uit de onderwereld wordt Persephone steeds vergezeld door Hecate, de godin van de driesprong.

Bolen ziet in Persephone het archetype van de dochter van haar moeder en ontvankelijke vrouw (pag. 458).

Het Persephone-archetype is niet aanwezig op een manier dat het een vrouw ertoe drijft bepaalde keuzes in haar leven te maken. Een Persephonevrouw is ontvankelijk en weet zelf niet wat ze wil. Ze laat haar moeder bepalen hoe haar leven er uitziet. Wanneer ze de kans en de ruimte niet krijgt van haar ouders of omgeving zich bewust te worden van haar verlangens en mogelijkheden, en deze te ontwikkelen, zal ze zich afhankelijk en passief blijven gedragen. Ze wacht tot een man haar kiest en met haar trouwt. Net als de godin laat ze zich ontvoeren en haar leven invullen door iemand anders. Pas wanneer in de loop van haar leven andere archetypen actief worden gaat ze ontdekken wat ze zelf wil. Persephone vertegenwoordigt jeugdigheid, vitaliteit en de mogelijkheid om te groeien.

Persephone is ook de koningin van de onderwereld. Deze dualiteit is een kenmerk van het archetype. In dit verband kan de onderwereld gezien worden als de diepere lagen van de psyche, en de wereld van de dromen. Wanneer vrouwen door traumatische ervaringen, door groot verdriet of door een ernstige (geestes)ziekte de diepte van hun ziel hebben leren kennen, kunnen ze, door deze ervaring wijs geworden, anderen helpen die door omstandigheden eveneens in de diepere lagen van hun binnenste belanden. Persephone vertegenwoordigt ook het vermogen intuïtief verbanden te kunnen leggen tussen dromen enerzijds, en de werkelijkheid anderzijds.

Een Persephone heeft bij voorkeur werk waarbij ze geen initiatieven hoeft te nemen en geen verantwoordelijkheid hoeft te dragen. Ze functioneert het beste onder een meerdere die haar opdrachten geeft die ze direct moet uitvoeren.

Wanneer de koningin van de onderwereld in haar ontwaakt, zal ze interesse krijgen in creatieve beroepen of in psychologie of spiritualiteit.

- **De alchemistische godin: Aphrodite.**

Bolen plaatst Aphrodite in een aparte categorie. Aphrodite is noch maagdelijk, noch kwetsbaar. Ze heeft met de maagdelijke godinnen gemeen dat ze doet wat ze zelf wil. Ze is echter niet maagdelijk omdat ze vele seksuele contacten heeft gehad. Met de kwetsbare godinnen heeft ze gemeen dat ze relaties heeft onderhouden en kinderen heeft gekregen. Toch is ze niet kwetsbaar omdat ze niet af-

hankelijk is van degenen met wie ze verbindingen aangaat. Ze is ook nooit verleid, ontvoerd of verkracht. Ze kiest haar partners zelf. Voor Aphrodite zijn intense ervaringen met anderen belangrijker dan onafhankelijkheid (in tegenstelling tot de maagdelijke godinnen) of blijvende verbintenissen (in tegenstelling tot de kwetsbare godinnen). Bolen noemt haar alchemistisch omdat ze zowel goden, godinnen, als ook mensen onder haar invloedssfeer kan brengen (behalve de maagdelijke godinnen). Ze kan veranderingen in hen teweeg brengen door hen verliefd te laten worden, of hen tot creatieve uitingen te inspireren.

De alchemistische godin in de Griekse mythen en als archetype.

Aphrodite (Venus bij de Romeinen) is de godin van de liefde en de schoonheid. Aphrodite is zowel echtgenote als minnares. Ze heeft ook kinderen. Ze is de echtgenote van Hephaistos, de kreupele god van het vuur en de smeedkunst. Het huwelijk blijft kinderloos, maar kan gezien worden als symbool van de vereniging van de schoonheid en de ambachtelijke vaardigheid. Een uitvloeisel hiervan is de kunst.

Bolen ziet in Aphrodite het archetype van de minnares en de sensuele vrouw (pag. 458).

Aphrodite als archetype zorgt ervoor dat vrouwen graag verliefd willen worden en ook gemakkelijk verliefd kunnen worden. Aphrodite maakt vrouwen gevoelig voor schoonheid, kunst, creativiteit en erotiek. Als seksuele impuls heeft Aphrodite twee aspecten: genot en overlevingsdrang van de soort. Een eerste seksuele ervaring bij een Aphrodite-vrouw kan volgens Bolen zo heftig zijn dat het tegelijkertijd zowel heerlijk als angstaanjagend is. Een Aphroditevrouw leeft in het heden, voor de intense ervaring van het moment. Op het gebied van creativiteit en kunst zorgt Aphrodite voor de inspiratie maar ook voor een intense relatie van de kunstenaar met zijn onderwerp zodat uit die verbintenis echte kunst kan ontstaan.

Beschrijving van de godinnen in de ouder wordende vrouw.

Bolen kwam de archetypische energieën die ze in oudere vrouwen waarnam en waardeerde –zoals wijsheid, spiritualiteit, warme seksualiteit, mededogen, genezende humor, en het vermogen besluitvaardig op te treden- niet altijd tegen in de Griekse mythologie. Daarom heeft ze zich ook gewend tot niet-westerse mythologieën. (Bolen 2, pag. 28).

Ze beschrijft tien godinnen die ze in verschillende categorieën indeelt al naar gelang hun kwaliteiten. Ze onderscheidt vier godinnen van wijsheid, twee godinnen van mededogen, twee godinnen van de transformerende toorn en twee godinnen van de helende lach.

- De godinnen van wijsheid: Metis, Sophia, Hecate en Hestia.

Bolen ziet wijsheid als een vrouwelijk archetype. De vier godinnen die zij beschrijft vertegenwoordigen verschillende soorten wijsheid. Metis is de godin van de praktische wijsheid. Sophia is de godin van de spiritualiteit en de mystieke ervaring. Hecate's wijsheid is intuïtief. Hestia is de godin van de serene innerlijke harmonie die ze uitstraalt en waar ze haar omgeving mee vult. In de Griekse mythologie zijn de godinnen die dit archetype vertegenwoordigen niet duidelijk beschreven.

De godinnen van wijsheid in de mythologie en als archetype.

Metis is de moeder van Athena. Het Griekse woord *metis* betekent “wijze raad”, of “praktische wijsheid”. Metis heeft met haar wijze raadgevingen en praktische hulp voor Zeus de weg gebaad zodat hij Oppergod van de Olympus kan worden.

Omdat een orakel voorspeld heeft dat Metis na de geboorte van hun dochter Athena opnieuw zwanger zal worden van een zoon, is Zeus bang dat deze zoon hem van de troon zal stoten. Daarom slikt hij Metis in, die zich door Zeus heeft laten misleiden en zich heel klein gemaakt heeft. Metis leeft daarop voort in de buik van Zeus die zich haar eigenschappen en vermogens toe-eigent.

Metis als archetype heeft dezelfde eigenschappen als haar dochter Athena. Ze is intelligent, praktisch, strategisch, en handvaardig. Ze voegt daaraan toe haar wijsheid, verkregen door haar levenservaring. Metis kan als archetype gaan optreden in de psyche van vooral Athenavrouwen wanneer deze vrouwen, die vaak het patriarchaat steunen en zich meer met hun mannelijke collega's identifi-

ceren dan met hun vrouwelijke, ontdekken dat ze toch anders behandeld worden dan ze dachten omdat ze vrouw zijn. De teleurstelling en ontgoocheling van Athena kan ertoe bijdragen dat er in haar psyche ruimte ontstaat voor Metis. Dit is ook het geval wanneer Athenavrouwen, die zich in het leven vooral lieten leiden en vertrouwden op hun verstand, in de loop van hun leven ontdekken dat ze emoties hebben en kwetsbaar zijn. Zij worden daardoor milder en laten hun gevoel meer meespreken in hun verdere leven.

Wanneer Athena-vrouwen alles wat ze doen en waar ze goed in zijn - zoals praktische vaardigheden, situaties intellectueel overzien en daarnaar handelen, technische vaardigheden als kunstenares, werk als wetenschapster of juriste, - verrijken met hun levenservaring en opgedane wijsheid zodat hun hart en ziel erbij betrokken zijn, dan is Metis als archetype actief.

Sophia is niet als godin beschreven. Zij bestaat slechts als woord met de betekenis "wijsheid" In de psychologie en in de moderne spiritualiteit is zij het archetype van de vrouwelijke wijsheid geworden.

Sophia als archetype heeft verschillende aspecten. Op de eerste plaats is ze het archetype van de spirituele wijsheid, van gnosis, het intuïtieve weten van de ziel. Weten wat waar is in spirituele zin, vanuit een innerlijke, goddelijke bron. Wanneer iemand verbinding heeft met deze goddelijke bron, dan wordt het leven als zinvol ervaren: Dan weet iemand wat de zin en het doel van haar leven is. Gnosis is ook wat vaak aangeduid wordt met de term "vrouwelijke intuïtie". Jezelf kennen en meneskennis, van binnenuit herkennen bij jezelf en bij anderen wat wezenlijk is. Een ingrijpende gebeurtenis als een ongeneeslijke ziekte, bij onszelf of bij een naaste, of het verlies van een dierbare ontdoet ons van alles wat niet wezenlijk is en brengt ons bij datgene wat we weten vanuit onze ziel. Voor gnostische Christenen is jezelf kennen ook God kennen. Het goddelijke in jezelf kennen. Meditatie kan het contact met de innerlijke bron, met het archetype Sophia tot stand brengen en versterken.

Een ander aspect van Sophia als archetype is Sophia als mystica. Dit archetype wordt vaak actief na een numineuze ervaring. Een numineuze ervaring is een sterk gevoel verbonden te zijn met het goddelijke. Na een dergelijke ervaring kan het verlangen ontstaan naar een blijvende vereniging met de godheid. Wanneer dit het geval is stellen vrouwen hun leven in dienst hiervan, blijven ze zoeken naar de verbondenheid met het goddelijke. Ze worden non, trekken zich terug in een ashram om hun leven te wijden aan spiritualiteit, of zoeken hun eigen weg hierin. Omdat hun contact met het goddelijke een rechtstreekse verbinding is hebben ze geen kerk, klooster of instituut nodig. Sophia als mystica kan van jongs af aan als archetype aanwezig zijn in de psyche van een vrouw, als een soort natuurlijk vermogen, maar kan ook geactiveerd worden door bidden en meditatie. Bidden om in contact met het goddelijke te komen kan op veel manieren. Door het uitspreken van traditionele gebeden, het uitvoeren van rituelen, maar ook door te dansen, zingen, schilderen, sporten.

Het archetype Sophia kan zich ook openbaren in de psyche van de vrouw als roeping, als wens een spiritueel leider, priester of pastor te zijn.

Sophia als archetype kan al vroeg in de psyche van vrouwen actief zijn. Meestal wordt zij naar de achtergrond verdreven omdat in het leven van deze vrouwen andere zaken de aandacht opeisen. In de derde fase, na de overgang, komt er meer ruimte voor persoonlijke religieuze, filosofische of spirituele vraagstukken. Vrouwen zoeken dan antwoorden op de vraag wat voor hen persoonlijk in dit opzicht belangrijk is. Wanneer Sophia actief is ontstaat de behoefte de zin en betekenis van het eigen leven te ontdekken. Sophia houdt zich bezig met het weten, het volgen van het eigen pad, voor het welzijn van de eigen ziel.

Hecate is de godin van de intuïtie. Ze wordt beschreven als de godin die bij avondschemering en nacht, met fakkels in haar handen en in het gezelschap van zwarte honden, over de Griekse wegen zwerft. Ze is de godin van de driesprong. Zelf is ze onzichtbaar maar haar aanwezigheid wordt vormgegeven door middel van een zuil of een zogenaamd Hecterion, een beeld met drie gezichten dat in drie richtingen kijkt. Dit beeld drukt uit dat Hecate gezien wordt als een godin die zowel verleden, heden als toekomst kent.

Hecate is de godin van de wijsheid op basis van ervaring. Ze wordt ook in verband gebracht met de onderwereld. Wanneer Persephone terugkeert uit de onderwereld blijft Hecate haar gezelschap houden. Er wordt geschreven dat Hecate zowel vóór als achter Persephone loopt. Iets wat fysiek niet

mogelijk is maar volgens Bolen een symbool kan zijn voor het veranderde bewustzijn van Persephone na haar verblijf in de onderwereld.

Hecate is het archetype van de innerlijke stem die de weg wijst. Ze is aanwezig op kruispunten in ons leven. Vanwege haar vermogen drie kanten te kunnen opkijken, overziet ze het grote geheel van verleden, heden en toekomst. Ze is de bron waaruit we putten bij het maken van belangrijke keuzes. Iedere vrouw in de derde fase van haar leven heeft haar eigen verblijf in de onderwereld gehad door verdriet, ontgoocheling, verlies, verraad, bedrog, en is daar rijper en wijzer uit teruggekeerd. Hecate vertegenwoordigt de wijsheid die een vrouw heeft gekregen na haar eigen verblijf in de onderwereld. In het verhaal van de ontvoering van Persephone is zij het die Demeter aanspoort op zoek te gaan naar de ware toedracht van het gebeurde. Bij Hecate gaat het om de waarheid. Hecate in de psyche van een vrouw vergezelt de vrouw als een getuige en helpt haar als een gids de waarheid te zien achter alle innerlijke processen. In die zin is Hecate ook het archetype van de psychotherapeut.

Hecate is ook het archetype van de vroedvrouw. Hecate bevindt zich op de drempel bij de overgang van de ene fase naar de andere. Als vroedvrouw is ze een geruststellende aanwezigheid die de barendende bijstaat in haar weeën. Ze helpt bij het overgaan van de drempel naar het leven. Ze is ook het archetype in hulpverleners die terminale zieken bijstaan in het stervensproces. Hier is ze de troostende aanwezigheid die helpt bij het overgaan van de drempel naar de dood.

Hestia zijn we al tegengekomen in het hoofdstuk over de godinnen in elke vrouw. Hierin is al benoemd dat Hestia niet als persoon beschreven, afgebeeld of vereerd wordt, maar als het ronde brandende vuur in een huis, tempel of stad. Op die manier is ze het centrum dat licht, warmte en veiligheid geeft, en kookgelegenheid verschaft. Ze brengt mensen bij elkaar en is op die manier een verbindende factor binnen een gemeenschap.

Hestia als archetype is het stille middelpunt, het centrum van de psyche, het zelf.

Hestia kan als archetype gedurende haar hele leven in een vrouw aanwezig zijn. Vaak is het echter zo dat Hestia pas opgezocht wordt wanneer vrouwen in de overgang komen en door onder andere hormonale veranderingen behoefte krijgen zich terug te trekken in zichzelf, hun aandacht naar binnen te richten en op zoek te gaan naar de stilte in henzelf en thuis te komen bij zichzelf. Meditatie is hierbij een goed hulpmiddel.

Wanneer Hestia actief is ervaart de vrouw een gevoel van heelheid. Dit is vaak het geval bij oudere vrouwen die tot het inzicht zijn gekomen dat het hen weinig heil brengt zich voortdurend af te vragen hoe ze bij anderen overkomen, en of ze wel aan de verwachtingen van anderen voldoen. Deze vrouwen hebben het verlangen achter zich gelaten anderen te behagen en vinden het belangrijker te doen wat volgens henzelf waardevol is en inhoud heeft. Ze hebben het idee achter zich gelaten dat anderen hen completer zouden kunnen maken.

Deze vrouwen hebben zichzelf geaccepteerd zoals ze zijn en hebben daar vrede mee. Ze hebben de wijsheid van Hestia gevonden. Hestia als archetype van de zinvolheid.

Ook wanneer oudere vrouwen een verlies hebben geleden, daardoor al langere tijd alleen leven, hebben leren omgaan met de stilte en het alleen-zijn en daar vrede in hebben gevonden, is Hestia in hun psyche aanwezig.

- De godinnen van mededogen: Kuan Yin en de Maagd Maria.

In de Griekse mythologie komt geen godin van mededogen voor. Mededogen werd in de patriarchale Griekse cultuur gezien als zwakte.

Kuan Yin is de Chinese godin van het mededogen. Haar naam betekent: "Zij die naar de kreten van de wereld luistert" (Bolen, pag. 157).

Kuan Yin is geen echte godin in de traditionele religie, maar werd wel als zodanig vereerd.

Ze wordt afgebeeld als een sierlijke, leeftijdloze vrouw. Op schilderijen staat ze op een lotusbloem, of zit ze op een rotsblok starend over het water. Haar attributen zijn een vaas en een wilgentakje. Ook wordt ze wel voorgesteld als een prachtig geklede, en met juwelen behangen vrouwenfiguur. Haar belangrijkste attribuut is echter:

"een pure, niet aflatende deernis, volkomen vrij van trots of rancune en aarzelend om zelfs diegenen te straffen voor wie een flinke les heel gezond zou zijn". (Bolen, pag. 158)

Maria is de belangrijkste vrouwelijke figuur in de christelijke religie. Zij is geen godin maar er wordt wel als zodanig tot haar gebeden. Maria vertegenwoordigt in één persoon de drie fases uit een vrouwenleven: maagd, moeder en oude wijze vrouw. Maria wordt vaak afgebeeld met het kind Jezus op haar armen, of met Jezus, haar dode volwassen zoon, op haar schoot. Maria wordt in de Bijbel niet veel genoemd. Ze wordt in het Nieuwe Testament vooral in verband gebracht met de geboorte en de kindertijd van Jezus.

Kuan Yin en Maria als archetypen van mededogen.

De betekenis van het woord mededogen zoals die in het woordenboek staat en de spirituele betekenis zijn hetzelfde: “mededogen is een empathische begaanheid met de narigheid van anderen, gepaard met de wens het leed te verzachten”. (Bolen, pag. 155).

Kuan Yin. Bolen noemt het ontwikkelen van compassie zowel een psychologische als spirituele opdracht. Zij haalt Taigen Daniel Leighton aan, een Amerikaanse zenpriester, die Kuan Yin als “*Bodhisattva Archetype*” beschrijft. Bodhisattva’s zetten zich niet alleen in voor het heil, maar ook voor de spirituele verlichting van de hele mensheid. Aan Bodhisattva’s worden eigenschappen toegekend als: “vriendelijkheid, zachtmoedigheid, ontvankelijkheid, empathie en hulpvaardigheid” (Bolen, pag. 159).

Bolen noemt Kuan Yin een crone-archetype omdat ze de daarbij behorende eigenschappen vaker tegenkomt bij oudere vrouwen. Zowel voor mededogen als voor wijsheid geldt dat ze toenemen door wat iemand meemaakt in zijn/haar leven. Heeft wijzer worden te maken met het erkennen en ervaren van de eigen kwetsbaarheid en persoonlijk leed, mededogen wordt ontwikkeld door getuige te zijn van de kwetsbaarheid en ellende van anderen. Men kan mededogen ontwikkelen door anderen zonder voorbehoud te geven wat ze wensen en/of nodig hebben. Hierdoor wordt ervaren hoe het is om te geven zonder iets terug te verlangen. Dit vermindert egocentrisme. Mededogen is het vermogen om zonder te oordelen met oog en oor open te staan voor het leed van anderen, en daarbij de verantwoordelijkheid te ervaren en de bereidheid te hebben psychisch, emotioneel of spiritueel leed te verzachten zonder daarbij zelf schade op te lopen.

Kuan Yin is het archetype dat aangeroepen wordt om met het leed van anderen en van onszelf om te kunnen gaan.

Bolen ziet Maria als het archetype van de moederfiguur. Maria vertegenwoordigt de eigenschappen van een goede moeder zoals luisteren, vergeven, troosten, begrijpen en accepteren. Het is tot Maria als crone, die zelf verlies en leed gekend heeft, dat de mensen bidden voor troost en erbarmen. Vanwege haar verdriet kunnen de mensen zich met haar identificeren. Anderzijds gaan ze ervan uit dat Maria hen om die reden begrijpt. Er wordt ook tot Maria gebeden door de mensen in de hoop dat zij een goed woordje voor hen zal doen bij God.

- De godinnen van de transformerende toorn in de mythen en als archetypen.

Deze godinnen, Sekhmet en Kali, komen evenmin voor in de Griekse mythologie.

Sekhmet is een Egyptische godin. Ze wordt afgebeeld als een vrouwenfiguur met een leeuwenkop. De naam Sekhmet betekent: “de machtige”. Ze heeft een beschermende kant die uitgedrukt wordt door haar vrouwenlichaam. Daarnaast geeft haar leeuwenkop haar fysieke kracht en haar woestheid weer.

Haar standbeelden werden gehouwen uit donker basalt of zwart graniet, stollingsgesteenten van vulkanisch magma, hetgeen het karakter van een woeste, vurige godin goed uitdrukt.

In de mythe wordt de hulp van Sekhmet ingeroepen wanneer de goddelijke orde verstoord dreigt te worden en de mannelijke goden niet in staat zijn de orde te handhaven. Ze wordt op pad gestuurd om de vijand te verscheuren. In de strijd wordt ze dronken van het bloed dat ze binnenkrijgt. Er is een geestveranderend middel nodig om haar weer bij zinnen te brengen.

Sekhmet is de vernietigster van het kwaad en de beschermster van het goede.

Door de farao’s werd Sekhmet gebruikt als symbool van hun onoverwinnelijkheid.

Kali is een godin uit de hindoeïstische mythologie. Haar naam betekent “de zwarte”.

Kali wordt afgebeeld met een zwarte huid. Haar tong, waar het bloed afdruipt, hangt uit haar mond. Ze is omhangen met schedels en heeft vier armen. In een hand houdt ze een mes vast, in een andere het afgehakte hoofd van een reus. Ze is een afschrikwekkende verschijning.

Evenals Sekhmet wordt Kali erop uitgestuurd om de orde te handhaven. Ze moet demonen verslaan die de kosmische orde dreigen te verstoren, en evenals Sekhmet wordt ze dronken van het bloed dat ze binnenkrijgt. Ze komt pas weer bij zinnen als ze stuit op het lichaam van haar echtgenoot, de god Shiva.

Kali wordt ook Kali-Ma genoemd, hetgeen “zwarte moeder” betekent. Mensen die haar vereren zien in haar een woeste, maar ook beschermende moederlijke figuur. Een vrouwelijke godin die de verschrikkelijke dingen die er op de wereld gebeuren kent, en bereid is in de bres te springen voor diegenen die een beroep op haar doen.

Sekhmet en Kali worden door Bolen ook gezien als crone-archetypen.

Volgens Bolen worden vrouwen in hun derde levensfase radicaler. In deze fase gaan vrouwen meer leven naar hun gevoel en hun overtuigingen. Woede over onrecht die vroeger misschien nog onderdrukt werd, vindt nu een uitweg. Sekhmet en Kali zijn de archetypen in vrouwen die hen de kracht geven in opstand te komen tegen onrecht, begaan tegen henzelf of tegen hele groepen mensen in de maatschappij. Zowel bij Sekhmet als bij Kali is te zien dat wanneer de woede eenmaal ontketend is, deze moeilijk te stoppen is. Bij Sekhmet was het een drankje dat een rustgevend effect had, bij Kali was het de ontmoeting met haar geliefde. Ook bij vrouwen is het nodig dat de toorn beteugeld en in goede banen geleid wordt, om te voorkomen dat hij ontaard in blinde woede en agressie. Bolen heeft in haar praktijk gezien dat ongebreidelde woede kan leiden tot waanzin, zoals Sekhmet en Kali dronken werden van het bloed. Daarentegen kan woede die onderdrukt wordt leiden tot depressie. Volgens Bolen vertegenwoordigt Kali het donkere aspect in de psyche van vrouwen, een aspect waar ze liever niet mee geconfronteerd willen worden. Het zijn de sterke negatieve gevoelens waarvan ze misschien niet eens wisten dat ze deze in zich hadden, omdat ze deze altijd onderdrukt hebben. Volgens haar is het een psychologische en spirituele opdracht voor vrouwen om een evenwicht te zoeken tussen toorn en wijsheid. Bolen schrijft dat het hun wijsheid is, die vrouwen in hun derde levensfase ertoe brengt verstandig om te gaan met hun toorn.

Beide godinnen, zowel Sekhmet als Kali, hebben ook een beschermend, moederlijk aspect.

Bij beide godinnen komt de woede voort uit de wens te beschermen wat hen dierbaar is. Deze onverschrokkenheid en moed zien we ook bij moeders, vrouwen in hun tweede levensfase, die opkomen voor de rechten en belangen van hun kinderen. In hun derde levensfase breidt deze moed en wil iets te veranderen zich uit buiten de directe familiekring en kan allerlei sociale en politieke misstanden omvatten. Bolen laat zien dat dit zich onder andere uit in het vormen van allerlei actiegroepen waarin vrouwen plannen smeden om hun doel te bereiken. Bovendien weten vrouwen dat ze samen sterker zijn. Volgens Bolen geeft het archetype Sekhmet/Kali vrouwen hun leeuwenhart, een combinatie van moed en empathie, woede en zelfbeheersing.

- De godinnen van de helende lach in de mythen en als archetypen.

De godinnen/archetypen die Bolen in deze paragraaf beschrijft zijn in staat met hun humor het leed van hun mede-godinnen te verzachten.

Baubo is geen godin, maar een dienstmaagd die voorkomt in de mythe van Demeter. Ze slaagt erin Demeter die treurt om het verlies van haar dochter weer wat op te vrolijken. Ze doet dit door het maken van platvloerse grappen en door haar rok op te tillen en haar naakte onderlichaam te laten zien.

Uzume is de Japanse godin van dans en vrolijkheid. Ze is een hoofdpersoon in een van de belangrijkste mythen van het oude Japan. Ook in deze mythe gaat het verhaal over een treurende godin. Deze godin, Amaterasu, had zich uit verdriet teruggetrokken in een grot en niemand slaagde erin haar hieruit te krijgen. Totdat Uzume temidden van de menigte, die zich bij de grot verzameld had, begon te dansen. Op een gegeven moment trok Uzume in extase van het dansen haar onderkleding

uit, tilde haar rokken op en liet haar naakte onderlichaam zien. Dit had zoveel hilariteit tot gevolg dat Amaterasu uit nieuwsgierigheid de grot uit kwam.

In beide mythen was het hetzelfde gebaar dat de lach bij de treurende godin uitlokte.

In beide gevallen betekende de lach een keerpunt en de eerste aanzet tot heling.

Bolen vertelt dat onderzoekers hebben ontdekt dat het gebaar van het optillen van de rok en het tonen van de vrouwelijke genitaliën te zien is in tekeningen en beeldjes vanaf de stenen tijd tot heden. Het stamt uit een tijd waarin het tonen van de vrouwelijke seksualiteit en vruchtbaarheid niet als pornografisch werd ervaren, maar waarin de geslachtsdelen van de Moeder-Godin de poort vertegenwoordigden waaruit alle leven kwam. Dit werd ervaren als heilig. Lachen om iets dat heilig is, werkt relativerend, en herstelt het evenwicht, aldus Bolen.

Bolen ziet in Baubo en Uzume crone-archetypen. Baubo zelf was een crone: Ze had haar jeugd en haar aantrekkelijke uiterlijk verloren, maar kon Demeter uit haar verdriet halen door te verwijzen naar haar lichaam en haar seksualiteit. Volgens Bolen is Baubo een archetype van de wijsheid, dat het lichamelijke aspect van het vrouw-zijn vertegenwoordigt. Bovendien is ze aards, geestig, en barmhartig, alle crone-eigenschappen.

Om Baubo of Uzume toe te kunnen laten moet een vrouw volgens Bolen de menopauze achter zich hebben en zich zonder schaamte goed voelen in haar ouder wordende lichaam, zich nog volledig bewust van haar seksualiteit.

Bolen schrijft dat vrouwen het vermogen hebben zelfs in hun grootste ellende ineens in de lach te kunnen schieten. Dit is dan een keerpunt en een eerste stap op weg naar heling.

Oudere vrouwen onder elkaar lachen veel, tot de tranen over hun wangen rollen of zelfs zo dat ze erbij in hun broek plassen, schrijft Bolen. Samen lachen is symbool van hun wederzijds begrip en versterkt hun kracht. De humor van vrouwen die op lichamelijk gebied alles wat het vrouw-zijn met zich mee kan brengen hebben meegemaakt is samengesteld uit ironie, mededogen en de gedeelde beleving.



Baubo Laura Schmidt

2. Chakra's

De chakrafilosofie beschrijft de mens en zijn mogelijkheden op lichamelijk, geestelijk en spiritueel gebied aan de hand van de chakra's. De chakrafilosofie onderscheidt zeven chakra's. Chakra's zijn energiecentra. Ze zorgen voor de verbinding tussen het stoffelijke - het lichaam - enerzijds, en het onstoffelijke - het bewustzijn - anderzijds. In ons lichaam bevinden de zeven chakra's zich in het centrale zenuwkanaal dat door de wervelkolom loopt. Het eerste chakra is gelegen bij de staartwervels, en het zevende chakra bij de kruin. Ieder chakra staat in verbinding met bepaalde spiergroepen en gewrichten. De conditie van de chakra's beïnvloedt en reflecteert de conditie van de bijbehorende spiergroepen en gewrichten. Chakra is Sanskriet en betekent "wiel". Het wiel als technisch instrument is een werktuig om aanwezige, maar niet direct bruikbare energie te veranderen in een meer geschikte vorm (J. Plenckers). De chakra's in ons lichaam kunnen gezien worden als transformatiecentra van energie. Centra waarin we informatie uit de buitenwereld zodanig verwerken dat we ons bewust worden van de wereld om ons heen. Omgekeerd zijn we vanuit onze behoeftes en verlangens in staat in de wereld om ons heen te vinden wat we nodig hebben en proberen we de natuur om te vormen naar onze wensen.(J. Plenckers). Chakra's kunnen dus gezien worden niet alleen als energiecentra, maar ook als niveaus van bewustzijn. De chakra's zijn voortdurend actief en beïnvloeden ons lichamelijk, psychisch en spiritueel, ieder op zijn eigen gebied (de Bock en Wapenaar). De chakrafilosofie beschrijft hoe deze werking en beïnvloeding in de meest gunstige omstandigheden plaatsvindt en geeft inzicht in de mogelijkheden en beperkingen van lichaam en geest. De chakra-psychologie probeert kwaliteiten en gedragskenmerken van mensen in hun dagelijkse functioneren te verklaren aan de hand van de chakrafilosofie. In dit onderzoek zal ik me beperken tot de psychologische kant van de chakraleer. Bovendien is mijn onderzoek uitsluitend gericht op vrouwen.

- Chakra's als bewustzijnsniveaus in relatie tot de elementen, en de daarbij behorende gedragskenmerken.

De chakrafilosofie leert ons dat de energie vanaf de geboorte vanuit het eerste chakra omhoog stroomt en in periodes van zes jaar (bij meisjes) of zeven jaar (bij jongens) de chakra's doorloopt. Dit betekent dat de mens steeds gedurende zes of zeven jaar vooral door de energie van één bepaald chakra in beslag genomen wordt. Hierbij dient opgemerkt te worden dat, ook al is een bepaald chakra gedurende een periode dominant, de overige chakra's eveneens actief zijn, omdat ieder chakra weer bestaat uit zeven microchakra's. Bovendien werken alle chakra's ook altijd in meer of mindere mate samen.

Volgens de yogaleer is alles wat leeft, alles wat bestaat opgebouwd uit vijf elementen in verschillende samenstellingen/verhoudingen. De vijf elementen zijn: aarde, water, vuur, lucht en akasha. Akasha is eveneens Sanskriet en te vertalen door "ruimte, ether". Van de elementen is aarde het zwaarst, het meest dicht, compact van structuur en akasha het lichtst, het meest verfijnd. De onderste vijf chakra's zijn ieder verbonden met een van de elementen. Het element waarmee een chakra verbonden is bepaalt het bewustzijnsniveau dat bij het betreffende chakra hoort. Een bewustzijnsniveau kan gezien worden als een bepaald verlangen. Dit verlangen vraagt erom vervuld te worden. Dit is de drijfveer achter het gedrag van mensen.

Wanneer de energie niet goed door een bepaald chakra stroomt is er sprake van een blokkade. Blokkades vinden hun weerslag in de psyche en in het gedrag van mensen.

In de volgende paragraaf wordt de relatie van de chakra's met de elementen besproken. Tevens wordt ingegaan op de gedragskenmerken die bij de verschillende chakra's horen, zowel wanneer het chakra goed geopend is als wanneer er sprake is van blokkades.

Het eerste chakra is verbonden met het element aarde. Aarde is het meest vaste, compacte element. Vanuit het eerste chakra ontwikkelt de mens kennis over de natuur. Deze kennis stelt hem in staat voedsel en onderdak te vinden en te overleven. Het aarde-element staat voor structuur, zekerheid, stabiliteit. Ook voor ontstaan en groei. De kwaliteit van het aarde-element in het bewustzijn van de

mens wordt ervaren in alles wat houvast geeft in het denken. De drie-eenheid van het bewustzijnsniveau van het eerste chakra is: voedsel, veiligheid, fysieke kracht. Het verlangen van het eerste chakra is overleven. In de eerste zes of zeven jaar van zijn leven wordt de mens vooral door dit verlangen in beslag genomen. Het is met name de moeder die in de behoefte van voedsel en veiligheid van de baby en het jonge kind kan voorzien. Wanneer het verlangen van overleven is vervuld, is dit de basis voor een sterk en goed functionerend eerste chakra. Wanneer het eerste chakra goed functioneert voelt de mens zich vitaal en gezond. Hij heeft een goede verbondenheid met de natuur. Hij weet welk voedsel goed voor hem is en hij heeft een goede stoelgang. Ook heeft hij een goed lichaamsbewustzijn, leeft gematigd en is in balans. Hij is zelfverzekerd, levenslustig en inventief, heeft een goed inlevingsvermogen en kan verantwoordelijkheid dragen.

Wanneer het chakra geblokkeerd is kan zich dit uiten in een gevoel van onzekerheid, verlatingsangst, onbetrouwbaarheid, dwangmatig praten, besluiteloosheid, alcoholproblemen, drugsgebruik, snoepen of roken. Het zoeken van veiligheid in het vergaren van materiële zaken als een mooi huis en een goede baan, het ontwikkelen van vaste overtuigingen uit innerlijke onzekerheid en het overgaan tot gewelddadig gedrag vanuit een gevoel van onveiligheid kunnen allemaal duiden op een slecht functionerend eerste chakra.

Het element van het tweede chakra is water. Water is beweeglijk en past zich aan elke vorm aan.

De kwaliteit van het waterelement in het bewustzijn wordt ervaren in alles wat flexibel is in ons denken. De bijbehorende drie-eenheid is genot, fantasie, angst. Water is moeilijk te doorgronden. Water kan verwoestend zijn. De beweeglijkheid van het waterelement in zijn psyche geeft de mens zijn fantasie. Onbeteugelde fantasie kan leiden tot angst. Het waterelement staat ook voor genot. Seksualiteit is de hoogste vorm van genot. Ook emoties horen bij het tweede chakra, evenals creativiteit. Het verlangen van het tweede chakra is het overleven van de soort.

In de periode van het tweede chakra treden kinderen buiten de kring van het eigen gezin en leren ze zich handhaven in een groep. Ze worden zich bewust van het feit dat ze een meisje of jongetje zijn, gaan vriendschappen aan, en ontwikkelen hun smaak.

Wanneer de energie goed door het tweede chakra stroomt heeft een mens geen problemen met zijn seksuele identiteit. Hij of zij is in staat van het leven in al zijn facetten te genieten. Hij/zij is dan speels, creatief, flexibel, fantasierijk, houdt van muziek en dansen, kan goed met anderen omgaan, kan gemakkelijk verliefd worden en van seksualiteit genieten, is in staat een langdurige relatie te hebben, gevoelens te tonen en oplossingen voor problemen te vinden. Goed kunnen handelen en onderhandelen zijn ook uitingen van een goed functionerend tweede chakra.

Wanneer het tweede chakra geblokkeerd is kan iemand te veel opgaan in zijn eigen fantasieën en de werkelijkheid uit het oog verliezen, last hebben van angsten en fobieën, van zijn leven een toneelstuk maken, onecht zijn in het uiten van emoties (krokodillentranen), en door te veel dagdromen vervallen tot lusteloosheid en inactiviteit.

Het derde chakra is verbonden met het vuurelement. Vuur bundelt zijn kracht in een punt. In het derde chakra wordt het vuur in de mens, de energie, gebundeld om zijn identiteit en wilskracht vorm te geven. Het vuurelement in het bewustzijn van de mens zorgt ervoor dat hij gefocust is op het doel dat hij voor ogen heeft en de richting waarin hij moet gaan om het doel te bereiken. Het is het chakra van de rationaliteit: Een plan ontwikkelen en het uitvoeren. Het chakra van de wil zich te onderscheiden van anderen, zich te doen gelden, van macht. Het derde chakra is het chakra van het Ego. De periode van het derde chakra is de pubertijd. Pubers willen zich onderscheiden, de dingen naar hun hand zetten. Wanneer iemand in de pubertijd voldoende gelegenheid heeft zijn eigen identiteit te ontwikkelen en te ontdekken wat hij wel en niet wil, geleerd heeft keuzes te maken is dit een goede basis voor een sterk derde chakra. Een goed ontwikkeld derde chakra is nodig om het eigen leven vorm te kunnen geven. De drie-eenheid die bij het derde chakra hoort is: analyse, structuur, logica. Kenmerken die bij het derde chakra horen zijn verder: intelligentie, ordening, controle, macht. Wanneer de energie goed door het derde chakra stroomt heeft iemand voldoende doorzettingsvermogen om zijn doel te bereiken, weet hij waar zijn grenzen liggen, kan hij goed leiding geven, en goed omgaan met gevoelens van boosheid. Wanneer de energie geblokkeerd is kunnen er klachten optreden

aan de spijsverteringsorganen, de knieën en de ogen. Men kan last hebben van een minderwaardigheidscomplex, overspannen raken, depressief, opvliegend, te individualistisch of snel jaloers zijn. Een goed ontwikkeld derde chakra is nodig om verantwoordelijkheid te kunnen dragen. Verantwoordelijkheid is een kwaliteit van vierde chakra. Een sterk derde chakra is belangrijk voor de ontwikkeling van het vierde chakra.

Het vierde chakra is verbonden met het element lucht. Een kwaliteit van het element lucht is dat het niet af te bakenen, te begrenzen is. Het behoort toe aan alles wat leeft. Het element lucht in ons bewustzijn doet ons beseffen dat wij allen met elkaar verbonden zijn, en met de wereld om ons heen. Dit geeft ons het gevoel verantwoordelijk te zijn voor alles wat bestaat. Het verlangen van het vierde chakra is iets te willen betekenen voor anderen. De periode van het vierde chakra is de periode waarin men langdurige relaties aangaat. Het vierde chakra is het chakra van de onvoorwaardelijke liefde. Bij dit chakra hoort de drie-eenheid: liefde, offer, verantwoordelijkheid. Liefde vraagt offers en verantwoordelijkheid. Wanneer liefde onvoorwaardelijk is, wordt het ego minder belangrijk. Dit stelt de mens ook in staat allerlei zaken wat luchtiger op te vatten, te relativieren. Zo kan humor ontstaan. Het vierde chakra kan zich altijd openen. Er zijn geen speciale kwaliteiten voor nodig. Bij vrouwen opent het zich vaak spontaan op het moment dat ze moeder worden. Bij mannen kan het zich openen wanneer zij zich toewijden aan één persoon, meestal een vrouw. Wanneer het vierde chakra geopend is overstijgt men het ego. Men gaat zien dat men onderdeel is van een groter geheel. Hier is ook plaats voor religiositeit, godsvertrouwen en het begrijpen van de eigen weg die men te gaan heeft, de plaats van vreugde en verdriet daarin, het begrijpen van de betekenis van pijn en leed. Voor het openen van vierde chakra is een stabiel eerste chakra een goede hulp, maar geen noodzakelijkheid. Het is wel gemakkelijker wanneer het verlangen van eerste chakra aan voedsel en veiligheid voldoende is bevredigd. Wanneer iemand ongevoelig is voor het leed van anderen ligt het probleem op het niveau van het eerste chakra.

Mensen bij wie de energie goed door het vierde chakra stroomt zijn sympathiek, empathisch, liefdevol, mededogend en behulpzaam. Ze streven naar harmonie, kunnen zichzelf relativieren en hebben gevoel voor humor. Ze weten dat vreugde en verdriet beide bij het leven horen. Iemand met een blokkade in vierde chakra is sentimenteel, ongevoelig voor het leed van anderen, heeft de neiging zijn eigen verdriet te koesteren en kan verstikkend zijn in zijn liefde door de ander geen ruimte te geven.

Het vijfde chakra is het chakra van het element akasha. Dit meest subtiele element staat voor leegte, stilte en klank. Op het niveau van het bewustzijn wordt het element akasha ervaren als stilte, ruimte en leegte in de geest. Van nature heeft de mens angst voor leegte en stilte. Wanneer men deze angst overwint en leegte en stilte in het bewustzijn toelaat door alle gedachten en emoties die er niet toe doen los te laten, kan men klank ervaren. Men "hoort" dan als het ware waar het werkelijk om gaat. In de stilte en de leegte kan dat wat essentieel is zich openbaren. Het vijfde chakra werkt als een filter, een zuivering. Het verlangen van het vijfde chakra is zich terug trekken, onthechten. Het wordt over het algemeen ervaren als een ongemakkelijk chakra. Men moet alles loslaten waaraan men gehecht is. Wanneer zich in vijfde chakra problemen voordoen, vinden deze hun oorsprong in de lagere chakra's, meestal in tweede, en moeten daar uitgewerkt worden. Het vijfde chakra weerspiegelt het tweede chakra, het chakra van genieten en van hechten. Wanneer men uitbundig genoten heeft is het gemakkelijker dat wat men genoten heeft los te laten. De periode van het vijfde chakra is de periode van het loslaten van de jeugd, van verwachtingen, zowel van de eigen verwachtingen als van de verwachtingen die de ouders hadden. Mensen bij wie de energie goed door het vijfde chakra stroomt, kunnen goed alleen zijn en stilte verdragen. Ze zijn niet gehecht aan materiële zaken, vaste meningen of conditioneringen, en ze kunnen goed luisteren. Ze weten vaak veel en kunnen die kennis goed uitdragen. Deze mensen hebben vaak een absoluut gehoor. Mensen met een blokkade in vijfde chakra zijn vaak te kritisch over zichzelf, zijn gehecht aan dingen, mensen, gewoontes en hun eigen meningen. Ze kunnen niet goed alleen zijn en kunnen de stilte niet verdragen. Mensen met een blokkade in vijfde chakra zijn vaak amuzikaal.

Het zesde chakra is niet verbonden met de elementen. Licht is de kracht die bij dit chakra hoort. Het zesde chakra is het chakra van het helder inzicht, van het onderscheidingsvermogen, zowel op geestelijk als op spiritueel niveau. De bijbehorende drie-eenheid is kennis, ervaring, intuïtie. Het verlangen van het zesde chakra is het verlangen naar inzicht, naar antwoorden op persoonlijke levensvragen. Wanneer de energie door het vijfde chakra heen gestroomd is, daar gezuiverd is, en de mens zich heeft ontdaan van alles wat hij niet nodig heeft aan verlangens, begeertes, ideeën, angsten en emoties, komt de energie in het zesde chakra. Het zesde chakra kan zich openen door een plotse linge schokervaring, of geleidelijk door discipline en meditatie. Inzicht en onderscheidingsvermogen kunnen dan ontstaan. Het is mogelijk dat beelden uit het verleden, heden en uit de toekomst zichtbaar worden. Het zesde chakra is ook het niveau van het geweten en van spirituele toewijding. In meditatie kan de mens zich bewust worden dat hij een onsterfelijke geest is in een sterfelijk lichaam. Mensen bij wie het zesde chakra zich geopend heeft, kunnen zich goed concentreren, hebben goed inzicht, helder onderscheidingsvermogen, staan open voor spiritualiteit. Mensen bij wie dit niet het geval is hebben dit alles niet.

Het zevende chakra is het chakra van tevredenheid. Men ervaart gevoelens van eenheid, van heelheid. Er zijn geen verlangens meer. Alle verschillen zijn opgelost.

Het ervaren van tevredenheid en het bijbehorende geluksgevoel zijn niet aan leeftijd gebonden. Elk chakra heeft een zevende-chakra-kwaliteit: Op het niveau van eerste chakra is dat het dagelijks gevoel voldoende gegeten te hebben. Op het niveau van tweede chakra is dat seksuele bevrediging. Op derde-chakra-niveau de voldoening na het leveren van een prestatie. Op het niveau van vierde chakra het gevoel in liefde met iemand verbonden te zijn. Op vijfde-chakra-niveau je goed kunnen verbinden met de stilte en de angst voor de dood overwonnen hebben. Op het niveau van het zesde chakra de ervaring van het innerlijk licht. Op het niveau van zevende chakra het gevoel dat het goed is zoals het is, het gevoel je bestemming te hebben gevonden, een geluksgevoel onafhankelijk van de omstandigheden.

Tweede ronde.

Na het tweeënveertigste levensjaar gaat het bewustzijn opnieuw door de chakra's heen.

De tweede ronde kan gezien worden als een herkansing. Aspecten die in de eerste ronde niet of niet voldoende ontwikkeld of doorleefd zijn, vragen opnieuw de aandacht. Men krijgt de gelegenheid bepaalde emoties opnieuw te doorleven, en vanuit een meer volwassen standpunt te beschouwen.

In de periode van het eerste chakra krijgen vrouwen opnieuw de gelegenheid te werken aan zaken die gerelateerd zijn aan hun gevoel van veiligheid en stabiliteit. Van hun achtenveertigste tot hun vierenvijftigste, de periode van de overgang, krijgt de seksualiteit een andere functie en beleving. Wanneer vrouwen in hun pubertijd hun identiteit niet voldoende ontwikkeld hebben, krijgen ze van hun vierenvijftigste tot hun zestigste opnieuw de kans hieraan te werken. Vrouwen kunnen in deze periode radicaler worden en laten dan duidelijker zien waar ze voor staan. In de periode van het vierde chakra kan in vrouwen het verlangen ontstaan naar kleinkinderen, naar het vervullen van de oma-rol. De periode van het vijfde chakra, van zesenzestig tot tweeënzeventig jaar, is de periode van verlies en loslaten. Loslaten van het werk en van collega's. Leeftijdgenoten beginnen veelal weg te vallen zoals partners, broers, zussen, vrienden. In de volgende periode, die van het zesde chakra, overziet men het leven en komt men tot diepere inzichten omtrent het eigen leven. Wanneer alle chakra's in twee ronden voldoende zijn uitgewerkt kan men in de periode van het zevende chakra, van achtenzeventig tot vierentachtig jaar, het leven in vrede afronden.

Ligt in de eerste ronde de nadruk vooral op de fysieke en sociale aspecten van het leven, in de tweede ronde kunnen daarnaast ook de meer geestelijke aspecten een rol spelen. De jeugd en volwassenheid worden wel periodes van evolutie genoemd. Periodes waarin de mens zijn talenten en kwaliteiten ontplooit en zijn plaats in de wereld inneemt. Rond het vijftigste levensjaar vindt dan vaak een omkeer plaats. Van meer naar buiten gericht wordt de mens meer naar binnen gericht. Er is sprake van involutie, verinnerlijking, inzicht. Er breekt een tijdperk aan waarin meer ruimte is voor spiritualiteit. (J. Plenckers, Yoga voor ouderen) Tegenwoordig zijn er steeds meer vrouwen die ook nog een deel van een derde ronde doormaken.

3. Interpretatie godinnen/archetypen aan de hand van de chakrapsychologie

In dit hoofdstuk worden de godinnen naast de chakrapsychologie gelegd. De archetypische kenmerken worden vergeleken met de gedragskenmerken die bij de verschillende chakra's horen.

- Chakrapsychologie van de maagdelijke godinnen.

Artemis. Als godin van de jacht heeft Artemis een sterke verbondenheid met de natuur. Ze trekt graag door onherbergzame streken. Ze doet dit alleen. Hiermee geeft ze naar mijn idee blijk van een basaal gevoel van zekerheid in zichzelf, van zelfvertrouwen. Op grond van deze kenmerken zie ik in Artemis een goed ontwikkeld eerste chakra. Artemis is loyaal met seksegenoten en handelt vooral gevoelsmatig. Hierin herken ik kwaliteiten van het tweede chakra. Het derde chakra zie ik sterk vertegenwoordigd in eigenschappen als doelgerichtheid, concentratievermogen en doeltreffendheid, evenals onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Haar strenge oordeel en haar genadeloosheid in het straffen zou ik in dezelfde categorie willen plaatsen. Artemis is beschermster, zusterfiguur, idealist, en feminist. Op grond van deze eigenschappen zie ik ook een sterk vierde chakra. Als godin van de maan laat Artemis kwaliteiten zien die mijns inziens bij de hogere chakra's horen. De maan laat een ander, minder scherp licht over de werkelijkheid schijnen. Dit kan gezien worden als een onthechting van haar manier van kijken. Volgens Bolen ontstaat hierdoor ruimte voor intuïtie en spiritualiteit. Onthechting is een kwaliteit van vijfde chakra. Intuïtie en spiritualiteit zijn kwaliteiten die bij zesde chakra horen. Artemis heeft aan zichzelf genoeg, ze heeft een gevoel van heelheid. Hierin kan een ervaring van zevende chakra herkend worden.

Athena is de godin van de wijsheid en van het handwerk. Bolen beschrijft de wijsheid van Athena als praktisch van aard. Ook handwerken is een praktische bezigheid. Goed kunnen handwerken vereist kennis van de materie. Dit is een kwaliteit van eerste chakra. Bolen beschrijft Athena als conservatief. Om die reden zie ik Athena als iemand die niet van verandering houdt en graag vasthoudt aan wat bekend is en zekerheid geeft, als iemand die haar zekerheid niet in zichzelf vindt, maar buiten zichzelf zoekt. Dit zou kunnen duiden op kwetsbaarheid in haar eerste chakra. Athena heeft haar moeder niet gekend. In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat de moeder een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van het eerste chakra, omdat het met name de moeder is die de baby en het jonge kind voedsel en zekerheid geeft wat noodzakelijk is voor de vervulling van het verlangen van eerste chakra, namelijk overleven. Athena houdt ook van tradities. Dit is naar mijn idee eveneens een vorm van conservatisme, maar heeft ook te maken met structuur binnen de familie en binnen de gemeenschap. Dit hoort meer bij het tweede chakra. Athena is als handwerkster ook creatief. Op grond van haar gemeenschapszin en haar creativiteit zie ik bij Athena ook kwaliteiten van tweede chakra. De typering van het archetype Athena zoals rationaliteit, liefde voor macht, concentratievermogen, logisch en analytisch denkvermogen, wetenschappelijk, verstandig, geschikt voor een baan in de politiek, de rechtspraak of het leger, carrière- en prestatiegericht, vormen een opsomming van eigenschappen die bij een sterk ontwikkeld derde chakra horen. Bolen beschrijft Athena verder als een vrouw die ongevoelig is voor leed, zowel van zichzelf als van anderen. Dit zou kunnen wijzen op een blokkade van vierde chakra. In de beschrijving van Athena zie ik geen andere eigenschappen die zouden kunnen duiden op een goed ontwikkeld vierde chakra. We hebben al gezien dat er bij Athena mogelijk sprake is van een kwetsbaar eerste chakra. Een goed functionerend eerste chakra is weliswaar geen voorwaarde, maar wel een goede hulp voor het openen van het vierde chakra. Dit rechtvaardigt wellicht de conclusie dat er bij Athena niet alleen sprake is van een zwak eerste chakra, maar ook, als gevolg hiervan, een geringe toegang tot het vierde chakra.

Hestia wordt door Bolen beschreven als een zelfstandige, onafhankelijke vrouw. Bij de interpretatie van Artemis heb ik al aangegeven dit te willen zien als een teken van een goed ontwikkeld eerste chakra. Hestia wordt niet beschreven als persoon, maar als vuur. Vuur is het element van het derde chakra. In de beschrijving van Hestia zijn weinig kenmerken aangetroffen die bij het derde chakra horen. Ze worden zelfs ontkend: Hestia heeft geen ambitie, is niet competitief en is niet assertief. Daartegenover staat dat Hestia wel orde schept, in haar huis en in haar geest. Ze is ook een evenwichtige vrouw. Dit zou erop kunnen duiden dat ze wel over een goed ontwikkeld derde chakra beschikt, maar dat ze haar ego niet op de voorgrond laat treden. Hestia geeft ook warmte en bescher-

ming, en is een verbindende factor binnen een gemeenschap. Volgens Bolen voelt iedereen zich bij Hestia thuis. Hestia laat anderen in hun waarde. Op grond van het voorafgaande herken ik in Hestia de vuurkracht die staat voor de verbinding van derde naar vierde chakra. Hestia hecht niet aan materiële zaken of uiterlijke omstandigheden. Onthechten is een kwaliteit van vijfde chakra. Ze handelt en oordeelt vanuit haar intuïtie, wat kan wijzen op een goed ontwikkeld zesde chakra. Verdere beschrijvingen door Bolen van Hestia als: Hestia heeft aan zichzelf genoeg, heeft een gevoel van heiligheid, heeft contact met het zelf waardoor binnenwereld en buitenwereld samenvallen, duiden op een algeheel gevoel van tevredenheid. Er worden geen verschillen meer ervaren. Dit duidt op de overgang van zesde naar zevende chakra.

Bolen noemt deze drie godinnen maagdelijk. Hun maagdelijkheid bestaat volgens haar uit geestelijke onafhankelijkheid. Vanuit de chakrapsielologie zou ik hun onafhankelijkheid als volgt willen uitleggen: Bij Artemis en Hestia meen ik een sterk ontwikkeld eerste chakra te zien. Ook de overige chakra's functioneren bij hen goed. Artemis en Hestia zijn sterke vrouwen bij wie ik kracht in alle chakra's zie. Ze hebben een sterke basis en halen hun kracht uit zichzelf. Bij Athena zie ik een kwetsbaarheid in eerste chakra. De kwaliteiten van de hogere chakra's, vier, vijf, zes en zeven, heb ik bij haar niet gezien. Zij heeft een minder sterke basis en lijkt haar kracht vooral uit haar derde chakra, haar ratio te halen. Dit maakt Athena in mijn ogen kwetsbaar.

- Chakrapsielologie van de kwetsbare godinnen.

Hera is de trouwe partner, standvastig en betrouwbaar. Hierin zie ik kwaliteiten van eerste chakra. Haar diepe verlangen naar een relatie met een man is een verlangen naar seksualiteit, wat bij het tweede chakra hoort, en naar liefde. Op grond van haar verlangen naar de status van het huwelijk, bij voorkeur met een man met een goede baan en een machtige positie, zie ik bij Hera een kwetsbaar derde chakra. Ook woede en wraak zijn een uiting van derde-chakra-energie. Hera's liefde voor haar man is onvoorwaardelijk, hetgeen wijst op een geopend vierde chakra. Hera is volgens Bolen het archetype van het verlangen naar eenwording met een man, op lichameelijk, emotioneel en spiritueel vlak. Volgens Bolen kan een dergelijke eenheidsbeleving ook voorkomen in dromen van vrouwen. Dit kan wijzen op een verlangen naar een archetypische ervaring van eenwording van het vrouwelijke en het mannelijke in Hera, in de vrouw, zelf. In de chakrapsielologie wordt dit verlangen beschreven als het verlangen naar de vereniging van Shakti, het lichameelijke, de vrouwelijke energie die in het eerste chakra rust, met Shiva, het bewustzijn, de mannelijke energie die in het zevende chakra rust. De vereniging van Shakti met Shiva wordt gezien als de ultieme ervaring vanuit zevende chakra. Het gevoel dat er geen verschil meer wordt ervaren, dat alle verlangens zijn vervuld. Hera zoekt deze ervaring bij haar echtgenoot. Dat maakt haar afhankelijk van hem en daarmee ook kwetsbaar.

Demeter is het archetype van de moeder, voedster en verzorgster. In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat het moederschap een belangrijke factor is bij het openen van het vierde chakra, het chakra van het hart, van onvoorwaardelijke liefde. Behalve kwaliteiten van dit chakra zijn in het Demeter-archetype naar mijn idee ook kenmerken van andere chakra's te herkennen. Een Demeter-vrouw staat met beide benen op de grond en is nuchter, hetgeen volgens mij wijst op een sterk eerste chakra. In haar praktische en warme vriendschappen met andere vrouwen die ook moeder zijn, zie ik zowel kwaliteiten van tweede als van vierde chakra. Wanneer een moeder echter haar kind onthoudt wat het nodig heeft, ziet als een deel van zichzelf, of bezitterig, claimend of manipulatief handelt, is hier is geen sprake van onbaatzuchtige liefde maar van macht, een eigenschap van derde chakra. Voor Demeter is Persephone, haar dochter, het allerbelangrijkste in haar leven. Ze is ontroostbaar als Persephone ontvoerd is en functioneert niet meer. Dit zou ik als volgt willen uitleggen: De overgang van het vierde naar het vijfde chakra, loslaten wat je het dierbaarst is, is misschien wel de moeilijkste opgave. Demeter is niet in staat deze overgang van vierde naar vijfde chakra te maken.

Persephone. Op grond van haar eigenschappen als jeugdigheid, vitaliteit en mogelijkheid te groeien zie ik in Persephone kenmerken van eerste en tweede chakra. Geen eigen keuzes (kunnen) maken duidt naar mijn idee op een blokkade van derde chakra. Wanneer een meisje geen kans krijgt te ontdekken wat haar eigen verlangens en mogelijkheden zijn, slaat ze haar pubertijd, de periode van

het derde chakra, over. Dit chakra wordt dan onvolledig ontwikkeld. Voorkeur voor werk waar ze geen initiatieven hoeft te tonen en alleen maar opdrachten hoeft uit te voeren wijst volgens mij ook op een gebrek aan kwaliteiten van respectievelijk derde en eerste chakra. Volgens Bolen laat Persephone haar leven, vóór haar verblijf in de onderwereld, invullen door anderen. Tijdens haar verblijf in de onderwereld ontwikkelt Persephone haar intuïtie en fungeert vervolgens als gids. Deze onderwereld kan ook symbool staan voor de diepere lagen in haar eigen psyche. Persephone heeft haar onbezorgde leventje bij haar moeder moeten loslaten. Ze heeft daarna in de onderwereld geleefd waar ze zich eenzaam voelde en depressief was. Dit is een proces dat kan duiden op het doorlopen van vijfde chakra. Hierna opent zesde chakra zich. Persephone is gaan inzien waar het om gaat en is vervolgens in staat anderen de weg te wijzen.

Bolen noemt deze godinnen de kwetsbare godinnen omdat ze hun geluk laten afhangen van hun relaties met anderen. Voor Hera is dat de relatie met haar echtgenoot, en voor Demeter de relatie met haar dochter. Vanuit de chakrapsielologie zou ik dit als volgt willen uitleggen. In ieder mens schuilt een diep verlangen, een verlangen naar het oplossen van de eenzaamheid, een verlangen naar verbondenheid. Mensen zoeken dat buiten zichzelf, in relaties met anderen. Vanuit de chakrapsielologie gezien kan de mens dit gevoel van eenwording, van heelheid ervaren wanneer in de eigen psyche het vrouwelijke principe, Shakti in het eerste chakra, verenigd wordt met het mannelijke principe, Shiva in het zevende chakra. Voorwaarde hiervoor is dat alle chakra's geopend zijn. Bij Hera en Demeter heb ik geen kwaliteiten van de hogere chakra's kunnen ontdekken, wat erop kan wijzen dat de doorstroming van de energie door deze chakra's wordt geblokkeerd. Bij Persephone zie ik iets anders. Vóór haar verblijf in de onderwereld laat Persephone ook haar geluk afhangen van anderen, met name haar moeder. Persephone is ontvankelijk en onschuldig. Na haar ontvoering komt ze in de duisternis terecht. Ze leert inzien waar het voor haar om gaat en neemt het heft in eigen handen. Bij Persephone hebben we gezien dat haar vijfde en zesde chakra zich geopend hebben. De energie kan bij haar verder omhoog stromen. Zij zal misschien in staat zijn om ook de overgang naar zevende chakra te maken, hoewel dat uit de beschrijving van Bolen niet te duiden is.

- Chakrapsielologie van de alchemistische godin.

Aphrodite. De eigenschappen van Aphrodite die Bolen beschrijft - zoals liefde, seksualiteit, genot en angst, overleven van de soort-, zijn mijns inziens alle gerelateerd aan het tweede chakra. Aphrodite leeft voor de intense ervaring van het moment. Dit pure genieten, en de tevredenheid die daaruit voortvloeit, verwijzen volgens mij niet alleen naar het tweede chakra maar ook naar een ervaring vanuit het zevende chakra. Aphrodite gaat haar eigen weg en kiest haar minnaars zelf. Dit duidt op kracht in het derde chakra. Daarnaast is Aphrodite in staat mensen te inspireren tot het maken van kunst. Inspiratie van binnenuit is intuïtief. Op grond hiervan zie ik in Aphrodite ook kracht in het zesde chakra. Wanneer een kunstenaar zo diep opgaat in zijn werk dat er een sterke verbintenis ontstaat tussen de kunstenaar en zijn creatie doet mij dit sterk denken aan het verlangen naar eenwording en vervolgens de vervulling van het verlangen: een ervaring op zevende chakra niveau.

- Chakrapsielologie van de godinnen van wijsheid.

Metis is de moeder van Athena en de godin van de praktische wijsheid. Bolen kent aan Metis dezelfde praktische eigenschappen toe als aan Athena, verrijkt met levenservaring. Door het ontdekken van haar kwetsbaarheid en haar emoties is ze milder geworden. Dit heeft naar mijn idee haar ego getemperd en de overgang naar haar vierde chakra mogelijk gemaakt. Gezien vanuit de chakrapsielologie zou men kunnen zeggen dat de teleurstelling en ontgoocheling als zuivering hebben gewerkt hetgeen duidt op het doorlopen van het vijfde chakra. Metis is door schade en schande tot inzicht en wijsheid gekomen. Op grond hiervan zie ik bij Metis ook een opening van zesde chakra.

Sophia. Bolen onderscheidt in Sophia als archetype drie aspecten: Sophia als archetype van het innerlijk weten, van het weten vanuit een goddelijke bron, Sophia als mystica, verlangend naar eenwording met het goddelijke, en Sophia als spiritueel leider.

Sophia als archetype in de psyche van een vrouw doet de behoefte ontstaan de zin en betekenis van het eigen leven te ontdekken. Sophia is het archetype van het spirituele pad. Volgens de yogaleer en

de chakrapsihologie begint dit pad bij het vierde chakra. Je afvragen wat je hier te doen hebt, je dharma leren kennen, hoort bij het vierde chakra, weten wat je te doen hebt hoort bij het zesde.

Het eerste aspect van het archetype Sophia, het innerlijk weten, contact hebben met je goddelijke bron duidt mijns inziens op een geopend zesde chakra.

Het tweede aspect, het hebben van een numineuze ervaring, de ervaring verbonden te zijn met het goddelijke, is een ervaring op het niveau van het zevende chakra. De wens, het verlangen naar een blijvende verbintenis met het goddelijke, hierin je dharma zien, is gerelateerd aan het zesde chakra.

Roeping, de wens om spiritueel leider te zijn, je dharma zien in het begeleiden van anderen op hun spirituele pad heeft naar mijn idee kenmerken van het vierde en zesde chakra. Bovendien zie ik hierin ook een relatie met het vijfde chakra. Goed leraarschap vereist immers juiste kennis en het vermogen het juiste te zeggen.

Hecate is als het ware de verpersoonlijking van de fase waarin vrouwen in de overgang zich bevinden. Ze staan op een drempel en weten nog niet welke kant ze op zullen gaan. Alles uit het verleden wat ze niet meer nodig hebben kan losgelaten worden, waardevolle ervaringen kunnen meegenomen worden in de beslissing. De drempel werkt als een filter. Hierin zie ik een overeenkomst met het vijfde chakra dat ook als een filter werkt. Bolen spreekt van het "luchtledige" (pag. 85) en spoort de lezer aan te luisteren naar wat Hecate zegt met de stem van de eigen intuïtie. Het luchtledige verwijst naar het element akasha, het element van het vijfde chakra. Bij de beschrijving van het vijfde chakra in het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat uit stilte klank kan ontstaan. Dat uit stilte dat-wat-er-toe-doet naar voren kan komen. De beschrijving door Bolen van Hecate als archetype in de psyche van vrouwen verwijst mijns inziens dan ook naar het doorlopen van vijfde chakra en de overgang naar zesde. Intuïtie hoort immers bij het zesde chakra. Hecate wordt ook in verband gebracht met de onderwereld, het oord waar illusies losgelaten moeten worden, en waar de waarheid onder ogen gezien moet worden. Ook dit zijn aanwijzingen voor het doorlopen van het vijfde chakra en de overgang naar zesde. Hecate wordt ook beschreven als het archetype in vroedvrouwen en in mensen die als stervensbegeleider werken. Hier gaat het om momenten van overgang. Vanuit de chakrapsihologie zou dit als volgt begrepen kunnen worden: Bij de geboorte vindt de verbinding van het bewustzijn met de elementen plaats. Bij het sterven wordt de verbinding met de elementen verbroken. Het element akasha van het vijfde chakra is het meest verfijnd. Vandaaruit naar beneden toe worden de elementen steeds compacter. De verbinding vindt plaats in het vijfde chakra, evenals het loslaten. Hecate is het archetype van (het zoeken naar) de waarheid. In de chakraleer is de waarheid, "Dat Wat Is" gezien als ervaring horend bij het zevende chakra. Op grond hiervan zie ik in Hecate ook een connectie met het zevende chakra.

Hestia als crone-archetype wordt beschreven als het centrum van de psyche, het zelf. Volgens de chakrapsihologie zetelt het zelf in het tweede chakra. De Sanskriet-naam van het tweede chakra is: Svādhishtāna Chakra en betekent: Zetel van het zelf. Volgens Bolen is Hestia als archetype aanwezig in vrouwen die allerlei verlangens en ideeën over zichzelf hebben losgelaten en zichzelf geaccepteerd hebben zoals ze zijn. Zelfacceptatie geeft volgens mij aan dat het Ego van het derde chakra minder belangrijk is geworden en misschien zelfs overstegen is. Bolen schrijft dat vrouwen in wie Hestia actief is verlies, stilte en leegte ervaren hebben en vrede met zichzelf en het bestaan gevonden hebben. Op grond hiervan zou ik aan Hestia kwaliteiten van vijfde chakra willen toekennen evenals de ervaring van zevende chakra. Hestia kent zichzelf, weet wie ze is. Dit is een kwaliteit die bij zesde chakra hoort. Hestia wordt in verband gebracht met een gevoel van heelheid, hetgeen staat voor een ervaring op het niveau van het zevende chakra.

In de godinnen van wijsheid zie ik vooral kenmerken van vierde, vijfde, zesde en zevende chakra.

- Chakrapsihologie van de godinnen van mededogen.

Kuan Yin. De eigenschappen die aan een Bodhisattva worden toegekend, zoals vriendelijkheid, zachtmoedigheid, empathie en hulpvaardigheid, wijzen naar mijn idee allemaal op een geopend vierde chakra. Ook het gevoel van rechtvaardigheid ontstaat volgens mij in het vierde chakra. Anderen helpen tot verlichting te komen vereist de eigenschappen van een leraar. Om een goede leraar te kunnen zijn is veel kennis nodig en het vermogen de juiste woorden te spreken. Hierin zie ik kwa-

liteiten van vijfde chakra. Goed en onbevangen en vrij van (voor)oordelen luisteren en kijken vereisen het overwinnen van gehechtheid, en het vermogen en de wil de waarheid te zien. Op grond hiervan zou ik Kuan Yin in verbinding willen brengen met kwaliteiten van het vierde, vijfde en zesde chakra.

Maria. Bij Demeter hebben we al gezien dat de eigenschappen van een goede moeder in verband gebracht kunnen worden met het vierde chakra. Vergeven gaat naar mijn idee nog iets verder. Dit vereist ook het kunnen loslaten van het gevoel of iets rechtvaardig is of niet, en zou dan verwijzen naar het vijfde chakra. Vergeven houdt ook genade in en komt dan ook voort uit het vierde chakra. Een goed woordje doen voor iemand, goed kunnen spreken voor een goede zaak is een kwaliteit van vijfde chakra, en misschien ook wel zesde, want dit vereist het vermogen helder te kunnen zien. Bij een ander appelleren aan zijn vergevingsgezindheid ligt in dezelfde lijn. Bij deze laatste twee zijn ook eigenschappen van tweede chakra vereist, namelijk goed kunnen onderhandelen. Het feit dat dit in het belang van iemand anders gebeurt geeft er iets nobels aan en verheft het tot het niveau van onbaatzuchtigheid. Dan is er sprake van vierde-chakra-kwaliteit.

Bij de godinnen van mededogen zie ik met name kracht in het vierde, en van daaruit ook, maar in mindere mate, in vijfde en zesde chakra.

- Chakrapsiychologie van de godinnen van de transformerende toorn.

Sekhmet en Kali. Woede kan ontstaan uit een gevoel dat er onrecht aangedaan wordt. Wanneer dit tegen een persoon zelf is, is er sprake van een aanval op het Ego, en dan is het derde chakra in geding. Woede die onderdrukt wordt kan leiden tot een depressie. Dit is de keerzijde en komt voor wanneer de wil onderdrukt wordt. Ook hier is dan naar mijn idee een relatie met het derde chakra.

Wanneer woede ontstaat omdat een ander onrecht is aangedaan, overstijgt men het ego, en is er sprake van energie van het vierde chakra. Onverschrokkenheid en moed kunnen zowel uit het eerste chakra voortkomen, wanneer er sprake is van overlevingsdrang, als ook uit het vierde, wanneer de moed voortkomt uit het verlangen om wat iemand dierbaar is te beschermen. Nietsontziende woede doet mij denken aan energie van het derde chakra: Men bekommert zich niet om de gevolgen. Wanneer woede door wijsheid beteugeld wordt, smeedt men plannen om gezamenlijk het beoogde doel te bereiken, aldus Bolen, en probeert men voornamelijk de gevolgen te overzien, vooruit te kijken. Hierin zie ik aspecten van zowel derde, vierde als ook zesde chakra.

De godinnen van de transformerende toorn vertonen vooral kenmerken op het niveau van derde, vierde en zesde chakra.

- Chakrapsiychologie van de godinnen van de helende lach.

Baubo is in de beschrijving van Bolen aards en lichamenlijk. Hierin zie ik verwijzingen naar het eerste chakra. Ze maakt platvloerse grappen. Dit doet mij denken aan humor van het tweede chakra.

Verder is Baubo barmhartig, geestig en wijs. Barmhartigheid en geestigheid in de zin van relativeringsvermogen zou ik beide in verband willen brengen met het vierde chakra. Baubo's wijsheid is gebaseerd op ervaring, op inzien waar het om gaat, en op acceptatie, accepteren dat het is zoals het is. Op grond van dit laatste zie ik in Baubo ook kwaliteiten van zesde en zevende chakra.

UZUME danst en tilt tevens haar rokken op. Dansen is een uiting van energie van tweede chakra. De humor van Baubo en Uzume is samengesteld uit kwaliteiten die ik zou willen toekennen aan het vierde chakra, zoals ironie - in de zin van zelfspot -, mededogen, relativering en helende kracht.

Ook zie ik kwaliteiten van zowel tweede als vierde chakra in het samen lachen, de verbondenheid, het zich samen sterk voelen. Het tweede-chakra-element komt ook tot uiting omdat er water aan te pas komt in de vorm van tranen of in de broek plassen. Dit laatst duidt ook op loslaten, wat een kenmerk is van vijfde chakra.

Bij de godinnen van de helende lach zie ik vooral kracht in tweede, vierde en vijfde chakra.

4. Conclusie

In dit onderzoek heb ik getracht de beschrijving door Bolen van de godinnen als archetypen in de psyche van vrouwen te interpreteren aan de hand van de chakrapsychologie.

De eerste onderzoeksvraag was te kijken of er overeenkomsten zijn tussen godinnen/archetypen enerzijds en gedragskenmerken behorend bij de verschillende chakra's anderzijds. Uit dit onderzoek blijkt dat het mogelijk is de verschillende godinnen/archetypen te interpreteren aan de hand van de chakrapsychologie, dat er inderdaad overeenkomsten zijn tussen archetypen en chakra's. Beide, zowel archetypen als chakra's, zijn krachten die vrouwen ertoe brengen bepaalde keuzes te maken in hun leven. Beide beïnvloeden vrouwen in hun gedrag.

Bij alle besproken godinnen/archetypen zijn duidelijke overeenkomsten gebleken tussen het gedrag dat ze veroorzaken en de gedragskenmerken van de chakra's.

Bolen beschouwt het bereiken van de leeftijd van 50 jaar, de periode van de menopauze bij vrouwen, als een drempel naar een volgende levensfase die veranderingen in de psyche van vrouwen met zich meebrengt. In de chakrapsychologie is er sprake van een tweede ronde van het doorlopen van de chakra's, die bij vrouwen na hun twee-en-veertigste begint. Zowel Bolen als Plenckers spreken van de neiging bij het ouder worden om de aandacht meer te richten op innerlijke processen.

Uit dit onderzoek is gebleken dat bij de godinnen/archetypen in elke vrouw vooral kenmerken van eerste, tweede, derde en vierde chakra zijn vastgesteld. Deze chakra's zijn dus vooral actief in de periode waarin de vrouw voornamelijk bezig is haar leven vorm te geven, met haar gezin en plaats in de maatschappij. Verder is gebleken dat de godinnen/archetypen die zich manifesteren in het bewustzijn van vrouwen na de overgang meer overeenkomsten hebben met de gedragskenmerken van de hogere chakra's. De bijgevoegde tabel maakt dit verschil in chakraverdeling in één oogopslag inzichtelijk.

De tweede onderzoeksvraag had betrekking op het ontwikkelen van mededogen en wijsheid. Bij de godinnen/archetypen in de ouder wordende vrouw is een duidelijke verschuiving te zien naar kenmerken van de hogere chakra's. Alle godinnen van mededogen en van wijsheid hebben duidelijk kwaliteiten die bij het vierde chakra horen. Het hart heeft dus een belangrijke functie bij het ontwikkelen van mededogen en wijsheid. Bolen heeft aangetoond dat er verschillende vormen van wijsheid zijn.

Opmerkelijk is de rol van het vijfde chakra. Bij Sophia, Hecate en Hestia is een evidente aanwezigheid van vijfde-chakra-kwaliteiten zichtbaar. Het vijfde chakra als drempel naar intuïtieve en spirituele wijsheid.

In de yoga begint het spirituele pad bij het vierde chakra. Dan wordt de mens zich bewust van zijn verantwoordelijkheid, van de rol die hij in het leven te vervullen heeft. Het vijfde chakra fungeert als poort, als filter, als zuivering. Hier dient alles losgelaten te worden, hier vindt de onthechting plaats, de onthechting van de elementen. In de onthechting kan het zesde chakra zich openen en kan de waarheid zich openbaren: men ziet Dat Wat Is. De acceptatie van Dat Wat Is, de overgave hieraan kan vervolgens leiden tot een gevoel van algehele tevredenheid, tot het gevoel dat alles samenvalt, tot de eenheidsbeleving vanuit het zevende chakra.

Literatuurlijst

Bock de, M. & Wapenaar, M. (1998), Chakra's, bewustwording in het dagelijks leven, 's Gravenhage, BZZTôH

Bolen, J. S. (1986), Godinnen in elke vrouw, *Rotterdam, Lemniscaat*

Bolen, J. S. (2001), Godinnen in de ouder wordende vrouw, *Amersfoort, Wilco*

Johari, H. (2000), Chakra's Energy Centers of Transformation, *Vermont, Destiny Books*

Plenckers, D. (2009), Aantekeningen derde basisjaar, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

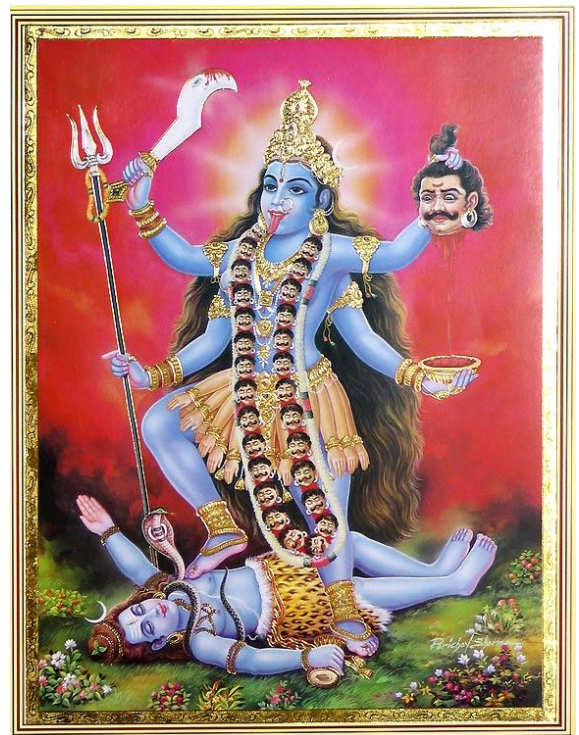
Plenckers, D. (2012), Aantekeningen specialisatiejaar Chakrapyschologie, *Bilthoven, Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

Plenckers, J. L. (2002 herziene versie Plenckers, D.) Chakravidyā, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

Plenckers, J.L. (2012) Chakrapyschologie, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

Plenckers, J. L. (2010) Yoga voor ouderen, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

Wikipedia, (2012), Jung, C. G.



Kali, Godin van de transformerende toorn (pagina 11)

Bijlage

Vergelijkingstabel Godinnen en Chakra's.

GODINNEN	CHAKRA'S						
	1	2	3	4	5	6	7
Artemis - jacht	**	**	***	**			
Artemis - maan					*	*	*
Athena	- *	**	*****	-			
Hestia	*		**	***	*	*	*
Hera	**	*	-****	**			*
Demeter	**	*	*	****	-		
Persephone - meisje	- *	*	--				
Persephone - onderwereld			*		*	*	
Aphrodite		***** *	*			*	*
50 Jaar							
Metis			**	*	*	*	
Sophia				**	**	*	*
Hecate					*****	**	*
Hestia	*	*	*	*	**	*	*
Kuan Yin				**** *	*	*	
Maria		*		****	**	*	
Sekhmet			**	**		*	
Kali			**	**		*	
Baubo	*	***		***	**	*	*
Uzume		***		***	*		

* = kracht in chakra

- = zwakte in chakra

Godinnen Archetypen Chakra's



Sophia, Aya Sofia Istanbul