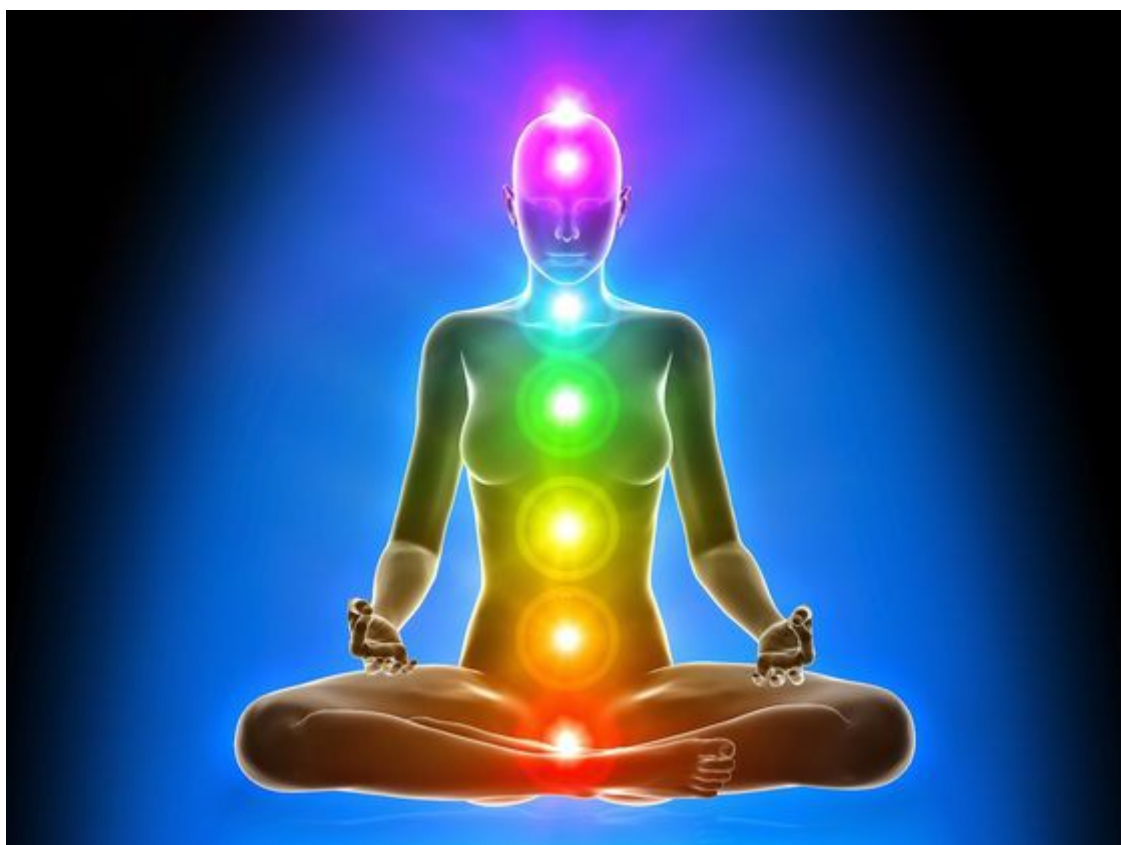


*Alles over de chakra's*







(fig 1.2 – het symbool van de arts, de esculaap)



(fig 1.3 – De Caduceus ofwel 'de staf van Hermes', een vaak gebruikt paramedisch symbool)

Zoals we weten **haten de Joden de mensheid**, en willen er alles aan doen om deze te onderwerpen en tot slaaf te maken van hun eigen voordeel (voor meer informatie hieromtrent verwijst ik naar diverse sermons en de e-groups van J.o.S.)

Dat de esculaap slechts één slang toont, de mannelijke, is symptomatisch voor de **minachting** en **totale onderdrukking** van het **vrouwelijke principe** en de dominante patriarchale aspecten die de mainstream religies (Judaïsme, Christendom en Islam) ons opdringen (zie nota 1 op volgende pagina)

Wanneer echter alle dualiteit in de mens wordt opgeheven, en er een perfecte balans is tussen de twee slangen, en dus het mannelijke en het vrouwelijke -ontwaakt de Kundalini en rijst deze omhoog. Een spirituele verlichting is dan een feit.

**Dit is wat de vijand ab-so-luut niet wilt! Want een ontwaakte en verlichte mens, is niet onderwerpbaar...is niet onderdrukbaar...laat staan tot slaaf te maken, en doorprikt de leugens die de vijand ons al jarenlang voorhoudt.**

Vele van ons zijn al min of meer bekend met de Chakra's of hebben hier al van gehoord. Hou echter heel goed rekening dat de Indische leermethodes, inclusief yoga, de 'Veda', historiek,... vaak herschreven en aangepast zijn door de vijand en zo verkeerde informatie geeft, of belangrijke informatie weglaat.



**Deze afbeelding komt van een yoga website. De 6e chakra heeft een verkeerde kleur gekregen, en de crown chakra is gewoon weggelaten.**

## Het openen van je ziel:

Het openstellen van je ziel zorgt ervoor dat de spiritueel begint te ontwaken, en zal uiteindelijk je de waarheid laten zien en verlichting geven.

Door jezelf open te stellen, zal je mettertijd ook zgn. 'bovennatuurlijke' krachten ontdekken en ontwikkelen. Krachten die je altijd al hebt gehad, worden nu sterker. Fysieke en psychische problemen verdwijnen vaak op miraculeuze wijze.

## Heel belangrijke informatie:

De meditaties die hierna beschreven staan, hebben als doel je chakra's te laten ontwaken en zijn zeer krachtig. Als je nieuw bent met 'power meditations' is het raadzaam rustig aan te beginnen, en niks te overhaasten! Indien je voelt dat je overgeprikkeld geraakt tijdens het uitvoeren van de meditaties stop dan deze, en doe minder herhalingen (elke meditaties heeft een bepaald aantal herhalingen in uitvoering) Geef je zenuwstelsel de tijd om zich aan te passen aan de energie -desnoods door een aantal dagen een pauze in te lassen.

**Personen die gekend zijn met epilepsie, of mensen die onder psychiatrisch toezicht staan mogen deze meditaties NIET uitvoeren, zonder eerst hun arts geconsulteerd te hebben.** Deze meditaties bevatten een heel hoog niveau van Satanisch energie, en geven heel snel resultaat (\*)

*(\*) Er zijn verhalen gekend in de traditionele yogi-stijl onzin, waarin gepredikt wordt dat verlichting enkel bereikt wordt door zich te onthouden van vlees (strikt veganistisch) seksuele betrekkingen en/of masturbatie, totale afzondering, ...Dit is het beste voorbeeld om mensen te ontmoedigen en gaat lijnrecht tegen de menselijke natuur in! Dit is absoluut NIET de juiste methode.*

Veel van de meditaties maken gebruik van een welbepaalde positie van de handen. Hoewel dit aanbevolen is, zijn sommige zeer moeilijk of lastig uit te voeren. Indien je dit ondervindt, laat deze handposities of '**mudras**' weg en doe de meditaties zonder.

Voor de meditaties van de eerste vier Chakra's (de wortel, heiligbeen, zonnevlecht en hart) wordt het hoofd voorover gebogen, en de kin zacht maar stevig tegen de borstkas aangedrukt, dit wordt de '**Jalandahara Bandha**' genoemd, en zorgt ervoor dat de chants in deze chakra's makkelijker uit te voeren zijn.

## Nota 1: Dit is wat de mainstream religie wil bereiken:

*"White Men are a problem – I'll turn them into Women. White Women are a problem – I'll turn them into Men. The White race is a problem – I'll mix it with non-Whites, especially Blacks as their complete opposite – to completely annihilate their Existence."*

*– unknown Jewish rabbi*

**Deze totaal fucked -up stelling moet tegengehouden worden!**

## *De Chakra meditaties*

## **MEDITATIE 1 HET DRAAIEN VAN DE CHAKRA'S**

Deze meditatie neemt maar een paar minuten in beslag, is eenvoudig om te doen en kan voor mensen met weinig tijd als een volwaardige vervanging bieden in plaats van een volledige reeks van oefeningen.

Richt je aandacht op de basis van je ruggesgraat en visualiseer je basis chakra in de vorm van een kleine piramide. Laat deze vervolgens ronddraaien. Steeds sneller en sneller totdat de chakra volledig uit zichzelf draait en een helder en vibrerende kleur uitstraalt. Ga vervolgens op deze manier elke chakra af, elk in hun eigen kleur.

- 1e chakra -de wortel (thv het perineum) punt opwaards in helder rood
- 2e chakra -sacraal (thv einde bilnaad, heiligbeen) punt opwaards in het helder oranje
- 3e chakra – solar plexus (de zonnevlecht – net iets boven de navel) punt opwaards in het geel/goud

De eerste 3 zijn de mannelijke chakra's en worden verbonden met de 3 vrouwelijke chakra's door een neutrale chakra -de hart chakra.

- 4e chakra -hart (thv van het hart) in het groen en heeft de vorm van een 'Yoni'



- 5e chakra -keel (thv de adamsappel) punt naar beneden in het hemelsblauw
- 6e chakra – 3e oog (\*) punt naar beneden in het indigo
- 7e chakra – kroon (recht boven het 3e oog op de schedel) punt naar beneden in het paars.

(\*) Veel mensen zijn van de hardnekkige veronderstelling dat het 3e oog, de 6e chakra is, maar dit is in werkelijkheid een verlenging van de 6e chakra. Leg daarom de focus in het midden van je hoofd.

Elke chakra dient in een heldere en vibrerende kleur te draaien. Mocht dit niet het geval zijn door bijvoorbeeld ziekte, zullen ze eerder vaal en bleek van kleur zijn. Eerst schoonmaken voor het uitvoeren van deze oefening kan je hierbij helpen.

Wanneer onze chakra's snel draaien, helpen zij in het voorkomen van pech, ziekten en problemen. Ze beschermen ons zowel in de fysieke als in de astrale wereld. Onthou dat bij elke energie opwekking, deze voortgaat op de dag ervoor totdat een permanent energieveld is aangelegd.

Zoals je zal opvallen heeft elke chakra apart, een kleur uit het spectrum van wanneer je licht breekt door een prisma. Door zo licht op te nemen, bouw je de chakra's en ziel op door krachtige energie.

## HET OPENEN VAN HET 3e OOG

Deze oefening wordt uitgevoerd met een specifieke toon en vibratie, en is een must dat deze uitgevoerd wordt gedurende 4 dagen op rij -bij voorkeur met 24u ertussen. Na deze oefeningen is de basis gelegd en kan er verder gemediteerd worden op het verder openen van het 3e oog. Het kan dus voorkomen dat dit pas volledig en merkbaar open is een aantal dagen later.

**Belangrijk:** Stap 1 en 2 zijn niet strikt noodzakelijk, maar versterken de energie. Stap 3 tot 7 zijn daarentegen wel noodzakelijk.



*(lokatie van het 3e oog)*

STAP 1: Zit rechtop en hou de rug recht.

STAP 2: Plaats je handen in de positie zoals deze getoond wordt op de foto. Voor mensen die rechtshandig zijn, maak een vuist rond de wijsvinger van de linkerhand. Voor mensen die linkshandig zijn doen dit omgekeerd, en maken een vuist rond de rechter wijsvinger (2a). De nagel drukt in de zijkant van de vinger, net waar het bot van de vinger stopt (2b). Wanneer je een lichte schokje voelt, heb je de juiste plaats gevonden. Laat je echter niet ontmoedigen, mocht je dit niet meteen vinden. Deze mudra of handpositie zorgt ervoor dat de energie direct wordt afgeleid naar je 3e oog. Mocht je besluiten deze mudra bij de oefening te doen, hou deze dan aan gedurende de hele meditatie.



(afb 2a)



(afb 2b)

STAP 3: Adem in door je neus, en tijdens het langzaam uitademen, vibreer je "Thoth" (uitgesproken als TH TH TH TH OH OH OH OH TH TH TH TH ) Het 3e oog is gelinkt aan de maan, en omdat Thoth de God van de maan is, wordt deze vibratie gedaan om het 3e oog te openen.

Belangrijk is dat 'TH en 'OH' in 1x wordt gevibreerd, en dat bij de laatste 'TH' je tong tegen je tanden laat vibreren, net zolang je het voelt trillen in je voorhoofd.

Het kan voorkomen dat dit niet meteen lukt, maar blijf proberen totdat je het voelt. Bij de ene mens is dit sneller dan bij een ander. Probeer je best te doen.

STAP 4: Herhaal 4x stap 1 tot 3 en rust nadien eventjes

STAP 5: Het correct uitlijnen van het 3e oog, zoals deze getoond wordt in de tekening is belangrijk voor het goed functioneren ervan. Zorgt dat de punt naar binnen gericht is, en heeft als kleur helder wit.

STAP 6: Hou je ogen dicht, en 'kijk' naar je 3e oog, en zijn plaats in het midden van je voorhoofd. Het kan zijn dat je in het begin niks dan zwart ziet, maar gaandeweg zal dit veranderen naar kleuren en patronen tot uiteindelijk volwaardige beelden. Hou je focus rustig en losjes, overspan de oogspieren niet.

STAP 7: Herhaal deze meditatie gedurende 4 achtereenvolgende dagen. Na deze 4 dagen is de basis gelegd voor het openen, en kan er regelmatig meditatie op verder uitgeoefend worden om het verder te openen.

### **Wat kan je na deze meditatie verwachten:**

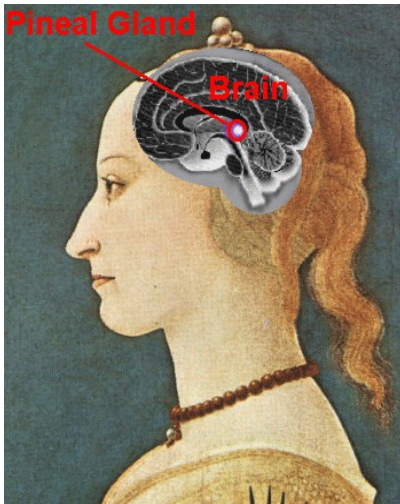
Vele voelen na deze oefeningen een lichte druk of spanning in hun voorhoofd. Dit kan soms gaan van een lichte druk van binnenuit, tot hoofdpijn en zelfs een migraine aanval dat enkele uren aanhoudt. Hou hier zeker rekening mee met het uitvoeren als je gevoelig bent hieraan. Deze verschijnselen zijn echter van voorbijgaande aard, en zullen na een aantal keren vanzelf verdwijnen.



## HET OPENEN VAN DE KROON CHAKRA

Het effect dat deze oefening geeft is enorm aangenaam. Je voelt je goed en heel licht. Sommige ervaren een lichte tinteling op de plaats waar de kroon zicht bevindt, andere voelen dit over heel hun hoofd. Het lichte en aangenaam gevoel -tot zelfs euforie kan enkele uren tot zelfs dagen na het uitvoeren van deze oefening pas merkbaar zijn. Een goed werkende kroon chakra is nodig voor astrale projectie en reizen.

Wanneer deze oefening correct wordt uitgevoerd, zullen zowel de pijnappelklier als de kroon chakra gestimuleerd worden, waardoor zij zullen groeien en actief zijn. De pijnappelklier wordt ook wel gezien als de 'zetel van het paranormale'. Ondanks het feit dat het openen van de kroon chakra heel fijn en natuurlijke staat van euforie teweeg kan brengen, heeft het als keerzijde dat de volgende dag vaak een stevige hoofdpijn volgt -wat je kan vergelijken met een 'kater'.



(de locatie van de pijnappelklier)

Net zoals bij de oefeningen van het 3e oog, dient ook bij deze chakra (en alle andere) verdere meditatie om ze verder open te zetten.

STAP 1: Adem diep in, en hou je adem vast voor een 4-tal seconden, en herhaal dit voor een vijftal keer. Dit zorgt ervoor dat je gefocussed bent, en in een soort van trance raakt. Concentreer je vervolgens voor een aantal seconden op je 3e oog.

STAP 2: Adem terug in, en hou je handen in de volgende mudra (2a). Terwijl je terug uitademt, vibreer je 'b-b-b-b-b-b-b' met een diep maar zacht gebrom (je kan dit vergelijken met het geluid dat een bij maakt. Voor deze reden was dit dier dan ook heilig in het oude Egypte(\*). Deel ongeveer de tijd die je nodig hebt voor het uitademen in 3, en concentreer je vervolgens op:

- 3e oog voor 1/3
- pijnappelklier voor 1/3
- de kroon chakra voor 1/3

dit terwijl je 'b-b-b-b-b' vibratie doet tijdens het uitademen. Dit lijkt complex, maar eens je de techniek vast hebt, gaat dit steeds makkelijker.

STAP 3: Herhaal 4x stap 1 en 2

**Samenvatting voor alle duidelijkheid:**

- Adem diep in
- begin uit te ademen, terwijl je de 'b-b-b-b-b-b' vibreert
- concentreer je vibraties op je 3e oog
- concentreer je vibraties op je pijnappelklier
- concentreer je vibraties in je kroon chakra
- herhaal dit 4x

**Uitlijnen en visualiseren van de kroon chakra (paars van kleur met de punt naar beneden):**



(Deze heel krachtige chant is gebaseerd en afgeleidt van het rune teken Björk, wat staat voor intuïtie, beschermende energie, werkt helend en vitaliseert de levenskracht)

(\* ) Dat de bij een heilig dier in het oude Egypte was, is te zien aan de sarcofaag van Tutankhamon. Het haar is bijeen gebonden in een soort 'staart' dat als symbool staat voor de angel van de bij.



## HET OPENEN VAN DE KEEL CHAKRA

### **Belangrijk om te weten:**

Deze positie van de handen, of mudra, is moeilijk om uit te voeren -zeker bij mensen die grote handen hebben. Mocht je problemen ervaren, of moeite hebben met deze mudra, laat deze dan achterwege. De vibraties zijn belangrijker en mudra's zijn optioneel. Bij problemen, lijden ze teveel de aandacht af en verstoren ze de meditatie.



STAP 1: Adem diep in, zoals in de voorgaande oefeningen en hou deze vast voor een 4-tal seconden.

STAP 2: Tijdens het uitademen, vibreer je langzaam het woord "Nebo" (uitgesproken als N-N-N-N-EH-EH-EH-EH-B-B-B-B-OH-OH-OH-OH)

STAP 3: Belangrijk is dat je vibraties goed voelt in je keel, en herhaal stap 1 en 2 voor 5 tot 7x. Om de juiste toon te krijgen vraagt oefening.

**Uitlijnen en visualiseren van de keel chakra (hemelsblauw van kleur met de punt naar beneden):**



## OPENEN VAN DE HART CHAKRA

Voor de mudra bij deze oefening, hou je de top van de duim tegen de top van de ringvinger en pink terwijl je wijs,- en middelvinger rechtop houdt ( zie tekening 1a). Doe dit voor beide handen, en kruis deze voor de plaats waar je hart zich bevindt (1b). Deze positie maakt een direct circuit dat de hart chakra beïnvloedt (met dank aan Azazel die dit heeft uitgelegd).



(figuur 1a – de correcte houding van de handen)



( figuur 1b – het kruisen van beide armen voor het hart)

STAP 1: Zit in een comfortabele positie, relax en ga in een lichte trance

STAP 2: Hou je handen en armen in de mudra, uitgelegd zoals hierboven.

STAP 3: Adem diep in, en duw je kin stevig tegen je borstkas terwijl je dit doet. Je houdt deze positie aan tijdens het uitademen. Hef je hoofd enkel op, tijdens het inademen.

STAP 4: Concentreer je tijdens deze oefening op je hart chakra en vibreer krachtig het woord "Amon". (uitgesproken als AH-AH-AH-AH-M-M-M-UH-UH-UH-N-N-N)

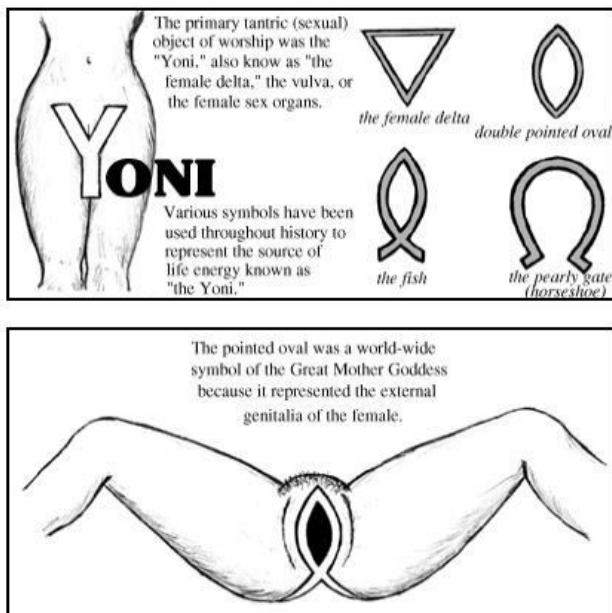
Hou de N-N-N aan totdat je zonder adem zit (forceer dit echter niet)

STAP 5: Herhaal deze meditatie 8x

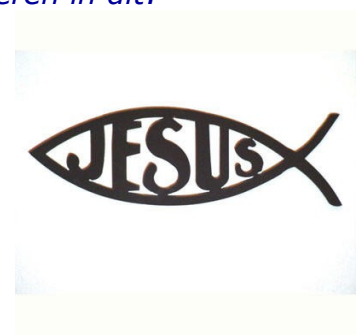
**Uitlijnen en visualiseren van de hart chakra (helder groen in de vorm van een Yoni -zie tekening):**



*De Yoni chakra vorm in een helder groene kleur. Deze is neutraal en verbindt de 3 vrouwelijke chakra's met de 3 mannelijke. Ook dit symbool is door de Christendom ergerlijk en op een walgelijke manier gemanipuleerd. Oorspronkelijk is de Yoni, ook wel de vrouwelijke delta een symbolische representatie van de vulva, vagina, de oorsprong van het leven.*



*Dat het Christendom, berucht om alles wat vrouwelijk is, te aanzien als 'vies' en 'minderwaardig -vond het dus nodig om dit symbool te veranderen in dit:*



*Leuk is wél om te weten dat de meeste totaal geen idee hebben wat de oorsprong is van dit symbool. Dus als je iemand ziet met de vis/yoni? Sla hem/haar ermee rond z'n kop!*

## OPENEN VAN DE ZONNEVLECHT/SOLAR PLEXUS CHAKRA

### Belangrijk om te weten:

Deze positie van de handen, of mudra, is moeilijk om uit te voeren. Mocht je problemen ervaren, of moeite hebben met deze mudra, laat deze dan achterwege. De vibraties zijn belangrijker en mudra's zijn optioneel. Bij problemen, lijden ze teveel de aandacht af en verstoren ze de meditatie.



(de mudra voor het openen van de solar plexus chakra)

STAP 1: Zit op een comfortabele manier met bij voorkeur je rug goed rechtop.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

STAP 4: Duw je kin terug tegen je borstkas, zoals je dit deed bij het openen van de hart chakra. Breng je hoofd enkel terug recht bij het inademen.

STAP 5: Tijdens het uitademen, vibreer je het woord "RA" (uitgesproken als R-R-R-R-AH-AH-AH-AH-AH) en concentreer je op de solar plexus tijdens het uitademen.

STAP 6: Herhaal deze oefeningen voor een 5x

*Uitlijnen en visualiseren van de hart chakra (heeft een geel/gouden kleur en is met de punt naar boven):*



## HET OPENEN VAN DE SACRAAL CHAKRA

Voor de bijbehorende mudra vouw je je handen, maar zorg ervoor dat je de duimen niet mee vouwd, maar ze naast en tegen elkaar legt (zie afbeelding voor meer info). Duw de handpalm stevig tegen elkaar tijdens de meditatie.



(de mudra voor de chakra)

STAP 1: Zit op een comfortabele manier met bij voorkeur je rug goed rechtop.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

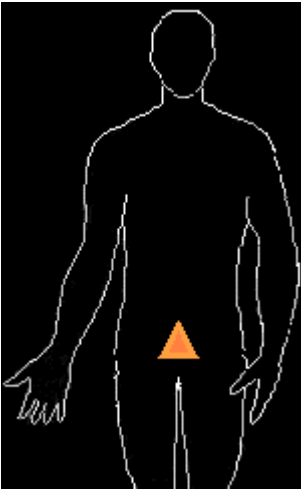
STAP 4: Duw je kin terug tegen je borstkas, zoals je dit deed bij het openen van de hart chakra. Breng je hoofd enkel terug recht bij het inademen.

STAP 5: zorg tijdens deze oefening dat je je sluitspier rond de anus goed aanspant.

STAP 6: Tijdens het uitademen, vibreer je het woord "ING" (uitgesproken als I-I-N-N-N-N-G-G-G-G-G-G-G-G-G-G zoals in het woord 'zing') en concentreer je op de sacrale chakra tijdens het uitademen.

STAP 6: Herhaal deze oefeningen voor een 8x

**Uitlijnen en visualiseren van de sacrale chakra (heeft een helder oranje kleur en is met de punt naar boven):**



(de sacrale chakra en zijn positie)

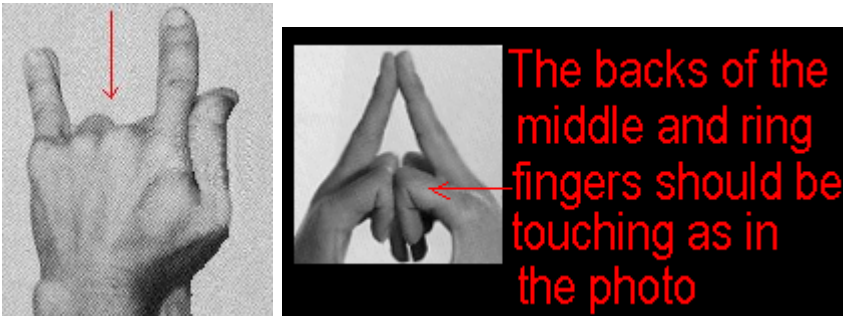


(De ING rune wat staat voor het creatieve, het seksuele en vruchtbaarheid)



## HET OPENEN VAN DE BASIS CHAKRA

Voor de mudra die samen gaat met deze meditatie, plaats je handen in de positie die getoont wordt in de foto. Veel mensen ervaren een gevoel van warmte tijdens het uitvoeren van deze mudra, maar maak je geen zorgen indien je in het begin niks voelt. Dit vraagt eveneens tijd en oefening. Deze houding wordt ook wel 'berg van Venus' genoemd.



STAP 1: Zit op een comfortabele manier.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

STAP 4: Adem diep in, maar zorg dat het comfortabel blijft

STAP 5: Tijdens het uitademen, maak een 'hissend' s-s-s-s-s-s geluid.

Tijdens het uitademen, visualiseer een kleine piramide t.h.v. Je perineum, met de punt naar boven die begint rond te draaien en een helder rode gloed uitstraalt. Blijf deze ronddraaien, sneller en sneller en voel hoe de chakra steeds warmer word, en de rode gloed groter wordt.

STAP 6: Herhaal deze oefening 7x

**Uitlijnen en visualiseren van de basis chakra (heeft een helder rode kleur en is met de punt naar boven t.h.v het perineum):**

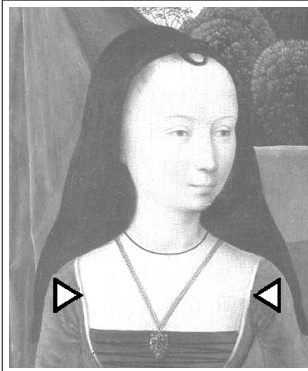
**Deze oefeningen zijn om de zeven hoofdchakra's te openen, of te initialiseren. Verdere meditatie op de chakra's zal ervoor zorgen dat ze verder kunnen ontwikkelen. Maak je dus geen zorgen als je in eerste instantie niks voelt en doe de meditaties net zolang tot wanneer deze open gaan.**

**Het lichaam heeft echter nog een aantal chakra's buiten de zeven die hierboven vermeld staan. Om deze te openen is het echter nodig dat de zeven hoofdchakra's eerst zijn geopend.**

## HET OPENEN VAN DE SCHOUDER CHAKRAS

Het openen van de schouderchakra's (nummer 8 en 9) zorgt voor een betere doorstroming van energie naar de chakra's van de handpalmen, en zorgt voor een correcte uitlijning van de ziel.

De schouderchakra's bevatten eveneens de 'vleugels van de ziel' -hierop wordt later dieper ingegaan.



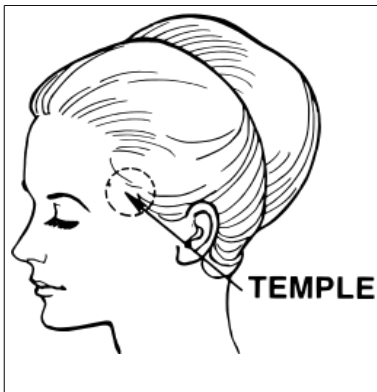
STAP 1: Visualiseer de chakra's zoals afgebeeld in de foto hiernaast.

STAP 2: Concentreer je dat een witgouden licht je schouders omhullen, adem diep in en tijdens het uitademen vibreer je Z-Z-Z-Z-Z-Z-Z-Z totdat je dit voelt in je schouders.

STAP 3: Herhaal deze meditatie 9x

Tijdens het uitvoeren van deze meditatie, kan een gevoel opwekken, gaande van een 'druk' op de schouders, tot een pijnlijk gevoel. Sommige ervaren dan weer een gevoel dat lijkt alsof de armen in 'slaap vallen'. Dit is echter van voorbijgaande aard, en is een positief signaal dat de chakra's zich openen.

## HET OPENEN VAN DE CHAKRAS VAN DE SLAPEN



De 'slapen' bij de mens is indicatief het gebied op het hoofd waar de 'os temporalis' van de schedel is gelegen. De functie van dit deel is de aanhechting van de onderkaak.

Om te voelen waar dit gebied exact is gelegen, volg je de contouren van je oogkas. Tussen deze en de bovenkant van het oor, voel je vervolgens een soort van 'verzakking'. Dit is het gebied waar de slapen zich bevinden.

De chakra's van de slapen recht achter dit gebied, en zijn een extensie van de 6e chakra. Om deze chakra's te openen ga je als volgt te werk;



STAP 1: Vestig je aandacht op de linker of rechterslaap, en visualiseer een piramidevorm met de punt naar binnen toe gericht. De kleur is helder wit.

STAP 2: Doe vervolgens hetzelfde met de andere zijde

NOTA: Tijdens het uitvoeren van deze meditatie is het mogelijk dat je lichte druk, pijn of jeuk/tinteling ervaart. Dit is normaal en een teken dat je deze chakra's correct aan het openen bent.

## HET OPENEN VAN DE HEUP CHAKRA'S



De heup chakra's bevinden zich aan beide zijden, zowel links als rechts. Deze chakra's zijn een verlenging van de wortel chakra. Deze liggen echter, in tegenstelling tot de schouderchakra's, iets hoger (*zie afb.*)

De chakra's van de slapen recht achter dit gebied, en zijn een extensie van de 6e chakra. Om deze chakra's te openen ga je op dezelfde manier te werk, als met de chakra's van de slapen;

**STAP 1:** Vestig je aandacht op de linker of rechterheup, en visualiseer een piramidevorm met de punt naar binnen toe gericht. De kleur is helder wit.

**STAP 2:** Doe vervolgens hetzelfde met de andere zijde,

**NOTA:** Tijdens het uitvoeren van deze meditatie is het mogelijk dat je lichte druk, pijn of jeuk/tinteling ervaart. Dit is normaal en een teken dat je deze chakra's correct aan het openen bent.

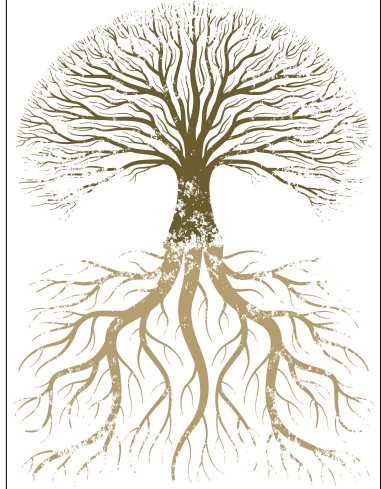
## HET OPENEN VAN DE VOET CHAKRA'S



De voeten zijn vaak een heel miskent onderdeel van het menselijk lichaam, en hebben het zwaar te verduren. Vaak opgesloten uren aan een stuk in sokken, en schoenen.

Toch zijn zij essentieel in het opnemen van energie, wat gebruikt kan worden in genezingsprocessen en bezweringen.

Je kan dus de voeten zien, in analogie, met de wortels van een boom.



**B  
e  
l  
a  
u  
i  
t  
g  
e  
v  
o  
e  
r  
d.**

*Deze meditatie, consequent wordt uitgevoerd, vormt een energiecircuit in de voetchakra's. Bij voorkeur wordt deze meditatie een keer per dag uitgevoerd, om de vrijgemaakte energie vrij te laten rondstromen.*

*De voetchakra's zijn een extensie van de wortel en de sacrale chakra, wat er voor kan zorgen dat ook de geslachtsdelen worden gestimuleerd.*

**STAP 1:** Zeker bij de eerste keer, is het aanbevolen om deze meditatie op blote voeten uit te voeren. Nadat je dit een aantal keren hebt uitgevoerd, kan je het opnemen van energie ook met sokken en schoenen aan uitvoeren.

**STAP 2:** Sta op een ontspannen manier, en laat je armen losjes hangen. Adem een aantal keer diep in en uit, en concentreer je totdat je in een lichte trance bent.

**STAP 3:** Plaats je voetzolen stevig op de grond, en tijdens het inademen, voel hoe de energie wordt opgenomen door je voeten voornamelijk t.h.v. De hielen, zoals bij de wortels van een boom.

**STAP 4:** Laat vervolgens deze energie naar boven stromen, doorheen je wortelchakra. Voel hoe deze energie via de ruggengraat verder stroomt, en laat deze

door de kroonchakra terug naar buiten.

**STAP 5:** Herhaal deze meditatie voor een aantal minuten.

## HET OPENEN VAN DE HAND CHAKRA'S



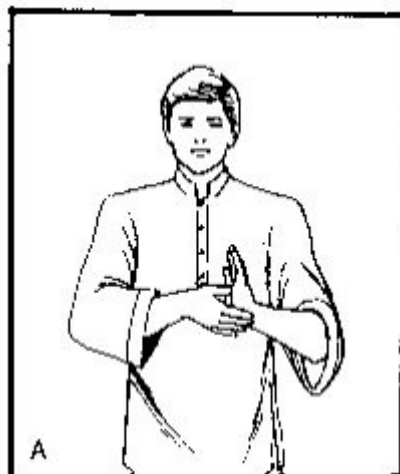
Wanneer je deze meditatie consistent uitvoert, leg je een energiecircuit aan in je handen. Deze energie kan je vervolgens toepassen voor het openen van andere chakra's, genezingsprocessen, en andere. Dit is ook nuttig voor het uitvoeren van

Dim Mak (een Oosterse gevechtscunst dat ook bekend staat als de 'one second fight'). Goed functionerende handchakra's zijn ook onontbeerlijk bij pyrokinesis en telekinesis.

**STAP 1:** Zit comfortabel en ontspan jezelf.

**STAP 2:** Ga in een zo'n diep mogelijke trance, waarbij je jezelf comfortabel voelt. Hoe dieper de trance, des te beter het effect -zeker in het begin. Wanneer de energiecircuit is aangelegd, is dit niet meer nodig en kan dit gedaan worden waar, en wanneer men dit wilt.

**STAP 3a:** Met de top van je duim, duw je gedurende een 30sec in de palm van de tegenovergestelde hand, en concentreer je hierop (zie figuur a)



**STAP 3b:** Wissel van hand, en doe vervolgens hetzelfde voor een 30sec (zie figuur b)



**STAP 4:** Hou je handen vervolgens zoals in de allereerste afbeelding, zorg er echter voor dat de vingertoppen elkaar **niet** raken. Concentreer je sterk op je handpalmen, meer bepaald de plaatsen die je in stap 3a en b heb aangeraakt met je duimen. Voel deze plaatsen.

**STAP 5:** Blijf je concentreren op deze plaatsen, en voel hoe deze warmer worden. Voel hoe deze warmte ontwikkeld, en zich sterker en sterker maakt.

**STAP 6:** Begin je handen langzaam uit elkaar te bewegen voor ongeveer een 3cm, en breng ze terug naar elkaar toe, totdat de vingertoppen elkaar **nét** niet raken. Blijf je tijdens deze beweging concentreren, hoe de energie die zich aan het ontwikkelen is tussen je handen sterker en sterker wordt.

Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker dit gaat, maar ook hoe sterker de energie zal worden. Blijf je handen langzaam verder uit elkaar bewegen tot ongeveer een 30cm. Belangrijk hierbij is hoe de energie zich ontwikkeld tussenin je handen.

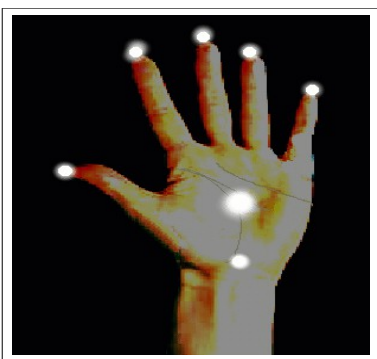
**STAP 7:** Visualiseer deze energie tussen je handen zich ontwikkeld als een heldere witgouden bal (\*) Voel hoe de energie zich vrij beweegt, en deze bal voedt. Voor sommige kan deze bal ijskoud aanvoelen, voor andere juist weer heel warm. Dit is individueel.

*(\*): Later kan je de kleur veranderen van witgoud naar andere kleuren in functie van het ritueel, of wat je wilt bekomen. Als start is het echter raadzaam om witgoud te gebruiken.*

**STAP 8:** Laat vervolgens je armen rustig hangen naast je lichaam en ontspan jezelf. Concentreer hoe de energie vrij rondgaat in je armen naar je handen toe, dit kan een tintelend gevoel geven en is een positief signaal dat de energie is aan het rondgaan. Herhaal stap 5 tot 7

**STAP 9:** Herhaal deze oefening 4x. Deze meditatie dient bij voorkeur dagelijks uitgevoerd te worden totdat de handchakra's volledig open zijn. Hierbij zal een permanente stroming van energie aanwezig zijn  
Na voldoende oefening, zou je de energie onmiddellijk moeten voelen, van het moment dat je je handen tegenover elkaar houdt.

**STAP 10:** Wanneer er in je handen een sterke energie permanent aanwezig is, laat deze vervolgens verder stromen in elk van je vingers om de chakra's van de vingers te openen (*zie afb.*). Doe dit echter enkel wanneer je handchakra's volledig open zijn, en energie er vrij door kan bewegen.

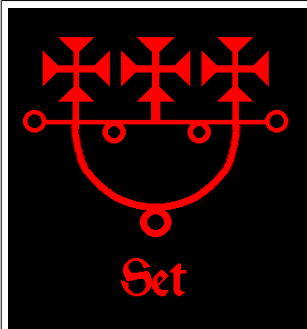


*Het uitlijnen van de Chakra's*

## HET UITLIJNEN VAN DE CHAKRA'S

Met dank aan de God Toth

Zoals met alle spirituele kennis, is ook het kruis ten prooi gevallen aan de eindeloze corruptie van het christendom. Het kruis met de vier gelijke armen, staat voor de vier windstreken en richtingen, zoals we die kennen wanneer we de vier Gekroonde Prinsen van de Hel aanroepen tijdens rituelen.

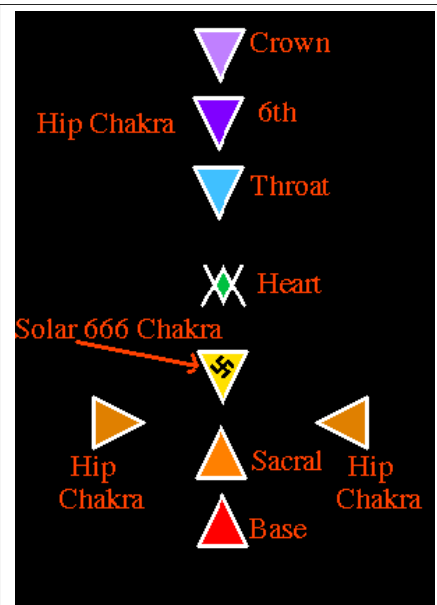


Veel van de demonen hebben een zegel waarin een, of meerdere kruizen zijn verwerkt.

Als men vraagt aan willekeurige mensen op straat wat het symbool voor Satanisme is, zal je vaak als antwoord krijgen 'het omgekeerd kruis'. Dit is géén fictie of verzinsel van een regisseur. Maar met een heel goede reden, is het één van de belangrijkste symbolen.

**Het omgekeerd kruis is namelijk de manier hoe de chakra's op een correcte manier uitgelijnd dienen te worden.**

De 3e chakra, de chakra van de zon, Lucifer's grail, de 666 chakra [ 666 is de kabbalistisch vierkant van de zon, en wordt voorgesteld door de swastika -het symbool van de zon). **De 3e chakra is de energiecentrale van de ziel NIET het hart!** Dit is de reden waarom de oude religies zich concentreren op de zon. Het christendom, samen met andere 'new age' stromingen dwepen met het de hart chakra -en claimen onterecht, en met alle gevolgen van dien, dat dit de energiecentrale is van de ziel.



Populaire mainstream informatie omtrent de chakra's die beschikbaar zijn in boekenwinkels, is vaak onvolledig, soms zelfs ronduit gevaarlijk.

Chakra 1, 2 en 3 zijn mannelijk, terwijl 5, 6 en 7 vrouwelijk zijn. De hart chakra (4e) is neutraal en verbindt de 3 mannelijke met de vrouwelijke. De 7e chakra, ook wel de 'lotus met duizend blaadjes' genoemd. Lotus = Lilly = Lillith. Zij heerst over de kroonchakra, terwijl Satan de wortelchakra regeert (de 1e chakra gelegen aan de basis).

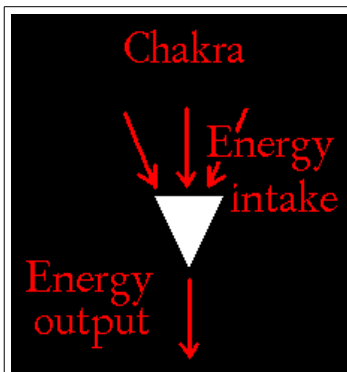
Als regel kan je stellen dat zowel het mannelijke, als het vrouwelijke samen moeten werken. Het samengaan van man en vrouw komt zeer goed tot zijn recht tot in de '**Baphomet**' welke zowel de mannelijke als de vrouwelijke kenmerken heeft.



Door de nadruk te leggen op de hart chakra door het christendom en alle andere new age onzin, voorkomt men dat de mens zich spiritueel kan ontwikkelen. De neutrale hart chakra, in de vorm van de '**yoni**' (zie *openen van de hart chakra voor meer informatie hierover*) is dus een connector. En al helemaal geen idiote vis die de christenen ervan gemaakt hebben.

De hart chakra heeft een relatief beperkte kracht van zichzelf, echter aanzienlijk minder dan alle 6 andere chakra's. De sterkste is de 666 chakra van de zon. Dit is dus een tweede reden waarom het christendom liever heeft dat men zich concentreert op het hart...de chakra met minimale kracht. Dit komt goed naar voren in de allegorie van Anton LaVey:

*"...seven towers - the Towers of Satan [Ziarahs] -six of them trapezoidal in form, and one, the "center" on Mount Lalesh, shaped like a sharp, fluted point..."*



Het opnemen van energie door de chakra's vindt plaats aan de brede kant, terwijl het afgeven gebeurt aan de 'punt' van de chakra -ookwel de 'bindu' genoemd.

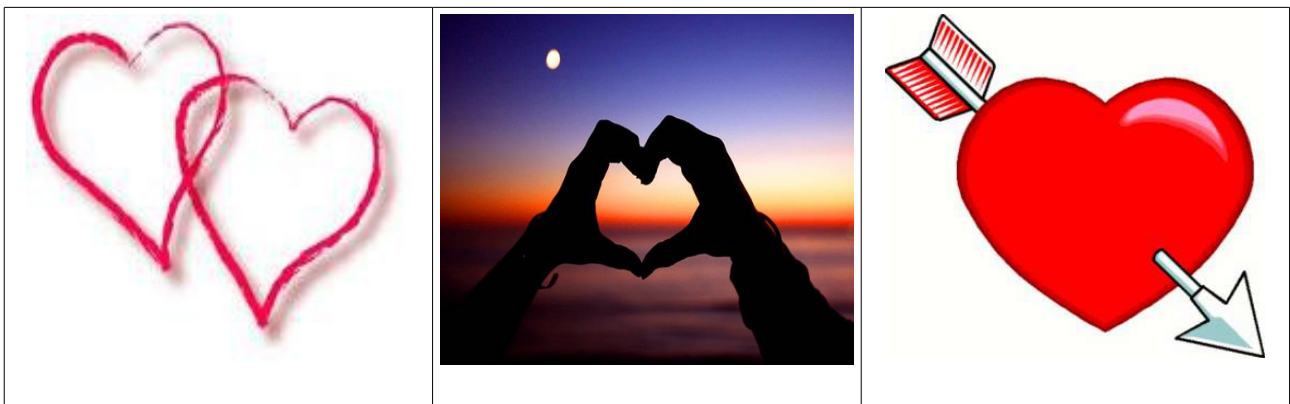
Wanneer men de chakra's correct uitlijnt, zal je merken dat het opnemen van energie veel makkelijker zal gaan, zal je jezelf veel meer geground en in balans voelen en spellworking zal aanzienlijk makkelijker gaan.

*Ons begin van het leven; in de baarmoeder verbonden met de navelstreng. Thor's hamer is in de vorm van een omgekeerd kruis, en de energiecentrale van ons leven zit vlak achter de navel. De 666 chakra (punt naar beneden) is het centrum van de levensenergie, vril, chi, Qi en staat in directe verbinding met de 6e chakra -het commando centrum.*

## HET HART ALS DE PLAATS VAN EMOTIE? JAMMER, MAAR DAT IS HET NIET.

Mainstream media staat er vol van, er bestaat een 'handsymbool' van, en vooral ten tijde van het commerciële feest Valentijn, worden we dood gebombardeerd door harten in alle kleuren, vormen en maten.

Populaire gedachte hierachter is dat het hart, de plaats is in ons lichaam waar de emoties huizen. Dit is echter totaal foutieve informatie, en dient uiteindelijk om je te misleiden, en te weerhouden van de correcte informatie zodat je je spiritueel kan ontplooiën.

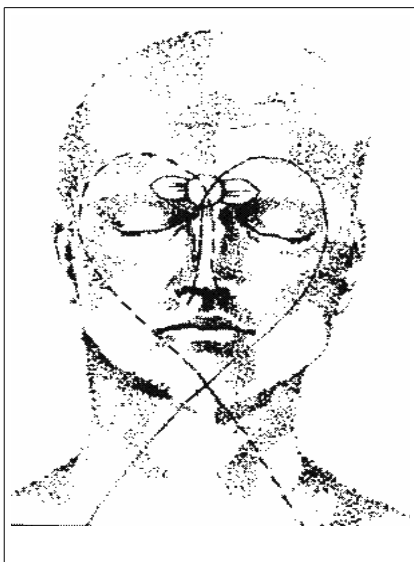


*(Verschillende afbeeldingen met het hartvorm, bedoeld om je het idee te geven, dat dit de plaats is van de emoties).*

### Waar zit deze dan wél?

Dé echte plaats waar de emoties huizen is de keel. Dit klinkt aanvankelijk wat vreemd, maar denk eens terug aan een moment dat je verdrietig was, moest huilen, of enorm gelukkig was...waar voel je dit voornamelijk? Juist, in de keel.

Er is eveneens een spreekwoord voor "een krop in de keel hebben".



De symbolische representatie **Ida** en **Pingala** (de twee slangen van de ziel) klimmen naar boven, en kruisen de keel chakra.

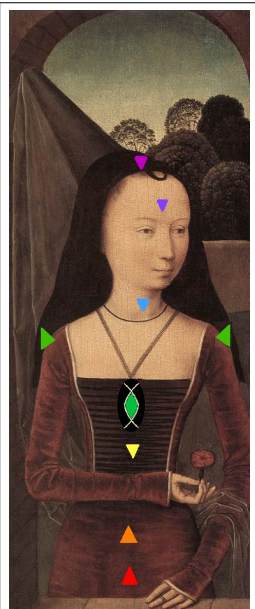
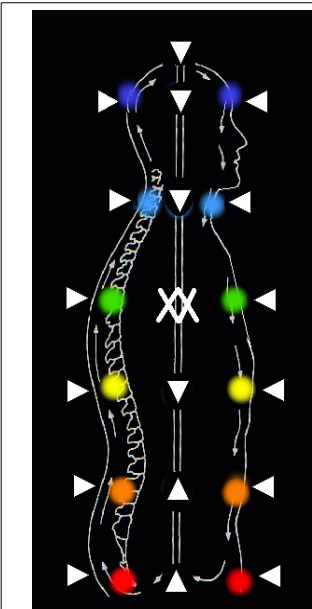
Hier slingeren ze rond elkaar, vormen een perfecte hartvorm, en komen samen aan het topje van de neus.

Zoals je in de afbeelding hiernaast ziet, wordt er in het gezicht een hart gevormd.

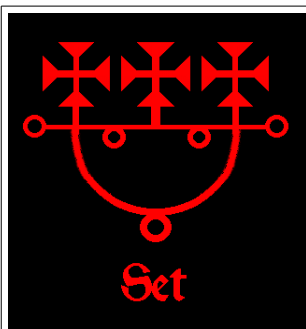
In de afbeelding rechtsboven (het hart met de pijl erdoor) staat symbool voor het repareren van de energie, en representeert de slang van Satan.



Het zegel van Azazel heeft de vorm een 'yoni' de vorm van de hart chakra.



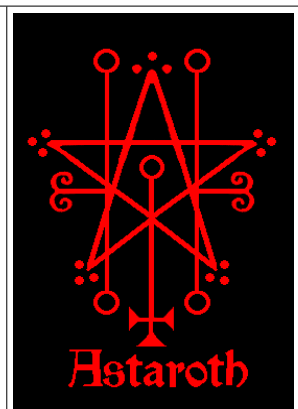
*(De correcte uitlijning van de chakra's in vooraanzicht, en zijaanzicht)*



Zoals in het begin van dit hoofdstuk, zijn er veel demonen zoals links de God Set, maar ook de Gekroonde Prins Astaroth die gebruik maken van kruis in hun zegel.

De drie kruizen met gelijke armen, zijn symbool voor de 3 paar chakra's.

Het is algemeen aangenomen dat dit was de oorspronkelijke boodschap achter de piramides van Giza, Egypte, als deze zijn allen in de vorm van een chakra.

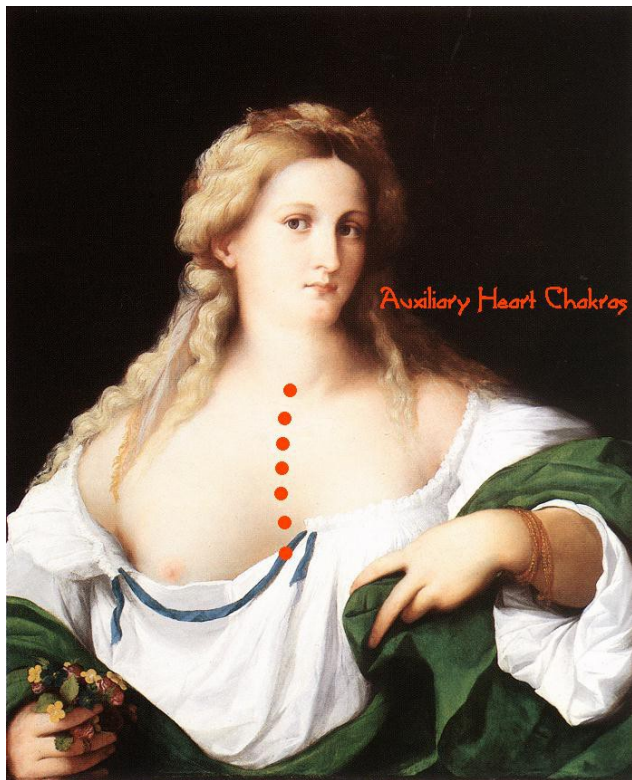
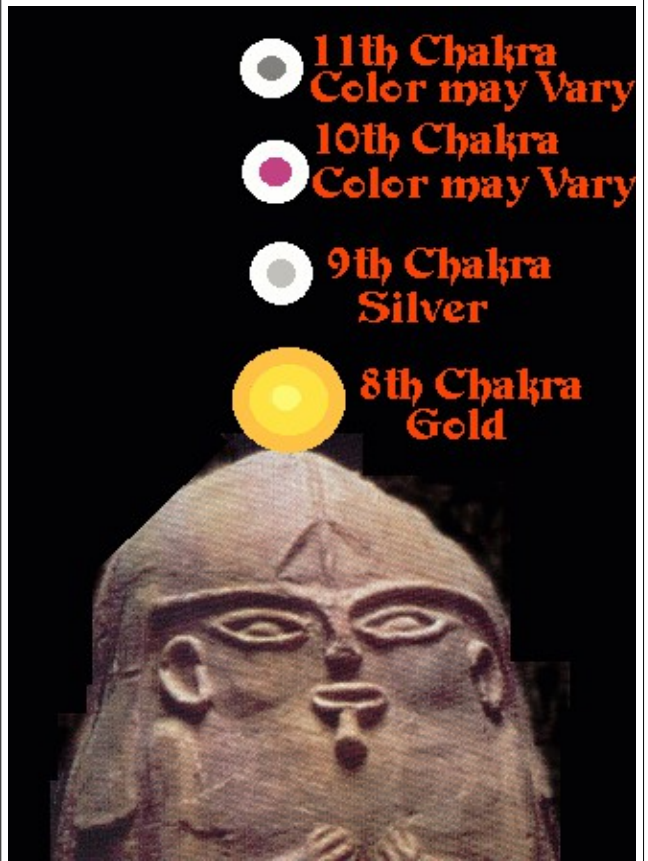
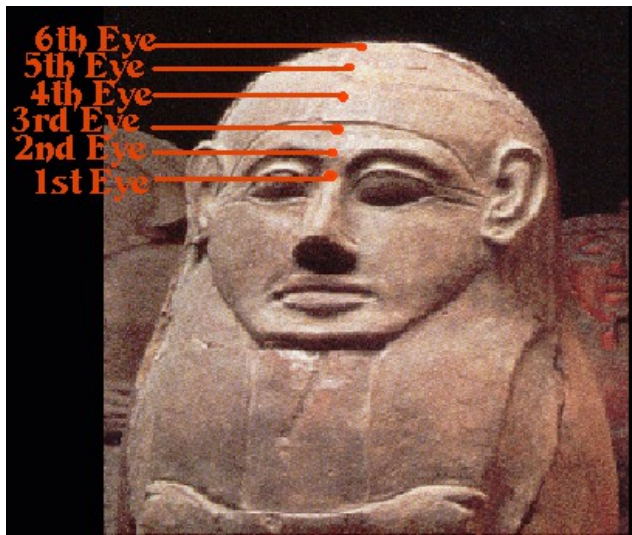


Het menselijk lichaam bevat buiten de 7 hoofdchakra's, en de bijkomende chakra's (zoals voeten, handen, heupen,...) zoals hierboven beschreven, nog zeer veel bijkomende chakra's die in samenwerking staan met een of meerdere hoofdchakra's.

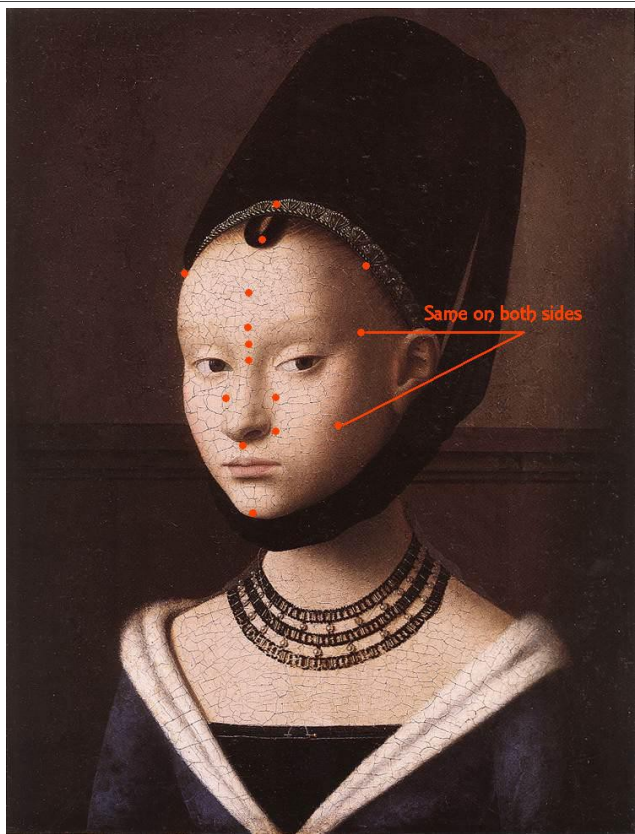
Hier dieper op ingaan, maakt het een enorm lijvig werk en is er een risico dat de overzichtelijkheid in gedrang komt. Toch wil ik er je aandacht op vestigen dat ze bestaan, en waar ze zich bevinden. Dit zal ik doen aan de hand van diverse afbeeldingen en tekeningen.











Same on both sides

*Chakra meditaties voor  
gevorderden.*

## HET SLUITEN VAN DE CHAKRA'S

Tot nu toe hebben we het gehad over het openen van onze chakra's. Het tegenovergestelde, het sluiten ervan, is echter eveneens mogelijk. Dit is met name nuttig bij;

- ongewenste of schadelijke energieën buiten te sluiten,
- voorkomen dat bepaalde mensen (zowel in de fysieke wereld als het astrale) zich aan je gaan hechten.
- Bescherming tegen psychische en/of emotionele vampiers
- bescherming tegen vijandige energie (van bijv. groepen xians, moslims,...)
- in combinatie met '**void meditatie**' kan je veel psychisch lawaai stiller zetten – bijna letterlijk als de volumeknop van een radio.

Wanneer je chakra's zijn afgesloten, ervaar je een innerlijk vredig en rustig gevoel. Om je chakra's af te sluiten zijn er diverse visualisatie technieken beschikbaar. De ene verkiest een deur dichtdoen, en zo je chakra afschermen, een ander visualiseert een raam waarachter de chakra zichtbaar is, en vervolgens de gordijnen dicht doen. Welke techniek je ook kiest, doe degene waarbij je jezelf het beste bij voelt. Persoonlijk is mijn voorkeur om over de chakra's een zwarte doek te leggen, zodat deze uit het zicht zijn onttrokken.

STAP 1: Begin bij chakra no1 – de wortelchakra. Visualiseer deze als een rode vortex van energie (zoals je die kent als bij de 'draaien van de chakra's').

STAP 2: De chakra blijft draaien, maar leg er een grote zwarte doek over de vortex, zodat deze volledig aan het zicht is onttrokken.

STAP 3: Herhaal stap 1 en 2 bij alle andere zes overgebleven chakra's.

Het afsluiten van de chakra's is niet permanent, en zij zullen zich na enige tijd terug zichtbaar maken. Indien je voelt dat dit terug aan het gebeuren is, herhaal gewoon de oefening totdat het geen probleem is dat je chakra's zich terug openen.

Indien je onmiddellijk je chakra's terug open wilt stellen, doe de oefening in omgekeerde volgorde -in bovenstaand voorbeeld met het weghalen van de zwarte doeken van de chakra's- en laat deze een aantal keren vrij en snel ronddraaien.

Het sluiten van de chakra's is een onderdeel dat men dient te beheersen als een vergevorderd deel van de '**Magnum Opus**'.

## MEDITATIE OP HET GELUID DIE DE CHAKRA'S MAKEN

(met speciale dank aan Azazel)

Elke chakra heeft een specifiek en uniek geluid. Als je tijdens de meditatie jezelf concentreert op dit geluid en de bijbehorende chakra, is dit een uitstekende manier om je 'astrale helderhorendheid' te trainen (\*)

*(\*) de Nederlandse vertaling is in dit geval erg leterlijk genomen, en kan wat raar klinken. Het Engelse equivalent van dit woord is 'astral clairaudiance'.*

Deze meditatie is niet gemakkelijk, om je te concentreren op de welbepaalde geluiden. Deze die hieronder beschreven staan dienen als referentie, en probeer zo goed mogelijk deze geluiden voor te stellen. Voel dit geluid, net zoals bij vibraties, dit geluid door heel je lichaam.

**Belangrijk: concentreer je op één chakra per keer.**

<b>Naam (Eng / NL):</b>	Base chakra / wortelchakra
<b>Kleur:</b>	Rood
<b>Niveau waarop het regeert:</b>	het fysieke
<b>Geluid:</b>	geluid van onweer in de verte
<b>Alternatief geluid:</b>	zacht sissend geluid
<b>Naam (Eng / NL):</b>	Sacral chakra / Staartbeen of sacraal chakra
<b>Kleur:</b>	Oranje
<b>Niveau waarop het regeert:</b>	het astrale
<b>Geluid:</b>	geluid van de oceaan
<b>Alternatief geluid:</b>	het geluid van de wind
<b>Naam (Eng / NL):</b>	Solar chakra / zonnevlecht chakra
<b>Kleur:</b>	Geel
<b>Niveau waarop het regeert:</b>	de wilskracht
<b>Geluid:</b>	Het geluid van uitademen ( h-h-h-h-h-h-h-h)
<b>Alternatief geluid:</b>	geluid van vibratie bij bijvoorbeeld "AUM"
<b>Naam (Eng / NL):</b>	Heart chakra / Hart chakra
<b>Kleur:</b>	Groen
<b>Niveau waarop het regeert:</b>	het intuïtieve
<b>Geluid:</b>	geluid van een zoemende bij
<b>Alternatief geluid:</b>	het geluid van een fluit
<b>Naam (Eng / NL):</b>	Throat chakra / Keel chakra
<b>Kleur:</b>	Hemelsblauw
<b>Niveau waarop het regeert:</b>	het mentale
<b>Geluid:</b>	Met dank aan Azazel om dit geluid te omschrijven. Het dichtste bij komt een opgeblazen ballon tussen je handen ronddraaien.
<b>Alternatief geluid:</b>	geluid van een zoemende bij

**Naam (Eng / NL):** 6e chakra  
**Kleur:** Indigo  
**Niveau waarop het regeert:** De ziel  
**Geluid:** geluid houten windchimes  
**Alternatief geluid:** geen

**Naam (Eng / NL):** Crown chakra / De kroonchakra  
**Kleur:** Paars-Violet  
**Niveau waarop het regeert:** het gezegend/zalig gevoel  
**Geluid:** dit geluid wordt eerder aanvoeld dan gehoord  
**Alternatief geluid:** het geluid van gefluister

## HET OPENEN VAN GEBLOKKEERDE CHAKRA'S

Het kan voorkomen dat één, of in het slechtste geval, meerdere chakra's geblokkeerd zijn. Een branderig gevoel, of intense druk ter hoogte van deze chakra is een teken dat deze geblokkeerd is. Dit komt omdat de energie vast komt te zitten, en zo niet verder kan doorstromen door de volgende chakra.

Bijvoorbeeld: Een branderig gevoel in de keel, is een teken dat de 6e chakra geblokkeerd is.

**ZEER BELANGRIJK!** Indien je een drukkend gevoel ter hoogte van het hart hebt, en deze druk blijft aanhouden, of gaat gepaard met uitvalverschijnselen, tintelingen in je linkerarm, kortademigheid, of andere symptomen. Consulteer eerst een arts. Dit kan wijzen op hartproblemen.

Er zijn diverse technieken beschikbaar om de chakra's terug te openen, echter de beste techniek is de vibratie om chakra's terug te activeren en/of te openen \*

Base chakra / wortelchakra:	"LAUM"	LLAHHH-UUU-MMM **
Sacral chakra / heiligbeenchakra:	"VAUM"	VAHHH-UUU-MMM
Solar Plexus / zonnevlecht chakra:	"RAUM"	RAHHH-UUU-MMM ***
Heart chakra / hartchakra:	"YAUM"	YYAHHH-UUU-MMM
Throat chakra / keelchakra:	"HAUM"	HAHHH-UUU-MMM
6e chakra:	"AUM"	AHHH-UUU-MMM
Crown chakra / kroonchakra:	"MAUM"	MMAHHH-UUU-MMM

\* Samen met het vibreren, kan men gebruik maken van rune stenen. Deze versterken de vibraties, en zorgen ervoor dat de chakra's zeer snel terug open gezet worden. De 'THOR' rune is zeer geschikt voor chakra's die hardnekkig geblokkeerd blijven. Om deze dan te openen gebruik je deze rune iedere avond van nieuwe tot volle maan.

\*\* De 'U' wordt uitgesproken als in het woord 'moeder'

\*\*\* De 'R' wordt achter in de keel rollend uitgesproken

Uiteindelijk zullen de chakra's sterk genoeg zijn om energie uit zichzelf op te nemen, iets wat zwakke, onderontwikkelde of geblokkeerde chakra's niet kunnen.

Dit is een wisselwerking tussen de energie en de chakra's; zwakke chakra's zijn gevoeliger aan ziektes, en ziektes zorgen voor zwakke chakra's. Door een van de oefeningen te doen, en regelmatig de chakra's te reinigen zorgt ervoor dat ze sterker worden -en dus minder gevoelig worden aan ziektes.

## **Chakra ademhaling:**

- Concentreer je, en visualiseer dat je helder wit licht of de kleur van de geblokkeerde chakra inademt. Beide kunnen afwisselend gebruikt worden, hoewel helder wit de voorkeur heeft.
- Hou je adem in voor een 6 seconden (indien dit niet lukt, hou het korter) en visualiseer dat de chakra waarop je aan het werken bent, overspoeld wordt door het licht (wit of gekleurd, naargelang je keuze)
- Adem terug uit, en laat de chakra groeien en uitbreiden
- Adem terug diep in, helder wit licht, maar deze keer door je wortelchakra. Laat dit licht naar boven cirkelen via je ruggengraat en door de chakra waarop je aan het werken bent. 'adem uit' door de kroonchakra.
- Adem terug uit, en visualiseer de chakra als een miniatuur zon
- Herhaal deze meditatie een aantal keer na elkaar, zoveel als dat je er comfortabel bij voelt, of het aantal keer nodig om de blokkade op te heffen. Bij hardnekkige blokkeringen, gebruik de 'THOR' rune.

## WINGS OF THE SOUL MEDITATION

*origineel geschreven door En Haradren Amlug*

Elke ziel heeft vleugels, zelfs dieren hebben dit. Wanneer we verder gevorderd zijn in meditatie, verschijnen zij (vaak plots en onverwachts). Dit wijst op spirituele kracht en bevrijding van de ziel. De vleugels zijn een onderdeel van de schouderchakra's.

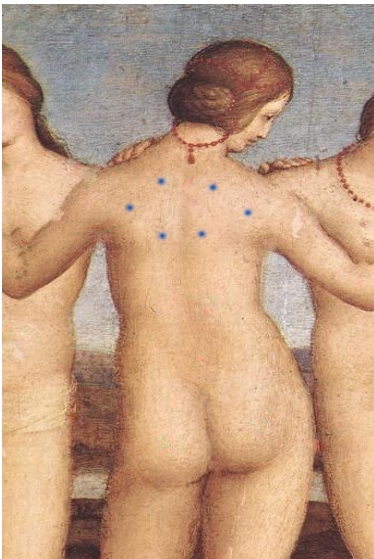
**Voorbeeld:** Het symbool van de American Medical Association is de 'Caduceus' welke de twee slangen rond een staf draaien, met daarboven de vleugels (zie afb)



Het leren hoe de vleugels te controleren, en hoe ze te bewegen is een onderdeel uit de ontwikkeling van de ziel. De onderstaande meditatie is om je vleugels sterker te maken, en verder te ontwikkelen.

**STAP 1:** Maak je hoofd leeg (void meditatie is hiervoor uitermate geschikt) en ga in een meditatieve staat.

**STAP 2:** Concentreer je en visualiseer je vleugels (zie afbeelding voor referentie). Voel hoe de energie erdoorheen stroomt.



(de locatie van de vleugels op het lichaam van de mens)

**STAP 3:** Adem een aantal seconden in (zo lang je dit comfortabel vindt). Tijdens dit inademen, hou je vleugels relaxed en ontspannen, en laat ze hangen op je rug.



**STAP 4:** Hou je adem in, en laat in deze fase je vleugels lichtjes bewegen. Naar voor en achter voor een 3 tot 5x in het begin (je vleugels moet je trainen, dus het kan voorkomen dat het bewegen in het begin moeizaam en traag gaat). Het inhouden van je adem moet absoluut comfortabel blijven, dus forceer je niet om dit langer in te houden, want dit werkt enkel contraproductief. 10 seconden is het maximum voor deze meditatie.

**STAP 5:** Adem vervolgens terug uit, en stretch je vleugels zo ver en wijd als mogelijk. Hou deze positie aan totdat je volledig uitgeademd hebt. Laat vervolgens je vleugels terug ontspannen hangen op je rug zoals bij stap 1.

**STAP 6:** Herhaal deze oefening voor 5x. Indien je vermoeid voelt, of je ondervindt moeilijkheden tijdens de meditaties, verminder dan het aantal herhalingen, of het bewegen van je vleugels.

**Belangrijk:** Het bewegen van je vleugels is intensief. Het kan voorkomen dat je na het uitvoeren van deze meditaties, je pijn in je rugspieren voelt. Dit kan in het begin zelfs een aantal dagen aanhouden.

*(Met dank aan vader Satan, Anubis en Haradren Amlug voor het tot stand komen van deze meditatie).*

## TIJDSINDELING VAN DE CHAKRA'S

Onze chakra's werken niet aan een constante kracht, maar zij zijn elk afzonderlijk meer actief op bepaalde uren van de dag. Deze corresponderen met de vier windstreken, en de zeven dagen van de week. In veel oude teksten worden deze ook vermeldt in de vorm van de planeten, waar elke chakra een specifieke planeet krijgt toegewezen tijdens de week.

Om de tijden te weten wanneer bepaalde chakra's het meest actief zijn, is handig als men wilt mediteren op een bepaalde chakra (bijvoorbeeld bij het openen ervan) of de energie van de chakra's gebruiken in rituelen.

De tabel hieronder bevat de uren waarin elke chakra het meest actief is, en gaat uit van de Europese tijdsindeling (met de UK en USA notering erachter)

13u (01pm)	01u (01am)
14u (02pm)	02u (02am)
15u (03pm)	03u (03am)
16u (04pm)	04u (04am)
17u (05pm)	05u (05am)
18u (06pm)	06u (06am)
19u (07pm)	07u (07am)
20u (08pm)	08u (08am)
21u (09pm)	09u (09am)
22u (10pm)	10u (10am)
23u (11pm)	11u (11am)
00u (12pm)	12u (12am)

Hours	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Mid-night	Heart	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Base Chakra	Throat	Second Chakra
1:00	Throat	Base Chakra	Heart	Crown	Second Chakra	Sixth Chakra	Third Chakra
2:00	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Third Chakra	Crown	Heart
3:00	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Heart	Base Chakra	Throat
4:00	Base Chakra	Heart	Crown	Third Chakra	Throat	Second Chakra	Sixth Chakra
5:00	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Heart	Sixth Chakra	Third Chakra	Crown

6:00	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Crown	Heart	Base Chakra
7:00	Heart Chakra	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Base Chakra	Throat	Second Chakra
8:00	Throat	Base Chakra	Heart Chakra	Crown	Second Chakra	Sixth Chakra	Third Chakra
9:00	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Third Chakra	Crown	Heart Chakra
10:00	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Heart	Base Chakra	Throat
11:00	Base Chakra	Heart	Crown	Third Chakra	Throat	Second Chakra	Sixth Chakra
Noon	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Heart	Sixth Chakra	Third Chakra	Crown
13:00	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Crown	Heart	Base Chakra
14:00	Heart	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Base Chakra	Throat	Second Chakra
15:00	Throat	Base Chakra	Heart	Crown	Second Chakra	Sixth Chakra	Third Chakra
16:00	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Third Chakra	Crown	Heart
17:00	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Heart	Base Chakra	Throat
18:00	Base Chakra	Heart	Crown	Third Chakra	Throat	Second Chakra	Sixth Chakra
19:00	Second Chakra	Throat	Base Chakra	Heart	Sixth Chakra	Third Chakra	Crown
20:00	Third Chakra	Sixth Chakra	Second Chakra	Throat	Crown	Heart	Base Chakra
21:00	Heart	Crown	Third Chakra	Sixth Chakra	Base Chakra	Throat	Second Chakra

<b>22:00</b>	<b>Throat</b>	<b>Base Chakra</b>	<b>Heart</b>	<b>Crown</b>	<b>Second Chakra</b>	<b>Sixth Chakra</b>	<b>Third Chakra</b>
<b>23:00</b>	<b>Sixth Chakra</b>	<b>Second Chakra</b>	<b>Throat</b>	<b>Base Chakra</b>	<b>Third Chakra</b>	<b>Crown</b>	<b>Heart</b>