

Lichtmeditatie

Jezelf (be-)zien door het kosmisch oog

een cursus die je leert over
de spirituele functie van het heiligbeen
en hoe die te benutten

5 lessen
door *Lammy Reinders*,
yoga docente

www.yogagroesbeek.nl

© 2008 Lammy Reinders, Groesbeek

Alleen integraal overnemen/ kopiëren/ afdrukken ten behoeve eigen gebruik is toegestaan.

Niet toegestaan is het om zonder bronvermelding delen uit dit cursusboek over te nemen, of te gebruiken in elektronische verspreidingsbronnen (internet, CD-ROM, enz).

Van docenten die deze cursus wensen uit te dragen, verwacht ik, dat op giro 2615656 t.n.v. L. Reinders te Groesbeek, een bedrag wordt overgemaakt, gelijk aan het bedrag dat per cursist wordt gevraagd.

Inleiding

Deze cursus is een compacte cursus, bedoeld voor (yoga-)docenten om uit te dragen (*de ademtechnieken en de lichamelijke oefeningen moeten goed kunnen worden begeleid omdat ze een wezenlijk onderdeel van de cursus vormen*), en voor een ieder die in spiritueel opzicht een bepaalde groei heeft doorgemaakt en zodoende in staat is hem voor zichzelf door te werken.

Lichtmeditatie, gaat over de spirituele relatie die er bestaat tussen het heiligbeen (heilige been) en de kruin. Een wezenlijke energiestroom, die niet door een ieder uit zichzelf, in zichzelf, wordt ervaren, wordt ermee aangeboord.

Ons heiligbeen staat in verband met het 2^{de} chakra dat met emoties van doen heeft. Wanneer een mens, door meegemaakte omstandigheden, in het gevoel of verstand verhardt, leidt dit tot stagnaties in het emotielichaam, die zich uiten in de vorm van een onrustig zijn, dat onderhevig is aan angsten, depressies en/of pijnen waar de huisarts geen verklaring voor heeft. Als deze chronisch worden, zijn ze vaak nog moeilijk te verhelpen. Alert zijn op wat er leeft in het emotielichaam is dus van belang voor het eigen welzijn. Deze cursus draait om het signaleren van negatieve energieën in het emotielichaam en het verwerken ervan.

Vanwege de compactheid van de cursus, ligt er voor de docent een taak om, indien het nodig wordt geacht, hem aan te vullen met zelfbedachte oefeningen, toegespitst op de deelnemers van het moment.

Tussen de lessen is een tijd van twee weken aan te bevelen voor het integreren van de theorie en de oefeningen in jezelf.

Les 1

Theorie over meditatie.

Meditatie, is bewust een dieper contact met het innerlijk aangaan, dan in het leven van alledag het geval is. Er is stilte voor nodig.

Alleen in stilte, ontdek je wat je diepste innerlijk aan je openbaart; in de hectiek van het dagelijkse leven ga je er makkelijk aan voorbij.

Het woord mediteren komt oorspronkelijk van het Latijnse 'mete,' dat *meten* betekent: Het *bewustzijn* wordt gemeten. Je doet dit door *in* te voelen.

Een gemiddeld mens, beoordeelt zichzelf op 'goede' en 'slechte' kwaliteiten. Doordat je al jong bepaalde normen en waarden krijgt aangeleerd, ga je van daaruit leven, en denken dat het zo hoort. Kwaliteiten en handelingen die je als goed ervaart, brengen licht in jezelf, die je als slecht ervaart, laten een donker spoor achter in het bewustzijn.

Tot de donkere kwaliteiten behoren schuld, onverwerkt verdriet, woede, angst, trauma's...

Donker, belemmert een mens om volledig open te kunnen zijn naar zichzelf en de buitenwereld. Iedereen heeft donker in zich. Een teveel aan donker, kan leiden tot een algemeen gevoel van onbehagen, depressie, ziekte en zo meer.

In Lichtmeditatie leer je, hoe jij je donker kunt lozen, opdat je weer vrij kunt zijn in jezelf.

Misschien bestaat er donker in jezelf dat als 'zeer onprettig' in je leeft? Het mooie van Lichtmeditatie is, dat deze je een methode aanreikt die maakt dat je a) neutraal met de emoties rond je donker om leert gaan, b) het donker met behulp van je geestkracht los gaat laten.

Dit vergt veel oefening. En je moet het werkelijk willen.

Meditatie be-oefen je! Net zo lang, tot je hebt bereikt wat je wilde bereiken.

Mediteren is kijken naar jezelf, vanuit een ander, spiritueel perspectief.

Hoe moet jij je dat bij deze meditatie voorstellen?

Als je in een donkere kamer zit, zie je de meubels die er in staan niet. Doe je het licht aan, dan zie je ze wel: je ziet vormen en kleuren die een uitwerking op je hebben. De volgende reactie is meestal dat er een oordeel komt over wat je ziet, omdat je in de loop van je leven hebt geleerd, een smaak over de dingen te ontwikkelen.

Door bij jezelf in meditatie het licht aan te doen, ontmoet jij bewust je donker.

Vervolgens moet je leren, dat wat je tegenkomt, *niet* te beoordelen!!!

Oordelen vormt namelijk nieuw donker in jezelf.

Stel, dat jij je ergens schuldig over voelt... We hebben allemaal dingen in ons leven gedaan waar we ons schuldig over voelen. Bewust of onbewust blijft schuld aan je vreten, en snoepen van je energie. Wanneer je in meditatie het licht aan doet, wordt schuld enkel als een zwarte schaduw gezien. De kunst is, dat wanneer er 'schaduw'/'donker' naar boven komt, jij niet in de emotie schiet (wat niet meteen zal lukken maar door de herhaling op een keer wel), maar al je energie richt op het wegwerken van het donker. (dat wordt er bedoeld met 'je moet het werkelijk willen')

Wie mediteert, moet zichzelf oefenen om *ook* het oordelen in het dagelijkse leven los te laten. Zoals gezegd, vormt oordelen donker. Dus hoe meer je het doet, hoe meer donker je weer weg moet werken. En het werkt zo, dat eerst het oppervlakkige donker wordt weggewerkt (wat er de dag/week is gebeurd), en je pas daarna aankomt bij je diepere lagen die terug gaan in de tijd. Wie in het dagelijkse leven blijft oordelen, zal nooit bij zijn/haar diepere lagen belanden.

Les 1

Voorbereidende oefeningen,
om de weg voor Lichtmeditatie vrij te maken.

A) Yoga-oefeningen ter bewustwording/stimulering/losmaking van:

- de zit-botten
- staartbotje
- het bekkengebied
- het heiligbeen
- de ruggengraat
- de nek
- de kruin

*Voor het mediteren kun je gaan zitten op een hoge stoel met rechte leuning
en een juiste zithoogte, op een (yoga-)krukje,
of met gekruiste benen op de grond, in sam-asana of lotushouding.
Het aller belangrijkste is, dat je goed geaard en ontspannen rechtop, kunt zitten.*

B) Via de adem een bewust contact maken met de bekkenschaal.

Oef 1:

Voel je ademhaling...

Breng de adem in je bekken: Adem naar je schaambeentje..., bekkenbodem..., heiligbeen...

... Zie de bodem van je onderlichaam als een schaal: je bekkenschaal...

Beadem vervolgens je hele bekkenschaal...:

Bij het inademen duwen je longen het middenrif omlaag en in gedachten zie je het tot aan je bekkenbodem komen en het ermee versmelten. Ervaar je bekkenschaal op dit moment als een brede, diepe, warme schaal... Elke inademing opnieuw...

Oef 2:

Breng de adem in je onderlichaam...

Plaats er een denkbeeldige ballon...

Op elke inademing, drijft de ballon naar alle kanten uit, niet te vergeten naar je bekkenschaal die een grote rol speelt bij je *aarding* en dus bij het loslaten van oud zeer en negatieve impressies. Met elke uitademing loopt de ballon een stukje leeg door je liezen...

C) Zitten tussen het hemel- en aardepunt.

Ga goed geaard, rechtop op de grond* zitten, in meditatiehouding...

Breng je aandacht naar het zitvlak.... Naar je zit-botten... Naar je staartbotje...

In gedachten, trek je nu een lijn tussen je beide zit-botten..., en een lijn van elke zit-bot naar het staartbotje toe...

Er is nu een driehoek ontstaan. Deze driehoek wordt 'de heilige driehoek' genoemd...

Ervaar je heilige driehoek...

Breng je aandacht naar de ruggengraat en visualiseer daar van boven naar beneden een verticale, rechte lijn doorheen...

Deze lijn verleng je naar boven..., door de kruin..., en nog verder recht omhoog...

Deze lijn verleng je naar beneden, recht naar beneden..., door je heilige driehoek..., richting aarde...

Probeer deze lijn te zien als een witte draad...

Dat lukt misschien niet meteen, maar oefening baart kunst...

Drapeer je lichaam rond de lijn...

Zie de lijn voor je...

Ervaar hem in je...

Als je bij je kruin omhoog gaat, dan ligt op de lijn, 40 cm. boven je kruin een punt wat het **hemelpunt**** wordt genoemd...

Als je vanuit je ruggengraat de lijn volgt door je heilige driehoek naar beneden, dan ligt 40 cm onder je zitvlak: je **aardepunt**...

... Zit rechtop langs de lijn, en ervaar zowel je hemel als je aarde punt...



Opmerkingen bij C):

- * Er is een verschil in loslaten op de stoel, of zittend met ingetrokken benen op de grond. In de natuur, gaat het loslaten via de kortste weg naar de aarde. In oef. C), wordt rechtstreeks losgelaten via de heilige driehoek, naar de aarde. Als je mediteert op een stoel, wordt er losgelaten via de liezen, benen, voeten naar de aarde, en via de heilige driehoek. Door je te concentreren op een punt 40cm. onder het zitvlak, dwing je het lichaam om via de rechtstreeks weg naar beneden los te laten. Staand, ligt het aardepunt, 40 cm. onder de voeten.

- ** Het hemelpunt is het 8^{ste} chakra. Het aardepunt het 9^{de} chakra.

In Lichtmeditatie, maak je gebruik van onderstaande weten:

- *de menselijke kruin heeft een rechtstreekse verbinding met de kosmos.*
- *het heiligbeen heeft een belangrijke spirituele functie.*
- *de menselijke ziel slaat alle ervaringen op in het emotie-lichaam.*

Les 2

Meditatie-oefening: “maak gebruik van je onderscheidingsvermogen”.

Aanbeveling:

Doe voorafgaand aan de meditatie de vlinderoefening en visualiseer daarbij de liezen open.

...Ga zitten in meditatie-houding: goed geaard, rechtop tussen je hemel- en aardepunt, ontspannen en met gesloten ogen...

Voel in je lichaam... In je hele lichaam... Let niet ergens speciaal op...

Tast jezelf van binnen rustig af... Je romp, benen, armen, en de rest...

Geef geen oordeel over wat je voelt: het is er gewoon..!

Neem de vibraties van je gevoelens waar en richt daar je aandacht op: vertaal die in ‘licht’ en ‘donker’ en plak er geen etiketje op. Je ervaart enkel waar het ‘licht’ en waar het ‘donker’ voelt in jezelf...

Adem rustig...

Wat je nu ervaart is een momentopname van jezelf, van wat je op *dit moment* bent, van wat je op dit moment voelt, ervaart... Wanneer jij jezelf en de situatie waarin je zit, kunt accepteren, dan ben je klaar voor meditatie...

Meditatie, houdt in zich, het bewust worden van het ‘licht’ en van het ‘donker’ in jezelf..., om daar vervolgens iets ten gunste van jezelf mee te doen...

Je kunt je zelf alleen helen, als je alles van je zelf onder ogen durft te zien: *kunt accepteren wat er is in je is...*

Voel in je lichaam... Vertaal wat je voelt in ‘donker’ en ‘licht’...

Het is natuurlijk, dat er dan ook gedachten of emoties boven komen. Als je associaties* krijgt, geef je die *voor een moment* aandacht en negeert ze vervolgens (= neutraal mee omgaan): je ziet onder ogen wat er is, maar bijt je er niet in vast!! Je maakt de keuze om je geestkracht te gebruiken voor het loslaten van de energie die je bezwaard.

Waar het donker voelt, visualiseer je nu, dat het in minuscule kleine brokjes uiteenvalt...Op de manier, zo een schaal van hard glas in duizend stukjes breken kan. De brokjes worden kleine visjes die naar je bekken zwemmen en zich daar verzamelen...

Je bekken raakt steeds voller... Het mag niet overstromen! Dus:

Breng je aandacht naar je liezen, die sluizen zijn om donker door te lozen... Open je liezen, en stuur het donker er doorheen tot in je de benen, voeten, door de voetzolen, richting aarde...



Wanneer je voor jouw gevoel, genoeg donker hebt geloosd, dan ga je met je aandacht naar het ‘lichte’ papier van pg.9, naar wat je daar hebt opgeschreven... Je haalt, bij wat je opschreef de gevoelens die je erbij had opnieuw naar boven, en vult daar je hele lichaam mee...

* Lees over de attitude op pag. 10.

Opdracht:

Vul een week lang, elke dag, op één papier ('donker,' zie pg.8) je heftigste emotie in en op een ander ('licht,' zie pg.9) het moment dat jij je het dichtst bij je eigen gevoel voelde. Het zijn uitingen van donker en licht die hun weerslag op je lichaam hebben.

Het kan zijn dat je hierdoor meer gaat dromen.

Donker

Licht

Les 2

De attitude die je moet aannemen t.a.v. Lichtmeditatie.

Het moeten, is hier een bewuste keuze!

Lichtmeditatie, leidt je naar het bekkengebied, wat een relatie heeft met ons emotionele zijn. Vooral in de letterlijke diepte van ons lichaam, slaan wij onze emoties op, van vandaag, van gisteren, van het hele leven wat we tot nu toe hebben geleefd, teruggaand tot aan de geboorte en daarvoor. Onverwerkte emotionele zaken, blijven a) in het geheugen achter, b) in de vorm van energieën in het lichaam, dat ze vervolgens integreert als zijnde een deel van zichzelf. Je kunt het vergelijken met jouw woning, die op jouw manier is ingericht, en dan komt tante Bets op bezoek met een afzichtelijke fauteuil die je zelf nooit zou hebben gekocht, maar je hebt een reden om die toch in je woonkamer te plaatsen. In het begin erger jij je groen en geel aan die fauteuil, maar omdat jij een reden hebt om hem te laten staan, zie je het afzichtelijke na een jaar niet meer: je heb de stoel geïntegreerd in je woning.

Als je emotionele dingen meemaakt die je - hoe dan ook - niet kunt verwerken, dan integreer je 'het emotionele' in je lichamelijke systeem zoals de fauteuil van tante Bets in je woning: na een tijdje raak je eraan gewend en 'zie je het niet meer.' Wat niet wegneemt, dat het er niet meer is! Je geeft het een plekje in: a) je geheugen, b) als een verkeerde energie in je emotielichaam. Gevolg: je systeem gaat sputteren en klachten vertonen.

a) en b) staan niet los van elkaar, maar kunnen wel los van elkaar worden beleefd:

Iemand kan zonder emotioneel te worden over de dood van een moeder praten, een ander praat over de dood van een moeder en doet daarbij niets anders dan huilen, weer een ander huilt alleen maar en kan er niet over praten.

Als je in Lichtmeditatie naar je bekken gaat, kom je daar geheid ook je herinneringen en emoties tegen. Iedereen heeft te maken met herinneringen die - bewust of onbewust - zijn weggestopt in het geheugen, en emoties die niet zijn verwerkt.

In Lichtmeditatie ga je een bewust contact aan, met je donkere energieën. *Wat* die energieën zijn en waar ze vandaan komen, daar gaat het hier niet om! Wel *dat* ze er zijn, en dat je ze kwijt wilt. Omdat je weet en/of voelt, dat je systeem erdoor wordt verstoord. Je hebt jezelf zoveel bewustzijn verworven dat je dat begrijpt!

Maar nu komt het: Je maakt bewust contact met je donkere energieën. Dat moet, anders kun je er niet bij. Oké! Vervolgens blijkt, dat de energie door je systeem aan een emotie of herinnering is gekoppeld die jij ergens had verstopt en nu, door jouw aandachtige zijn, naar boven komt. Wees blij dat het gebeurt. Wat je niet meer kon zien of wilde horen, daar kun je nu bij: het begin van verwerking!!! Je moet nu *één belangrijk ding* doen, en dat is al je aandacht richten op het donker, en de emotie/herinnering als bijkomstigheid laten zijn voor wat die is... Misschien zit je te huilen? Helemaal oké! Maar blijf wel op je donker geconcentreerd! (Je wilt. Je wilt. Je wilt het uit je systeem loslaten...) Wordt de emotie je teveel, huil dan lekker uit (al duurt het een dag of langer) en start de meditatie opnieuw als je er aan toe bent. Als jij in de emotie schiet en je daardoor je donker niet de kans geeft om te laten gaan, dan zal de emotie het van je winnen en in je systeem blijven voortbestaan.

Lichtmeditatie is een methode om zelf je donker te verwerken.

Waar aan het donker, *te* zware emoties of herinneringen kleven, kan een energetische therapie (weekt het donker los dat jezelf niet los krijgt of kunt verwerken) en/of een vorm van psychotherapie (zorgt voor opluchting/verlichting in het geheugen) je verder helpen.

Les 3

Theorie i.v.m. Lichtmeditatie.

“Spiritueel gezien, ben je op aarde om je ziel te ontwikkelen. Daarbij wordt je geholpen door HET LICHT, dat de achterliggende kracht achter de dingen is, èn in ons, door ons, en om ons is”.

Het menselijk lichaam is te vergelijken met een huis dat bestaat uit een begane grond, een zolder en een kelder. Deze verschillende verdiepingen hebben functies.

De begane grond wordt het meest gebruikt. Daar worden leuke meubels aangeschaft en dáár ontvang je andere mensen, want voor de zolder en de kelder moet je resp. een trap op en af en dat kost meer moeite. De zolder en de kelder laat je niet zo nodig aan anderen zien, omdat je daar, de dingen die je niet voor je alledaagse leven nodig hebt, parkeert.

De zolder staat voor het intellect.

De kelder voor het gevoel.

De begane grond voor de persoonlijkheid: voor hoe je naar buiten treedt.

De kelder van het lichamelijke huis is het bekken.

In het bekken zit een raam: het *heilig-been*.

Via het heiligbeen kun je zien wat er in het bekken leeft!

Dit kan niet met het dagelijkse bewustzijn.

Richt nu - terwijl je dit leest - je aandacht op het *midden* van je *heilig-been**:

In de spirituele wereld heet deze plek ‘Het Kosmisch Oog’ of ‘Het Alziend Oog’.

Het heeft deze naam, omdat het, wanneer het wordt beschreven door het hoogste menselijke bewustzijn, het de mens zijn ‘*werkelijke ik, zijn ware aard*, laat zien. Via het Kosmisch Oog, kan de menselijke bron worden blootgelegd: je komt met *je wezenlijke zijn*, in aanraking.

Hieraan vooraf gaat, dat je rustig en stil kunt zijn, en ruimte in de kelder maakt.

Wie wil groeien in spiritualiteit, zal het licht in het hele huis aan moeten doen en accepteren wat er van komt.

In deze cursus wordt speciale aandacht aan de kelder gegeven.

De lichamelijke kelder heeft als functie om *tijdelijk* dingen in op te slaan. Als zaken te lang blijven zitten, kunnen ze gaan gisten of schimmelen, en negatief door werken naar de rest van het lichaam. Hoe langer het negatieve blijft zitten, hoe moeilijker het wordt, het weer kwijt te raken.

Alles wat als ‘dagelijks donker’ tot je komt (de ruzie met je baas, een boze blik, een nare berichtgeving), kun je met Lichtmeditatie loslaten. Wie optimaal wil groeien, zal ook het oude donker moeten loslaten. Dat kost de nodige tijd en moeite.

Loslaten gaat altijd gepaard met inwendige strijd. Dat hoort bij het proces. De menselijke geest is geprogrammeerd op gewoontes, en laat niet zomaar los wat hij in de loop van de tijd heeft opgebouwd.

* de exacte locatie is tussen de 2^{de} en de 3^{de} wervel, van de met elkaar vergroeide wervels van het heiligbeen.

Les 3

Inleidende oefeningen:

1

a

Ga op de grond zitten met opgetrokken knieën. Kom met de romp naar achteren, trek de knieën naar je toe en neem de voeten van de vloer. Zoek je balans en wieg op allerlei manieren over je zitvlak: maak een bewust contact met je zit-botten en staartbotje.

b

Plaats de voeten terug op de grond. Leg je rechterhand op het heiligbeen. Sluit de ogen en neem het volgende rustig in je op:

Achter jouw hand, in het midden van je heiligbeen, bevindt zich een belangrijk spiritueel gebied. Het is een onzichtbare, spirituele opening, waardoor je in je bekken kunt kijken. Via deze opening, kom je in ontmoeting met je bron, met wie je werkelijk bent. De 'opening' heet het Kosmisch Oog.

Wanneer de functie van dit Oog, door middel van Lichtmeditatie wordt ontwikkeld, komt er een transformatieproces op gang waardoor je:

- a) vanbinnen wordt gezuiverd.
- b) in een ruimer energieveld komt.

2

...Zit goed geaard, 'recht op langs de lijn,' tussen je hemel en je aarde punt...

Voel je kruin... Concentreer je rustig op je kruin... Blijf hem voelen...

Voel je wervelkolom... Stel je die van boven naar beneden voor als een holle buis...

Voel je bekkenruimte... Tast met je aandacht je bekkenruimte van binnenuit helemaal af...

Richt je aandacht op de zit-botten... en op het uiteinde van je staartbotje... Trek in gedachten lijnen tussen deze drie punten: zij vormen je 'heilige driehoek.'

Adem rustig in je bekken in, en laat het als een ballon iets uitzetten... Adem langzaam en rustig uit...

Tegelijkertijd, kruip je nu met je aandacht in je wervelkolom, in de holle buis...

Adem rustig...

...En steeds als je in je bekken *in*ademt, ga je nu vanuit de holle buis, met je aandacht naar de kruin...

...Steeds als je in je bekken *uit*ademt, ga je vanuit de holle buis, met je aandacht naar je heilige driehoek...

...Steeds opnieuw...

Les 3

Adem- en concentratie-oefening die je moet beheersen voor Lichtmeditatie:

...Zit goed geaard, ontspannen en 'rechttop langs de lijn,' tussen je hemel- en aardepunt...

Adem in je bekken...

Bij het inademen duwen je longen het middenrif omlaag en in gedachten zie je het tot aan je bekkenbodem komen en het ermee versmelten*... Op elke inademing, dijt je bekken naar alle kanten uit, niet te vergeten naar je bekkenschaal... (herhaal evt. de oefeningen uit les 1)

Adem rustig *uit*..., door je heilige driehoek...

Tijdens het ademen blijft het hele lichaam zo ontspannen mogelijk...

Adem rustig en met aandacht in je onderlichaam..., en creëer daar *rustige ruimte*...

... Richt je aandacht op je kruin... En hoger dan je kruin...: op je hemelpunt...

Adem rustig *in en uit, in je bekken*..., terwijl je een bewust contact met je kruin en je hemelpunt - 40 cm. daar recht boven - onderhoudt...

...Richt je aandacht op je heilige driehoek... En op je aardepunt, 40 cm. daar recht onder...

Adem rustig *in en uit, in je bekken*..., terwijl je een bewust contact met je heilige driehoek en je aardepunt - 40 cm. daar recht onder - onderhoudt...

...Vervolgens:

Steeds als je *inademt*** (blijf ademen zoals je begon), *richt jij je aandacht op de kruin, en haalt met je geestkracht de adem die vanaf je hemelpunt komt, via je kruin naar binnen*, om zijn weg naar beneden te vervolgen door de holle buis naar het heiligbeen, door Het Kosmisch Oog..., tot in het bekken...

Rustig *uitademen*...

In- via kruin, wervelkolom, heiligbeen, tot in het bekken... En weer rustig *uit*...

De kunst is, je adem in het bekken te laten groeien, en vervolgens geeft dat een zuigende aantrekkingskracht vanaf de kruin naar beneden...

Vanaf de volgende uitademing, stuur je bewust *alle uitademingen door je heilige driehoek naar beneden*, je lichaam *uit*, richting aardepunt...

Dus:

Je ademt *rustig* (het hele lichaam ontspannen en rechttop tussen je hemel- en aardepunt) in je bekken *in*, waarbij jij visualiseert dat je middenrif omlaag wordt geduwd tot aan je bekkenschaal en je ervaart de zuigende aantrekkingskracht van deze adembeweging op je kruin..., opdat je via kruin, wervelkolom, heiligbeen, tot in je bekken ademt... En weer rustig *uit*...

Je maakt zo de weg vrij voor Lichtmeditatie...

Met deze manier van ademen, neem je veel levensenergie in je op...

* Door zo te ademen, ontspan je de zonnevlecht, nodig voor de doorstroming van energie van boven naar beneden.

** Een valkuil is dat je naar de kruin toe gaat ademen! Het is: De adem zet aan in het bekken en de aandacht gaat naar de kruin!

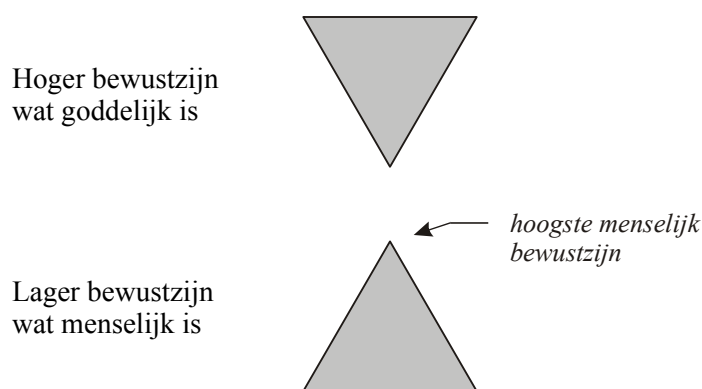
Les 4

Theorie over meditatie.

Wie de behoefte voelt om te gaan mediteren, verlangt naar het spirituele aspect van het leven. Spiritualiteit heeft te maken met 'je hart laten spreken.' In hoeverre je dat kunt, heeft te maken met de manier waarop jij je eigen emoties beheert (= heer/meester worden over). Velen *denken* hun hart te laten spreken, door altijd en overal, klaar te staan voor anderen. Klaar staan voor anderen is pas een spirituele daad als het niet vanuit de dwang om je eigen 'emotionele gat' te vullen, gebeurt. Voor spiritualiteit is het dus van belang om grip op je eigen emotionele leven te krijgen. Daarin kan Lichtmeditatie een functie hebben.

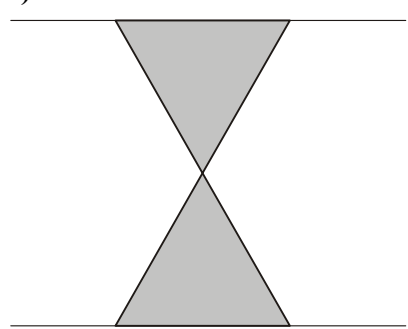
Lichtmeditatie, activeert het heiligbeen, dat van nature een heilige/sacrale functie heeft. Als het menselijk hogere bewustzijn tot in het heiligbeen kan doordringen, krijgt het zijn heilige functie: het gaat stralen. Het staartbeen kan hierdoor zijn functie van energetisch afvoerkanaal naar de aarde, volledig vervullen.

Door het beoefenen van Lichtmeditatie wordt de sacrale functie van het heiligbeen, die min of meer verloren is gegaan, weer tot leven gewekt.

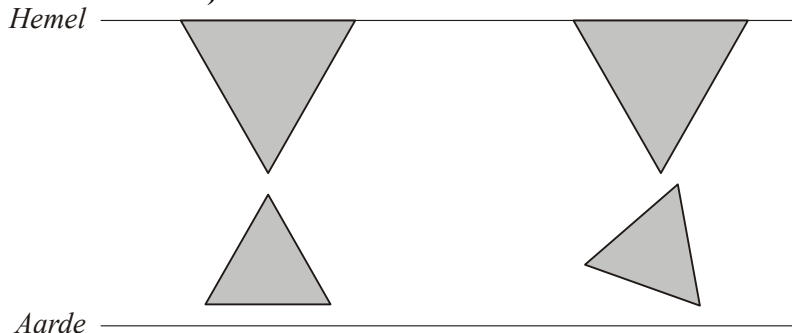


- Hoger bewustzijn daalt uit zichzelf in ons neer, wanneer het hart zich werkelijk opent -

1) Harmoniemodel



2) Modellen van onbalans



Bij 2) zijn het goddelijke en het menselijke bewustzijn niet met elkaar verbonden: in deze modellen is de mens zowel het contact met de hemel als met de aarde kwijtgeraakt. De hemel is er altijd. Het is de mens die het contact ermee verbreekt.

Les 4

Lichtmeditatie: “ik breng mijn bron in contact met het hogere”.

...Zit goed geaard, ‘rechttop langs de lijn’ tussen je hemel- en aardepunt...

Richt je aandacht op je kruin...

En op je wervelkolom...

Visualiseer een verticale, holle buis, die bij je kruin naar binnen gaat en uitmondt in je heiligbeen...

Vervolgens gaat de aandacht naar de bekkenruimte:

Je bekken is als een kamer die vol met oude meubels staat die je nu eindelijk eens weg wilt doen... Deze oude meubels, zijn vastzittende emoties en verborgen herinneringen die moeten worden losgelaten om ruimte te maken voor nieuwe zaken...

Maak contact met je bekkenvenster, oftewel je Kosmisch Oog...

En met je heilige driehoek...: het afvoerkanaal om donker door te lozen....

Adem rustig in en uit...

Breng je aandacht naar je hemelpunt: hier start je zo meteen je inademing!

...Visualiseer **rond je hemelpunt een grote bol van licht**, stralend boven je kruin aanwezig...

Adem nu via je hemelpunt *in*..., door de kruin... en neem met de adem, licht uit de bol mee naar beneden, door de holle buis, tot in je Kosmisch Oog...

Adem rustig *uit*...

En weer *in* via je hemelpunt..., licht uit de bol meenemend, door de kruin, de holle buis, tot in je Kosmisch Oog...

: Je zet een stroom van licht in gang, die bij elke inademing sterker wordt...!!

Het licht is nu zo krachtig in je Kosmisch Oog aanwezig, dat het er doorheen tot in je bekkenruimte schijnt...

Elke inademing is er een bewust contact met *de bol van licht*..., de kruin..., de adem- en lichtstroom door de holle buis naar beneden... tot in je bekkenruimte...

Adem rustig... In een regelmatig ritme...

Elke inademing brengt meer licht...

Er komt nu zoveel licht... dat donkere zaken/energieën in je bekkenruimte zichtbaar worden.

Het licht is niet langer een schemerlampje, maar te vergelijken met neonlicht.

...Neem rustig waar wat het licht je laat zien...

Breng nu je aandacht naar je heilige driehoek gevormd door de zitbotten en de onderste wervel van het staartbeen (het staartbeen telt 3 met elkaar vergroeide wervels)... Deze driehoek is een sluis, zo ook je liezen sluisen zijn:

Gooi de sluisdeuren open!

... En laat op je uitademingen, het donker in de diepte gaan..., via je aardepunt, naar de aarde...



Als je klaar bent met Lichtmeditatie, leg dan voor een paar minuten, je rechterhand rustig op je maagstreek (zonnevlecht), en laat met je aandacht licht uit je hemelpunt rechtstreeks in je zonnevlecht stromen om te bewerkstelligen dat je in goed contact met je eigen kracht weer opstaat.

Evt. affirmeer je: ‘Ik ben sterk.’

Les 4

Huiswerk:

Beeld op dit papier, aan de hand van een tekening, de meditatie uit die je in deze les hebt gedaan.

Les 5

Lichtmeditatie (definitief).

Nodig: voldoende motivatie en een halfuur rustige tijd voor jezelf.

...Neem de juiste meditatie houding aan...

Richt je aandacht voor een moment op je kruin.,
en op je wervelkolom: visualiseer die als een holle buis.,
en op je bekkenruimte: tast die vanbinnen af..
Maak vervolgens een bewust contact met je bekkenvenster., en met je heilige driehoek die
dient als afvoerkanaal om donker door te lozen dat niet in je hoort..
...Adem rustig...

Breng de aandacht naar je hemelpunt.
Visualiseer er een grote bol van licht omheen, krachtig en helder stralend, boven je kruin
aanwezig..
Als je moet inademen, komt de adem binnen bij je kruin, en neemt licht uit de bol mee naar
beneden, door de wervelkolom, tot in je heiligbeen..
Adem rustig, en breng een stroom van licht op gang tot in het heiligbeen. Jouw stroom, die je
bij elke inademing sterker ziet/voelt/weet worden...

Je Kosmische Oog raakt vol van licht,
zo krachtig aanwezig, dat het zich tot in de bekkenruimte uitbreidt..
...Elke nieuwe inademing is er een bewust contact met de bol van licht, de kruin, de adem- en
lichtstroom naar beneden, het Kosmisch Oog, de bekkenruimte..
...Adem in een rustig, regelmatig ritme, in en uit..
...Elke inademing brengt - via het Kosmisch Oog - meer licht in je bekkenruimte...

...Je hebt nu zoveel licht naar beneden getransporteerd, dat het donker in de bekkenruimte
zichtbaar wordt... Neem rustig de hoeveelheid donker waar die het licht je laat zien, zonder in
te vullen wat of het zou kunnen zijn. *Ook als je uitademt gaat de lichtstroom door, want Het
licht is altijd aanwezig. Waar het om gaat is dat jij de stroom op gang brengt en houdt, op de
manier zo water uit de grond wordt gepompt met een waterpomp:
met de inademing haal je de stroom naar binnen, en die blijft op gang bij het uitademen...*
Blijf alert op de stroom..
en zie hoe het licht aan jou zichtbaar maakt wat er aan donker in je bekken huist..
Neem de tijd... Zolang, tot je voldoende grip hebt op het proces...

Op de nu volgende uitademingen, voer jij je donker af! Via de heilige driehoek naar beneden!
Visualiseer de sluisdeur open, en laat het donker er op de uitademing door naar beneden gaan.
Jij zit 'langs de lijn,' en via deze lijn, laat jij je donker tot diep in de aarde gaan..
In het bekken komt zo steeds meer ruimte voor licht..
Het licht krijgt zoveel kracht, dat het zich een natuurlijke weg naar buiten zoekt:
door de huid., de wereld in..
Je wordt een wezen dat licht schenkt aan zichzelf, en dat anderen mag beschijnen...

Neem deze ervaring mee naar je dagelijkse leven.

Nawoord

Elke stap die je voor Lichtmeditatie zet, moet *bewust* worden doorleefd. Een simpel visualiseren zonder optimale concentratie zet weinig zoden aan de dijk. Het langzaam opbouwen en uitbouwen van de techniek, zoals in deze cursus is gedaan, is *daarom* wenselijk!

Lichtmeditatie verbetert de aarding en werkt er aan mee dat alle chakra's zich meer openen. Andersom, is voor Lichtmeditatie, een optimale aarding gewenst. Verlies daarom nooit de oefeningen uit les 1, uit het oog!

De manier van ademen in Lichtmeditatie, is er één om veel levensenergie mee op te nemen. De adembeweging is uitgelicht in les 3, en op zich aan te bevelen als je moe of uitgeput bent.

Het visualiseren van de licht-bol in je hemelpunt, is een middel om contact te leggen met de energie van je hogere, goddelijk bewustzijn dat actief was uit zichzelf bij de geboorte. Het is de opvoeding, die het contact met dit bewustzijn verbreekt. Met behulp van deze cursus integreer je het opnieuw in je systeem.

In les 4, is er aandacht voor jezelf: hier wordt een goed contact met Het licht opgebouwd. In les 5 is er de aandacht voor jezelf in relatie met de buitenwereld. Evenwichtigheid in jezelf gaat altijd vooraf aan een evenwichtige relatie met de buitenwereld.

De emotionele communicatie tussen mensen, vindt via het bekken plaats. Onverwerkte emoties stralen naar buiten uit en worden onbewust door anderen opgevangen. Wie vanuit het bekken kan stralen, maakt anderen gelukkig zonder woorden en is beschermd tegen de emoties van anderen.

Door Lichtmeditatie toe te passen, ruim je op. Je komt in een transformatieproces met jezelf:

- a) je zuivert jezelf van binnen
- b) je energieveld wordt ruimer

Wanneer, door veel be-oefening, de meditatie volledig is doorgedrongen in je systeem, kun je hem op commando in gang zetten waar en wanneer je maar wilt.

Wie nog meer wil weten over het Kosmisch Oog, kan het boek 'Meditatie, energie en bewustzijn. De innerlijke weg vanuit het kosmisch oog,' van Hetty Draayer, lezen. (Mirananda, ISBN 90-6271-920-1)

Het ga je goed,
LAMMY