

# Chakra Resonance Ragas

De Chakra Resonance Ragas zijn een vorm van *nada yoga* (*nada* betekent geluid of klank) die je via tonen en klanken met je essentie in verbinding (*yoga*) brengen. Deze volledig instrumentale muziekstukken met *tanpura*, *swaramandala* en *nadatarangini* ondersteunen je bij het ontvankelijk worden voor een meditatief, open bewustzijn. Via hun frequenties en boventonen, die je gedeeltelijk niet eens kunt horen, hebben de muziekstukken een specifieke, helende uitwerking op je chakra's en van daaruit op de energetische, emotionele, mentale en fysieke lagen van je menszijn. Deze muziekstukken zijn daardoor goed te gebruiken om een meditatieve sfeer op te roepen en kunnen je meditatie ondersteunen, door voorafgaand aan de meditatie enkele minuten naar tanpuraklanken te luisteren, om zo de sporen van wat je daarvoor hebt gedaan te laten wegvloeien en ontvankelijker te worden voor de gevoelswaarden en diepgang die via de meditatie in je kunnen ontluiken.

Het Sanskriet woord *raga* betekent letterlijk stemming, sfeer, gevoel en toonhoogte. Raga geeft dus een sfeer en toonhoogte aan. Als achtergrond en muzikale inbedding wordt bij deze raga's steeds een *tanpura* in een speciale toonzetting (*raga*) gebruikt. Er zijn meerdere soorten tanpura's, zoals onder andere de mannelijke, vrouwelijke, en bas-tanpura's. Hun klank wordt bovendien bepaald door waar ze in India gemaakt zijn en door hoeveel snaren ze hebben. Doorgaans hebben ze vier snaren, maar er zijn ook tanpura's met vijf of zes snaren. Al deze aspecten hebben invloed op de sfeer die door de tanpura's, met hun verfijnde weergave, vertolkt worden. In twee raga's wordt in plaats van de tanpura de *nadatarangini* (Sanskriet voor golven van geluid) gebruikt, die met zijn vele snaren een omvattend resonantie-spel creëert. Vaak wordt op de achtergrond van de tanpura een *sbruti* (Sanskriet voor geluid, dat wat gehoord wordt) gebruikt, deze geldt als drager van de beweeglijke tonen en boventonen van de tanpura. Als naast de tanpura de *swaramandala* wordt gebruikt, zorgt dit instrument voor een dieper energetisch bereik van de klanken.

De Chakra Resonance Ragas zijn een set van 14 muziekstukken die allemaal een bepaalde 'mood' of in het Sanskriet 'raga', een stemming of aanraking, vertolken. Deze raga's ondersteunen je bij het maken van de overgang van je dagelijkse activiteit naar een meer ontvankelijke stemming als voorbereiding op je meditatie. De resonanties hebben een emotionele invloed op je bewuste, lichamelijke en neurologische werkelijkheid, je hoeft ze enkel op je in te laten werken om los te komen van je, door functionaliteit ontstane, automatische en gefocusseerde gedrag. Afhankelijk van waar je voelt dat je sensitiviteit verhard of ongevoeliger is geworden, kies je een bepaalde toonhoogte of een chakra, want de raga's zijn op basis van de chakra's ingedeeld. Bij alle stukken staat hieronder aangegeven waar ze helend op inwerken.

## De chakra's

Het Sanskriet woord chakra betekent wiel, cirkel, kolk of levendig gebied. Chakra's zijn, vanuit de yoga gezien, opslag- of verzamelplaatsen en ook distributieplaatsen van essentiële levensenergie (*prana*). Elk chakra heeft ook zijn eigen soort energie, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel. Ze worden ook wielen genoemd vanwege de draaiende beweging die de energie erin heeft, maar ze worden ook als lotusbloemen aangeduid en dat verwijst dan meer naar de vorm, namelijk geworteld in de wervelkolom en zich openvouwend, naarmate het chakra met zijn specifieke energie duidelijker mee gaat doen in je handelen en beleven.

Doorgaans wordt in het werken vanuit chakra's uitgegaan van de zeven meest toegankelijke, herkenbare chakra's, maar als je chakra's ziet als energie-opslagplaatsen dan zijn er buiten deze zeven nog veel meer chakra's. De zeven belangrijkste liggen in lijn met de wervelkolom, krijgen hun instroom uit het leven of kosmische vanaf de achterkant en geven, in de mate waarin die energie aan je handelen mag deelnemen, hun uitstroom naar voren toe af. Daarbij zijn ze altijd met belangrijke zenuwcentra van het lichaam verbonden.

De openheid van je chakra's en de ruimte om hun energieën in je leefwijze toe te laten, geven je de vrijheid om je zo natuurlijk mogelijk in alle lagen van je menszijn te ontwikkelen. Van je perineum af gezien zijn de eerste zes chakra's allemaal met bepaalde psychosomatische functies verbonden en vertolkt het zevende

jouw relatie en verbinding met het kosmische, het universele. Wat deze chakra's voor je kunnen betekenen, ontdek je door toe te staan dat ze zich steeds verder mogen openen, zodat ze van daaruit een waardig onderdeel zijn van je beleving en handelen. De chakra's worden wel als afzonderlijke energiecentra aangereikt, maar ze zijn ook met elkaars energieën in wisselwerking want geen enkel chakra kan zonder de energie van de andere bestaan, al hebben ze wel hun eigen specificaties en functies binnen het spirituele ontwikkelingsproces. De chakra's worden het gemakkelijkst aan hun uitstralingskant, de voorkant van het lichaam, gevoeld en van beneden af beginnend zijn het:

## **Resonances of Grounding - Ragas for the muladhara chakra - het wortelchakra**

Het wortelchakra wordt in het Sanskriet *muladhara* chakra genoemd. Het Sanskriet woord *mula* betekent wortel en het woord *adhara* betekent steun, dus letterlijk vertaald: de wortel die je steunt. Dit chakra is het gemakkelijkst te ervaren door vanuit het gebied tussen het geslacht en de anus een paar centimeter omhoog naar binnen te voelen en wordt doorgaans geassocieerd met de coccygeus (staartbeen), en een deel van de plexus sacralis (heiligbeensvlecht), waar ook alle dierlijke driften opgeslagen liggen.

Dit energiecentrum bevat de energieën die te maken hebben met overleven, gronden en stabiliteit en zetten jou en je lichaam aan tot overleven. Je kunt de energie van dit chakra herkennen in een sterke overlevingsdrang en een duidelijke fysieke aanwezigheid. De energie van dit chakra is verbonden met het moleculaire en cellulaire draagvlak van je menselijke existentie en draagt zodoende ook sporen van ontstaansenergie en oorspronkelijkheid in zich, die je de diepgang van je tastbare existentie laten ervaren. Het is de zetel van het bestaansgegeven, gaat vooraf aan het ontdekken van je 'er zijn' en laat je deelnemen aan je verbondenheid met de aarde, met het dierlijke, het instinctieve, het materiële en lichamelijke. Bij dit chakra horen ook de voetchakra's, iets naar binnen in het midden van de voetzolen, die dienen als extra aardings- en wortelpunten of als afvoerkanalen naar de aarde van de in je ontstane, overbodige energie. Zij zijn als het ware extra wortels van het muladhara chakra.

Het muladhara chakra draagt de energie in zich, die als incarnatie en van daaruit als startpunt dient voor je verdere ontwikkeling. Hier ben je nog niet echt bewust in beweging, maar rust je in Zijn. Door het muladhara chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van rust, stilte, stabiliteit, gedragenheid, aardse verbondenheid, ervaringsdiepgang, bestaanswaarde en oorspronkelijkheid.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het muladhara chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun ondersteunende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### **Tanpura male in A-low**

- Helpt je om in een ontspannen relatie te komen met de aarde, je menszijn en de wereld om je heen.
- Helpt je bij het los leren laten van je ego, wil en machtsbehoefte.
- Helpt je om bij jezelf en met jezelf te blijven en de vreugde van nederigheid te leren kennen.

### **Tanpura male 5-string in F#**

- Helpt je bij het leren ademen in de buik en meer thuis te komen in jezelf
- Helpt je om diepgaander te houden van de aarde en het draagvlak dat dit je geeft.
- Ontdoet het staartbeenpunt van spanning en helpt je om bevrijdend te huilen.

## **Resonances of Being - Ragas for the svadhisthana chakra - het heiligbeenchakra**

Het heiligbeenchakra, ook wel identiteitchakra, seks- of sacraalchakra genoemd, heeft de Sanskriet naam *svadhisthana* chakra. Het Sanskriet woord *sva* betekent 'wat hem toebehoort' of eigen is en het woord *adhisthana* betekent verblijfplaats, dus letterlijk vertaald: verblijfplaats van het meest eigene, meest wezenlijke. De naam van dit chakra wordt ook vertaald als het sacraal chakra, want zijn energieën worden geassocieerd met die van de plexus pelvici (bekkenplexus, alle zenuwen die in het bekken samenkomen) en een deel van de plexus sacralis (heiligbeensvlecht, de specifieke zenuwen aan de kant van het staart- en heiligbeen gebied).

Dit chakra bevat de energieën die zowel met je wezenlijke als met je tijdelijke identiteit en dus ook met je individualiteit, en jouw plaats in de dualiteit te maken hebben. Dit chakra is bij mannen het gemakkelijkst te ervaren bij de basis van de testikels en de penis en bij vrouwen door te voelen bij de basis van de eierstokken en de clitoris. Het svadhisthana chakra ligt relatief dicht bij het wortelchakra en ze zijn nauw met elkaar verbonden, zoals ook de levenskracht en de seksuele kracht als de voortplantingsenergie nauw met elkaar verbonden zijn. Seksualiteit is immers iets heel eigens en in deze eigenheid ligt ook je unieke, genetische en persoonlijke karma opgeslagen, wat dan weer bepalend is voor je identiteit als individu. Het woord individu stamt uit het Latijn en betekent letterlijk 'een op zich staande heelheid die ondeelbaar is'. Het svadhisthana chakra is de woonplaats van het wezenlijke en het eigene, van jezelf als een heelheid en als een uniciteit.

De energieën van dit chakra zijn te herkennen als aantrekkingskracht tot wat dan ook maar en als je bewustzijn van pijn en genot en de van daaruit opkomende behoefte om aan die dualiteit voorbij te gaan. Je ziet het terug in al je verlangens en het, op welk vlak dan ook, streven naar volledigheid. Het openstaan voor de energieën van dit chakra geeft je een bewuste, open en ontspannen houding ten opzichte van seksualiteit en zintuiglijkheid, zodat die niet meer automatisch plaatsvinden als gevolg van driftmatigheid, maar je er bewust en vanuit een verlangen naar heelwording mee omgaat. De energieën van dit tweede chakra laten je ontwaken in de dualiteit van enerzijds de wezenlijkheid van het 'er zijn' en anderzijds je individuele levenskracht, die je bewustwording en hunkering naar heling inluidt. Verlangen naar eenzijn, zoals de honger die je naar verzadiging laat verlangen, de seksualiteit die je naar een partner laat verlangen en je verlangen om weer in de heelheid opgenomen te zijn, kenmerkt van nu af aan je handelen en zorgt ervoor dat je in beweging komt. Vandaar dat ook de benen met dit chakra verbonden zijn.

Door het svadhisthana chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van zijn stimulerende levendigheid, van een sensitievere seksualiteit, van de helende invloed van 'er zijn', van de ongekeerde reikwijdte van zowel schoonheid als lelijkheid, van het onevenaarbare gevoel van echt thuiskomen en van zelfliefde en liefde voor het leven.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het svadhisthana chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun existentie bekrachtigende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### **Tanpura male & female duet in A-low**

- Brengt je identiteit in contact met je kracht en liefde.
- Helpt bij het verwerken van liefdesverdriet en het op leren geven van strijd.
- Verbindt je seksualiteit met je staartbeen en basischakra, zodat er rust in ontstaat.

### **Nadatarangini duet en E**

- Helpt bij behoefte aan bevestiging en geborgenheid.
- Heelt je seksualiteit van onnatuurlijke spanningsvelden.
- Laat je met meer schoonheid naar de bijzonderheid van je identiteit kijken.

## **Resonances of Living - Ragas for the manipura chakra - het maagchakra**

Het maagchakra, ook wel zonnevlechtchakra genoemd, heet in het Sanskriet *manipura chakra*. Het Sanskriet woord *mani* betekent juweel en het woord *pura* betekent stad of groot terrein, dus letterlijk vertaald: 'juwelenstad'. Dit chakra voelt door zijn vurigheid en de uitstraling daarvan al snel groot aan, als een terrein vol van energetische schittering. Hierdoor wordt de energie van dit chakra gemakkelijk aan de kracht van het persoonlijke gekoppeld, want zijn grootte en uitstraling geeft de persoonlijkheid een gevoel van kracht, ook al is het vuur en de kracht van dit chakra eigenlijk bedoeld voor transformatie in plaats van manifestatie. De uitstraling van het manipura chakra is ervaarbaar tussen de onderkant van het borstbeen en de navel en wordt geassocieerd met de plexus coeliacus (de zonnevlecht), maar de bron daarvan is gesitueerd onder aan de maag en dan zo'n 3-5 centimeter naar binnen toe. De handchakra's, die voelbaar zijn in het midden van de handpalmen, zijn extra geleiders voor dit stralingschakra. Ze helpen de energieën van het manipura chakra, dat aanzet tot doen, om omgezet te worden in tastbaar handelen.

De energieën die door dit chakra tot je beschikking komen, geven je de impuls om zelf beslissingen te kunnen nemen, een kracht die bijzonder is, want je ontwikkelt je van daaruit in de richting van kracht of macht. Kracht is de energie die je helpt te ontwikkelen naar wat je goed doet en vollediger maakt, terwijl macht je ontwikkelt om andere krachten, in jezelf of buiten je, onder je controle te brengen. Leidt deze kracht je via transformatie naar spirituele schitteringen of leidt de mogelijkheid tot macht je naar een nog grotere dominantie? Of jij deze energie gebruikt voor meer persoonlijke macht of dat deze energie je de moed geeft om in een transformatieproces te komen, bepaalt in welke richting je je menselijke evolutie laat verlopen en welke ervaringsterreinen je daardoor zult leren kennen. Je herkent de energie van dit chakra in je vrijheid om je emoties te beleven en te ervaren of die zich door jouw manier van doen en denken tot schoonheid of strijd ontwikkelen. Ook is deze energie te herkennen in je wilskracht, je gezondheid en bereidheid om het leven aan te gaan. Vooral door de schitterende energie van dit chakra, die zo eigen aan haar is, ontwaakt zowel het ik-besef, je keuzevrijheid met betrekking tot je ontwikkeling naar heelheid, als het besef van het ego dat deze kracht wil gebruiken om de dingen naar zijn hand te willen zetten.

Door het manipura chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van de kracht om het leven tegemoet te gaan, naar je toe te laten komen en daar ontdekkend mee om te gaan. Verder laat het je dankbaar gebruik maken van haar helende uitstraling, waardoor je beschermd en gezond blijft, van het wonderbaarlijke ik-besef dat je ontwikkelingsruimte geeft, van je doorzettingsvermogen en de ruimte om dingen te doorvoelen totdat je ze verstaat, van de heling die deze energieën je ten aanzien van je angsten en onzekerheden brengen en van de moed die het je geeft om je individuele spirituele levensweg te gaan.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het manipura chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun levenskracht gevende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### **Tanpura male & shruti in B**

- Sluit je weer aan op de daadkracht van je voorvaderen, de evolutie en het geheel.
- Bevrijdt je van de 'kracht-afsluitende' werking van zelfafwijzing.
- Bevrijdt je daadkracht van geremdheid en onzekerheid en ontspant je maag, buik en adem.

### **Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in C#**

- Reinigt je wervelkolom van spanning en stagnatie in de energie en laat je vanuit je midden leven.
- Verzacht en verruimt je aura en laat je maagchakra weer stralen.
- Bevrijdt je handelen van subtiele pijnblokkades.

## Resonances of Love - Ragas for the anahata chakra - het hartchakra

Het hartchakra heet in het Sanskriet *anahata chakra*. Het Sanskriet woord *ana* betekent niet en het woord *abatha* betekent geslagen, dus letterlijk vertaald: onaanraakbaar. Omdat chakra's energiecentra zijn met essentiële energieën gaat het hier om een door persoonlijke belangen niet aan te raken, niet te bereiken, gebied. Dit chakra ligt weliswaar in de hartstreek en wordt geassocieerd met de plexus cardiacus (het hart), maar staat zoals alle chakra's als energiekolk los van het lichaam. Het is voelbaar op en achter het midden van het borstbeen en in de lijn van daaruit tot aan je tepels. Het hartchakra raakt als extra dimensie ook met de handchakra's in verbinding, als de handen mogen fungeren als gevers en ontvangers van liefde.

Het hartchakra heeft te maken met liefde, met relaties, met affiniteit en mededogen en met het geluk dat je voelt als je vanuit, met en in liefde leeft. Liefde is een kwaliteit die je boven je persoonlijke belangen uitilt, tenzij je liefde verward met een vorm van macht hebben. De liefdesenergie van dit chakra is niet zozeer een waarde voor iets of iemand maar is veel meer een energie die je beleving verruimt en vrijheid geeft, want alles wat ruimte en vrijheid krijgt om te bestaan, voelt zich geliefd. Als de energieën van het hartchakra worden toegelaten, geef je alles wat je ervaart in principe meteen alle vrijheid om te zijn wat het is en om het als zodanig te leren kennen en te voelen wat het voor jou op je spirituele levensweg kan betekenen. Je herkent deze liefdesenergie dan ook in het werkelijk geven om het geluk van anderen en in de openheid waarmee je in je leven met alles in relatie staat. Het hartchakra wordt ook in verband gebracht met het ervaren van bezieling en je individuele ziel. Dit chakra staat in het midden van dit zeven chakra-systeem en wordt zodanig ook gezien als een belangrijk gebied voor meditatie (medi is Latijn voor midden).

De energieën van dit chakra maken je bewust van die aspecten van je menszijn die niet door persoonlijke wedijver en belangen zijn bepaald. Eenmaal geproefd van deze energieën en het daardoor voelen van de mogelijkheid om weer geliefd en omhuld een volledig geheel te zijn, krijgt je ontwikkeling een nog sterkere stimulans om diepgaander in jezelf je eenzijn te voelen. Vanaf dan ben jij echt aangeraakt door de onaanraakbare schoonheid en diepgang van liefde. Geraakt door de omvattendheid van die hart-energieën en vervullende invloed daarvan, word je je ervan bewust dat dat wat je diepgaand mist wel degelijk bestaat en ook in je waar kan zijn.

Door het anahata chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van zijn verzachtende invloed op je ego en zijn handelen, van de ruimte die het aan alles wat je bent geeft, aan je geluksgevoel dat ontstaat doordat je je geliefd voelt en merkt hoe fijn het is om zo respectvol van anderen te kunnen houden, van de ruimte die in je borst ontstaat, waardoor het leven minder beklemmend of remmend aanvoelt, van de invloed die deze energieën hebben op je voelen, denken en handelen, van de bevrijding van je door het ego gegenereerde verdedigingshouding waarmee je alles op afstand hield en van de bezielde zegeningen die je nu vaker voelt.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het anahata chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun liefdevolle, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### Tanpura male 5-string & swaramandala in F#

- Verbindt je met het midden van het chakra-systeem en laat je erop vertrouwen dat het leven goedaardig is.
- Ontspant je hartchakra en van daaruit de verbinding tussen je hart- en maagchakra, tussen liefde en handelen.
- Ontlast het hart van hartezeer en laat je opnieuw de liefde die je altijd al in je draagt, ontdekken.

### Tanpura male & female & shruti in D

- Heeft een helend effect op het anahata chakra (4<sup>e</sup>) aan de achterkant.
- Vermindert de impact van je conditionering op liefde en bevordert de waarde van verdraagzaamheid.
- Opent blaadje voor blaadje de lotus van je hart.

## Resonances of Joy - Ragas for the vishuddhi chakra - het keelchakra

Het keelchakra heet in het Sanskriet *vishuddhi chakra*. Het Sanskriet woord *vi* betekent ‘achter alle vergelijkingen’ en het woord *shuddhi* betekent zuivering, dus letterlijk vertaald: diepgaande zuivering. Omdat het hier om spirituele waarden gaat, heeft deze zuivering betrekking op een vorm van zuiverheid die voorbij de dualiteit (vergelijkingen) ligt en als je voorbij de dualiteit komt, voel je je niet meer opgedeeld maar heel. Het gaat hier dus om heling en omdat het hier over het keelgebied gaat, heeft deze heling te maken met communicatie, uiten en een juiste verbinding tussen het hoofd en de rest van het lichaam. Het keelchakra ligt bij de schildklier (stofwisseling) in de keelholte en wordt geassocieerd met de plexus cervicalis (de keelholte) en de plexus pharyngeus (het strottenhoofd) en je voelt zijn energie het gemakkelijkst onderaan het keelgebied, in het midden tussen hals en nek.

De energieën van dit chakra helpen je om de waarde van innerlijke zuiverheid te ervaren via het op welke manier dan ook tot uitdrukking brengen van wat je beleeft, in je spreken, bidden, zingen en andere vormen van creativiteit, zodat je innerlijke aanrakingen niet verstommen, maar je je onhelderheden daaromtrent zuivert, door ze te delen met de wereld om je heen. Voorbij aan alle troebelheid ervaar je je innerlijk dan weer als een bron van liefde, geluk en blijdschap. Op lichamelijk vlak verlopen ook de aanrakingen van de in- en uitademing via dit gebied en geven zij hun energie en afvalstoffen af via dit gebied. Door de energieën van het hartchakra ben je je bewust geworden van werkelijke liefde en wens je je verder te zuiveren, om nog duidelijker met die schoonheid verbonden te kunnen leven. Door je te uiten kun je je eerlijker, opener en zuiverder voelen en dat zorgt ervoor dat ego-gestuurde intenties overgaan in werkelijke communicatie (letterlijk: samen delen). De liefde die je via je hartchakra hebt ervaren, wens je nu ook in je spreken en uitdrukken een rol te laten spelen. Je herkent de energieën van dit chakra dan ook aan de vrijheid en oprechtheid waarmee je je innerlijke aanrakingen met anderen deelt of in je uitdrukkingswijze laat zien.

Door het vishuddhi chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van hoe het ervaren van liefde je stimuleert om steeds oprechter en opener te zijn in je communicatie, van de vreugde die dan je stem en woordkeuze gaat beïnvloeden, van de ruimte die dat geeft in je borst en in de houding waarmee je de wereld tegemoet treedt. Door het openere contact met je innerlijke zuiverheid ga je de puurheid van je innerlijk en bezieling ook in de schoonheid van de wereld om je heen herkennen als de essentie die onder alle troebelheid in iedereen en alles aanwezig is.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het vishuddhi chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun vreugdevolle, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### Tanpura female & shruti in G

- Werkt helend in op de vrijheid van het vishuddhi chakra (5<sup>e</sup>) aan de achterkant en bevordert creativiteit.
- Verzacht het bekkengebied en bevordert het uiten van tederheid en sensitieve gevoelens.
- Laat je communicatie meer de vloeïendheid krijgen die overeenkomt met de diepgang van je seksualiteit.

### Nadatarangini solo in E

- Bevrijdt het keelchakra van spanning en vasthoudendheid.
- Brengt vertrouwen in de voortdurende stroming van het leven en het gebruik van je innerlijke stem.
- Verruimt je aura rondom het keelgebied, de schouders en het hoofd.

## **Resonances of Light - Ragas for the ajna chakra - het voorhoofdchakra**

Het voorhoofdchakra, ook wel derde oog genoemd, heet in het Sanskriet *ajna chakra*. Het Sanskriet woord *ajna* betekent waarnemen of besturen. Je waarneming bepaalt immers je visie en je visie bestuurt je denken en handelen. Dit chakra ligt in het midden van het voorhoofd, iets boven de lijn van de wenkbrauwen en wordt geassocieerd met de epifyse (de pijnappelklier) en de hypofyse (hersenaanhangsel midden in het hoofd) die beide belangrijke hormonen produceren. De epifyse heeft enerzijds te maken met lichtgevoeligheid en dat is spiritueel gezien bij dit chakra een extra ondersteuning met betrekking tot je bewustzijnslicht en inzichtsvermogen en anderzijds met het hormoon melatonine dat zorgt dat je goed slaapt. Dit laatste betekent dat je op spiritueel gebied ook weer goed het bewuste kunt loslaten en in je lichaam de natuurlijke geborgenheid van 'er zijn' vindt, zodat er een goed evenwicht is tussen inzien en loslaten. Je voelt de energieën van dit chakra het duidelijkst via je voorhoofd. Omdat je waarneming je levenswijze bestuurt, is het belangrijk dat je zo helder mogelijk niet alleen de feitelijkheid, maar ook de diepgang achter of binnenin de feitelijkheid waarneemt, dat je ook verder leert zien dan de uiterlijke vorm, dat je leert inzien. Dit geldt zowel voor het zien en doorzien van je eigen werkelijkheid als dat van anderen en van de wereld om je heen.

De energieën van het ajna chakra helpen je om zowel de diepere waarheden van gewoonten te doorzien als inzicht te krijgen in de kosmische grootsheid van de achter alles bestaande innerlijkheid en bezieling. Je herkent de werking van de energieën van het ajna chakra aan het steeds meer krijgen van bevrijdende gedachten en je verder openende inzichten, aan het ervaren van steeds meer universele wijsheid en het een plaats geven van deze helderheden in een respectvolle leefwijze. Je spirituele ontwikkeling krijgt door dit steeds diepgaander bewust worden een steeds meditatievare sfeer en je wordt je daardoor bewuster van het onveranderlijke achter het veranderlijke, van het ware achter het onware. Gewoonten en het ego bepalen steeds minder en inzichten veel vaker de richting van je leven. Ook ontstaat er steeds meer wijsheid en intuïtie in plaats van louter intellectuele kennis, zodat ook liefde en zuiverheid erin aanwezig zijn.

Door het ajna chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van het steeds duidelijker verstaan van alle samenhang in het leven, van het verblijdende en vertrouwen gevende kosmische licht dat je op allerlei vlakken verrijkt en verlicht, van de wijsheid die je handelen empathischer en harmonischer maakt, van het bevrijdende karakter van deze openheid en helderheid en van de verlichtende kennis van bezieling die je dan ervaart.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het ajna chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun verlichtende, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij een eigen specifieke uitwerking:

### **Tanpura male & female duet & shruti in B**

- Opent en ontspant de verbinding tussen het achterhoofd en de voorkant van je hart.
- Maakt je mild naar je verleden en reikt je nieuwe inzichten aan.
- Ontspant de oren, nek, keel en schouder-nek verbinding en werkt vrijgevend via de schouders door tot in je handen.

### **Tanpura male 5-string in C#**

- Reinigt en heelt het voorhoofdchakra en geeft je meer vertrouwen in je waarneming.
- Brengt vrede en helpt je daarmee jezelf meer aan te nemen zoals je bent.
- Maakt je losser van je persoonlijke interpretaties en geeft je een ruimere zelfbeleving.

## **Resonances of Peace - Ragas for the sahasrara chakra - het kruinchakra**

Het kruinchakra, ook wel kroonchakra genoemd, heet in het Sanskriet *sahasrara chakra*. Het Sanskriet woord *sahasrara* betekent duizend en geeft de oneindigheid, de ongelimiteerde, kosmische waarde en weidsheid aan van dit chakra. Dit chakra wordt ook wel afgebeeld als een duizendbladige, volledig geopende lotusbloem. Het sahasrara chakra ligt bij de kruin, heeft zijn uitstraling naar de kruin toe en reikt tot in het midden van de hersenen en wordt geassocieerd met de cerebrale cortex (de hersenschors) en ook met de hypofyse, wat aangeeft dat er een duidelijke verbondenheid met het ajna chakra is, waar het zijn licht aan doorgeeft. Het sahasrara chakra herbergt de potenties van alle chakra's in zich en neemt als het ware alle niveaus van je menszijn als één geheel waar.

De energie van dit chakra bestaat enkel uit puur bewustzijn en deze brengt je in contact met de puurste wijsheid waar we ons als mens van bewust kunnen worden, ze is ongelimiteerd als een soort kosmisch bewustzijn. Deze energie heeft niets meer met persoonlijke ontwikkeling te maken, het laat die achter zich en verlicht enkel het geheel als inspiratiebron voor je spirituele weg en ter verlichting van het bezielde in je. In het licht van deze puurheid voelen vrede, waarheid, eerlijkheid, liefde, kracht, verlangen en zijn zich volledig thuis en belicht. Je herkent de werking van dit chakra via de zegeningen van vrede, die je in je innerlijk aanraken en die je van daaruit naar buiten toe doorgeeft. Als dit kosmische bewustzijn in verbinding mag komen met je zijn, als de energie van dit chakra toegevoegd mag worden aan alle energieën van je spirituele groei, komt ruimtelijk bewustzijn samen met existentieel zijn en ervaar je de heelheid van 'er volledig bewust zijn'. Het 'slapende' zijn van het eerste chakra is opgewekt, door allerlei zuiveringen heen gepolijst en gereinigd en komt uiteindelijk met het kosmische bewustzijn samen als het verstilde, verlichte, vredige, meest essentiële en existentiële Zijn. De ziel legt zich dan in rust vredig in het hart en je voelt je thuisgekomen in de essentiële moederschoot en oorsprong van alles.

Het eerste en zevende chakra: 'zijn' en 'volledige bewustheid', neutraliseren elkaar en leiden tot bewust 'zijn'. Het tweede en zesde chakra, 'dualiteit' en 'helder onderscheidingsvermogen', neutraliseren elkaar en leiden tot inzicht en daardoor tot steeds meer bewust er zijn. Het derde en vijfde chakra, de wil van het ego' en 'de helende kracht van zuivering', neutraliseren elkaar en leiden tot innerlijke rust en daardoor tot het er steeds diepgaander bewust er zijn. En het vierde chakra, het middelpunt van het gehele chakrasysteem en van je menselijke ontwikkeling, komt daardoor tot rust en zijn liefde wordt het vredige draagvlak voor je ziel, die nu beschenen wordt door de puurheid van het kosmische of goddelijke, heelheid brengende bewustzijnslicht. Door het sahasrara chakra opener te laten gaan, maak je dankbaar gebruik van de invloed van werkelijke vrede die je voorbij elke dualiteit de heelheid van het bestaan en het 'er zijn' laat ervaren, van het alles verhelderende licht waar je wakkerder en zielsbewuster van wordt, van de vrede die alles heelt en steeds opnieuw als de ultieme spirituele begeleiding aangenomen kan worden.

De resonanties van de twee raga's op dit album zijn bedoeld om je verbinding met deze energieën en het sahasrara chakra als energiebron te verdiepen en verfijnen, zodat je hun vredige, voedende en helende waarde weer meer in je beleving ervaart en in je leefwijze een rol kunt laten spelen. De onderstaande muziekstukken hebben daarbij ook hun eigen specifieke uitwerking:

### **Tanpura male & swaramandala in C#**

- ontspant het kruinchakra en verzacht verhoogde mentale activiteit.
- Laat je meer in vrede komen met wie je bent.
- Helpt je om vanuit een innerlijke diepte betrokken te zijn bij alles om je heen.

### **Tanpura duet male 5-strings & male 4-strings in F#**

- Opent je zenuwstelsel, verbindt alle chakra's met elkaar tot een spirituele dimensie en laat het basischakra alle andere chakra's ondersteunen en dragen.
- Opent de chakra's voor onbekende energieën en laat de grenzen van je aura uitdijen.
- Geeft vrede door overgave aan het onbekende, volle leven.