

# Neuropsychologie en Chakrapsihologie



Waarom blijft zondigen zo verleidelijk voor de wijze mens (Homo Sapiens)?

De theorie van neuropsychologe Sitskoorn vergeleken met de chakrapsihologie

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte  
Marie-Louise Kroeze  
Telnr.: 06-233 444 60 en e-mail: mlkr@online.nl

Januari 2012

## Hoofdstukken

0. Inleiding	3
1. <u>Neuropsychologie:</u>	
*Het genots- en pijnsysteem van de hersenen	4
*Wat is Wijsheid?	
* Anatomie van de hersenen	6
*Afbeelding van de hersenen met uitleg van de gebieden die betrokken zijn bij het genots-en pijnsysteem	7
*De zeven zonden	8
2. <u>Chakrapsihologie:</u>	
* Toelichting van het Pad van Patanjali	12
* Beschrijving en afbeelding ligging van de chakra's	13
* Toelichting op de bewustzijnsniveau's van de zeven chakra's	14
3. Vergelijking van de neuropsychologie met de chakrapsihologie	17
4. Conclusie	21
5. Noten	22
6. Literatuurlijst	23

**Waarom blijft zondigen zo verleidelijk voor de wijze mens (Homo Sapiens)?**

De mens heeft zich steeds meer geëvolueerd van een instinctief wezen tot een denkend wezen. De ontwikkeling van dit denkvermogen heeft ervoor gezorgd dat de mens het verband tussen oorzaak en gevolg kan begrijpen en daardoor bepaalde instincten wil beheersen. Maar de instincten lijken vaak sterker te zijn dan de beheersing hierover. We laten ons steeds weer verleiden door onze instincten, wetende dat er een moment komt dat we dit gedrag vroeg of laat zullen berouwen.

In het boek `Passies van het brein` van Margriet Sitskoorn, hoogleraar in de klinische neuropsychologie, wordt beschreven waarom wij geneigd zijn om toe te geven aan de kracht van onze instincten. Deze instincten worden zonden genoemd. Het gaat om zeven zonden, hebzucht, afgunst, trots, luiheid, woede, lust en vrachtzucht. De term "zeven zonden", die Sitskoorn gebruikt in haar boek, komt oorspronkelijk uit het Christendom, waarin ook over de zeven zonden gesproken wordt.

Sitskoorn beschrijft hoe deze zonden in ons brein verankerd zijn. Waarom we eraan blijven toegeven en uiteindelijk, hoe ze ons kunnen aanzetten tot wijsheid. Als neuropsycholoog onderzoekt Sitskoorn de relatie tussen o.a. het pijn- en genotsysteem van de hersenen en het gedrag van de zonden en hoe wij andere krachten zoals onze wijsheid kunnen gebruiken om ons niet tot deze zonden te laten verleiden. De neuropsychologie is een algemene westerse wetenschap die onderzoek verricht en een visie geeft op hoe de menselijke psyche functioneert in relatie met de hersenen.

Vanuit mijn kennis van de chakra's, opgedaan tijdens mijn opleiding aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, leek het alsof ik tijdens het lezen in het boek "Passies van het brein" in een boek over de chakra's aan het lezen was. In de chakrapsiychologie wordt namelijk ook gesproken over de kracht van onze instincten en de beheersing hierover. De krachten van de instincten zien we terug in de bewustzijnsniveau's van de chakra's. De chakrapsiychologie is een oud gedachtengoed uit de Oosterse traditie, waarin de relatie tussen lichaam en geest en de bewustzijnsniveau's van de chakra's wordt uitgelegd. Er zijn zeven chakra's met verschillende bewustzijnsniveau's, die ik in het hoofdstuk Chakrapsiychologie verder uiteen zal zetten. Volgens Patanjali, een indische schrijver van de yogasoetra's, kunnen we ons lichaam, geest en het denken leren beheersen door het achtvoudige yogapad te volgen. Hierdoor kunnen we ook andere krachten ontwikkelen zoals mededogen, liefde en intuïtie met als uiteindelijk doel zelfverwerkelijking.

Het feit dat wij onszelf als wijze mens (Homo Sapiens) nog steeds niet in de hand hebben, boeit mij en heeft mij stof tot nadenken gegeven waardoor dan ook deze scriptie ontstaan is. Ik ga onderzoeken welke overeenkomsten en/of verschillen er zijn tussen de wetenschappelijke visie van de neuropsychologie en de holistische visie van de chakrapsiychologie. De zeven zonden uit het boek "Passies van het brein" vormen steeds de basis voor dit vergelijkend onderzoek.

**Neuropsychologie**

In dit hoofdstuk beschrijf ik wat de werking van het pijn- en genotsysteem in de hersenen is naar aanleiding van het boek "Passies van het brein" van Sitskoorn en wat er volgens haar bedoeld wordt met de term wijsheid en hoe we uiteindelijk een juiste balans kunnen vinden tussen de zonden en wijsheid.

Sitskoorn beweert dat de oermens nog steeds in ons hoofd zit. Onze hersenen staan volgens haar nog steeds in de stand van het overleven in de prehistorische tijd. Dit zou onder andere een reden kunnen zijn waarom we zo moeilijk weerstand kunnen bieden aan zonden zoals vraatzucht en hebzucht. Een andere reden voor ons zondig gedrag kan veroorzaakt worden door een beschadiging aan de hersenen. Door beschadiging aan de hersenen kan de persoonlijkheid veranderen waardoor zedig gedrag kan veranderen in zondig gedrag.<sup>1</sup>

In dit hoofdstuk worden de zeven zonden hebzucht, afgunst, trots, luiheid, woede, lust en vraatzucht beschreven en de relatie met de hersenen hiervan.

In het oudere gedeelte van de hersenen liggen gebieden die betrokken zijn bij het voelen van beloning/genot en pijn. Dit heet het pijn- en genotsysteem of ook wel het pijn- en beloningssysteem genoemd. Door de beschrijving van de zeven zonden zal de functie van het pijn- en genotsysteem steeds duidelijker worden. Ook wordt bij elke zonde beschreven hoe andere, nieuwere hersengebieden, het pijn-en genotsysteem in bedwang kunnen houden.

**Uitleg van de werking van het genot- en pijnsysteem volgens Margriet Sitskoorn:**

Volgens Sitskoorn is het moeilijk om het zondigen te laten omdat onze zonden gerelateerd zijn aan pijn en genot. We ervaren pijn of genot als het pijn- of het genotssysteem in de hersenen geprikkeld wordt. Dit zijn twee belangrijke krachten die onze gevoelens, motivatie en gedrag sterk sturen. De krachten pijn en genot hebben we nodig om onze lichamelijke en sociale overlevingsbehoeften te bevredigen. Bij lichamelijke behoeften kunnen we denken aan het voelen van pijn bij het hebben van honger en het voelen van genot als we eten. Bij sociale behoeften kunnen we denken aan het voelen van pijn bij eenzaamheid en het opzoeken van sociale contacten waardoor de pijn van eenzaamheid weer verdwijnt. Deze prikkels worden door het pijn- en genotssysteem aangestuurd en zorgen ervoor dat we overleven. Sitskoorn is van mening dat de zeven zonden voornamelijk uit een mengeling van allerlei voor onze overleving belangrijke sociale en lichamelijke behoeften bestaan. Door deze behoeften te bevredigen kunnen we overleven. Onze hersenen zorgen dat we hiervoor gemotiveerd zijn.

**Wat is wijsheid?**

Volgens Sitskoorn motiveert het pijn- en genotssysteem ons tot gedrag dat belangrijk is voor onze overleving maar is dit systeem niet perfect. De zeven zonden komen voort uit dit imperfecte systeem. Lust is bijvoorbeeld belangrijk voor onze voortplanting maar kan ook doorslaan in misbruik en wordt dan een zonde. Vraatzucht ontstaat doordat er meer gegeten wordt dan dat nodig is om te

5

overleven. Dit gaat ten koste van de gezondheid. De korte termijn bevrediging wint het van de lange termijn bevrediging. Dit komt omdat onder andere het pijn- en genotssysteem, wat in het oudere deel van de hersenen ligt, nog niet is ingesteld op onder andere ons leven van overvloed.

Volgens Sitskoorn kunnen we een derde kracht in ons aanboren. Ze noemt deze derde kracht wijsheid. Wijsheid is nodig om de imperfectie van het pijn- en genotssysteem te reguleren. Onder wijsheid verstaat ze vaardigheden zoals inlevingsvermogen, het vermogen goede beslissingen te kunnen nemen, emotie en kennis te integreren, jezelf goed kunnen inschatten en pro sociaal gedrag vertonen. Hiermee wordt bedoeld gedrag zoals hulpvaardigheid, altruïsme en betrokkenheid. Deze vaardigheden worden gerelateerd aan de samenwerking tussen de gebieden in het brein die deel uitmaken van het pijn- en genotssysteem en de gebieden voor in het brein oftewel de prefrontale hersenschors. Er ontstaat zo een netwerk dat het neurobiologische netwerk van wijsheid wordt genoemd. "Wijsheid is volgens de wetenschappers Thomas Meeks en Dilip Jeste van de Universiteit van Californië in San Diego neurobiologisch te vertalen als de optimale balans tussen de functies van de evolutionair oudere hersengebieden (het pijn- en genotssysteem) en de nieuwere hersengebieden (prefrontale hersenschors)".<sup>2</sup>

Volgens Sitskoorn hebben wij, de Homo Sapiens (de wijze mens), deze balans van wijsheid nog niet bereikt. Het vinden van deze balans kan ons naar Homo Sapiens versus brengen (de waarlijk wijze mens). Zolang deze balans nog niet gevonden is, blijft zondigen verleidelijk.

Hieronder wordt in het kort de anatomie van de hersenen uiteengezet voor wat betreft de hersengebieden die in het boek "Passies van het brein" beschreven worden.

### **Anatomische bouw van de hersenen**

In de hersenen zijn drie grote gebieden te onderscheiden:

#### **1. De hersenstam:**

Deze verzorgt de vitale levensfuncties (ademhaling, bloeddorstroming, het bewustzijn). Beschadiging ervan leidt dikwijls tot de dood.

#### **2. Het cerebellum (=kleine hersenen)**

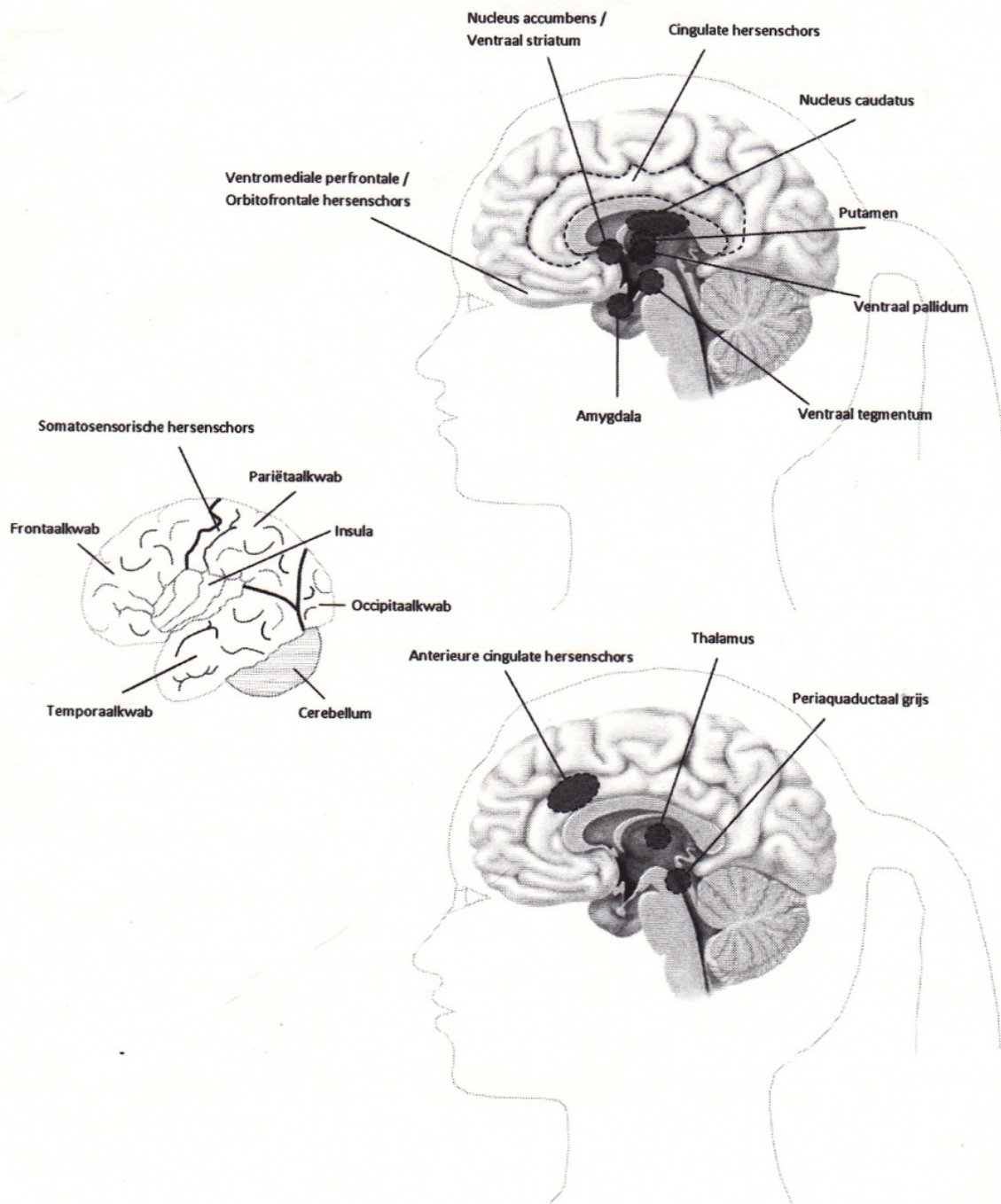
Speelt een belangrijke rol bij de regeling van de motoriek. Bij beschadiging blijven de motorische handelingen intact, maar ongecontroleerd.

#### **3. De cortex (=de grote hersenen)**

Bestaat uit twee delen: de linker- en de rechterhersenhalft. Elke hersenhalft is opgebouwd uit vier kwabben: de frontaal-, de pariëtaal-, de temporaal- en de occipitaalkwab.

De frontaal- of voorhoofdkwab is verbonden met persoonlijkheidskenmerken. Beschadiging leidt tot initiatiefloos overkomen, tot prikkelbaarheid en stoornissen bij planning.

**Op de volgende pagina staat een afbeelding van de hersenen met daarin de belangrijke gebieden die betrokken zijn bij beloning/genot en pijn. <sup>3</sup>**



Indicatie van de plaats van belangrijke gebieden in de hersenen die betrokken zijn bij beloning/genot en pijn.

Bron: Carpentier, M.B. (1991). In Scatterfield T.S. (Ed.), *Core text of neuroanatomy* (4th ed.). Baltimore: Williams&Wilkins.

Lieberman, M.D., & Eisenberger, N.I. (2009). Neuroscience. Pains and pleasures of social life. *Science*, 323(5916), 890-891.

## De zeven zonden

In dit hoofdstuk wordt elke zonde vanuit de visie van Sitskoorn beschreven. Bij elke zonde komt de noodzaak van het bestaan ervan naar voren maar ook het doorslaan van dit gedrag totdat het een zonde is geworden. De zeven zonden worden hieronder beschreven. Met als eerste zonde: hebzucht.

### Hebzucht

Volgens Sitskoorn hebben de meeste mensen hebzuchtige hersenen. Hiermee bedoelt ze dat de mens steeds meer van iets wil hebben, of het nu gaat om schoenen, kleding, postzegels of geld, schoonheid, aandacht of macht, meer dan dat nodig is om te overleven. De oorzaak hiervan ligt volgens haar in ons verleden aangezien verzamelen een evolutionair oude eigenschap is die zeer nuttig was, omdat dit de kans op overleven in tijden van schaarste verhoogde. Door van alles te verzamelen wordt het beloningssysteem in de hersenen geprikkeld, wat ons motiveert om te blijven verzamelen. De werking van het beloningssysteem van de hersenen wordt gereguleerd door de evolutionair nieuwere hersengebieden, die gelegen zijn voorin de hersenen. Deze nieuwere hersengebieden, frontale hersenen genoemd, zijn in staat de drang tot verzamelen te onderdrukken als deze niet (meer) functioneel is en aan te zetten tot het verzamelen van nieuwe objecten als de tijden veranderen. Volgens Sitskoorn zijn rechtvaardigheid en eerlijkheid ook krachten die het beloningssysteem in de hersenen prikkelen waardoor hebzucht wordt gereguleerd. Raken de frontale hersengebieden beschadigd, dan worden de oudere verzamelgebieden niet meer gereguleerd en hebben ze vrij spel. Het mogelijke gevolg: een onbedwingbare drang van hebzucht.

### Afgunst

Sitskoorn definieert afgunst als iets willen hebben wat een ander heeft. Door het geluk, de kwaliteiten of schoonheid van een ander waar te nemen wordt beseft wat de eigen tekortkomingen en onvervulde wensen zijn. Sitskoorn haalt een onderzoek aan waarin onderzoekers concluderen dat afgunst een soort "deuk in het ego"<sup>4</sup> is omdat je niet blijkt te beschikken over dingen die belangrijk voor je zijn. Hierdoor voel je je inferieur en dat doet pijn. Bij afgunst is er meer activiteit in de dorsale anterieure cingulate hersenschors. Dit gebied maakt deel uit van het pijnnetwerk in de hersenen. Volgens Sitskoorn schuilt in echte afgunst iets kwaadaardigs: als je niet kunt hebben wat je zo graag wilt, gun je het de ander ook niet. Leedvermaak activeert het ventrale striatumgedeelte van de hersenen. Dit maakt deel uit van het beloningssysteem in de hersenen en prikkeling ervan geeft een bitterzoet pilletje tegen de pijn. Leedvermaak doet je beter voelen dus verklaart dit waarom we ons eraan overgeven. Afgunst heeft ook een functie. Door ons te vergelijken met anderen weten we waar we staan op de sociale ladder. Degene die bovenaan de ladder staat heeft de meeste kans om te overleven en zich voort te planten. Sitskoorn stelt dat het beter is om je niet te laten leiden door afgunst maar je hierdoor te laten inspireren en uitdagen om jezelf te ontwikkelen.



Volgens Sitskoorn heeft trots twee gezichten. Het is zowel een zonde als een deugd. Deugdzame trots uit zich in gevoelens van innerlijk welzijn zoals eigenwaarde, waardigheid, zelfrespect, tevredenheid. Trots wordt ook wel een 'zelfbewuste emotie' <sup>5</sup> genoemd omdat er een bewustzijn van zichzelf en het eigen gedrag moet zijn. Dit zelfbeeld ontstaat door de samenwerking van verschillende gebieden in de hersenen. Het autobiografisch geheugen en het autoonoëtische bewustzijn zijn belangrijk. Het autobiografisch geheugen doet een beroep op vele delen van het brein zoals de prefrontale hersenschors (mediale), de anterieure cingulate hersenschors, delen van de temporale hersenschors en de pariëtale hersenschors en het cerebellum. De onderzoekers Jessica Tracey en Richard Robbins denken dat trots is ontstaan omdat die ons aanspoort ons in te zetten voor het welzijn van anderen en bij ons gedrag het belang van de groep voor ogen houden. Door het ontwikkelen van gewaardeerde vaardigheden of de inzet voor bepaalde doelen, wordt de status en het respect van degene in de sociale groep vergroot. Bij trots vindt ook sociale vergelijking plaats net als bij afgunst. Bij afgunst valt de vergelijking in het nadeel uit en bij trots in het voordeel. Trots kan leiden tot hoogmoed en het neerkijken op anderen, zelfingenomenheid, ijdelheid en arrogantie. Onderzoekers denken dat evolutionair gezien hoogmoed is ontstaan omdat het op korte termijn status kan brengen. Volgens Sitskoorn leidt hoogmoed uiteindelijk tot eenzaamheid en leegte aangezien het geen sociaal gedrag is. De mate van het bezitten van zelfbewustzijn en het in staat zijn tot zelfreflectie en empathie zijn bepalend voor in hoeverre iemand zich overgeeft aan hoogmoed.

### Luiheid

Met de definitie van luiheid in dit boek wordt door Sitskoorn sociale luiheid bedoeld. Bij sociale luiheid moet gedacht worden aan het wegzappen op televisie bij hongersnood, moe worden van bedelaars, en niet willen denken aan andere vormen van leed. Bij deze vorm van luiheid gaat het om onverschilligheid om het leed van anderen. Emotionele apathie kan ook ontstaan na beschadiging van de orbitofrontale/ventromediale prefrontale hersenschors en het verbonden hersengebied van het ventrale striatum, dat een onderdeel van het beloningssysteem is. Volgens Margriet Sitskoorn lijkt sociale luiheid op het eerste oog misschien onschuldig maar eist het een persoonlijke tol namelijk: pijnlijke eenzaamheid. Door de zucht naar individualiteit en uitleving van egoïsme wordt over het hoofd gezien dat we groepsdieren zijn en dat onze hersenen zijn ingesteld op sociale betrokkenheid. Onze hersenen zijn sociale hersenen. De band met anderen vergroot onze overlevingskansen. Als we buitengesloten worden van de groep wordt het pijnnetwerk in onze hersenen geactiveerd. Macht maakt dat we minder empathisch zijn voor het leed van anderen. Dit zorgt ervoor dat we het leed van anderen niet meer zien of willen zien. Maar er zijn ook hersennetwerken die gerelateerd zijn aan empathie. Deze zijn te beïnvloeden. Macht beïnvloedt dat op een negatieve manier. De door macht veroorzaakte verminderde empathie vermindert onze wil om sociaal te handelen en maakt ons sociaal luier.

In de hersenen blijkt of iemand meer genen voor prosociaal gedrag heeft of niet. Prosociaal gedrag is gedrag dat gericht is op samenwerken, hulpvaardigheid en vertrouwen in de ander. Dit gedrag werkt belonend in ons brein. Door de werking van onze hersenen voelt prosociaal gedrag goed en sociale isolatie slecht. Meestal willen we wel hulpvaardig zijn maar woedt er een inwendig conflict dat ons weerhoudt te helpen. Dit conflict wordt gevoed door meerdere sterke krachten: 1, onze wil om te

helpen, en 2, egoïstische gevoelens die ons in de richting van niet-helpen sturen. Helpen kost ons namelijk ook tijd, geld en energie, die we ook aan onszelf kunnen besteden. Maar we kunnen ervoor zorgen dat de ene kracht egoïsme, overruled wordt door de andere, helpen. Met het eigen gedrag kan worden ingegrepen in het eigen brein en in de hersenen van andere mensen. Met meer prosociaal gedrag worden de prosociale netwerken in de hersenen versterkt. Meer sociale luiheid verzwakt de prosociale netwerken in de hersenen.

### **Woede**

Volgens Sitskoorn ontstaat woede als dingen niet gaan zoals we willen. Meestal bouwt woede zich langzaam op en kan er een kookpunt komen waarop we exploderen. Woede kan bescherming geven en tevens de levenslust volledig uit je zuigen. Woede is gerelateerd aan verwonding en pijn. Enerzijds zorgt woede ervoor dat we angst en pijn verdringen en handelen, dat we opkomen voor onszelf en sociaal onrecht bestrijden, gevaar het hoofd bieden en dat wat belangrijk voor ons is beschermen. Anderzijds is woede schadelijk omdat het aan sociale normen en morele principes voorbijgaat.

Onderzoek door hersenscans laat zien dat hoe bozer mensen worden des te meer hun linker dorsale anterieure cingulate hersenschors geactiveerd raakt. Deze is onderdeel van het pijnnetwerk. Ook spelen de orbitofrontale/ventromediale prefrontale hersenschors, de posterieure cingulate hersenschors, de laterale prefrontale hersenschors, de amygdala, de insula en de thalamus een belangrijke rol bij het ontstaan van woede. De neiging om te vechten of te vluchten wordt bij primitieve dieren aangestuurd door het limbische evolutionair oudere emotienetwerk in de hersenen. De amygdala speelt een belangrijke rol hierin. De evolutie bij de mens heeft ervoor gezorgd dat bij de mens ook de hersenschors een belangrijke rol speelt. Deze heeft een controlerende werking op woede en reguleert de reacties. De samenwerking tussen de nieuwere en oudere hersengebieden zoals de amygdala, bepaalt wanneer en hoe snel iemand woedend wordt.

Volgens Sitskoorn is vergeven een effectieve manier om woede kwijt te raken. Vergeven activeert delen van het woederegulatiernetwerk, het activeert de waarnemingsgebieden in de hersenen, het moduleert het pijn- en beloningsnetwerk, en deze neurale veranderingen zorgen ervoor dat woede en de eraan gerelateerde pijn verdwijnen en plaatsnemen voor positievere gevoelens.

### **Lust**

Volgens Sitskoorn is lust een verlangen dat, als het eenmaal in gang is gezet, moeilijk te controleren is en we er vooral aan willen toegeven. Lust is geen zonde als het op basis van vrijwilligheid is. Maar lust besmet met agressie en egoïsme, met ongelijkheid en gebrek aan respect, met vernedering en dwang verwordt tot een zonde. De hersenen worden door interne en externe prikkels aangezet tot lust. Dat gebeurt bijvoorbeeld door hormonen, door de dingen die je hoort, ruikt, voelt of ziet en die gerelateerd zijn aan erotiek en kunnen leiden tot seks. Lust en genot zijn niet hetzelfde. Lust is het verlangen naar iets en genot is wat je ervaart aan je gevoel van lust of aan de bevrediging van je lust.

Schade aan de prefrontale hersenschors, de hypothalamus, de temporaalkwab of de amygdala, allemaal gebieden die bij lust betrokken zijn, kan lust veroorzaken die tot ernstige problemen kunnen leiden zoals pedofilie, incest, voyeurisme enzovoort.

Buiten het feit dat lust schade kan toebrengen, speelt er bij besmette lust nog een andere factor mee. Het feit dat lust onder controle gehouden kan worden. Dit is belangrijk voor de sociale samenleving. Doordat lust gekoppeld is aan genot zijn we gemotiveerd om aan onze lust toe te blijven geven. Evolutionair gezien is dit effectief omdat we zo gemotiveerd blijven om ons voort te planten, wat onze overleving als soort ten goede komt. Maar het kan ook nadelige gevolgen hebben zoals schaamte of spijt, ziektes, strafvervolging of sociale buitensluiting. Deze gevolgen op langere termijn wegen niet op tegen het genot op korte termijn. Daarom proberen we het uitleven van onze lusten af te remmen. Dit wordt ingegeven door hogere cognitieve rationele processen die geïntegreerd worden met onze gevoelens. Deze processen zijn onder andere gerelateerd aan de prefrontale hersenschors.

### **Vraatzucht**

Volgens Sitskoorn is eten niet alleen noodzakelijk, maar kan het ook heerlijk zijn. Het innemen van enorme porties kan echter tot serieuze problemen leiden. Bij eten en eetlust speelt de hypothalamus een belangrijke rol. Deze is betrokken bij de regulatie van het hongergevoel en het aanzetten tot zoeken naar voedsel. Lang dachten we dat het menselijk lichaam uitgerust was met een machtig complex biologisch systeem dat de inname van energie en het verbruik van deze energie in balans hield. Dit balanssysteem, waarmee de hersenen inderdaad zijn uitgerust, maar dat niet zo perfect werkt als we voorheen dachten, heet het energiehomeostase. Veel mensen stoppen niet met eten, ook al hebben ze meer dan genoeg energie tot zich genomen en zijn de lichamen van sommigen duidelijk aan schommelingen in vetreserves onderhevig. Er is nog een kracht die onze voedselinname reguleert. Deze kracht wordt wel hedonistische honger genoemd. Hedonistische honger wordt bepaald door de appetijtelijkheid van eten, ofwel de genotswaarde van het eten, de lust naar voedsel zonder honger te hebben. Bij hedonistische honger spelen in de hersenen onder andere het ventrale tegmentale gebied, de nucleus accumbens, het ventrale pallidum, de orbitofrontale hersenschors, en de amygdala een grote rol. Al deze hersengebieden maken deel uit van het genotssysteem van de hersenen. Buiten energiehomeostase en hedonistische honger is ook de controlerende werking van andere gebieden, waaronder de orbitofrontale hersenschors, voor je eetgedrag van belang. Het betreft hier een bewuste cognitieve/rationele controle over je eetgedrag terwijl het bij energiehomeostase en hedonistische honger meer om een onbewuste automatische/emotionele controle over eetgedrag gaat. Voedsel met de combinatie van vet, zout en suiker oefent een sterke invloed uit op de productie van opiaten en dopamine in onze hersenen. Hierdoor wordt de keten van eten, genot, anticipatie, motivatie en weer eten in gang gezet. Dit kan leiden tot vraatzucht. Het is niet zo moeilijk te bedenken waarom ons brein zo gevoelig is en zo snel gemotiveerd wordt door alles wat met eten te maken heeft. Eten is noodzakelijk voor onze overleving. Maar de kracht van het genot- en motivatiesysteem is sterker geworden dan de controle erover. De hersenen kunnen getraind worden om nieuw gedrag en gedachten te ontwikkelen waardoor er meer controle over het eetgedrag uitgevoerd kan worden.

## Chakrapсихologie

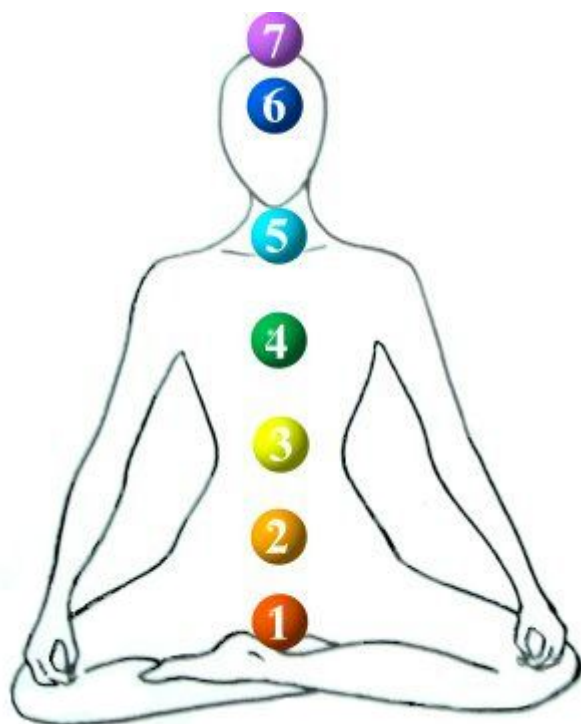
In dit hoofdstuk zal ik de betekenis van de chakrapсихologie uitleggen. De bewustzijnsniveau's van de zeven chakra's worden per chakra beschreven. In deze scriptie ga ik uit van de chakrapсихologie gezien vanuit de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

De chakrapсихologie, of in het Sanskriet Chakravidyā genoemd, is een eeuwenoude kennis, wetenschap of filosofie van de chakra's. Het woord chakra betekent wiel of cirkel en het woord vidyā betekent wetenschap of kennis. De chakra's maken deel uit van het fijnstoffelijk energiesysteem (aura). Er zijn zeven chakra's die gelegen zijn in het energielichaam in de wervelkolom, vanaf de stuit tot aan de kruin. Een chakra is een energetisch centrum van een bewustzijnsniveau. De zeven chakra's corresponderen met de zeven bewustzijnsniveau's die het onstoffelijke (de geest) en het stoffelijke (het lichaam) met elkaar verbinden. De chakra's functioneren als een soort wiel om de energie van het stoffelijke niveau te transformeren naar het onstoffelijke niveau en andersom. De bewustzijnsniveau's van de chakra's zijn te ervaren op het fysieke, emotionele/psychische en spirituele vlak. Aan tal van fysieke, emotionele, mentale en zelfs artistieke kwaliteiten van een mens is af te lezen hoe de conditie van de chakra is. Door meer inzicht te krijgen in de werking van de chakra's worden we meer bewust van ons denken en de invloed hiervan op ons lichaam en geest. "De wijsheid van de chakra's leert ons, dat zowel tijdens de zwangerschap, als gedurende de geboorte en de eerste tijd daarna, de belangrijkste basis wordt gelegd voor de opvattingen en de denk- en handelingspatronen die de mens in zijn latere leven gaat hanteren. De wervelingen van het denken (chitta-vritti's zoals Patanjali ze noemt) vinden in die periode hun grondslag en blijken later zeer moeilijk te veranderen of stil te leggen".<sup>6</sup>

Patanjali omschrijft: "Het doorzien van de bewegingen (wervelingen oftewel vritti's genoemd) van het denken is mogelijk door kennis en inzicht in de werking van de chakra's. De "Chakravidyā" maakt het mogelijk om het denken te leren kennen, te beïnvloeden en in uiterste conditie te beheersen".<sup>7</sup> Patanjali omschrijft het beoefenen van yoga als het stilleggen van de wervelingen van het denken. Door het volgen van het achtvoudige yogapad is men in staat om te zien waar het werkelijk om gaat. Het achtvoudige pad bestaat uit het opvolgen van de Yama's, Nyama's Asana's, Pranayama's, Pratyahara, Dharana, Dhyana en Samadi. In de eerste stap van het pad, de Yama's, wordt gesteld dat we ons moeten onthouden van geweld, leugens en bedrog, diefstal, onkuisheid en hebzucht. In de tweede stap, de Nyama's, staan de gedragsregels van individuele disciplines betreffende reinheid, tevredenheid, soberheid, zelfbeschouwing en toewijding aan het allerhoogste. Over de eerste twee stappen van het achtvoudige pad, de Yama's en de Nyama's, schrijft Patanjali in Sutra 33: om schadelijke instinctieve neigingen te overwinnen moet men tegenovergestelde krachten (Yama's en Nyama's) cultiveren. Met andere woorden door het opvolgen van het achtvoudige yogapad kunnen we onze driften en instincten beter beheersen. De stappen van Asana's en Pranayama's richten zich op het doen van lichaams- en ademhalingsoefeningen. Met Pratyahara wordt bedoeld het terugtrekken van de zintuigen en met Dharana het leren concentreren. Met Dhyana wordt het zijn opgegaan in de concentratie of contemplatie bedoeld en met Samadhi wordt bedoeld tevredenheid, het is goed zo. Deze acht stappen van het yogapad kunnen er volgens Patanjali voor zorgen dat we onze instincten leren beheersen en hierdoor ruimte krijgen om te zien waar het werkelijk om gaat, we meer inzicht krijgen oftewel we wijzer worden. Het begrijpen van de werking van de chakra's kan

helpen om meer zelfinzicht/kennis te krijgen. Aan de hand van bepaalde gedragingen, van de kracht van specifieke spiergroepen en de conditie van de wervelkolom en de wisselwerking tussen de werk- en gevoels/kennisorganen kunnen we informatie krijgen of een bepaald chakra goed of minder goed functioneert. De werkorganen van de chakra's zijn de anus, geslachtsdelen, knieën/onderbenen, handen, stembanden en hypofyse en de gevoels- of kennisorganen oftewel de zintuigen zijn de neus, tong, ogen, huid, oren en epifyse. De werkorganen en gevoels/kennisorganen hebben een voortdurende wisselwerking met elkaar. Door een verminderd functioneren van de wisselwerking tussen deze organen kunnen we eventuele blokkades in de chakra's lokaliseren. Elk werk- en gevoels/kennisorgaan is namelijk verbonden met een chakra. Elk chakra is ook verbonden aan een element uit de natuur. Het element laat zien welk soort intelligentie uit de natuur gekoppeld is aan het chakra.

De volgende afbeelding laat zien op welke plek de zeven chakrapunten langs de wervelkolom liggen.



Hieronder volgt een schema van de chakra's en de samenhang hiervan met de werk- en gevoels/kennisorganen en de elementen.

Element	Werkorgaan	Gevoels- of Kennisorgaan	Chakra
Aarde	Anus	Neus (ruiken)	Eerste chakra
Water	Geslachtsdelen	Tong (proeven)	Tweede chakra
Vuur	Knieën, onderbenen	Ogen (zien)	Derde chakra
Lucht	Handen	Huid (voelen)	Vierde chakra
ākāsa	Stembanden	Oren (luisteren)	Vijfde chakra
Geen	Hypofyse	Epifyse (helder zien)	Zesde chakra
Geen	Geen	Geen	Zevende chakra

## Toelichting op de bewustzijnsniveau's van de zeven chakra's

### **1. Het eerste chakra**

Het eerste chakra is gelegen in de onderste staartwervels en het overgangsgebied tussen de staartwervels en het heiligbeen. De anus is het werkorgaan van het eerste chakra en de neus is het gevoelsorgaan. Als het eerste chakra goed functioneert dan beschikken we over een sterk lichaam. Aan de hand van de stoelgang kunnen we zien hoe de werking van de anus oftewel het dalende deel van de dikke darm is. We kunnen op deze manier informatie krijgen over de kwaliteit van het eerste chakra. We kunnen de kwaliteit van het gevoelsorgaan de neus bepalen door het juiste voedsel te kunnen ruiken. De stoelgang laat dan ook weer zien of we het goed geroken hebben. Maar we hebben ook een neus voor gevaar of een neus voor de juiste richting. Deze kwaliteiten of krachten hebben we nodig om te kunnen overleven. Het eerste chakra is dan ook het chakra van overlevingskracht van de individu, voedsel en veiligheid. Als we een tekort aan voedsel hebben gehad of ons te weinig veilig hebben gevoeld dan kunnen er blokkades ontstaan in het eerste chakra. Deze kunnen zich uiten in onder andere een slecht reukvermogen, constipatie en onvoldoende oriëntatievermogen. Het eerste chakra is gekoppeld aan het element aarde. Aarde staat symbool voor de intelligentie of kracht van stilstand, stabiliteit en rust. Deze intelligentie zorgt ervoor dat we informatie op kunnen slaan, zoals het instinctief weten hoe we moeten overleven. Deze kennis ligt in ons lichaam opgeslagen.

### **2. Het tweede chakra**

Het tweede chakra is gelegen in het heiligbeen en de overgang van het heiligbeen naar de lendenwervels. De geslachtsorganen zijn de werkorganen van het tweede chakra en de tong is het gevoelsorgaan. De tong kunnen we verbinden aan proeven, smaak, lust en genot. Smaak laat zien waar we van genieten. Smaak kan zich uiten in de inrichting of versiering van een huis, muzikale smaak, smaak voor de juiste partner of seksuele smaak of lust. Smaak heeft met de cultuur van mensen te maken. Het tweede chakra staat voor het bewustzijnsniveau van het overleven van de soort en het zich hechten aan een ander. We hebben een ander nodig om ons te kunnen voortplanten. De overlevingsdrift van de soort is een oerkracht die in elk mens aanwezig is. Het tweede chakra is gekoppeld aan het element water. Water staat symbool voor de intelligentie of kracht van bewegen. Deze beweeglijkheid is verbonden aan de krachten genot, fantasie en angst. Deze drie krachten beïnvloeden elkaar voortdurend. Bij genot ligt angst op de loer om het genot te verliezen. Fantasie vult deze angstgedachten in. Omgekeerd is fantasie ook de verbindende kracht tussen angst en genot. In angst schuilt vaak een heimelijk genot. In het tweede chakra kunnen blokkades zich uiten in de vorm problemen aan de geslachtsorganen, angsten en het niet kunnen beheersen van de seksuele lusten.

### **3. Het derde chakra**

Het derde chakra is gelegen in de lendenwervels en de overgang van de lendenwervels naar de borstwervels. De knieën en de onderbenen zijn de werkorganen van het derde chakra en de ogen zijn de gevoelsorganen. Het derde chakra is het bewustzijnsniveau van het ego, het ik, de wil, organisatie, ordening en controle. Vanuit de chakrapsielologie is het ego ontstaan nadat de mens zich lichamelijk heeft opgericht. Hierdoor is de kracht van het derde chakra vrijgekomen. Door de oprichting zien we het verschil tussen ik en de ander. We zijn ons bewust van onszelf, van onze

persoonlijkheid. De ogen, als gevoelsorgaan, zijn symbool voor het zich kunnen richten op een doel. De ogen van een mens zijn recht naar voren gericht. De knieën als werkorgaan laten zien hoe de balans tussen willen en kunnen is. Als we meer willen dan dat we kunnen, als de wil van het ego doorslaat, dan kan zich dat uiten in problemen met de knieën en de lendenwervels. Het element vuur hoort bij het derde chakra en staat voor de intelligentie, de kracht van het transformeren. Vuur transformeert de stof tot losse onderdelen. Sinds de mens de werking van het vuur heeft leren ontdekken en heeft leren beheersen hebben we meer macht en controle over de natuur gekregen. Door macht, controle en beheersing kunnen we onze wil doordrukken. Als de wil geblokkeerd wordt kan er woede ontstaan. Geldingsdrang, egoïsme en machtsmisbruik zijn de ongewenste kanten van dit bewustzijn. Verder is het derde chakra grotendeels gericht op het bevredigen van de behoeftes van het eerste en het tweede chakra, gericht op het bevredigen van onze oerinstincten. Bijvoorbeeld zorgen dat de koelkast vol is zodat er altijd eten is. Het derde chakra regelt dit.

#### **4. Het vierde chakra**

Het vierde chakra is gelegen in de borstwervels en in de overgang van de borstwervels naar de nekwervels. Het werkorgaan van het vierde chakra zijn de handen en het gevoelsorgaan is de huid. Het vierde chakra is het bewustzijnsniveau van de alles opofferende liefde voor een ander. Het is niet ik, zoals in het derde chakra, maar de ander die centraal staat. De ander gelukkig willen maken en zien. Door middel van de werkorganen, de handen, kunnen we door aanraking onze liefde voor een ander uiten. De aanraking van de handen dragen de gevoelens van het hart uit. De huid is het gevoelsorgaan van het vierde chakra en de drager van de aura. Een mooie zachte huid van bijvoorbeeld een baby roept een vierde chakra emotie op. Het element lucht hoort bij het vierde chakra en is de intelligentie of de kracht van het verbinden. We kunnen de lucht niet beheersen. De lucht is er voor elk levend wezen en verbindt ons daarom met elkaar.

#### **5. Het vijfde chakra**

Het vijfde chakra is gelegen in de eerste vijf nekwervels en de overgang van deze vijf nekwervels naar de bovenste twee, de atlas en de draaier. Het werkorgaan van het vijfde chakra zijn de stembanden en het gevoelsorgaan zijn de oren. Het vijfde chakra staat voor het bewustzijnsniveau van het onthechten, het loslaten. Het durven loslaten van elke binding, van genot en angst. Patanjali zegt in Sutra I, 15: Onthechting is het meesterschap in het niet-dorsten naar gehoorde en geziene dingen.<sup>8</sup> Het element van het vijfde chakra is akasa oftewel ether. Leegte, stilte en klank zijn samen Akasa. Akasa is dat wat de klank draagt en is de bron van klank en leven. In Akasa is het leeg en in de leegte en stilte komen onze angsten en fantasieën tevoorschijn. Door de angsten en fantasieën te zien en te doorgronden, kunnen we ze leren beheersen, waardoor we ze beter kunnen loslaten. De "mist" lost op en de werkelijkheid komt te voorschijn. Leegte is nodig om het inzicht naar voren te laten komen.

#### **6. Het zesde chakra**

Het zesde chakra is gelegen in de bovenste nekwervels, de atlas en de draaier. Het werkorgaan van het zesde chakra is de hypofyse en het gevoelsorgaan is de epifyse oftewel de pijnappelklier. Het zesde chakra is het bewustzijnsniveau van het onderscheidingsvermogen. Het zesde chakra is niet meer verbonden aan een element uit de natuur. Het overstijgt aan de elementen uit de natuur. Het zesde chakra noemen we ook het derde oog. In het zesde chakra hebben we onze vaste

overtuigingen en patronen losgelaten en zien we wat er werkelijk is. De mist van het vijfde chakra is opgetrokken en het wordt licht, onze intuïtie komt tevoorschijn. Deze intuïtie wijst ons de weg naar dat wat goed voor ons is. Deze intuïtie is een persoonlijke wegwijzer waarin onze eigen wijsheid tevoorschijn komt.

### **7. Het zevende chakra**

Het zevende chakra is gelegen in de kruin. Het zevende chakra is niet meer verbonden aan een werk- of gevoelsorgaan. Het is ook niet meer verbonden aan een element uit de natuur. In het zevende chakra is er geen verschil meer. Er is alleen nog maar tevredenheid. Het is goed zoals het is. Het is het bewustzijnsniveau van de eenheidsbeleving.

Kort samengevat een citaat uit een tijdschrift voor Yoga:

“Van nature gaan we in onze ontwikkeling door de verschillende lagen van de bewustzijnsniveau’s heen, maar we kunnen gemakkelijk blijven vastzitten in bijvoorbeeld overlevingsdrift, lust of dominantie over anderen (deze hebben respectievelijk met het eerste, tweede en derde chakra te maken). Emoties als: liefde en mededogen (vierde chakra), onthechting en verstillings (vijfde chakra), intuïtie (zesde chakra) en éénwording (zevende chakra) komen vaak niet of zelden aan bod”.<sup>9</sup>



## Hoofdstuk 3

### Vergelijking van de neuropsychologie met de chakrapsihologie

Al lezende in het boek "Passies van het brein" van Sitskoorn leek het alsof ik een boek over de chakra's aan het lezen was. De verschillende krachten waarover ze schrijft lijken op de bewustzijnsniveau's van het eerste, tweede en derde chakra. Dit heeft me geprikkeld om te gaan onderzoeken in hoeverre beide psychologievormen overeenkomen met elkaar.

Door Sitskoorn wordt geconcludeerd dat de zeven zonden voornamelijk uit een mengeling van allerlei belangrijke sociale en lichamelijke behoeftes bestaan. Deze behoeftes komen voort uit onze drang om te overleven.

De drang om te overleven zien we ook in de chakrapsihologie terug in de bewustzijnsniveau's die staan voor overleven. Deze liggen in het eerste, tweede en derde chakra. Het eerste chakra staat voor het overleven van het individu en het tweede chakra voor het overleven van de soort. En het derde chakra zorgt ervoor dat de behoeftes van het eerste en tweede chakra vervuld worden.

Hieronder zal ik elke zonde koppelen aan een bewustzijnsniveau van een chakra, zodat duidelijk wordt welke overeenkomst ze hebben.

#### Hebzucht

De zonde hebzucht koppel ik aan het eerste chakra omdat hebzucht volgens Sitskoorn een behoefte om te verzamelen is die voortkomt uit de behoefte om te overleven. Sitskoorn noemt hebzucht een zonde zodra we geen beheersing meer hebben over onze drang om te verzamelen. In onze maatschappij van overvloed kan makkelijk hebzucht ontstaan aangezien onze overlevingsdrang ons aan blijft moedigen om te blijven verzamelen.

Het gedrag van de oorspronkelijke behoefte om te overleven wordt dan overschreden en kan daardoor schadelijk zijn.

Vanuit de chakrapsihologie is het eerste chakra het bewustzijnsniveau van het overleven, de fysieke gezondheid, voedsel en veiligheid. Dit is de basis van ons bestaan. Het verzamelen van eten en spullen hebben we fysiek nodig om te overleven. Er kan een blokkade ontstaan in het eerste chakra wanneer er in de kinderjaren voedseltekort geweest is. Door bijvoorbeeld angst om eten te kort te komen kan er een blokkade ontstaan waardoor we meer eten gaan verzamelen.

#### Afgunst

De zonde afgunst koppel ik aan het derde chakra. Volgens Sitskoorn is afgunst een soort "deuk in het ego". Afgunst is het vergelijken van jezelf met de ander waarin je beseft wat je eigen tekortkomingen zijn. Volgens Sitskoorn is de oorspronkelijke functie van afgunst, overleven. Door afgunst kunnen we zien waar we ten opzichte van anderen staan op de sociale ladder. Zodra de afgunst doorslaat wordt het een zonde en kan het een negatieve kracht worden met schadelijke gevolgen.

Vanuit de chakrapsiychologie is het derde chakra het bewustzijnsniveau van het ego. Doordat wij mensen een ego hebben kunnen we het verschil zien tussen ik en de ander, zowel in positieve als in negatieve zin. Als ons ego goed ontwikkeld is en we een goed evenwicht hebben tussen willen en kunnen dan zullen we voldoende eigenwaarde hebben. Als het evenwicht verstoord is dan zijn we onzeker en zullen we eerder afgunst voelen. Als we een lage dunk hebben van onszelf zullen we minder goed voor onszelf zorgen. Dit beïnvloedt ook ons sociale leven. We kunnen dan een blokkade in het derde chakra krijgen.

### **Trots**

De zonde trots koppel ik aan het derde chakra. Volgens Sitskoorn is trots een “zelfbewuste emotie”. Trots wordt een zelfbewuste emotie genoemd omdat er een bewustzijn van zichzelf en het eigen gedrag moet zijn. Onderzoekers denken dat trots is ontstaan omdat die ons aanspoort ons in te zetten voor het welzijn van anderen en bij ons gedrag het belang van de groep voor ogen te houden. Trots wordt een zonde als het leidt tot hoogmoed, ijdelheid en arrogantie.

Vanuit de chakrapsiychologie is het derde chakra verbonden met het ego, het zelfbewustzijn. Als je iets goeds gedaan hebt kun je je trots voelen en kan dit je eigenwaarde vergroten. Als je je verheven voelt boven een ander dan krijgt trots een negatief effect. En wordt je egoïstisch zonder oog voor de omgeving. Hierdoor blokkeer je de energie in je lichaam naar de hogere chakra's .

### **Luiheid**

De zonde luiheid hoort bij het derde chakra. Met deze vorm van luiheid gaat het volgens Sitskoorn om onverschilligheid om het leed van anderen. Men is gericht op het eigen succesvolle leven. Door de zucht naar individualiteit en uitleving van egoïsme wordt over het hoofd gezien dat we groepsdieren zijn en dat onze hersenen zijn ingesteld op sociale betrokkenheid. Macht maakt dat we minder empathisch voor het leed van anderen worden. Een sociale band met anderen vergroot onze overlevingskans.

Vanuit de chakrapsiychologie bezien kunnen we deze zonde als een blokkade in het derde chakra beschouwen. In het handboek van de Saswitha Opleiding staat bij de beschrijving van het niet geopende derde chakra: “Individualistisch, maar vooral in de zin van opstandig t.o.v. de maatschappij. Als ze macht verwerven echter de neiging om die macht te misbruiken”.<sup>10</sup> Door het egoïstisch handelen met schadelijke gevolgen van dien zal vroeg of laat de stem van het hart, het geweten, zich laten horen.

### **Woede**

De zonde woede koppel ik aan het eerste en derde chakra . Volgens Sitskoorn ontstaat woede als dingen niet gaan zoals we willen. Woede kan bescherming geven en tevens de levenslust uit het lichaam zuigen. Woede is gerelateerd aan verwonding en pijn. Woede zorgt ervoor dat we opkomen

voor onszelf en sociaal onrecht bestrijden en dat wat belangrijk voor ons is te beschermen. Woede kan schadelijk zijn omdat het aan de sociale normen voorbij kan gaan.

Woede kan vanuit de chakrapsielologie gezien worden als een manier om jezelf te beschermen, opkomen voor jezelf. Woede is gerelateerd aan het element vuur. Het ego raakt gefustreerd en we worden kwaad als dingen niet gaan zoals we willen. Als we onze boosheid opslaan en niet uiten of niet kunnen beheersen dan kunnen we een blokkade krijgen in het derde chakra.

### **Lust**

De zonde lust koppel ik aan het tweede en derde chakra. Volgens Sitskoorn is lust gekoppeld aan genot en zijn we daardoor gemotiveerd om aan onze lust toe te geven. Evolutionair gezien is dit effectief omdat we zo gemotiveerd blijven om ons voort te planten wat onze overleving als soort ten goede komt. Lust kan een zonde worden als het schade toebrengt als het niet op basis van vrijwilligheid gaat.

Het tweede chakra staat voor het bewustzijnsniveau van het overleven van de soort. Genot oftewel lust speelt hierin een grote rol. Als er geen beheersing is van het tweede chakra dan kan er ongewenst gedrag op seksueel niveau ontstaan. Dit kan leiden tot een blokkade in het tweede chakra. Lust kan in dienst gaan staan van het ego, ik wil. Als het ego zich niet kan beheersen kan lust een zonde worden.

### **Vraatzucht**

De zonde vraatzucht koppel ik aan het eerste chakra. Volgens Sitskoorn is eten noodzakelijk voor onze overleving. Daardoor kan eten ons leven beheersen, het is een sterk instinct. Door dit instinct niet altijd goed te beheersen in een wereld waar eten in overvloed bestaat, kan vraatzucht ontstaan. Ook lekkere trek zorgt ervoor dat we blijven dooreten ondanks dat we al verzadigd zijn.

Het eerste chakra staat ook voor het bewustzijnsniveau van het overleven. In het handboek van de Saswitha Opleiding wordt het voorbeeld van het celbewustzijn van een vetcel aangehaald. Een bindweefselcel dat zich gevormd heeft tot een vetcel, heeft de neiging om de rest van zijn bestaan vetcel te blijven. "Dit komt omdat dit celbewustzijn gestuurd wordt door een elementaire wil tot overleven".<sup>11</sup> Dit is het gebied van het eerste chakra, dat rechtstreeks in verbinding staat met onze dierlijke natuur, ons overlevingsinstinct. Het besluit om bijvoorbeeld te vermageren raakt aan een diep geworteld overlevingsbesef. Hierdoor is beheersing over het eten ook zo moeilijk.

Hieronder staat een schema waarin ik de zeven zonden koppel aan een van de zeven chakra's.

	Zonde Hebzucht	Zonde Afgunst	Zonde Trots	Zonde Luiheid	Zonde Woede	Zonde Lust	Zonde Vraatzucht
1 <sup>e</sup> chakra	X				X		X
2 <sup>e</sup> chakra						X	
3 <sup>e</sup> chakra		X	X	X	X	X	
4 <sup>e</sup> chakra							
5 <sup>e</sup> chakra							
6 <sup>e</sup> chakra							
7 <sup>e</sup> chakra							

De vergelijking tussen de zeven zonden en de zeven chakra's vertonen veel overeenkomsten.

Sitskoorn stelt dat we tegenover de zeven zonden sociaal gedrag en beheersing kunnen inzetten.

Tegenover hebzucht kunnen we het sociale gedrag rechtvaardigheid en eerlijkheid inzetten, bij sociale luiheid kunnen we een ander helpen en bij bijvoorbeeld woede kunnen we het gedrag vergeving inzetten. Bij lust en vraatzucht kunnen we onze beheersing inzetten.

De chakrapsihologie stelt dat we onze instincten beter leren beheersen door het volgen van het pad van Patanjali. Dus onder andere het volgen van Yama's en Nyama's.

## Waarom blijft zondigen zo verleidelijk voor de wijze mens (Homo Sapiens)?

### Conclusie

Als we de neuropsychologie met de chakrapсихologie vergelijken kunnen we concluderen dat zowel de zeven zonden hebzucht, afgunst, trots, luiheid, woede, lust en vraatzucht als de bewustzijnsniveau's van de onderste drie chakra's gedragvormen zijn die in eerste instantie noodzakelijk zijn om te overleven. Een blokkade in het bewustzijnsniveau van een chakra uit zich op een soortgelijke manier als een zonde zoals in het boek "Passies van het brein" beschreven is.

Door neuropsychologe Sitskoorn worden deze gedragvormen om te overleven een zonde genoemd als we deze niet meer kunnen beheersen en daardoor schade aan onszelf of anderen aanrichten. We kunnen volgens haar onze zonden beheersen door ons verstand/wijsheid, oftewel een bepaald gedeelte van onze hersenen, beter te leren gebruiken of te beheersen.

Volgens de neuropsychologe Sitskoorn zit ons bewustzijn alleen in de hersenen. Zoals ze in haar boek "Passies van het brein" samenvat, de oermens zit nog steeds in ons hoofd!

Willen we volgens haar een waarlijk wijze mens (Homo Sapiens) worden, dan zullen we volgens haar een balans moeten vinden tussen de verschillende passies van het brein die ingegeven worden door evolutionair oude en nieuwere krachten.

Volgens de chakrapсихologie van de Saswitha Opleiding behoren de bewustzijnsniveau's van het overleven bij de onderste drie chakra's. In deze chakra's kunnen blokkades ontstaan door onder andere wervelingen van het denken, de vritti's. Deze blokkades in de chakra's kunnen zich uiten in onder andere de vorm van de zeven zonden. Door het beoefenen van yoga, het pad van Patanjali te volgen, kunnen we de wervelingen van het denken leren beheersen.

Volgens de chakrapсихologie zit het bewustzijn in iedere cel van ons lichaam.

Oftewel de oermens zit in ons hele lichaam!

Door het pad van Patanjali te volgen brengen we lichaam en geest in balans waardoor we meer vanuit ons hart en intuïtie oftewel, innerlijke wijsheid, gaan leven.

Mijn conclusie van deze scriptie is dat beide visies uiteindelijk hetzelfde proberen uit te dragen. We hebben onze instincten nodig om te kunnen overleven. Deze instincten kunnen, als we ze niet goed kunnen beheersen, ook tot onze ondergang leiden. Steeds proberen we een balans te vinden tussen de verschillen van het goede en het kwade. We proberen het juiste midden te vinden zodat we een wijs mens kunnen worden. Ook blijkt dat we als mens nog niet zover zijn en we hierin nog het een en ander te doen hebben. Sitskoorn stelt dat we ons socialer moeten gaan gedragen en onszelf beter leren te beheersen. Het pad van Patanjali gaat een stapje verder en stelt dat als we het yogapad opgaan we lichaam en geest in balans brengen. Om uiteindelijk de verschillen op te lossen zodat er eenheid ontstaat, oftewel verlichting.

**Noten**

- <sup>1</sup> Sitskoorn, Passies van het brein, bladzijde 19
- <sup>2</sup> Sitskoorn, Passies van het brein, bladzijde 185
- <sup>3</sup> Sitskoorn, Passies van het brein, Uitklapper
- <sup>4</sup> Sitskoorn, Passies van het brein, bladzijde 70
- <sup>5</sup> Sitskoorn, Passies van het brein, bladzijde 85
- <sup>6</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, Microchakra's Rechterkanaal, bladzijde 5
- <sup>7</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, bladzijde 14
- <sup>8</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, bladzijde 51
- <sup>9</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, copie van Tijdschrift voor Yoga 2004/2, bladzijde 64
- <sup>10</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, Microchakra's Linkerkanaal, bladzijde 5
- <sup>11</sup> Plenckers, Yogavidyā Chakravidyā, bladzijde 35 (Anatomie)

**Literatuurlijst**

Plenckers J.L. (2002), *Yogavidyā Chakravidyā*, (Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte)

Sitskoorn M. (2010), *Passies van het brein, waarom zondigen zo verleidelijk is*, (Amsterdam)

[www.chakra.startpagina.nl](http://www.chakra.startpagina.nl)