

Roken gezien vanuit de Chakrapsihologie



Bastiaan Heuff

Amersfoort

lebassportif@hotmail.com

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

*Roken is zichtbaar ademen, een teken van leven,
bevestiging dat je bestaat.*

Désanne van Brederode

Inhoudsopgave

1.Inleiding

- 1.1 Motivatie blz. 4
- 1.2 Vraagstelling blz. 4
- 1.3 Wijze van onderzoek blz. 5

2.Roken

- 2.1 De geschiedenis van het roken blz. 6
- 2.2 Waarom mensen beginnen met roken blz. 7
- 2.3 Verslaving aan het roken blz. 8
- 2.4 De voordelen van het roken blz. 10

3.Chakrapsihologie

- 3.1 Chakra's algemeen blz. 13
- 3.2 De ontwikkeling van de chakra's blz. 14
- 3.3 Gevoelsorganen en werkorganen blz. 15

4.Roken en chakrapsihologie

- 4.1 Interpretatie van de kennis van het roken blz. 16
aan de hand van de chakrapsihologie.
- 4.2 Praktische toepassing van de kennis van het roken blz. 24
en de chakrapsihologie

- 5.Conclusie** blz. 27

1. Inleiding

1.1 Motivatie

De keuze voor dit onderwerp is tot stand gekomen door een lange persoonlijke worsteling met een rookverslaving. Al op zeer jonge leeftijd werd ik aangetrokken tot het roken. Mijn vroegste herinnering is van toen ik waarschijnlijk een jaar of acht oud was. Op verjaardagen werd er in die tijd (begin jaren tachtig) vaak veel gerookt. Een oom liet mij voor de grap een trekje nemen en ik vond het direct interessant. Waarschijnlijk niet echt lekker maar dit kan ik mij niet meer herinneren. In ieder geval nam ik mij voor om wanneer ik oud genoeg zou zijn te beginnen met roken. Ik zal een jaar of veertien geweest zijn toen ik in het geheim ging roken. Ik offerde mezelf steeds vaker op om de hond uit te laten zodat ik stiekem kon gaan roken. Dit werd natuurlijk ontdekt en mijn ouders deden toen een voorstel; als je tot je zestiende verjaardag niet meer rookt krijg je duizend gulden. Dit kon mij er toch niet van weerhouden om stiekem door te gaan totdat het weer ontdekt werd.

Het begon dus allemaal in de eerste jaren van de middelbare school. Met name de eerste twee jaren waren erg moeizaam geweest. Ik werd ontzettend veel gepest en voelde mij erg onveilig en eenzaam. De momenten dat ik mij even terugtrok om een sigaretje te roken gaven mij troost. Ik ben nu inmiddels 39 jaar en net weer een keer gestopt. De zoveelste poging. Elke keer blijft de verslaving weer aandacht trekken. Ik ben wel eens een half jaar gestopt en toen toch weer begonnen.

Ik heb er veel discussies over gehad met medeverslaafden en ben geïnteresseerd geraakt in de werking van verslavingen. Ook geef ik zelf wekelijks een yogales en volg de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Voordat ik aan deze scriptie begon was ik weer eens gestopt en heb in die tijd bewust veel yoga en met name meditatieoefeningen gedaan. Vooralsnog een succesvolle poging. Toen ik ging nadenken over een onderwerp voor deze scriptie leek dit onderwerp zich als vanzelf op te werpen. Ik wilde gaan onderzoeken hoe het roken is te begrijpen vanuit de chakrapсихologie.

1.2 Vraagstelling

Hoofdvraag:

Hoe kun je een rookverslaving zien vanuit de chakrapсихologie?

In het eerste deel gaat het over het roken zelf. Ik begin met de geschiedenis van het roken. Waar komt deze gewoonte vandaan? Hoe is het gekomen dat het roken zo'n ingeburgerde gewoonte is geworden? Dan onderzoek ik hoe en waarom mensen beginnen met roken. Vervolgens ga ik in op het verslavende aspect van het roken. Tot slot van dit deel beschrijf ik wat de voordelen zijn van het roken.

Het tweede deel zal gaan over de chakrapсихologie. Eerst een algemeen stuk over wat chakra's zijn en daarna nog een gedeelte over de ontwikkeling van de chakra's. Tot slot beschrijf ik nog wat gevoelsorganen en werkorganen zijn.

In het derde deel voeg ik de kennis die inmiddels is opgedaan over het roken en de chakrapсихologie samen. Ik interpreteer de kennis over het roken aan de hand van de chakrapсихologie.

In het laatste deel zal ik beschrijven wat praktische toepassingen zouden kunnen zijn van de kennis over de chakrapсихologie en het roken.

1.3 Wijze van onderzoek

Ik heb ervoor gekozen om de scriptie te schrijven op basis van een literatuurstudie. Dit omdat er zowel over rookverslavingen als over yoga en chakra's veel geschreven is. Ik begin ermee om de rookverslaving beter te leren begrijpen. Hiervoor gebruik ik het boek: Nederland stopt! met roken. Het is geschreven door Pauline Dekker en Wanda de Kanter. Beiden hebben zelf vroeger gerookt en werken nu als longarts in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Dit ziekenhuis staat voor de behandeling van longziekten aan de top. Ze hebben in 2012 een prijs ontvangen van de KWF kankerbestrijding vanwege hun vernieuwende aanpak van de behandeling van tabaksverslaving.

Bijna alle literatuur die ik kon vinden is gericht op de schadelijke gevolgen van het roken en het stoppen met roken. Na enige tijd zoeken heb ik het boekje 'Holy smoke' gevonden. Dit is geschreven door Christianne Vink (biologisch psycholoog en docent aan de college of science van de Universiteit van Amsterdam) en Clemens Vogt (farmaceutisch chemicus en Shiatsu-therapeut). Omdat er alleen maar negatieve berichten waren in de literatuur en de media wilden zij de andere kant van de medaille laten zien. Dat roken de mens ook veel goeds te bieden heeft.

Dan wil ik de werking van de chakra's onderzoeken. Hiervoor gebruik ik het lesboek van Jos Plenckers. Ook gebruik ik het boek: Werken met de chakra's van Harish Johari. Door de kennis van de rookverslaving naast de kennis van de chakra's te leggen wil ik de rookverslaving interpreteren vanuit de chakraleer.

Hiernaast gebruik ik dan nog het internet: KWF kankerbestrijding, maag-lever-darm stichting, nationaal kompas van het ministerie van volksgezondheid.

Tot slot wil ik aan de hand van deze kennis en persoonlijke ervaringen een aantal oefeningen omschrijven die ondersteunend kunnen zijn bij het stoppen met roken.

2. Roken

2.1 Geschiedenis van het roken

In veel oude culturen speelt rook een belangrijke rol bij religieuze handelingen. Voor de Indianen was de tabaksplant heilig. Het roken van tabak symboliseerde de verbinding tussen het stoffelijke en het niet stoffelijke. Het vuur als symbool voor de zon, de bron van al het leven. De wortels van de plant (aarde) in verbinding met de hemel door het opstijgen van de rook. Het roken van de pijp was bij de Indianen bij uitstek een groepsactiviteit en omgeven met vele rituelen. De oude Grieken inhaleerden dampen die uit het binnenste van de aarde kwamen om zo in trance te raken (het orakel van Delphi). Op muurschilderingen is te zien dat Maya priesters bladeren rookten tijdens religieuze rituelen. De Christelijke traditie kent het gebruik van wierrook. De rook symboliseert het opstijgen van gebeden naar God. De drie wijzen uit het Oosten namen onder andere wierrook mee als geschenk. In Afrikaanse stammen wordt gerookt omdat dit het hoofd leeg maakt zodat stemmen van de voorvaders gehoord kunnen worden.

Het waren de Europese ontdekkingsreizigers die bij het ontdekken van Amerika ook het roken van tabaksbladeren ontdekten. De Indianen gaven tabaksbladeren mee als geschenk. De ontdekkingsreizigers namen de gewoonte om tabak te roken in een pijp over van de Indianen en mee naar Europa. Het rituele gebruik werd echter achterwege gelaten.

Na een aantal jaren werd het roken van tabak razend populair en vooral aanbevolen om de medicinale werking. Het zou helpen tegen talloze kwalen en je stemming verbeteren. Vanuit Europa werd de tabak ook naar Centraal Azië en India gebracht. Na verloop van tijd werd er niet meer uitsluitend gerookt vanwege de medicinale werking maar vooral als een favoriet tijdverdrijf. Rond 1700 is roken een wijdverspreide gewoonte in Europa en Azië. In sommige landen werd roken verboden. Men zag het als een bedreiging omdat werknemers zich sneller zouden overgeven aan pleziertjes. In Europa zag men echter ook dat het roken van tabak hongerstillend werkte en werknemers langer door konden werken. Door belasting te heffen werd het roken ook nog eens een flinke inkomstenbron voor de staat. Door wetenschappers en gezondheidsdeskundigen werd het roken van tabak aanbevolen. Het zou opwekkend werken, de concentratie verbeteren en de verveling tegengaan.

Aanvankelijk is het roken van sigaretten vooral een bezigheid van de elite. Sigaretten zijn erg duur omdat deze met de hand gemaakt worden. Eind achttienhonderd werd in Amerika de eerste sigarettenmachine in gebruik genomen. Nu was het roken van sigaretten voor iedereen beschikbaar. Dit is ook de tijd dat de eerste reclamecampagnes ontstaan en men slim weet in te spelen op de psyche van de aanstaande roker. Zo heeft één van de eerste sigarettenmerken de naam Cinderella. De Assepoesters van de werkende gemeenschap konden nu ook proeven van het goede leven. Het roken had zich ontwikkeld van religieus gebruik tot een genotsmiddel dat voor iedereen beschikbaar was.¹

¹ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 17 t/m 39

2.2 Beginnen met roken

In Nederland rookt zesendertig procent van de jongeren dagelijks. Van alle rokers is het merendeel in deze leeftijd begonnen. Volgens Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken) is naar schatting negentig procent van alle rokers begonnen in de leeftijd van de puberteit. Het is geen toeval dat veel mensen rond deze leeftijd beginnen met roken. Het is voor pubers belangrijk om veel vrienden te hebben en te behouden. Er is een grote behoefte aansluiting te vinden bij een groep. Roken kan een manier zijn om aansluiting te vinden bij een groep en kan het groepsgevoel versterken.

Verveling kan ook een reden zijn om te gaan roken. Pubers willen graag geprikkeld worden en kunnen gevoelens van verveling verdrijven door te gaan roken. Pubers zijn op zoek naar een eigen identiteit. Experimenteren en het opzoeken van gevaar horen hier bij. De puberteit kan een erg stressvolle periode zijn. Mijn eigen puberteit werd overschaduwd door gevoelens van eenzaamheid, onzekerheid en angst. Het roken gaf mij in deze periode een gevoel van troost.²

Om een eigen identiteit te ontwikkelen hebben jongeren voorbeelden nodig. Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van voorbeeldgedrag, zowel bij mensen als bij dieren. Je kunt er niet om heen dat je op deze manier dagelijks beïnvloed wordt. Wanneer je een mooie man of vrouw heel verleidelijk ziet roken op de televisie, wordt er iets in het onbewuste in gang gezet waardoor je denkt er ook verleidelijk uit te zien wanneer je rookt. Hier speelt de marketing van de tabaksfabrikanten handig op in. In de reclames zijn stoere rokende mannen te zien (Marlboro man) en uitdagende zelfverzekerde vrouwen.

In Denemarken is er een heel duidelijk voorbeeld van een vrouwelijk rolmodel. De nieuwe Deense prinses Margreta rookt en verbergt dit niet. Zij is ook rokend op de televisie te zien. Het aantal rokende vrouwen in Denemarken is enorm gestegen en inmiddels het hoogste van heel Europa. Een bekend voorbeeld van een mannelijk rolmodel was Johan Crujff. Een bekende voetballer die zich toch altijd rokend liet zien. Dit gaf het idee dat roken toch niet zo slecht voor je kon zijn en was toen voor veel jongens een reden om te gaan roken.³

In veel culturen zijn er rituelen om de overgang naar volwassenheid te markeren (rites de passage, initiatieriten). Vaak bestaat dit uit een fysieke uitdaging en wanneer deze succesvol wordt volbracht treedt men toe tot de groep van de volwassenen. Bijna alle religies hebben wel van deze rituelen maar we hebben in het westen geen algemeen gebruik om de overgang naar volwassenheid te markeren. Het zou kunnen dat roken deze behoefte vervult. Bijna iedereen begint met roken tijdens de overgang van kind naar volwassene. Jongeren beginnen met roken om zich af te zetten tegen de kindertijd. Roken is iets dat volwassenen doen en zodoende treedt men toe tot deze wereld. Ik herinner mij dat toen ik acht was ik een besluit nam: Wanneer ik oud genoeg ben dan begin ik met roken.

Net als traditionele rituelen is het beginnen met roken ook een daadwerkelijk fysieke uitdaging. Wanneer je de eerste sigaretten rookt wordt je misselijk. Ik weet nog dat mij het koude zweet uitbrak en ik wit wegtrok. In eerste instantie bepaald geen gelukkig gevoel. Het is een kwestie van doorzetten.

² Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 117/118

³ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 108 t/m 111

Volgens Alan Brody (een Amerikaanse marketingexpert) spelen tabaksfabrikanten bewust in op de behoefte van jongeren aan een initiatieritueel. Volgens hem werd er door Marlboro honderdduizenden dollars geïnvesteerd aan psychologen die meewerkten aan een reclamecampagne. Met posters van de Marlboro man werd een ideaalbeeld van volwassenheid gecreëerd. De suggestie werd gewekt dat roken toegang gaf tot deze wereld. ⁴

2.3 Verslaving aan het roken

Uit historische gegevens blijkt dat er van oudsher bij de Indianen geen verslaving aan tabak bestond. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de rook tijdens de pijpceremonie niet werd gehaleerd. Een ander interessant gegeven is dat het roken werd omgeven door rituelen. Toen de ontdekkingsreizigers tabak meenamen naar Europa namen zij niet de bijhorende rituelen over. Uit onderzoek naar het gebruik van alcohol is gebleken dat er bij Orthodoxe Joden nauwelijks alcoholverslaving voorkomt. Zij gebruiken echter wel net zoveel alcohol als andere bevolkingsgroepen.

Charles Snyder is een socioloog die hier onderzoek naar gedaan heeft. Volgens hem gaat het in deze bevolkingsgroep vooral om de manier waarop er gedronken wordt, meer dan de hoeveelheid. Het drinken van wijn neemt bij Orthodoxe Joden al vanaf jongs af aan een belangrijke plaats in bij religieuze rituelen. Ze leren er op een gematigde manier mee om gaan. Gebleken is dan ook dat wanneer Orthodoxe Joden uit het geloof stappen de kans op alcoholisme ook toeneemt.

Ook in onze cultuur blijkt dat wanneer je zelf een ritueel ontwikkelt rond het drinken je ook minder snel ten prooi valt aan verslaving. Je drinkt bijvoorbeeld alleen in gezelschap, of na een bepaalde tijd. Rituelen blijken een beschermende werking te hebben. Uit onderzoek blijkt dat wanneer er in een gezin veel aandacht wordt geschonken aan rituelen er minder verslaving voor komt. Denk aan het vieren van verjaardagen en feestdagen, gezamenlijk eten. Rituelen geven een gevoel van thuis te zijn, onderdeel van een geheel.

Het roken is steeds meer een vluchtige bezigheid geworden. De sigaret is een massaal geproduceerd wegwerpproduct. In het verleden werd er uitgebreid de tijd genomen om te roken. Vaak met een pijp die rustig werd klaargemaakt en vaak was er ook nog een speciale ruimte om deze te gaan roken. Nu gaat het meer om het product dan om de bezigheid zelf. ⁵

De nicotine in tabak zorgt ervoor dat je het roken al snel wel lekker gaat vinden. Nicotine zorgt ervoor dat je jezelf prettig gaat voelen. Het heeft invloed op je stemming, concentratie en werkt ontspannend. In het lichaam treedt na verloop van tijd een tolerantie op voor nicotine. Dat wil zeggen dat je steeds meer van deze stof nodig hebt om het zelfde effect te bereiken. De tabaksindustrie maakt handig gebruik van deze kennis.

Toen men ontdekte dat nicotine verantwoordelijk was voor de verslavende werking ging men ammoniak toevoegen. Hierdoor wordt de nicotine nog sneller opgenomen en naar je hersenen getransporteerd en wordt het roken nog verslavender. Doordat het zeer snel wordt opgenomen en ook snel weer je lichaam verlaat is er sneller de behoefte aan een nieuwe dosis. Nicotine is nog

⁴ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 45 t/m 51

⁵ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 55 t/m 57

verslavender dan heroïne.⁶

Nicotine werkt op de zenuwbanen in de hersenen. Het zorgt ervoor dat de receptoren (antennes van de zenuwen in de hersenen) gevoeliger worden voor de stof dopamine. Dit is een stof die je een prettig en tevreden gevoel geeft. Na het roken bereikt de nicotine al in een aantal seconden de hersenen en geeft je direct dit gevoel. Dit is echter alleen in het begin het geval. Daarna is er nog slechts de herinnering aan dit gevoel die ervoor zorgt dat je toch steeds weer gaat roken.⁷

Ivan Pavlov was een Russische wetenschapper die had ontdekt dat je dieren maar ook mensen kunt programmeren. In zijn experiment liet hij steeds een belletje rinkelen voordat een stel honden te eten kreeg. Na verloop van tijd liet hij alleen nog een belletje rinkelen. Toen ontdekte hij dat ook zonder dat de dieren te eten kregen zij begonnen te kwijlen en er in de maag spijsverteringssappen aangemaakt werden. Hij had dus ontdekt dat je niet alleen de geest kan programmeren maar ook het lichaam.

Zo programmeert de roker ook zijn lichaam en geest. Je verwacht dat het onrustige gevoel opgeheven gaat worden door te roken. Dit geldt ook voor steeds meer momenten en bezigheden waarbij je een sigaret rookt. Gaandeweg wordt het roken bijvoorbeeld gekoppeld aan het drinken van een kopje koffie. Wanneer je dan koffie drinkt is er de hunkering naar de sigaret en voel je je pas tevreden wanneer je die er bij rookt. Zo wordt het roken steeds meer gekoppeld aan andere bezigheden.⁸

Na verloop van tijd voel je eigenlijk nog weinig positieve effecten van de nicotine. Je denkt dat de sigaret je een prettig gevoel geeft omdat de ontwenningverschijnselen tijdelijk worden opgeheven. Wanneer je verslaafd bent is er een bijna contante hunkering (craving) naar de stof waar je verslaafd aan bent. Wanneer je rookt verdwijnt die hunkering voor even en voel je jezelf meer tevreden en ontspannen. Je voelt je niet beter dan iemand die niet rookt maar kunt dit gevoel van tevredenheid alleen maar bereiken door het roken van een sigaret. Doordat je dag in dag uit meerdere keren per dag de illusie hebt dat het de sigaret is die zorgt voor een ontspannen gevoel ga je dit ook daadwerkelijk geloven. Dat is ook de reden dat veel rokers, nadat zij gestopt zijn, weer een terugval krijgen. Vaak gebeurt dit op een moment dat er stress is. Je hebt jezelf zo vaak wijs gemaakt dat een sigaret onrustige gevoelens vermindert. Dit is dus uiteindelijk niet het geval. Je vermindert alleen de gevoelens van onrust doordat je verlangt naar de volgende dosis nicotine.⁹

Er is ook aangetoond dat genen een rol spelen bij de tabaksverslaving. Het gen CYP2A6 heeft invloed op een enzym dat betrokken is bij de afbraak van nicotine in de lever. Mensen met een defecte kopie van dit gen hebben een vijftig procent minder grote kans om te beginnen met roken. In het algemeen hebben genen invloed op verslavingsgedrag omdat zij eiwitten coderen die betrokken zijn bij de signaaloverdracht in de hersenen.¹⁰

⁶ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 51

⁷ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 55

⁸ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 53

⁹ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 54

¹⁰ www.nationaalkompas.nl

In 'Nederland stopt' worden er drie fasen beschreven waarin de verslaving zich ontwikkelt:

1. Beginfase, de eerste weken:

Je ervaart de belonende effecten van nicotine, de stimulering en ontspanning. Roken verbetert de stemming en vermindert angst, onderdrukt het honger gevoel.

2. Gewenningsfase, de daarop volgende weken of maanden:

De fase waarin je de stemmingen uit de beginfase verbindt met andere gewoonten, zoals een kop koffie. Ze gaan bij elkaar horen.

3. Onderhoudsfase, de rest van je leven:

Er ontstaan negatieve effecten door het gebruik, zoals tolerantie. Dat wil zeggen dat je meer nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken. Je bent de hele dag bezig om je ontwenningssverschijnselen te dempen. Onlustgevoelens door nicotinegebrek ontstaan al na een half uur na de laatste sigaret. Deze onrust kan alleen worden opgeheven door een volgende sigaret. Hierdoor ontstaat de koppeling van roken aan het bestrijden van onrust in elke situatie. Zo kan de gedachte kronkel bijvoorbeeld ontstaan dat roken zou helpen bij stress. De Pavlovreactie is ontstaan. In deze fase ontstaan ontwenningssverschijnselen als je stopt: lichamelijk en psychisch.¹¹

2.4 De voordelen van het roken

Iedere roker weet dat roken zeer ongezond is en de gevolgen dodelijk kunnen zijn. Volgens de site van KWF kankerbestrijding overlijden in Nederland jaarlijks negentienduizend mensen aan de gevolgen van het roken. Veertig procent van alle vormen van kanker wordt veroorzaakt door het roken. Hiernaast kunnen er nog talloze andere gezondheidsproblemen ontstaan, veelal met een vermindering van de kwaliteit van leven tot gevolg. Bijvoorbeeld COPD, klaplong, trombose, hartinfarcten en herseninfarcten.

Waarschuwingen op pakjes sigaretten blijken maar weinig effect te hebben. Het feit dat je er ziektes van kunt krijgen of zelfs aan dood kan gaan heeft juist op veel jongeren die beginnen met roken een extra aantrekkingskracht. Het maakt het roken extra stoer omdat je flirt met de dood, met iets gevaarlijks bezig bent. Daarnaast openbaren deze ziekten zich vaak op een leeftijd die voor jongeren nog onvoorstelbaar ver weg is. In de media en literatuur wordt er vooral op gehamerd waarom het niet goed is om te roken. Dit heeft blijkbaar weinig effect. Wat zijn dan de voordelen die de rokers massaal lijken te ervaren?

Gezondheid

In de Oosterse geneeskunde nemen de elementen een belangrijke rol in. Gezondheid is vanuit de Oosterse geneeskunde een balans tussen de elementen. Het menselijk lichaam bestaat net als alles in het universum uit de vijf elementen. Het element vuur is in de Oosterse geneeskunde verbonden met de spijsvertering. Door het element vuur te dienen kun je het vuur in jezelf versterken. Dit kun je

¹¹ Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), pag 52

bijvoorbeeld doen door te roken.¹²

Roken blijkt een positief effect te hebben bij een colitis ulcerosa (ontsteking van de dikke darm). Dit is wetenschappelijk bewezen. Vanwege vele ongewenste bijwerkingen wordt er gekeken naar een alternatief middel met dezelfde werking. Roken stimuleert ook de werking van de darmen hierdoor is het gemakkelijker om te ontlasten. Het heeft een laxerende werking.¹³

Ontspanning en ruimte

Roken is gezellig. Samen roken is een sociale bezigheid die de band versterkt. Je ziet vaak dat wanneer er een speciale plek is om te roken, op feestjes of op het werk bijvoorbeeld, ook de niet-rokers naar deze plek toe trekken. Vanwege de gezelligheid. Roken is een genotsmiddel. De roker kan erg uitkijken naar dat speciale sigaretje na een lekker diner bijvoorbeeld. Ook het sigaretje na een fijne vrijpartij wordt door veel mensen gezien als het ultieme genot. Roken geeft plezier. Roken verbetert de stemming, zorgt dat je langer geconcentreerd blijft en ontspant. Roken geeft troost.

Het is goed om zo nu en dan even afstand te nemen van je bezigheden, hierdoor zie je de zaken in een ander perspectief. Rokers doen dit regelmatig. Hierdoor is er ruimte voor nieuwe ideeën om complexe problemen op te lossen. Het stimuleert de creativiteit. Daarom dat ook veel schrijvers, filosofen en kunstenaars blijken te roken. Technieken om jezelf in een andere bewustzijnstoestand te brengen zijn al zo oud als de mensheid. Door je jezelf in een andere staat van bewustzijn te brengen krijg je toegang tot de wereld van het onbewuste. Roken heeft dus een meditatieve functie.¹⁴

Hoe we ademen heeft veel invloed op hoe we ons voelen. Door diep en rustig te ademen kunnen we invloed uitoefenen op het zenuwstelsel. We voelen ons rustiger en er komt meer ruimte in het bewustzijn. In onze prestatiegerichte maatschappij zijn we ons nauwelijks bewust van onze adem. We ademen steeds gejaagder in en uit en de pauzes tussen de in en uitademing worden steeds korter. Wanneer je rookt adem je diep in en langzaam uit. Roken heeft een verdiepende werking op de adem geeft meer ruimte in het bewustzijn.¹⁵

Rituelen en het element vuur

Er is bij mensen een behoefte aan rituelen. Terugkerende rituelen markeren het verstrijken van de tijd en geven een gevoel van veiligheid. Denk bijvoorbeeld aan het jaarlijkse Sinterklaas of Kerstfeest. Een ochtendritueel met koffie en de krant of een verhaaltje voor het slapen gaan, het geeft structuur en ritme aan de dag. Rituelen brengen mensen samen. Het versterkt de sociale banden. Zo ook wanneer er samen gerookt wordt. Voor jongeren een belangrijke reden om verbinding te voelen met een groep en de vorming van een eigen identiteit.

Rokers hebben ook zo hun eigen rituelen rond het roken. Zij roken vaak hetzelfde merk en is er een bepaalde manier van de verpakking openmaken en manier van roken. Rituelen geven zin aan het leven. Voor jongeren kan het roken gezien worden als een overgangsritueel naar volwassenheid. Door het roken verschaft de jongere zich toegang tot de wereld van de volwassenen. Wij hebben in onze

¹² Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 77,78

¹³ www.mlds.nl

¹⁴ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 100

¹⁵ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 88

cultuur geen dergelijk algemeen gebruik en het roken kan in deze behoefte voorzien.¹⁶

Vanaf het begin van de mensheid wordt vuur gezien als een geschenk van de goden. Er werd op een rituele manier met het vuur omgegaan. In India heeft vuur een belangrijke plaats in bijna alle ceremoniële rituelen. Het staat voor reiniging en voor vernieuwing.

De Grieken kennen bijvoorbeeld de godin Hestia, zij is verantwoordelijk voor het vuur. Voor de Grieken was zij aanwezig in het branden van de haard thuis. Dit vuur werd dan ook zorgvuldig verzorgd door de vrouw in huis. De Griekse filosofen beschreven dat vuur het midden was van het universum. Het vuur was de scheppende bron van alles en gaf veiligheid. Het stond ook symbool voor het ultieme midden. Hestia staat voor innerlijke rust en wijsheid, het midden. In onze maatschappij worden rituelen rond het vuur steeds meer teruggedrongen.

Zo wordt het Nieuwjaarsvuurwerk steeds meer aan banden gelegd en worden kaarsjes in de kerk vervangen door lampjes op batterijen. Rokers worden ook steeds meer verbannen uit de openbare ruimte. We zien tegelijkertijd de waarden van Hestia ook meer verdwijnen. Er is sprake van een gepolariseerde samenleving, het midden wordt gezien als middelmatig. Rokers steken dagelijks een vuurtje aan en hebben daarmee een eigen vuurritueel.

¹⁶ Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), pag 44 t/m 46

3 Chakrapsychole

3.1 Chakra's algemeen

Chakra betekent wiel. Chakra's zijn ronddraaiende energiecentra die zijn oorsprong vinden in de wervelkolom. Zij zijn niet aantoonbaar in het lichaam aanwezig maar sommige mensen kunnen ze wel zien of voelen. Zij staan in verbinding met het zenuwstelsel en verbinden het lichaam en het bewustzijn met elkaar. Vanuit de chakrafilosofie is er dan ook de gedachte dat het lichaam en bewustzijn een geheel vormen en niet los van elkaar te zien zijn.¹⁷

Wat precies het bewustzijn is, is een vraag die filosofen al sinds de oudheid bezighoudt. Het is hoe je de wereld om je heen ervaart, hoe je jezelf ervaart als individu. Het zijn je gedachten, alle prikkels die je waarneemt met je zintuigen maar ook met je intuïtie.

In de yoga filosofie worden de begrippen manas, ahamkara en buddhi gebruikt. Met manas wordt het lagere bewustzijn bedoeld. Het is de herinnering, ook herinneringen van voor je geboorte. Het zijn je instincten, de informatie die in je lichaam opgeslagen is, je DNA. Het is het bewustzijn wat veel invloed op ons heeft en waar we ons vaak niet bewust van zijn. Ahamkara is het ik-bewustzijn, ego. Je ervaart in dit bewustzijn wie je bent. Buddhi is het hogere bewustzijn, ook wel kosmisch bewustzijn genoemd. Het is je intelligentie. Maar geen intelligentie vanuit wat je aangeleerd is maar een innerlijke wijsheid.¹⁸

Een afbeelding van de ligging van de verschillende chakra's:



Je kunt de chakra's zien als verschillende bewustzijnsniveaus. Elk bewustzijnsniveau vertegenwoordigt bepaalde eigenschappen die in verschillende situaties nuttig kunnen zijn.

Het eerste chakra bevindt zich onderaan bij de stuit. Dit is ons fundament, overleven is de belangrijkste kracht in dit gebied. Voedsel, een dak boven je hoofd en je fysieke gezondheid. Het tweede chakra bevindt zich hierboven, ter hoogte van het heiligbeen. Hier wordt het contact met anderen belangrijk. Gezelligheid en plezier horen bij dit chakra maar ook fantaseren. De belangrijkste kracht is het overleven van de soort. Het derde chakra bevindt zich in het gebied rond de navel. Hier

¹⁷ Johari, Harish (1997), pag 20

¹⁸ Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte (2010/2011), *Basisopleiding tweede jaar*. Bilthoven

bevindt zich onze wilskracht, ons innerlijke vuur. Onze sociale status is hier belangrijk. We willen gezien worden.

Vanuit het vierde chakra, dat zich bevindt in het borstgebied, ervaren we de verbinding met anderen. Er is een vanzelfsprekend verlangen iets te willen betekenen voor een ander. We kunnen liefde geven en ontvangen. Vanuit het vijfde chakra, het keelchakra, kunnen we onthechten. De verlangens uit de eerste drie chakra's loslaten. Leegte en stilte ervaren. Vanuit deze leegte kunnen we in het bewustzijn van het zesde chakra, het punt tussen de wenkbrauwen, zien wat voor onszelf de waarheid is. Het is onze intuïtie. Het zevende chakra bevindt zich op de kruin en dit is de totale eenheidsbeleving. Ervaring van één zijn met de kosmos.

We kunnen als mens schakelen tussen deze verschillende niveaus, over het algemeen gebeurt dat op een onbewust niveau. Wanneer je in levensgevaar bent zal het bewustzijn van het eerste chakra het overnemen. Op dat moment is plezier en gezelligheid (tweede chakra) bijvoorbeeld even helemaal niet aan de orde.¹⁹

Er kunnen in ons leven dingen gebeuren waardoor er blokkades of juist openingen ontstaan in de verschillende chakra's. Wanneer er blokkades ontstaan in de chakra's kan dit invloed hebben op ons gedrag. Een bepaald bewustzijnsniveau (chakra) kan dan veel energie naar zich toe trekken. Wanneer er een blokkade aanwezig is in het eerste chakra kan er bijvoorbeeld een voortdurende angst voor de dood zijn zonder dat er sprake is van een levensbedreigende situatie.

Blokkades kunnen zich ook uiten in het lichaam als bewegingsbeperkingen of problemen met de organen. Er kan een bepaalde spanning in het lichaam ontstaan of juist een slapte.

Door middel van de chakrapsvychologie kunnen we ons gedrag vanuit verschillende bewustzijnsniveaus bekijken en daardoor beter begrijpen.

De filosofen uit het Oosten brachten de chakra's in verband met de vijf elementen. Alles wat zich manifesteert in de wereld en in het universum bestaat uit deze elementen en zo ook het lichaam. Omdat het lichaam en bewustzijn een geheel vormt vinden we deze elementen ook terug in het bewustzijn. De elementen geven het karakter weer van de verschillende chakra's. Aarde staat voor het moeilijke vervormbare vaste karakter van het eerste chakra. Water voor het stromende in beweging zijnde karakter van het tweede chakra. Vuur staat voor de mogelijkheid tot transformatie in het derde chakra. Lucht staat voor de het ervaren van liefde in het vierde chakra. Akasha, wat zoiets betekend als 'lege ruimte', staat voor de leegte en onthechting in het vijfde chakra.

Bij het zesde en zevende chakra zijn geen elementen meer te benoemen. Door beheersing van de elementen uit de eerste vijf chakra's is het uiteindelijk mogelijk deze te overstijgen. De gescheidenheid tussen lichaam en bewustzijn lost op. Dit wordt ook wel een non-dualistisch bewustzijn genoemd.²⁰

¹⁹Plenckers, J.L. (2002), Chakravida, pag 13

²⁰Johari, Harish (1997), pag 7

3.2. De ontwikkeling van de verschillende chakra's

Wanneer we geboren worden gaat er een kosmische energie opstijgen vanaf de basis van de wervelkolom richting de kruin. Deze energie zorgt ervoor dat de chakra's ontplooid kunnen worden. Bij vrouwen gaat dit iets sneller dan bij mannen. Per chakra duurt dit voor vrouwen zes jaar en voor mannen zeven jaar. In totaal heeft deze energie bij vrouwen 42 jaar nodig om helemaal naar boven te gaan, bij mannen 49 jaar. De verschillende leeftijdfasen bieden mogelijkheden om openingen of juist blokkades te ontwikkelen in de chakra's. Het is vooral het eigen handelen (karma) wat gaandeweg mogelijkheden biedt tot openingen of juist blokkades.

Nadat alle chakra's doorlopen zijn gaat de kosmische energie opnieuw opstijgen vanaf de stuit richting de kruin. Opnieuw ontstaan er mogelijkheden om blokkades of juist openingen te ontwikkelen. Wanneer je oud genoeg wordt kan dit ook nog een derde keer gebeuren.

Na de geboorte stroomt er tegelijkertijd een kosmische energie omlaag vanaf de fontanel door de wervelkolom naar de stuit. Deze stroom doet er drie jaar (meisjes) of drie en een half jaar (jongens) over om helemaal af te dalen naar beneden. In deze leeftijd wordt de basis gelegd voor de chakra's. Ingrijpende gebeurtenissen in deze leeftijd kunnen blokkades geven die moeilijk te openen zijn. Het zijn in deze fase vooral de invloeden van buitenaf die ervoor zorgen dat er blokkades dan wel openingen ontstaan. Blokkades opgelopen in deze leeftijd kunnen hardnekkig zijn. Openingen die in deze leeftijd ontstaan in de chakra's geven juist meer kans op openingen in de ontwikkeling van de chakra's op latere leeftijd.²¹

3.3 Gevoelsorganen en werkorganen

Bij elk chakra horen er gevoelsorganen en werkorganen. De gevoelsorganen van de eerste vijf chakra's worden vertegenwoordigd door de vijf zintuigen. Door de zintuigen kunnen we door middel van gevoel kennis ontvangen. Gezond ontwikkelde zintuigen dragen bij aan een sterke intuïtie. Bij het zesde chakra is er geen zintuig meer maar is het de epifyse die het gevoelsorgaan is.

Bij elk chakra is er ook een werkorgaan. Aan de werking hiervan kun je iets zeggen over het functioneren van de verschillende chakra's. Je kunt zeggen dat door de gevoelsorganen energie/informatie wordt opgenomen in het chakra en in het werkorgaan deze energie zich uit.²²

Voorbeeld: Bij het eerste chakra is het gevoelsorgaan de neus. We kunnen met de neus bepalen of voedsel geschikt voor ons is. Het werkorgaan is de anus. Wanneer we door gebruik van de neus hebben kunnen bepalen of het voedsel goed voor ons is uit zich dat in het hebben van regelmatige gezonde ontlasting.

Ik zal de werkorganen en gevoelsorganen in het volgende hoofdstuk verder beschrijven.

²¹Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 26, 27

²²Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 21

4. Roken en chakrapсихologie

4.1 Hoe kunnen we de kennis over het roken interpreteren aan de hand van de verschillende chakra's?

Muladhara chakra

Het eerste chakra bevindt zich aan de basis van de wervelkolom. Het wordt wel ons fundament genoemd. Het element aarde behoort bij het eerste chakra. De aarde draagt ons en de aarde voedt ons. Voedsel en veiligheid zijn belangrijke aspecten van het eerste chakra. Het element aarde is ook vast van vorm, moeilijk om te vormen. Deze aspecten vinden we terug in het lichaam in de vorm van alle vaste structuren in ons lichaam. Met name in de stevige botten zoals de zitbeentjes en de hielen waardoor we stabiel kunnen zitten en staan. Maar we kunnen dit ook vertalen naar ons bewustzijn. Ook in het bewustzijn komen vaste structuren voor. We hebben vaste overtuigingen waar we ons aan vast kunnen houden. Dit geeft ons een gevoel van veiligheid.

Het eerste chakra komt tot ontplooiing in de eerste zes (voor meisjes) of zeven (voor jongens) jaren van ons leven. Wanneer in deze leeftijd aan een aantal basisvoorwaarden wordt voldaan dan geeft dit een stevige basis voor de rest van ons leven. Er moet voldoende voedsel aanwezig zijn en er moet een veilige omgeving zijn. Borstvoeding en de aanwezigheid van een vader en moeder zijn hierbij belangrijk. Een goede gezondheid is ook een belangrijk aspect voor de ontwikkeling van het eerste chakra. De belangrijkste aspecten van het eerste chakra vormen de drie-eenheid: voedsel, veiligheid en fysieke kracht. Er is sprake van een drie-eenheid omdat deze aspecten niet los van elkaar gezien kunnen worden. Wanneer er niet voldoende voedsel aanwezig is dan is er ook geen gevoel van veiligheid en fysieke kracht. De grootste angst van het eerste chakra is dood te gaan. De grote kracht is te overleven.

Het gevoelsorgaan van het eerste chakra is de neus. Het reukvermogen staat in verbinding met het oudste deel van onze hersenen. Wanneer het reukvermogen goed ontwikkeld is zijn we in staat om aan de geur te bepalen of voedsel geschikt voor ons is. Ook kunnen we met het reukvermogen bepalen of we ons bij iemand of in een bepaalde omgeving veilig voelen. Er is het gezegde: onraad ruiken. Of als je iets niet vertrouwt: er zit hier een vreemd luchtje aan. De anus is het werkorgaan van het eerste chakra. Aan de werking hiervan kun je iets zeggen over de toestand van het eerste chakra. Als de neus goed ontwikkeld is en je het reukvermogen gebruikt om te bepalen welk voedsel geschikt voor je is dan uit zich dat in de kwaliteit en regelmaat van de ontlasting. Aan de ontlasting is goed af te lezen of iemand gezond is.²³

Roken en het eerste chakra:

Borstvoeding is belangrijk bij de ontwikkeling van het eerste chakra. Als baby's zuigen dan voelen zij zich veilig. Rokers zuigen aan hun sigaret en kunnen hier ook een gevoel van veiligheid aan ontleen. In een moeilijke periode kan het roken als troostend worden ervaren.

Roken werkt laxerend. Als je s'ochtends je eerste sigaretje hebt gerookt dan is de kans vrij groot dat je hierna naar de wc moet om te ontlasten. Een dagelijkse stoelgang aan het begin van de dag is een

²³Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 29 e.v.

uiting van een stevig eerste chakra. Gezondheid en vitaliteit is belangrijk om een stevige basis te ervaren. Rokers voelen zich vaak minder fit en hebben kans op vele ziekten. Het reukvermogen wordt door roken verminderd. Hierdoor is het aannemelijk dat het moeilijker is om te beoordelen welk voedsel geschikt voor je is en of het veilig is.

Ook de vaste gewoonte kan een gevoel van veiligheid geven. Veel rokers hebben hun vaste momenten dat zij gaan roken. Dit geeft structuur en houvast. Ook rookt men vaak een bepaald merk en is het roken omgeven door rituelen. Er is een bepaalde manier waarop hij of zij het pakje open maakt of een bepaalde manier van aansteken bijvoorbeeld. Rituelen blijken beschermend te werken tegen het ontwikkelen van verslavingen. In families of groeperingen waar rituelen een belangrijke plek in nemen komen weinig verslavingen voor. Rituelen geven een gevoel van thuis zijn. Wanneer je een sterk ontwikkeld eerste chakra hebt voel je jezelf snel thuis. Er is ook contact met het element aarde door gedroogde bladeren te roken. Doordat deze bladeren verbranden en opstijgen naar de hemel is er ook een verbinding met de aarde en de hemel, met het stoffelijke en niet stoffelijke.

Ikzelf heb mij aan het begin van de middelbare school erg onveilig gevoeld. Ik werd dagelijks gepest en voelde mij erg eenzaam en alleen. Toen ben ik al vrij snel gaan roken. Het roken gaf mij een gevoel van troost. Het gaf houvast. Wat ik bij mij zelf en bij anderen ook duidelijk gezien heb is de angst om zonder te komen zitten, een onveilig gevoel als je niks meer te roken hebt. Ik kom zelf ook uit een familie waar rituelen minder belangrijk waren. In ons gezin werd er nog wel aan verjaardagen en feestdagen gedaan maar in de rest van de familie niet. Deze familie was voor het grootste deel Jehova's getuige en verjaardagen en feestdagen waren verboden. Wat voor mij een belangrijke reden was om te stoppen met roken was de angst om een dodelijke ziekte te krijgen. De grootste angst van het eerste chakra.

Svadhishthana Chakra

Het tweede chakra bevindt zich ter hoogte van het bekken. Het eerste en tweede chakra gaan in elkaar over bij het heiligbeen. Het element water hoort bij het tweede chakra. In tegenstelling tot het element aarde is water makkelijk vervormbaar. Het stroomt en is beweeglijk. Water zorgt ervoor dat de aarde vruchtbaar wordt. We vinden dit in het lichaam terug in alles wat stroomt en beweeglijk is. De beweeglijkheid van het bekken, de stroming van de lichaamssappen. In het bewustzijn vinden we deze beweeglijkheid vooral terug in de vorm van fantasie en creativiteit. De beweeglijkheid van onze gedachten.

Het tweede chakra ontwikkelt zich bij meisjes in de leeftijd van zes tot en met twaalf en bij jongens in de leeftijd van zeven tot en met veertien jaar. Wanneer de basisbehoeften van het eerste chakra aanwezig zijn is er ruimte om het leven wat meer te verfraaien. In deze leeftijd worden kinderen zich bewust van de eigen sekse. Kinderen gaan spelen en fantaseren. Contacten met anderen zijn hierbij belangrijk, vooral met leeftijdgenoten en familie. Wanneer het kind hiervoor de ruimte krijgt kunnen zich openingen in het tweede chakra vormen. Ook het vertellen van spannende verhalen stimuleert de fantasie van het tweede chakra. De drie-eenheid die hoort bij het tweede chakra is: genot, fantasie en angst. Deze drie aspecten kunnen niet los gezien worden van elkaar. Waar genot is, is angst en andersom. In onze gedachten worden deze twee aspecten verbonden door de fantasie. Water prikkelt ook de fantasie. Het kan ons angstig maken, niet wetende wat er zich onder de oppervlakte bevindt. Water kan ons ook veel plezier geven. Kinderen spelen graag in en met water.

Het gevoelsorgaan van het tweede chakra is de tong en het werkorgaan zijn de geslachtsorganen. De tong wordt gebruikt om lekkere smaken te proeven en om te zoenen. Een goede smaak hebben hoort ook bij het tweede chakra. Genieten van lekker eten maar ook van mooie muziek of films bijvoorbeeld. Met de geslachtsorganen kunnen we onze lusten vorm geven. Genieten van seksualiteit is belangrijk maar ook het voortplanten van de soort.²⁴

Roken en het tweede chakra:

Toen de gewoonte van het roken van tabak werd overgenomen van de Indianen werden de rituelen achterwege gelaten. In de Westerse wereld werd het roken vooral gebruikt als tijdverdrijf. In het bewustzijn van het tweede chakra willen we het graag leuk hebben. Rokers ervaren het roken als gezellig en het helpt tegen verveling. Er zijn mensen die alleen roken op feestjes of bij het uitgaan, ter bevordering van de gezelligheid. De rokers ervaren een band met elkaar. Voor pubers is dit ook een belangrijke reden om te gaan roken, roken zorgt ervoor dat je aansluiting vindt bij een groep. Ook de spanning dat je iets doet wat niet mag is voor jongeren van toegevoegde waarde in de beleving van het genot.

Er wordt door rokers nog heerlijk nagenoten van een lekkere maaltijd of vrijpartij wanneer er daarna nog een sigaretje wordt gerookt. De kers op de taart.

Veel creatieve mensen blijken ook te roken. Roken prikkelt de fantasie. Door te inhaleren ontstaat er inspiratie.

Toen ik begon met roken was dat vooral voor het gevoel van troost. Pas later begon ik het roken ook gezellig en echt lekker te vinden. Al waren dat vooral bepaalde momenten. Op een terrasje in de zon, tijdens een gezellige avond met vrienden. Buiten deze momenten rookte ik toch veel sigaretten onbewust en vond het ook vaak helemaal niet lekker.

Manipura Chakra

Het derde chakra bevindt zich in het gebied rond de navel, tot het middenrif. Het element vuur hoort bij het derde chakra. Vuur heeft een sterke kracht omhoog en het vermogen te transformeren. We vinden het in het lichaam terug in de vorm van onze spijsvertering, het spijsverteringsvuur. Maar ook in het bewustzijn vinden we de aspecten van het element vuur terug. Het zijn onze vurige verlangens. We kunnen zelf ons leven vormgeven (transformeren) met onze wilskracht. Vuur speelt al vanaf de oudheid een belangrijke rol in de geschiedenis van de mensheid. De beheersing van het vuur gaf de mens controle over de natuur.

Het derde chakra ontwikkelt zich bij meisjes in de leeftijd van twaalf tot en met achttien en bij jongens van het veertiende tot en het eenentwintigste jaar. In deze leeftijd is het belangrijk te ontdekken wat de eigen identiteit is. De eigen grenzen worden opgezocht en dit gaat met vallen en opstaan. Het is nodig dat de puber hiervoor de ruimte krijgt zodat er een eigen identiteit gevormd kan worden. Wel binnen de redelijke regels en structuur die de ouders geven, zodat het vuur enigszins onder controle blijft. Het is nodig om de verlangens van het tweede chakra te leren beleven om deze uiteindelijk te kunnen beheersen. Jongeren leren dat zij door bepaalde beslissingen te

²⁴ Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 33 e.v.

nemen juist wel of juist niet bereiken wat zij willen. Logica, analyse en structuur is de drie-eenheid van dit chakra. Het is het vermogen om controle te krijgen over het eigen leven en het ego. De grootse angst van het derde chakra is dan ook het verliezen van de controle.

De gevoelsorgaan van het derde chakra zijn de ogen. Het werkorgaan zijn de knieën en de onderbenen. Met de ogen kunnen we zien wat we willen bereiken en met de knieën en onderbenen kunnen we ons naar het doel verplaatsen. Vanuit het derde chakra bewustzijn willen we zien en gezien worden. De sociale status is hierin belangrijk. Wanneer er een onbalans is in willen en kunnen dan uit zich dit vaak in de knieën. Wat ook een bekend verschijnsel is tegenwoordig is de burnout. Het innerlijke vuur is gedooft. Er wordt dan vaak teveel van iemand gevraagd of iemand vraagt teveel van zichzelf. Een juiste balans tussen willen en kunnen is hierin belangrijk. Het aangeven van de eigen grenzen.²⁵

Roken en het derde chakra:

Contact met het element vuur is belangrijk voor het vuurelement in jezelf. Als sinds de vroege geschiedenis spelen rituelen rond het vuur een belangrijke rol in vele culturen. In onze moderne maatschappij wordt het vuurelement steeds meer verdreven en is er steeds minder ruimte voor rituelen rond het element vuur. Het vuurwerk rond oud en nieuw en de paasvuren worden steeds meer verboden of aan strenge regels gebonden. Roken wordt ook steeds meer een taboe. Door te roken heeft de roker dagelijks zijn eigen vuurritueel. Er is ook een zekere controle over het element vuur. De roker heeft regelmatig contact met het vuurelement en stimuleert hierdoor het vuurelement in zichzelf. Wanneer er een blokkade is in het eerste chakra heeft men vaak veel moeite met het uiten van boosheid. Of men is onredelijk en snel boos of de boosheid wordt opgekropt. Door te roken kun je letterlijk stoom afblazen. Wanneer men stopt met roken komt vaak in eerste instantie de boosheid in volle kracht naar buiten.

De meeste mensen starten aan het begin van de puberteit met roken. Dit is ook het begin van de derde chakra leeftijd. Roken wordt gebruikt om de eigen grenzen op te zoeken. Het feit dat ouders en leraren zeggen dat het niet goed is om te roken is dus ook juist een stimulans om het wel te proberen. Vanuit het tweede chakra is aansluiting bij een groep belangrijk om het gezellig te hebben, vanuit het derde chakra gezien is het handig om je bij een groep aan te sluiten om zo je eigen doelen te bereiken. Voor het vinden van een eigen identiteit is het nodig rolmodellen te hebben. De tabaksindustrie speelt hierop in door reclame's te maken met stoere mannen en uitdagende zelfverzekerde vrouwen. Door te roken kunnen jongeren zich hiermee identificeren. Roken kan gezien worden als een overgangsritueel naar volwassenheid.

Roken geeft een gevoel van controle. De momenten dat je even kunt gaan roken geven een gevoel van houvast. Dit maakt het voor veel mensen makkelijker om een drukke baan vol te kunnen houden. Ook dat je iets in je handen hebt geeft een gevoel van controle, dit is ook iets wat veel mensen missen wanneer zij stoppen met roken. Door te roken kun je jezelf ook een houding geven.

Op het lichaam heeft het roken invloed op de spijsvertering. Roken blijkt de spijsvertering te versnellen en er worden minder voedingsstoffen opgenomen. Daarom dat ook veel mensen wanneer zij stoppen met roken flink aankomen in gewicht. Dit is voor veel mensen ook een reden om door te

²⁵ Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 38 e.v.

blijven roken. Men wil zo niet gezien worden.

Ikzelf heb bij het stoppen met roken ook veel boosheid gemerkt die vrijkwam. Dit was ook wel bevrijdend, het geeft ook een gevoel van controle om je boosheid te uiten. Ik denk dat roken inderdaad je boosheid kan onderdrukken. Ik had vaak dat ik achteraf dacht had ik nu dit of dat maar gezegd. Het gevoel over me heen te hebben laten lopen. Ik denk dat het bij mijzelf te maken heeft met een gevoel van onveiligheid in het eerste chakra. Om je boosheid te kunnen uiten moet je jezelf veilig genoeg voelen.

Anahata Chakra

Het vierde chakra bevindt zich in het borstgebied. Het element lucht behoort bij dit chakra. In het lichaam zien we dit element terug in de fysiologische werking van de adem. Lucht wordt door de longen omgezet en de benodigde stoffen worden afgegeven aan het bloed. In het bewustzijn is het de verbinding die we voelen met anderen om ons heen. Het element lucht verbindt ons allemaal met elkaar. Lucht kent geen grenzen en beweegt zich in alle richtingen.

Het vierde chakra ontwikkelt zich bij meisjes in de leeftijd van achttien tot en met vierentwintig jaar, bij jongens in de leeftijd van eenentwintig tot en met achtentwintig jaar. In de leeftijd van het derde chakra zijn de sociale contacten er vooral uit eigenbelang, ontwikkeling van het ego. In de leeftijd van het vierde chakra groeit er een verantwoordelijkheidsgevoel. Het verlangen iets te betekenen voor de ander. Een gezond ontwikkeld derde chakra is hierin belangrijk, dan is er genoeg zelfverzekerdheid om je over te kunnen geven aan een ander. Liefde, mededogen en offerbereidheid is de drie-eenheid van het vierde chakra. Er is een sterk verlangen iets te betekenen voor een ander. Het is het bewustzijn waar een innerlijk verantwoordelijkheidsgevoel tot bloei komt. Je doet niet iets voor een ander omdat je dat opgelegd is maar uit een sterk verlangen iets te kunnen betekenen voor een ander.

Het gevoelsorgaan van het vierde chakra is de huid en het werkorgaan de handen. Met de huid kan een aanraking gevoeld worden en met de handen kunnen we onze liefde tonen. Een mooie stralende huid kan iets zeggen over de toestand van het vierde chakra. Wanneer het vierde chakra open is hebben onze handen een liefdevolle uitstraling. Met deze energie in de handen kunnen we anderen troosten en onze liefde tonen, verbinding ervaren.²⁶

Roken en het vierde chakra:

De Indianen gebruikten het roken om verbinding met elkaar, de aarde en het goddelijke te ervaren. De rook symboliseert door het verbranden van de plantenresten het aardse en door het opstijgen naar de hemel is er de verbinding met het goddelijke. De pijp werd altijd gedeeld tijdens rituelen door gezamenlijk deze rook in te ademen was er ook de verbinding met elkaar. Ook bij ons zien we vaak dat de rokers een speciale band met elkaar hebben. Op plekken waar rokers samenkomen worden soms de meest intieme geheimen gedeeld en dit is ook de plek bij bedrijven waar vaak belangrijke beslissingen worden genomen.

²⁶Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 42 e.v.

Roken heeft een verdiepend effect op de adem. Door diep te inhaleren en beheerst weer uit te blazen. Dit blijkt minstens zo effectief te zijn als het doen van adem oefeningen. Er moet hierbij wel gezegd worden dat langdurig en dwangmatig roken de longen kan beschadigen. Zo erg dat mensen soms aan het zuurstof moeten om nog te kunnen ademen.

Door te roken wordt de doorbloeding van de huid verminderd. Dit doordat de stoffen in de sigaret, waaronder nicotine, ervoor zorgen dat de vaten zich samentrekken en vernauwen. Hierdoor kan het gebeuren dat de huid minder gevoelig of zelfs gevoelloos wordt. De huid is het gevoelsorgaan van het vierde chakra. Daarnaast vervuult roken de lucht, het element van het vierde chakra. Het is de lucht die wij allemaal inademen. Veel vrouwen kunnen de offerbereidheid opbrengen om te stoppen met roken wanneer zij zwanger zijn. Moeder worden biedt een mogelijkheid om het vierde chakra te openen.

Ik merk zelf als ik rook dat het borstgebied minder open is en ervaar dat ook wel als beschermend. Ik rook nu nog nauwelijks en begin de openheid in het borstgebied wel meer als plezierig te ervaren. Ik mis wel de speciale band die ik had met sommige anderen die roken. Ook voelde ik mij wel vaak schuldig doordat ik met het roken de lucht vervuilde en ook andere mensen en dieren beschadigde.

Visuddha Chakra

Dit chakra bevindt zich ter hoogte van het keelgebied. Het element akasha is het element van het vijfde chakra. Eigenlijk is er niet echt een goede Nederlandse vertaling voor dit woord. Het wordt ook wel vertaald als ether. Het is de stille ruimte waaruit het stoffelijke maar ook het niet stoffelijke zich kan manifesteren. Iets kan alleen bestaan als er ook leegte is. We vinden leegte terug in het lichaam. Met name als we volledig uitgeademd zijn. Dan ontstaat er ook een stilte en leegte in het bewustzijn. Deze leegte geeft ruimte, ruimte om naar binnen te keren en ons innerlijk geluid te horen.

Bij mannen ontwikkelt dit chakra zich in de leeftijd van het achtentwintigste tot en met het vijfendertigste jaar. Bij vrouwen van het vierentwintigste tot en met het dertigste jaar. In deze leeftijd is het belangrijk om je jeugd achter je te laten en los te komen van de verwachtingen van je ouders. Dit is nodig om de eigen wijsheid te ontdekken. Onthechten is de belangrijkste kracht van het vijfde chakra. Het onthechten van de verlangens en angsten in de eerste drie chakra's met name is nodig om tot spirituele bloei te komen. Hiervoor moet men wel de verlangens uit de eerste chakra's gekend hebben. De drie-eenheid van het vijfde chakra is: leegte, stilte, klank. Leegte en stilte zijn beide voorwaarden om een klank te laten ontstaan. Vanuit de leegte en stilte in het bewustzijn kun je contact maken met het hogere bewustzijn. Je bent in staat de oerklank te horen waar alles uit voort is gekomen.

Het gevoelsorgaan van het vijfde chakra zijn de oren en het werkorgaan de stembanden. Met name het luisteren naar bepaalde muziek kan het vijfde chakra doen openen. Het is muziek waar je stil van wordt, mantra's in het bijzonder. Met behulp van de stembanden kunnen mantra's gezongen worden. Nog belangrijker is het stil kunnen zijn, zorgvuldig zijn met wat je zegt. Een ware leraar spreekt vanuit het vijfde chakra en door naar hem te luisteren kun je de stilte in jezelf ervaren.²⁷

²⁷Plenckers, J.L. (2002), Chakravidyā, pag 46 e.v.

Roken en het vijfde chakra:

In Afrikaanse stammen werd er gerookt om de stemmen van de voorvaders te kunnen horen. In de Griekse oudheid inhaleerde het orakel van Delphi dampen die uit het binnenste van de aarde kwam. Zij begon dan onbegrijpelijke klanken uit te stoten die vertaald werden door priesters. Het waren cryptische boodschappen die verondersteld werden een diepere waarheid te bevatten.

Door te roken neemt de roker regelmatig even afstand van de dagelijkse bezigheden. Hierdoor ontstaat er de ruimte om het weer eens van een andere kant te bekijken. Dit zijn juist de momenten waarop er ineens goede ideeën uit de leegte naar boven komen, gehoord kunnen worden. Men neemt letterlijk even afstand maar door diep te inhaleren en volledig uit te blazen ontstaat er ook een leegte in het bewustzijn. Het heeft hetzelfde effect als een meditatie. Rokers gaan dus eigenlijk regelmatig even mediteren.

Wanneer er gerookt wordt vanuit een blokkade in de eerste chakra's is het moeilijk om werkelijk te onthechten. Ikzelf ben aanvankelijk begonnen met roken omdat mij dit een gevoel van veiligheid gaf. Werkelijk onthechten van deze gewoonte geeft een gevoel van dat je de houvast kwijt raakt. In het vijfde chakra is er dan ook geen houvast meer. Door vaste overtuigingen en patronen los te laten schept dit ruimte voor spirituele verlichting.

Ajna Chakra

Dit chakra bevindt zich ter hoogte van het punt tussen de wenkbrauwen. Het wordt ook wel het derde oog of het zesde zintuig genoemd. Bij het zesde chakra is geen element meer te benoemen. Door het beheersen van de elementen uit de eerste vijf chakra's is mogelijk hier boven uit te stijgen. Los te raken van deze verlangens. Licht hoort bij het zesde chakra. Het is echter geen licht zoals van een gloeilamp maar het is een innerlijk licht. Een wit, alles doorschijnend licht.

De leeftijd dat dit chakra zich ontwikkelt is van het dertigste tot en met het zesendertigste jaar bij vrouwen en bij mannen van het vijfendertigste tot en met het tweeënveertigste jaar. Vanuit de onthechting van de opvoeding wordt het mogelijk te gaan zien wat voor jezelf de waarheid is. Dit is de leeftijd waarin er vaak een bewustzijn ontstaat hoe men het eigen leven wil vormgeven. De drie-eenheid van het zesde chakra is kennis, ervaring en intuïtie. Kennis opgedaan in de opvoeding en ervaringen in het leven zijn dus net zo belangrijk als de intuïtie. Alleen door niet vast te houden aan deze kennis kan de intuïtie, het innerlijke weten, zich werkelijk ontplooien. Er wordt gezegd dat het zesde chakra geopend kan worden door schokkende gebeurtenissen. Gebeurtenissen die je wereld op zijn kop zetten en alles wat je geleerd en ervaren hebt in twijfel trekken. Strenge discipline kan ook helpen om dit bewustzijn te bereiken. Dagelijks mediteren en yoga beoefenen bij zonsopgang bijvoorbeeld. Maar ook het maken van een afspraak met jezelf en je hier aan houden kan helpen om de verlangens en angsten van de eerste chakra's te beteugelen en boven de elementen uit te stijgen.

Het gevoelsorgaan is de epifyse, ook wel de pijnappelklier genoemd. Het werkorgaan is de hypofyse. Beide organen bevinden zich in de hersenen. De epifyse is gevoelig voor licht. Door lichtgevoelige cellen die zich bevinden op de plaats van het derde oog, punt tussen de wenkbrauwen, ontvangt de epifyse de energie van het licht. Deze scheidt dan het hormoon melatonine af wat ons waak- en slaapritme aanstuurt. De epifyse stuurt het werkorgaan, de hypofyse, aan. De hypofyse maakt

hormonen aan die diverse processen in ons lichaam reguleren.²⁸

Roken en het zesde chakra:

Een zesdechakra-ervaring is een diep innerlijk weten. Zoals gezegd is daar vaak een dramatische gebeurtenis of een ijzeren discipline voor nodig om in deze ervaring te komen. Er zijn momenten in ons leven dat we hier een glimp van opvangen. Wanneer je regelmatig afstand neemt van je werkzaamheden en gaat roken ontstaat er op dat moment een onthechting van je bezigheden en gedachten. Dan kan het zijn dat er ineens een inzicht te voorschijn komt. Zoals professor Barabas uit Suske en Wiske die het ineens weet. Dit wordt in de strip ook gesymboliseerd door een lampje boven zijn hoofd. Hij krijgt een helder inzicht. Vanuit de onthechting in het vijfde chakra ontvouwt zich het inzicht in het zesde chakra.

Wanneer men met regelmaat mediteert kunnen er inzichten naar boven komen over de patronen en verlangens van de eerste chakra's. Zo ook over het roken. Er kan een inzicht ontstaan over wat roken werkelijk voor jou betekent en dan kun je besluiten er wel of niet mee door te gaan. De kennis van de chakrapsielologie kan ondersteunend zijn bij het ontwikkelen van dit innerlijke weten.

Sahasrara Chakra

Bij dit chakra zijn geen elementen en geen gevoels- of werkorganen meer te benoemen. Het zevende chakra bevindt zich op de kruin. Over een werkelijk zevende chakra ervaring valt weinig te zeggen. In het bewustzijn van het zevende chakra lossen de verlangens van de andere chakra's op. Het is een ervaring die niet in woorden te omschrijven is.²⁹

Er kunnen op het niveau van de andere chakra's zevendechakra-ervaringen worden beleefd. Het is het gevoel dat iets voltooid is, alles op zijn plaats valt. Een diep gevoel van tevredenheid. Men is even in de 'zevende hemel'. Deze ervaringen zijn zeer tijdelijk van aard. Een roker ervaart dit vaak even op het moment dat hij aan het roken is. Hierna is de ervaring al weer snel voorbij en ontstaat er een verlangen naar het volgende moment.

²⁸Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 52 e.v.

²⁹Plenckers, J.L. (2002), Chakravidya, pag 56

4.2 Praktische toepassingen van de kennis van de chakrapsihologie

Er zijn vele boeken geschreven die ondersteunend kunnen zijn bij het stoppen met roken. Deze boeken zijn er bijna allemaal op gericht om het mechanisme van de verslaving te doorgronden en vanuit die kennis de verslaving te doorbreken. Vanuit de chakrapsihologie krijgen we een compleet beeld vanuit welke bewustzijnsniveaus we deze verslaving in stand houden. Wanneer er een blokkade ontstaat in een chakra kan dit bewustzijnsniveau de aandacht blijven trekken. Gewoon stoppen met roken blijkt vaak niet te werken. Er blijft een sterk verlangen aanwezig.

Het is mogelijk om door yoga en meditatie maar ook in onze dagelijkse bezigheden de energie in de chakra's vrijer te laten stromen. Yoga betekent verbinden. Door het doen van yogaoefeningen verbind je het lichaam en het bewustzijn. De verbindende kracht is de adem. Adem, lichaam en bewustzijn vormen een drie-eenheid. Afzonderlijk kunnen zij niet bestaan. Meditatie is stille aandacht. Door stil en alert te gaan zitten kunnen er inzichten naar boven komen over ons gedrag. Niet vanuit ons denken maar vanuit het niet-denken. Wanneer je inzicht hebt welke chakra's een rol spelen bij het in stand houden van de verslaving is het mogelijk met oefeningen en met dagelijkse bezigheden de energie in deze chakra's vrijer te laten stromen.

Oefeningen:

Eerste chakra:

-De belangrijkste oefening voor het eerste chakra is je voeding zodanig afstemmen dat je dagelijks ontlasting hebt. Ontlasting met een gezonde kleur, geur en consistentie.

-Wandelen in de natuur. Dit brengt je in contact met het aarde-element

-Oefeningen die de buikadem stimuleren. Voorbeeld: Je zit op de grond met de benen ingetrokken. Contact met de aarde voelen en de oprichting omhoog. Je plaats je handen achter het bekken op de grond. Je ademt in vanuit de buik naar de borst en als laatst naar de keel, je brengt het hoofd wat naar achter. Uitademend blaas je uit door een tuitje van je mond terwijl je de kin naar de borst brengt en je buik helemaal intrekt. Blijf even leeg, dan ontspan je de buik en laat je de inademing als vanzelf ontstaan.

Door laag in de buik te ademen ervaar je de rust en veiligheid in het eerste chakra. Dit gebeurt eigenlijk ook wanneer je rookt. Door deze oefening kom je in dezelfde ervaring zonder te roken.

Tweede chakra:

-Geniet! Genieten is belangrijk voor het tweede chakra. Als het om roken gaat zijn er vaak maar een paar sigaretten van de vele waar werkelijk van genoten wordt. Als je toch wilt blijven roken doe dit dan bijvoorbeeld alleen op feestjes, of met vrienden bijvoorbeeld. Zo schep je voor jezelf een ritueel rond het roken. Dit werkt beschermend tegen de verslaving.

-Zwemmen. Zwemmen brengt je in verbinding met het element water in jezelf. In het water zijn zorgt ervoor dat je vrij kunt bewegen. Water prikkelt ook de fantasie en nodigt uit om te spelen en plezier te maken.

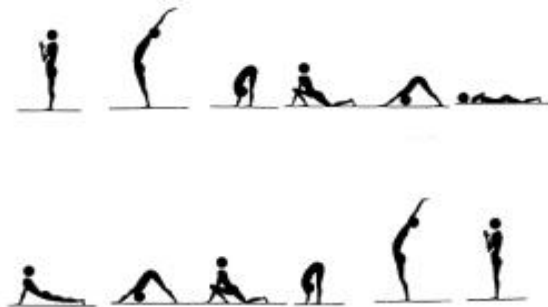
-Yogaoefeningen die de bewegelijkheid van het bekken stimuleren. Bijvoorbeeld: Plaats je handen achter op het bekken. Nu maak je cirkelende bewegingen met het bekken, je kan de beweging aanzetten met behulp van de handen. Je kruin blijft zoveel mogelijk op dezelfde plek. Een variatie is een liggende acht maken met het bekken.

Derde chakra:

-Een competitiesport beoefenen. Competitie in de vorm van een sport versterkt je wilskracht.

-Maak contact met het element vuur. Door te roken maak je contact met het element vuur maar er zijn ook andere manieren. Organiseer eens een kampvuur met een groep vrienden. Ga barbecueën (kan heel goed vegetarisch) of steek eens vaker een kaarsje aan.

-Een hele effectieve yoga serie van yogaoefeningen om het vuur in jezelf te versterken is de zonnegroet. Beoefen deze bij voorkeur tijdens zonsopgang.



Saravitha Opleiding voor Yoga en Wijntherapie

Begin met staan en plaats de hielen tegen elkaar en de handen voor de borst met de handpalmen tegen elkaar. Je legt de handen zo op elkaar dat er zich een driehoekje vormt. Dan breng je de handen voor het gebied van de maag en op een inademing breng je de handen voorlangs omhoog en je buigt naar achteren. Terwijl je blijft kijken naar de handen kom je met een lange rug op een uitademing vanuit de heupgewrichten omlaag met het bovenlichaam. Plaats de handen naast je voeten en laat het voorhoofd naar je onderbenen komen. Op een inademing stap je met linkervoet naar achteren. Je opent de borst en kijkt omhoog. Nu houd je de adem vast en stapt ook met je rechtervoet naar achteren en kom je in de hondhouding met het hoofd omlaag. Je zitbeentjes breng je omhoog en je hielen richting de grond. Op de uitademing kom je eerst met je knieën naar de grond en dan de borst en je kin. Inademend laat je het bekken naar de grond komen en richt je het bovenlichaam op. Open de borst, schouders zijn laag. Terwijl je de adem vast houdt kom je weer in de hond met het hoofd omlaag. Je blijft de adem vasthouden terwijl je met de linkervoet naar voren stapt. Dan stap je ook met je rechter voet naar voren, hielen weer bij elkaar. Adem nu volledig uit en breng het voorhoofd

naar de onderbenen. Leg de handen op elkaar en kom inademend aan de handen omhoog. Uitademend breng je de handen met de handpalmen tegen elkaar voor de borst.

Herhaal de serie drie, zeven of twaalf keer.

Vierde chakra:

-Een mooie oefening die je kunt doen is iets wat heel dierbaar voor je is te schenken aan een ander. Hierdoor oefen je offerbereidheid en voel je de vreugde van het hart. Je kunt dit ook doen in de vorm van een meditatie. Je visualiseert een vuur voor je. Je bedenkt voor jezelf een spirituele wens. (bijvoorbeeld het onthechten van de rookverslaving). Dan neem je iets wat heel dierbaar voor je is in gedachte en gooit dit in het vuur. Dan stel je jezelf voor hoe het vuur je offer accepteert.

-Prana mudra, oftewel het gebaar van de adem. Deze oefening stimuleert de voor velen moeilijke overgang van het derde chakra naar het vierde chakra. Daarnaast heeft de oefening een zowel verruimende als verdiepende werking op de adem. Roken heeft dit ook alleen dit heeft als nadeel dat het uiteindelijk ook de luchtwegen vernauwt en de adem belemmert.

Je gaat zitten met de handen voor de onderbuik. Je voelt het contact met de adem. Als je inademt neem je de adem met de handen mee voorlangs en omhoog. Je blijft het contact met de adem voelen in je handen. Ingeademd open je de borst en je handen. Uitademend breng je de handen zijwaarts omlaag en uiteindelijk weer voor de onderbuik. Dan herhaal je dit zo vaak je wilt.

Vijfde chakra:

-De belangrijkste kracht van het vijfde chakra is onthechten. Een goede oefening om te onthechten is mee te doen aan een stilleretraite. Door even helemaal los te zijn van je dagelijkse gedrag en rituelen kunnen er uiteindelijk inzichten ontstaan die je kunnen helpen je gedrag te doorzien. In ons dagelijks leven zijn we ons vaak nauwelijks bewust van alle patronen die door de verlangens en angsten van de eerste chakra's in stand worden gehouden. In stilte ontstaat er de ruimte om hier inzicht in te krijgen.

-Door in yogaoefeningen leeg te blijven na de uitademing krijg je ook meer toegang tot de leegte van het vijfdechakrabewustzijn. Je kunt de adem oefening doen die beschreven is bij het eerste chakra maar nu blijf je leeg na de uitademing. Zitten. Je plaats je handen achter het bekken op de grond. Je ademt in vanuit de buik naar de borst en als laatst naar de keel, je brengt het hoofd wat naar achter. Uitademend blaas je uit door een tuitje van je mond terwijl je de kin naar de borst brengt en je buik helemaal intrekt. Behalve de buik trek je nu ook nog de bekkenbodem in. Na verloop van tijd merk je dat je eigenlijk langer leeg kunt blijven dan je denkt. Je ontspant in de leegte en voelt wanneer de inademing weer vanzelf te voorschijn komt.

Zesde chakra

-Vasten. Beoefenen van een strenge discipline kan toegang geven tot het zesde chakra. Een goede oefening met betrekking tot het roken kan zijn om met jezelf een afgebakende periode af te spreken om je ervan te onthouden. 40 dagen is vanuit de yogatraditie een gebruikelijke periode. Dit kan je inzicht geven over wat de verslaving voor je betekent. Door streng voor jezelf te zijn en je aan deze afspraak te houden ontstaat er ook beheersing van de verlangens en angsten rond het roken.

-Mediteren, bij voorkeur dagelijks bij zonsopgang. Zeker in combinatie met het vasten kan een regelmatige meditatie discipline je inzichten geven over je verslaving. Je kunt zien wat de verslaving werkelijk voor je betekent en vanuit daar een beslissing nemen of je er wel of niet mee door wilt gaan. Deze beslissing komt dat vanuit je eigen inzicht en niet vanuit wat er door iemand anders is gezegd of opgelegd.

Zevende chakra

-De belangrijkste oefening voor het zevende chakra is het oefenen van tevredenheid. Wanneer je leeft met een verslaving is er steeds een verlangen naar dat middel en dus eigenlijk een constante staat van ontevredenheid. Dit wordt even opgelost op het moment dat de verslaving bevredigd wordt. Werkelijke onthechting van een verslaving kan leiden tot een staat van tevredenheid. Het gevoel compleet te zijn als mens zonder dat hierbij een verslaving nog nodig is.

5. Conclusie

De vraag die centraal stond bij het schrijven van deze scriptie was:

Hoe kun je een rookverslaving zien vanuit de chakrapsiychologie?

Om tot het antwoord op deze vraag te komen verzamelde ik literatuur over roken en over de chakrapsiychologie. Ik heb deze kennis en mijn eigen ervaringen gebruikt om het roken te interpreteren volgens de chakrapsiychologie.

Vanuit de chakrapsiychologie kunnen we meer inzicht krijgen over de rookverslaving. De chakra's zijn te zien als verschillende bewustzijnsniveaus. Door de kennis van het roken te bekijken vanuit deze verschillende bewustzijnsniveaus is het mogelijk een bredere kijk te krijgen op de drijfveren achter de rookverslaving.

Gezien vanuit het eerste chakra is het vooral het gevoel van veiligheid dat een drijfveer is om de rookverslaving in stand te houden. Zoals baby's een gevoel van veiligheid ervaren door te zuigen, zo ervaart de roker dit door te zuigen aan een sigaret. Het zijn ook de vaste gewoonten van het roken die houvast en een gevoel van veiligheid geven. Er blijkt dat in families waar rituelen een belangrijke rol spelen er ook weinig verslavingen voorkomen. Rituelen werken beschermend tegen verslavingen.

In het bewustzijnsniveau van het tweede chakra gaat het vooral om het genieten. Van oudsher werd het roken vooral voor rituelen gebruikt. Toen de tabak door de ontdekkingsreizigers werd meegenomen van de Indianen werden de rituelen achterwege gelaten. Het werd vooral gebruikt als genotmiddel om de verveling te verdrijven. Mensen roken omdat ze het lekker vinden en vaak ook voor de gezelligheid. Daarnaast stimuleert roken de creativiteit.

Bij het derde chakra speelt het element vuur een belangrijke rol. Al in de vroege oudheid speelt vuur een grote rol bij rituelen. Het element vuur begint echter steeds meer te verdwijnen in onze maatschappij. Rituelen waarin vuur een belangrijke rol speelt worden steeds meer aan banden gelegd. Door te roken creëert de roker zijn eigen vuurritueel. De leeftijd van het derde chakra is de puberteit. Dit is ook de leeftijd waarin het grootste deel van de rokers begint met roken. Het is in deze leeftijd belangrijk je eigen identiteit te ontdekken en aansluiting te hebben bij een groep.

Door te roken kun je je identificeren met rokende volwassenen. Roken kan gezien worden als een overgangsritueel naar volwassenheid. Dit is ook waar de tabaksindustrie handig gebruik van maakt in hun campagnes met zelfverzekerde vrouwen en stoere mannen.

In het vierde chakra is het vooral het element lucht dat een belangrijke rol speelt bij het roken. Lucht is het element dat ons allemaal met elkaar verbindt. Bij de Indianen werd het roken vooral gebruikt om de verbinding met elkaar, de aarde en het goddelijke te ervaren. Ook in de Westerse wereld zien we dat rokers vaak een speciale band met elkaar hebben. Er is ook het verdiepende effect op de adem die net zo effectief is als ademoefeningen. Aan de andere kant zal na verloop van tijd het roken de longen beschadigen zodat mensen in het uiterste geval aan het zuurstof moeten om te kunnen ademen. Roken vervuult tevens de lucht die wij allemaal delen.

Vanuit het vijfde chakra is er vooral de regelmatige onthechting van je dagelijkse bezigheden die ruimte schept. Door te roken neem je even afstand van waar je mee bezig bent. Wanneer je diep inhaleert en langzaam uitblaast ontstaat er een verdiepende werking op de adem. Dit creëert een leegte in het bewustzijn. Zo heeft roken een meditatieve functie.

In het bewustzijn van het zesde chakra is het vooral het inzicht dat voortkomt uit de leegte van de onthechting in het vijfde chakra. Tijdens de momenten dat je aan het roken bent kunnen er ineens heldere ideeën naar boven komen. Regelmatig mediteren kan inzicht geven over wat het roken werkelijk voor jou betekent. Vanuit dit innerlijke weten kun je een besluit nemen om wel of niet te stoppen met roken.

In het bewustzijn van het zevende chakra is er met name tevredenheid. De roker is regelmatig in de zevende hemel wanneer hij zijn sigaretje rookt. Wanneer er sprake is van een verslaving dan is deze ervaring van tijdelijke aard. Al snel is er het verlangen naar het volgende sigaretje, er is een toenemend gevoel van onvrede.

Wanneer je door inzicht te krijgen ziet wat de rookverslaving voor jou betekent dan is het mogelijk werkelijk te onthechten en tevreden te zijn met wie je bent. De chakrapsiychologie kan je helpen meer inzicht te krijgen in je rookverslaving. Je krijgt een compleet beeld vanuit welke bewustzijnsniveaus je de verslaving in stand houdt. Door yoga en meditatieoefeningen, maar ook door bezigheden in het dagelijkse leven kun je de energie in de chakra's vrijer laten stromen. Dit kan ervoor zorgen dat de bewustzijnsgebieden (chakra's) van waaruit de verslaving voortkomt minder energie naar zich toe trekken en je de verslaving makkelijker kunt doorbreken.

Bronnen

Boeken:

-Dekker, Pauline, de Kanter, Wanda (2012), Nederland stopt! Met roken, *Amsterdam, Thoeis uitgever*

-Johari, Harish (1997), Werken met de chakra's, *Deventer, uitgeverij Ankh-Hermes bv*

-Plenckers, J.L. (2002), Yogavidya Chakravidya, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*

-Vink, Christianne, Vogt, Clemens (2011), Holy Smoke, *Maassluis, Compaan uitgevers*

Internet websites:

www.nationaalkompas.nl

www.mlds.nl

www.docenten.puberenco.nl

www.KWF.nl

Aantekeningen en opgedane kennis uit de college's van het derde basisjaar en het specialisatiejaar chakrapsihologie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

Afbeeldingen:

-Cover, Rob Scholte (2011)

-Zonnegroet, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

