

# 64 visualisaties



Lammy Reinders



# Visualisaties

betrekking hebbende op:

aarden vanaf blz.5

concentratie vanaf blz.15

loslaten vanaf blz.21

zintuigen vanaf blz.38

analogie vanaf blz.44

chakra's vanaf blz.48

adem/meditatief/energie vanaf blz.64

groepsgevoel/meditatief/kerst vanaf blz.69

nawoord e.a. blz. 74

lente: zie oefening 6, 8, 15, 26, 36

herfst: zie oefening 14, 37, 58

## Inleiding

Deze verzameling visualisaties komt voort uit een oogst van ruim 15 jaar yogapraktijk. Het merendeel is door mijzelf gemaakt en voortgekomen uit spontane ingevingen tijdens het lesgeven, of door te lezen over geestelijke zaken en, dat wat werd gelezen vervolgens tot visualisaties te transformeren; enkelen zijn ontleend aan de opleiding die ik volgde bij de Sashwitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte of overgenomen van derden, en zullen als zodanig misschien worden herkend. In de loop der jaren ontstond er zo een scala aan visualisaties die ik uiteindelijk ben gaan bundelen en gaan selecteren op onderwerp. Via dit boekwerkje stel ik ze ter beschikking van collega's en andere geïnteresseerden.

Nu heeft elk individu een eigen manier van spreken, en een eigen manier van mensen benaderen. Op *mijn* manier heb ik de visualisaties geschreven. Ze gaan gepaard met puntjes op plaatsen waar ik spreekpauzes laat vallen, met grotere regelafstanden waar stilte (voor verwerking of uitwerken van de opdracht) wordt ingelast en met zo hier en daar streepjes-tussen-de-woorden om ze lezend aan elkaar te breien. Aan de lezer is het, om hier vrijelijk mee om te gaan.

Voor hen die anderen begeleiden in visualiseren, ligt er de taak om ze op een verantwoorde manier weer terug te brengen in het hier-en-nu en ze na afloop, indien nodig, op een verantwoorde manier bij te staan. Hiervoor is psychologisch inzicht nodig. Het 'terugbrengen' is door mij niet, of soms summier beschreven omdat hierbij moet worden ingespeeld op wat er ter plekke gebeurt.

Mijn hoop is, dat deze bundeling zijn weg mag vinden naar de velen die op zoek zijn naar de waarheid in zichzelf.

Lammy Reinders, Hatha-yoga docente.

**Transformeer je ervaringen tot zuivere energie.**

**Beschouw ze als edelstenen die geheel los van jou fonkelen.**

Drukpa Rinpoche



## 1 - "Warm zand"

beginners

aarden

... *ontspannen liggen* ...

---

... Stel je voor:

boven je schijnt de zon...

Hij schijnt op je huid en je gezicht...

Zonnewarmte, vloeit over het hele lichaam uit...

... Je ligt in schoon, wit, warm zand...

Je lome, warme lichaam..., zakt er in weg...

Het zand vormt zich naar je lichaam...

Alle holttes worden er door opgevuld...

Voel, hoe je wordt *gedragen* door het zand...

Voel, hoe de draagkracht van de aarde je hele lichaam ondersteund...

... goed liggen ...

---

*"Visualiseren moet je leren.*

*Visualiseren is je iets in gedachten voorstellen.*

*Als ik zeg 'stel je een paarse olifant voor, of denk aan een citroen, of zie een brand voor je,' dan krijg je daar een beeld bij...*

*Nou is het zo, dat niet iedereen zo 'n beeld even helder voor ogen krijgt:*

*Dat is normaal! Je hebt genoeg te nemen met hoe het bij je binnenkomt.*

*Dus, doe niet moeilijk als je denkt dat het niet goed lukt. Je doet gewoon zo goed mogelijk mee.*

*We gaan beginnen".*



... Voel hoe je op de grond, op de aarde ligt...

En dan visualiseer je de aardbol:

In gedachten zie je hem voor je...

... Stel je voor, dat zich in de aardbol oneindig veel sprankelende bubbeltjes bevinden, zo je die in een glas frisdrank ziet...

Deze bubbels bevatten *positieve energie*, die met de bubbels mee, uit de aarde naar boven komt... en tot in het lichaam opstijgt...

Zie het voor je...

en laat je hele lichaam zich vullen met deze energie.

Net als in een glas prik blijven de bubbels stijgen,

om het lichaam op te laden met nieuwe kracht.

Stel je vervolgens *negatieve energie* voor, als kleine zwarte kogeltjes, die ook in jou aanwezig zijn...

... Voel in je lichaam... en stuur met je aandacht, alle zwarte kogeltjes die in je zijn, naar beneden...

Blijf erbij!

Positieve energie, stijgt uit de aarde omhoog, je lichaam in...

Al het negatieve dat in je is, stuur je naar de aarde, die het opneemt en voor je verwerkt...



*In de les komen de volgende oefeningen aan bod:*

*a - liggend: "cirkelen rond heiligbeen"*

*b - zittend: met opgetrokken benen, de voeten van de vloer en de armen rond de benen, balans zoeken op de stuit.*

***".. Het is belangrijk om regelmatig de tijd te nemen om rustig te gaan zitten en bewust contact te maken met de stuit:***

***Automatisch wordt een oververhit brein er door afgekoeld.***

***Wiebel daarom wat heen en weer over je stuit en maak er contact mee..."***

---

*... in yogazit\* goed rechtop zitten ...*

*".. Maak in gedachten contact met je ruggengraat...*

*Stel je die voor als een holle buis die van boven naar beneden loopt...*

*Verleng de buis naar beneden, tot in de aarde... Tot diep in de aarde...*

*Adem rustig in en uit...*

*En steeds als je uitademt, laat je met de uitademing, alle spanning die je voelt in jezelf... zich naar de holle buis begeven... En dan door de holle buis naar beneden, de aarde in...*

*Diep de aarde in...*

*Elke uitademing opnieuw..."*

*\*) Onder 'yogazit,' wordt een zithouding verstaan, met verticale rug en ingetrokken benen. Wie moeite heeft met zo te zitten, kan de oefening op een stoel of een krukje doen.*

#### 4a - "Je geworteld voelen"

aarden

liggend:

... *ontspannen liggen met de handpalmen naar beneden* ...

---

... Ontspan jezelf zo goed je kunt in deze houding...

In gedachten stel jij je voor, dat je in een weids, groen grasland ligt...

Onder je voelt het gras als een prettige, zachte matras...

Volkomen passief, laat jij je dragen door het sappige gras... en ervaart je lichaamsgewicht...

Vol vertrouwen weet jij je rustend op moeder aarde, haar *aantrekkingskracht* voelend...

Voel je voeten:

In je fantasie groeien daar wortels uit. Lange, sterke wortels, die de aarde binnendringen en zich daar vertakken om zoveel mogelijk aarde-energie in zich op te nemen.

Richt je aandacht op de plek in de aarde waar jouw wortels zijn:

Aardenergie stroomt door de wortels naar boven, je voeten in... Door de benen... naar je staartbotje toe... Via het staartbotje verder langs de ruggengraat, richting kruin...

Voel je handen:

Ook je handen nemen energie uit de aarde op... Via de armen wordt die naar het lichaam gesluisd...

En voel je ruggengraat, die ook *rechtstreeks* energie uit de aarde tot zich neemt...

Je hele lichaam is één en al levende energie, waardoor je sterk en zelfbewust in het leven staat...

#### 4b - "Je geworteld voelen"

aarden

staand:

... *goed rechtop staan* ...

---

... Zie in gedachten een boom voor je:

Een mooie, rechte boom. Stevig geworteld in de aarde...

Jij wordt die boom!

Net als een boom,

hoort ook de mens geworteld te zijn.

Stel je nu voor, dat jij een mooie, rechte boom bent met wortels...

en dat die vanuit je bekken, naar beneden groeien..., door de liezen, benen..., de aarde in... waar zij zich vertakken op een geheel eigen manier.

Zie het voor je...

en weet, dat hoe meer wortels en hoe steviger, hoe meer jij stabiel bent als mens.

Creëer in gedachten je eigen wortelstelsel:

Maak het zo groot en sterk als je wilt.

(Wanneer een mens sterk is vanuit de aardekracht, dan is hij/zij in staat om te vergeven en te verzoenen, en de kracht op te brengen om voor vrede i.p.v. voor strijd te gaan.)

... *goed liggen* ...

---

... Stel je voor, dat je op blote voeten, in een omgeving bent van planten en bomen... die  
schone en gezonde energie uitstralen...  
Je gaat met je rug tegen een boom staan.  
Kies zelf een boom uit...  
Ontspan je zo goed je kunt...

Ontspan vooral je knieholtes..., en voel je voeten in goed contact met de aardgeurende  
bosgrond...  
Breng je armen naar achteren... en leg je handpalmen tegen de boom...  
Via je handen, neem je de energie van de boom in je op:  
... Laat het door de armen stromen..., schouders..., borstkas..., naar het bekken toe...  
Je hele bekken wordt ermee gevuld...

Vanuit je bekken, laat je de energie van de boom nu ook naar andere delen van je lichaam  
stromen... Tot je hele lichaam is doordrongen met gezonde energie...

En alle overtollige energie die je lichaam niet meer wil, stuur je naar beneden, naar de  
boomwortels toe. Daar vindt transformatie plaats... naar positieve kracht...  
Via de boom..., je handpalmen..., neem je deze omgevormde kracht weer in je op...

De boom en jij worden één... Energieën vermengen zich tot een zich steeds herhalende  
circulerende stroom van kracht.

... *goed liggen* ...

---

In je fantasie ga je nu uit deze ruimte... en stapt in de vrije natuur...

Het is mooi weer vandaag.

Je loopt op een zandpad.

De zon schijnt volop.

Aan je rechterhand zijn struiken.

Er staat een stevige bries die de blaadjes van de struiken ritselen doet.

Hegmussen en andere vogels kwetteren er lustig op los, alsof ze praten met de wind...

Aan je linkerhand stroomt een beek. Een heldere beek...

Rustig kabbelt het water voort... en geeft haar geluidjes af aan je oor...

... Geeft het droge zand onder je voeten ook geluid?

Rustig wandel je door,

ademend in je buik, voor een maximale beleving van de volheid van de natuur...

Je hand strekt zich uit naar het groen aan je rechterkant.

Je plukt een blaadje.

Je vingers omsluiten het.

Koel ligt het in je handpalm opgesloten.

Je voeten vinden als vanzelf hun weg over het zandpad, langs de heldere, kabbelende beek.

Het koele blaadje in je rechterhandpalm...

Zonnewarmte streelt je gezicht.

Is dit geluk?

... goed liggen ...

---

**... Je hele lichaam ligt ontspannen op de grond:**

Benen, bekken, romp, armen, hoofd...

... Voel je gezicht... en ontspan het zo goed je kunt... Ontspan vooral je ogen:

Je oogbollen voelen groot en ruim aan, rustend in je oogkassen...

Ontspan ook je wenkbrauwen en het gebied tussen je wenkbrauwen...

En dan stel jij je in gedachten voor, dat je net een grote reis hebt gemaakt... en in een ver land bent aangekomen... Je bevindt in de longen der aarde: in een tropisch regenwoud...

... Een regenwoud, waar op dit moment volop de zon aanwezig is, en waar je de regen die net gevallen is, kunt ruiken...

Voor deze visualisatie is het een regenwoud zonder enge beesten, zonder onzichtbare ravijnen en andere gevaren...

De reusachtige bomen die je ziet fascineren je.

Ook de veelheid van mooie, heldere kleuren om je heen maken diepe indruk...

Je gaat op zoek naar een fijn stukje grond om op te zitten...

en nestelt je tegen de stam van een dikke, oude, oerboom...

Wanneer je omhoog kijkt, zie je z'n enorme lengte. En boven in de boom, word je een enorm web van knoestige takken gewaar, bestaande uit allerlei tinten groen...

Er is het besef, dat de bomen die hier staan wel eens 500 jaar oud kunnen zijn.

De natuur op deze plek is volmaakt in evenwicht: nog niet aangetast door de ijver van de mens...

Om je heen kijkend, zie je hoe de grote bomen het zonlicht filteren, waardoor er beneden een overvloed aan tropische planten en struiken gedijen... die weer het juiste leefklimaat creëren voor de nog lager gelegen plantengroei.

... Het voelt prettig om de geuren van de aarde en de planten op te snuiven.

De oude bomen stralen een sterke kracht uit. Iedereen die zich ervoor openstelt, kan die voelen

Een eindje verderop, waar het bos wat minder begroeid is, bevindt zich een meertje!

Je besluit om daar naar toe te gaan...

Het water is zuiver en helder. Je kunt er dwars doorheen kijken en de bodem zien.

Je trekt je kleren uit. Duikt in het heldere water. Zwemt naar het midden en draait je op de rug...

... Vanuit dit perspectief zie je om je heen, grote, uitgestrekte heuvelruggen begroeid met groen...

Boven je bevindt zich een prachtige tropische vogel die zich loom vliegend een weg baant...

Het water wordt verwarmt door een stralende zon die de waterdruppels op je huid verwarmt en ze doet glinsteren als kristallen...

Je voelt je licht, en één met de natuur.

Dan... zwem je op je eigen manier weer terug naar land... om de stam van je dikke oude boom weer op te zoeken... Je leunt er lekker met je rug tegenaan, en sluit de ogen, want je wilt de kracht van de boom ervaren: een oeroude kracht, die de boom in de loop van honderden jaren heeft ontleend aan de zon, de aarde en de kosmos, en waarin de mens mag delen... Je voelt zijn

kracht door je lichaam stromen: een energiestroom door de voeten, naar, en door de ruggengraat..., tot in de kruin... En weer terug van boven naar beneden...  
Je hele lichaam laadt zich op met energie uit de natuur, onder de meest ideale omstandigheden geproduceerd.  
Het voelt ontspannen, krachtig en warm...

(1 ½ min.)

Het is genoeg voor vandaag!  
Met je gedachten, ga je weer terug naar de yogales, naar je yogamat...  
... Voel jezelf op de grond liggen,  
voel je benen, romp, armen, hoofd...  
Wees je bewust dat je weer op je mat ligt, waar je nog steeds de krachtige oerenergie voelt die je hebt opgeroepen.

Neem rustig de tijd om op je eigen manier weer op te staan en ga met hernieuwde kracht naar huis.

## 8 - "Lente verhaal" / "Een voelen met het geheel"

energie/bewustwording/aarden

liggend of staand  
gevorderden

*In de les is er d.m.v. oefening aandacht voor het openen van de liezen.*

---

... Stel je in gedachten voor, dat je in een mooi, open bos loopt.  
Het is een zonnige dag... Er waait een stevige bries... De wind voelt aangenaam en warm tegen je gezicht; je voelt hem in je haren, en op andere plekken van het lichaam:  
Het voelt prettig en ontspannen aan.  
Je voeten, zet je stevig neer bij het lopen... Onder je voeten voel je het zand, de steentjes en de takjes, en alles wat zich nog meer op het bospad bevindt...  
Het is heel rustig in het bos.  
Er zijn namelijk helemaal geen andere mensen. Je bent er helemaal alleen met de bomen en de vogels, en natuurlijk zijn er ook de dieren, maar die zie je niet...  
De vogels fluiten hun hoogste lied. Misschien omdat het lente is?

Je bent je bewust van je ademhaling: hoe je rustig inademt en weer uit...  
En je uitademing wordt megedragen door de wind, en opgenomen in het grote geheel waar jij een deel van bent...

De menselijke adem is een onderdeel van de kringloop der natuur:  
De lucht die jij inademt, ademen ook anderen in... De lucht die jij uitademt, omdat die vervuilt is, wordt door de bomen omgezet in weer verse, gezonde lucht...  
Zonder de adem van de bomen, zou onze adem niet bestaan...

Dan, valt je oog, op een grote boom die recht voor je staat:  
Een flinke boom, met een flink wortelstelsel dat je aandachtig bekijkt.  
Je trekt een vergelijking tussen jou en de boom:  
De boom heeft wortels, waarzonder hij niet leven kan. Zij zijn het fundament waarop de kracht van zijn leven is gebouwd... Een mens heeft ook een fundament nodig om zich sterk en stabiel te voelen... In gedachten zie je daarom voor je, dat jij net als de boom wortels krijgt, letterlijke wortels die beginnen onder je voeten, door de voetzolen omhoog gaan, door de benen, door je open liezen..., om zich te verankeren in je onderlichaam.

Met open liezen, sta je stevig op je voeten en benen, zodat de aardenergie optimaal naar het bekken stromen kan.  
Er is een relatie tussen het menselijke bewustzijn en de verankering van wortels in het onderlichaam.  
Sterke wortels maken dat je niet kunt vallen en de wind je niet om kan blazen.  
Wie goed geworteld is kan sterke stormen aan.

(3 min.)

Neem de aandacht weg,  
en besluit om verder te lopen.  
Rustig loop je het bos uit... Naar je yogamat.  
Voel hoe je er op ligt... Open de ogen... Beweeg...

... goed liggen ...

---

... "Met de visualisatie die nu volgt, kun je de hersenen trainen om het lichaam tot positieve actie te stimuleren" ...

... Stel je voor, dat je in een groot open bos wandelt...

Het is een zonnige herfstdag.

Het waait nogal.

Je voelt de wind in je haren..., tegen je gezicht en je lichaam...

... De kruinen van de bomen zwiepen heen en weer. Een grote hoeveelheid blaadjes dwarrelen naar beneden...

Je zet je voeten stevig neer bij het lopen.

Onder je voeten voel je de losse bosgrond..., dorre herfstbladeren, eikels, takjes, steentjes... Je voelt ze door de schoenen heen...

Zie jezelf daar lopen in dat bos.

Het is heerlijk rustig waar je nu bent... Alleen het geluid van de wind in de bomen is hoorbaar... Je ademt rustig... En de adem wordt megedragen door de wind, en opgenomen in het grote geheel...

Je voelt je krachtig en vol energie.

Dan blijf je staan:

Genietend van het moment.

De voeten bewust stevig op de aarde geplant; het voelt, of ze net als de bomen, wortels hebben, waardoor de wind je niet om kan waaien, en jij je stevig en zeker voelt...

Je besluit je om verder te lopen.

Loopt rustig en op je gemak, het bos weer uit...

Naar (.....)

Je ligt weer op je yogamat:

Voel jezelf, in de yogales, liggend op de vloer...

Open de ogen.

Rek je uit.

Etc.



... *goed liggen* ...

---

... Terwijl je heerlijk ontspannen ligt,  
zie je een eindje bij je vandaan een paaltje staan.  
Gewoon een paaltje, zo je die om een weiland ziet...  
... Op dat paaltje, zit een vogel...  
Je kijkt naar de vogel, naar z'n vorm, naar z'n kleur...  
En dan ineens, zie je dat het dier met z'n vleugels begint te klapperen...  
en wegvliegt van het paaltje...  
Gebiologeerd kijk je ernaar...  
en ziet hem steeds verder bij je vandaan vliegen...

De afstand tussen jou en de vogel wordt almaar groter...  
De vogel lijkt steeds kleiner...  
Steeds kleiner...  
Tot hij een stip wordt...  
en in de leegte terechtkomt.

\*) Zie ook bij.....no. **50**

## 11 - Werken met gedachtekracht:

concentratie

### “Buik ontspannen”

beginners

*... ontspannen liggen / handen ontspannen op de buik ...*

---

... Voel je handen... losjes op de buik...

... Voel je vingers... De aanraking van je vingers met de buik...

... Ontspannen vingers, stralen liefde en warmte uit...

... In gedachten zie je voor je, dat je vingers, net als de zon stralen uitzenden...

De stralen vinden hun weg naar beneden... en stralen uit, tot diep in de buik:

Maak er een beeld van.

Zie in gedachten voor je dat het zo is.

Warmte stralen, ontspannen...

Zoals de zonnestralen je gezicht ontspannen als jij je er voor openstelt,

zo ontspant de warmtestraling van je vingers je buik, de buikwand... en alles wat daar onder ligt...

Tot in het diepste van je onderlichaam...

## 12 - Werken met gedachtekracht:

concentratie

### “Warme voeten”

voor beginners die de buikademhaling beheersen

*... uitrekken en goed gaan liggen ...*

---

... Leg de handen op de buik, laag op de buik, onder de navel...  
en laat de warmte van je handen, uitstralen naar beneden...

Voel je onderbuik... en stuur je inademing zo laag mogelijk je buik in... om je hele onderste  
onderlichaam met adem te vervullen...

Adem steeds rustig in... en weer rustig uit...

Door bewust zo te ademen, is je geest volledig geconcentreerd in het onderlichaam  
en is de bloedstroom er optimaal:

Je onderste onderlichaam is vol van vitaal, warm, rood bloed,

... dat je in gedachten nu naar je liezen ziet stromen...

door de liezen in de bovenbenen., en verder, door de knieën, onderbenen, voeten, tot in de  
tenen... Elke keer als jij de adem tot in je onderbuik stuurt, gebeurt dit als vanzelfsprekend  
opnieuw...

Het bloed maakt je tenen warm.

*... uittrekken en goed gaan liggen ...*

---

... Je ligt ontspannen aan de oever van een grote rivier...  
Misschien lig je wel aan ( ..... ) (de Waal/Vecht...?)...  
Of bij een rivier die in de zee uitmondt.  
Als jij je er op concentreert, dan ruik je het water...  
In de verte... hoor je een boot...  
De boot komt jouw kant uit...  
Het blijkt een sleepboot te zijn...  
Achter de sleepboot aan, komt nog een boot.  
De boten zijn verbonden met een touw. Een kabel eigenlijk. Een lange, flink strak gespannen, stevige kabel.  
Beide boten komen rustig samen aanvaren.  
Flinke golven beuken tegen hun wanden.

Ze komen steeds dichterbij...  
Ze komen zo dichtbij, dat jij ze nu recht voor je ziet. Je kunt ze bijna aanraken...  
... De golven beuken zó hard dat je de spetters op het gezicht voelt.

Dan zie je, dat de voorste boot iets afremt...  
Hierdoor wordt de eerst zo strakgespannen kabel, slapper.  
De kabel wordt zo slap, dat hij het water raakt...  
Maar de sleepboot krijgt weer meer vaart, en trekt de dikke kabel opnieuw weer strak...

... En beide boten varen door...  
Steeds verder varen ze bij je vandaan...  
Nu zijn ze zover weg, dat je de voorste boot niet eens meer kunt zien.  
Ook het strakke touw is niet meer zichtbaar.  
Het is alsof je nog één object ziet.  
... En langzaam maar zeker wordt ook dit kleiner... En kleiner...  
... Tot het een stip wordt en in de leegte verdwijnt.

... *goed liggen* ...

---

Voel je lichaam... Voel het gewicht van je lichaam... Je ligt goed geaard... Het volle gewicht gedragen door de aarde, zonder dat je ook maar ergens tegen spant.

In jezelf... laat je nu een gevoel van gelatenheid binnen,  
dat wil zeggen, dat je je helemaal over geeft aan het moment,  
vréde voelt met zo het is...  
Adem rustig.

De rust en vrede die je in jezelf oproept, adem je ook uit.  
In de adem, komt naar buiten hoe we ons vanbinnen voelen.  
Daarom laat je je ademhaling zo licht worden als het-vloeiende-bewegen-van-zijde\*\*-in-de-wind...

Om je heen komt vrede en rust...

Rust en vrede, stroomt als een tere waas de omliggende ruimte in...  
In deze vredige ruimte..., zie je voor je geestesoog een kleine witte duif...

Er komt een windvlaag... De duif vliegt op... Een veertje blijft achter... De wind neemt het mee naar buiten toe... en jij kijkt het na...

Je ziet dat het over een weiland wordt geblazen..., over groen gras..., verder en verder...  
Over een heldere, kabbelende beek..., langs een paar knoestige oude bomen, waar het omhoog wordt getild... Je blijft het volgen met je ogen...

Even blijft het hangen in de bladeren van een boom... Maar het raakt weer los.

En de wind tilt het nog hoger... En hoger...

Klein-en-teer en blinkend-wit steekt het af tegen een helder blauwe lucht.

... Nog hoger klimt het... De afstand tussen jou en het veertje wordt steeds groter...

Groter...

Je kunt het nu nog amper zien.

... En ineens, verdwijnt het in het hemelsblauw.

Je kijkt het nog steeds na...

Voel je lichaam,  
zwaar op de grond,  
en met een heldere geest als je het veertje bent gevolgd...

Open weer rustig je ogen.

Je bent weer terug in het hier en nu.

Etc.

\*\*) Bij no. 34 vind je de visualisatie '**Bonte zijden lappen**': het is aan te bevelen die eerst te doen, en dan b.v. een aantal weken daarna de hier bovenstaande.

... goed geaard liggen ...

---

Voel je lichaam... Voel het gewicht van je lichaam... Je ligt goed geaard... Het volle gewicht gedragen door de aarde, zonder dat je ook maar ergens tegenspannt.

In je fantasie ga je nu hier vandaan...

Je wilt naar buiten, om even lekker uit te waaien: even loskomen van de beslommingen van alle dag.

Het is er prachtig weer voor. De lucht is helder blauw, met wat kleine witte wolkjes zo hier en daar... Er staat een stevige bries die de wolkjes voor zich uitschuift langs het hemelsblauw.

In je buurt is een grasland...

Daar loop je naar toe...

Verheugd stap je er over het frisse, groene gras dat veert onder je voeten...

In het grasland staan struiken met dikke knoppen die op uitbarsten staan of net zijn uitgekomen...

Ergens tussen de takken hangt een verdord blaadje, als laatste restant van de herfst.

Je pakt het in je hand,

terwijl de wind met je haren stoeit...

De wind stoeit niet alleen met de haren, maar met alles waar hij vat op krijgen kan, zoals het kleine blaadje in je hand...

De wind neemt het mee... De lucht in... Je kijkt het na...

Ziet dat het hoger en hoger wordt getild...

Waar brengt de wind het naar toe?

Volg het met je ogen...

Het blaadje gaat steeds verder bij je vandaan... Rare buitelingen makend in de lucht...

Verder en verder waait het... Zover, dat het verandert in een stipje dat donker afsteekt tegen het mooie heldere blauw van de lucht.

De afstand tussen jou en de stip wordt steeds groter...

En groter...

Tot de stip in het hemelsblauw verdwijnt...

(2 à 3 min.)

Voel je lichaam,

zwaar op de grond,

en met een heldere geest als jij het verdorde blaadje bent gevolgd...

Open weer rustig je ogen...

Etc.

## 16 - "Gedachten buitensluiten"

beginners

loslaten/uit hoofd

*... ontspannen liggen, met de handen op buik: "adem naar de buik toe"...*

---

... Richt je aandacht volledig op de ademhaling.... Zodat je tot rust komt...

Door je te concentreren op de adem in de buik, sluit jij je gedachten buiten...

Gedachten zijn als bezoekers die met ons willen spreken... En dat willen we niet altijd... Maar de bezoekers blijven komen, of je wilt of niet...

Door volledige concentratie op de adem, ga je niet in op de prikkels die bij je binnen komen. Je sluit de prikkels buiten.

Concentreer je volledig op de buik en adem rustig in en uit...

*... ontspannen liggen ...*

---

... In gedachten stel jij je voor, dat je ergens in een weiland ligt.  
Je hebt jezelf daar prettig neergevlid,  
op een deken, of gewoon in het gras...

Je kijkt naar boven en ziet heel veel wolken voorbij drijven:  
- wie niet prettig ligt mag evt. de handen onder het hoofd leggen -  
mooie, witte wolken, tegen een strak blauwe lucht...  
Je kijkt er met al je aandacht naar...

Maar misschien merk je, terwijl je daar zo ligt, dat er nog gedachten door je hoofd flitsen...  
Nu zit er in je zak een briefje:  
Schrijf ze daar op...

Je gedachtes staan op een briefje.  
Boven je zijn de wolken.  
Stuur je briefje daar naar toe... en laat het met de wolken meegaan op de wind... Steeds verder  
bij je vandaan...  
Steeds verder...  
Tot het oplost in het niets...

En dienen zich nieuwe gedachten aan,  
dan schrijf je die op een nieuw briefje.  
Haal er geen nieuwe bij! Het gaat om wat er toevallig binnen komt...  
Stuur je nieuwe briefje naar een nieuwe wolk...  
De wind neemt alle briefjes die jij afstaat, voor je mee...

Dit proces gaat net zolang door tot het hoofd helemaal leeg is.



## 18 - "Gedachten in ballon plaatsen"

loslaten/uit hoofd

zittend

(evt. liggend voor beginners)

*Voorafgaand d.m.v. oefening de liezen meer openen.*

*... goede zithouding aannemen ...*

---

... Adem rustig en onhoorbaar door de neus...

Richt je aandacht op de liezen, en laat die voor je gevoel goed open zijn...

Adem langer uit dan in,

zodat de afgewerkte energie de kans krijgt om uit je lichaam te stromen.

Richt de aandacht op het hoofd.

Met de kracht van je eigen denken, ga je zo meteen je hoofd leeg maken.

Waar denk je aan op dit moment?

Schrijf de gedachten die in je zijn, op een denkbeeldig stuk papier dat groot genoeg is om meerdere gedachten op te schrijven...

En dan... visualiseer je een grote ballon...

Stop het beschreven papier erin...

Vul de ballon met een licht gas... en knoop hem dicht...

Kijk nog even naar wat je opgeschreven hebt.

En laat de ballon los...

Zie de ballon stijgen:

Hoger en hoger... en hoger...

En hoger...

Tot hij in het niets verdwijnt...

Voel je buik...

Adem zo rustig mogelijk... steeds 2 tellen in... en 4 tellen uit...

Bepaal je eigen tempo...

Wordt één met de cadans van je ademhaling...

## 19a - "Meedrijven op het water"

loslaten/meegaandheid/vertrouwen

beginners

... *ontspannen liggen* ...

---

... Stel je voor... dat je in een bootje op zee bent:

Met de ogen gesloten, lig je op je rug in een kleine boot op zee; ook degenen die angst hebben voor water, liggen daar: het is in je fantasie, dus scheid het van de werkelijkheid...

In gedachten lig je op je rug in een kleine boot op zee...

Onder je, voel je het rustige klotsen van de golven tegen de bodem.

Je vertrouwt erop dat je bootje solide is...

Er staat een matige, lauwe wind, die prettig tegen je blote armen en benen voelt...

Liggend op je rug in je bootje, geef jij je helemaal over aan het hier-en-nu...

Het maakt niet uit waar je naar toe gaat, je drijft gewoon met de stroom mee...

Rustig ademend...

Vol vertrouwen...

Genietend van de lauwe wind en het meedeinen op de golven.

Dan, drijft je bootje... langzaam naar de kust...

waar je uitstapt,

om terug te lopen naar de yogales...

Etc.

## 19b - "Meedrijven op het water"

loslaten/meegaandheid/vertrouwen

beginners

... *ontspannen liggen* ...

---

... Ontspannen lig je... Je rug in aanraking voelend met de ondergrond...

Stel je voor, dat je i.p.v. hier te zijn, nu aan het strand ligt...

De zon schijnt...

Het is heerlijk warm.

Precies de goeie temperatuur.

Wie doet je wat.

Je ligt een paar meter van de vloedlijn af... en hoort de zee...

Je bent je bewust, dat het water langzaam stijgt..:

De vloed komt op.

En dan, ineens, voel je het water onder je...

Het tilt je op van het strand...

Je drijft op het water... Voelt een lichtgolven onder je...

Rustig dein je mee...

Vol vertrouwen in de dragende kracht van het water...

Dan merk je dat het water weer zakken gaat...

Langzaam...

... En je lig je weer op het strand... Lekker in de zon...

Je bedenkt dat je zo meteen naar huis wilt en begint je ledematen te bewegen... Etc.

... *ontspannen liggen* ...

---

... In je gedachten, zie je een klein bolletje van glas:  
Een bolletje ter grootte van een pingpongbal of een grote glazen knikker...  
... Dit bolletje... verandert in een bolletje van diamant:  
Edel, hard en helder, fonkelend diamant.  
Zie het voor je... en plaats het in je romp. Het maakt niet uit waar in je romp. Ergens...  
... Voor de duur van deze visualisatie bestaan in je lichaam geen botten, organen,  
bloedsomloop en zo meer: er is enkel inwendige ruimte en het diamanten bolletje... dat jij  
zo meteen, rustig door de ruimte van je romp gaat sturen.  
Het maakt niet uit hoe dit gebeurt.  
Het is jouw geestkracht die stuurt... en het bolletje dat volgt...  
Straks..., stuur je het via je liezen, naar je benen en voeten... Via je oksels naar armen en  
handen... Via je hals tot in je hoofd... De volgorde doet er niet toe.  
Start nu de reis van de bol!  
Ga rustig je gang.

Jij bepaalt het verloop van de reis...  
De reis van de diamanten bol, die de eigenschap heeft dat hij grote schoonmaak in het lichaam  
houdt. Daar waar hij komt, worden blokkades minder groot...

(1 min.)

Nu zijn er plekken waar je met het bolletje niet komen kunt, zoals je tenen en vingers, gewoon  
omdat het daar te groot voor is... Weet dat zijn uitstraling overal naar toe kan en hetzelfde  
effect heeft...

En als je weerstand ontmoet, probeer dan nog meer geestkracht in te zetten, en met liefde voor  
jezelf je blokkade te doorbreken...

En wat vandaag niet lukt, lukt misschien morgen wel...

(3 min.)

Beëindig rustig de reis van de bol, door nog naar dat lichaamsdeel toe te gaan waar je nog niet  
bent geweest, of nog een keer terug te gaan naar de blokkade waar je niet door heen kwam, om  
die opnieuw te bestoken...

(1 min.)

En dan... plaats je het bolletje weer buiten jezelf.  
En je weet, dat je het altijd weer terug kunt halen.

... ontspannen liggen ...

---

Voel in jezelf... Adem rustig.

Voel in jezelf... en tast vanbinnen je lichaam af...

Wat je daar tegenkomt vertaal je in 'donker' en 'licht':

Waar het goed voelt is het licht. Waar het minder goed voelt donker.

Minder goed, is niet-open, is gespannen, pijnlijk of emotioneel; op *die* plekken kleurt je lichaam donker op.

Voel in jezelf...

Waar voelt het licht?

Waar voelt het donker?

Ergens in je lichaam, is er een plek, die het aller donkerst voelt...

Richt je aandacht op die plek...

Terwijl je met je aandacht volledig op die ene plek bent, vraag jij je af:

"Wat is op dit moment mijn lievelingskleur?" En daarmee wordt niet bedoeld de kleur waarin jij jezelf aan de buitenwereld wilt tonen, niet de kleur die in de mode is, maar een kleur die je vanbinnen vrolijk maakt als je er naar kijkt.

Zie zo'n kleur voor je...

Het mogen er ook meerdere zijn...

Ga nu, de plek waarbij je aandacht is, opvullen met je lievelingskleur: het deel van je lichamelijke zelf dat op dit moment het meest donker voelt, geef je de kleur waar jouw 'ik,' vrolijk van wordt...

Zie het voor je geestesoog\* gebeuren...

Adem rustig...

Voel in je lichamelijke zelf... en vervang ook de rest van het donker in je, door je lievelingskleur... Terwijl je rustig ademt, vrolijkt al het donker op...

... Zie jezelf liggen, met een lichaam dat enkel uit licht en kleur bestaat...

Adem rustig in en uit.

Rustig in je bekken in... en bij het uitademen, breng je de aandacht naar de benen...

Rustig in je bekken in... en elke nieuwe uitademing neemt een deel van het gekleurde mee, door de benen, voeten, voetzolen... naar buiten...

Wat over blijft is het licht in je..., dat, wanneer het met liefde wordt behandeld, uit zichzelf steeds groter wordt...

\* ) Voor 'innerlijk zien' moet het voorhoofdchakra worden aangesproken. Niet elk individu is- in eerste instantie - in staat om dit - in voldoende mate - te kunnen realiseren.

Voor wie bekend is met mantra's: de Gayatri-mantra kan je hierbij helpen!

... uitrekken en goed gaan liggen ...

---

*"... We gaan vandaag een visualisatie doen waarbij je wordt gevraagd een emotie op te roepen. Er is niks engs mee gemoeid, ik wil alleen dat voor je eraan begint, je een paar dingen goed in je opneemt:*

*Waarom ga je een emotie oproepen? Om er vervolgens een techniek op los te laten waardoor je in staat bent er weer afstand van te doen. Emoties die blijven zitten maken een mens namelijk ziek...*

*Ik wil je bij deze dringend vragen, dat wanneer je merkt dat je emotioneel wordt, je niet in je emotie verstrikt raakt! Je kunt het vergelijken met een schatzoeker die een schat in zee ziet liggen en erop af duikt: als hij beneden bij de schat blijft, verdrinkt hij... Zo kunnen mensen verdrinken in emoties... De kunst is ermee naar boven te komen. Opdat ze niet gaan rotten op de bodem van je zelf.*

*Een ander voorbeeld:*

*Er komt een fietser naar je toe rijden... Stap jij voor elke fietser af? Nee! Je stapt wel af voor iemand die je kent... Hetzelfde gebeurt bij emoties... De emoties waarmee je het meest vertrouwd bent, daarvoor stap je automatisch af, maar wie verder wil, zal hem ook weer moeten laten gaan...*

*Bij de oefening die je nu gaat doen moet je zorgen dat je niet verdrinkt of te lang stil blijft staan..."*

---

Zie volgende bladzijde voor de visualisatie.

\* ) Opmerking:

Voor het begeleiden van deze visualisatie, is een zekere mate van psychologisch inzicht nodig, om te kunnen inspelen op de reacties die misschien zullen loskomen.

Voel je lichaam...

Voel in je lichaam...

Adem rustig in en uit, in je bekken...

Denk aan vandaag...

Denk aan de laatste week...

Denk aan de laatste maand...

Denk aan het laatste jaar...

Denk aan je leven...

En neem een gebeurtenis in gedachten die je niet hebt kunnen verwerken, een gebeurtenis die sporen heeft achtergelaten, geestelijk of lichamelijk of allebei...

Zeg tegen jezelf: "Ik wil het loslaten! Nu! Doe ik dat niet, dan blijft het mij storen in mijn functioneren als mens."

Zie voor je, dat de emotie die aan het gebeurde kleeft, verandert in kleine zwarte korreltjes...

De korreltjes kunnen reizen door het lichaam...

Je gaat de emotie transformeren naar iets waar je vat op krijgt...

Zie de korreltje voor je.

Misschien kun je zelfs voelen.

Zet ze in beweging...

Ze komen los van hun plek, en verplaatsen zich in de richting van de benen...

Blijf erbij!

Blijf bij de emotie die je een andere richting wilt geven...

De getransformeerde kleine zwarte korreltjes, verplaatsen zich richting je benen... als waren het kleine visjes...

Ze stromen je benen in...

Er doorheen... richting voeten...

Door de voetzolen... naar buiten...

Tot buiten deze ruimte...

Waar ze oplossen in de tijd...

## 23 - "De reis waarin je ballast loslaat"

loslaten/van ballast

/ naar het onbewuste...

gevorderden

... ontspannen liggen...

---

... Je ligt ontspannen op de grond...

Het lichaam ontspannen... De geest ontspannen en helder...

... En dan stijgt je in gedachten op van je yogamat... Je verplaatst jezelf naar boven... Steeds hoger... en hoger... Je zweeft gewoon omhoog, tot boven de ruimte waarin jij je bevindt...

... Tot boven de huizen, tot boven de bomen...

Je verplaatst je naar het zuiden.

Het voelt alsof je vleugels hebt gekregen...

Je kijkt naar beneden en ziet bekende gebouwen onder je...

... En je zweeft verder en verder... Gaat helemaal over België... En nog verder...

Je zweeft over bossen ... en bergruggen... en over een land waar ze spaghetti eten...

Als maar verder ga je... Tot over een grote zee...

Je steekt de zee helemaal over..., en kijkt omlaag, naar waar jij je nu bevindt...

Onder je, zie je zand. Heel veel zand... Een grote vlakte met geelbruin zand...

De wind heeft het opgejaagd en er allerlei vormen aan gegeven...

Je ziet mensen met lange gewaden... en kamelen... en piramides...

Je richt je oog op een kameel.

Hij heeft iets op z'n rug, en aan weerskanten van de romp hangt een grote draagtas...

Er zit iets in de tassen:

je ziet dat het pakjes zijn...

Zowel de linker als de rechter tas bevatten vele pakjes van verschillende formaten.

De linkerkant is zwaarder en hangt meer naar beneden...

En dan zie je, dat aan de zwaarste kant, een pakje uit de tas valt...

En nog één... En nog één...

En je weet, dat die pakjes bij jou horen!

De pakjes bevatten oude ballast, die je kwijt moet zien te raken... Los moet laten om verder te kunnen...

Kijk naar de kameel!

Zie hoe hij verder loopt... Wat er gebeurt...

(3 min.)

Richt je aandacht op de ademhaling: voel hoe je ademt... Misschien adem je iets versnelt?

Maak dan je adem rustig...

De kameel bestond in je fantasie... Je fantasie heb je soms nodig om te kunnen loslaten..., als hulpmiddel bij iets waar je moeite mee hebt...

Ga dan nu, terug naar het begin van het verhaal:

Je ligt weer op je yogamat!

Voel je lichaam.

Open de ogen. Etc.

... uittrekken en goed gaan liggen ...

---

.. En dan stel jij je in gedachten een klein lichtpuntje voor...  
Een lichtpuntje, als van een héél klein zaklantaarntje of b.v. een sleutelgatzoeker...  
Dit lichtpuntje heeft als eigenschap dat het spanning kan verdrijven!  
... Je laat het bij je borst je lichaam binnengaan.  
... Stuur het vandaar naar je linker schouder... en onderweg naar de schouder lost het alle spanning op die het tegenkomt.  
In de schouder aangekomen, laat je het de hele binnenruimte aftasten... en alle spanningen die het ontmoet verminderen...  
Nu stuur je het lichtpuntje de linkerarm in.  
... Het vervolgt zijn weg tot in je linkerhand... En brengt verlichting, overal waar het langs komt... Tot in de vingers...

Vanuit de hand, leid jij het met je aandacht weer rustig terug..., door de pols..., onderarm..., elleboog..., bovenarm..., linkerschouder..., naar de borst toe.  
... Naar de andere schouder... In de andere schouder... Erdoorheen richting hand...  
Op z'n weg alle soorten van spanning verdrijvend die het maar tegenkomt...

Ga voor jezelf nu op deze manier het hele lichaam bij langs:  
Je krijgt genoeg tijd.  
Blijf wakker!

(4 à 5 min.)

... Je hebt zoveel mogelijk spanning laten oplossen...  
Hoe voelt je lichaam nu?  
Misschien voelt het zwaar? Of juist licht?  
Warm?  
Prettig of niet prettig?

Blijf rustig ademen...  
en ga met het lichtpuntje - *dat je eigenlijk zelf bent; noem het je kleine zelf* - je hart binnen...  
Laat het er op allerlei manieren doorheen gaan... En er omheen...  
Je hart wordt er licht en vredig door...

En stuur het nog eens naar het keelgebied: laat het nog eenmaal het gebied van keel en hals aftasten, om alle, nog resterende spanning, daar weg te nemen...

Tot slot krijg je nog de tijd om *je kleine zelf* naar die plek in je lichaam te sturen, waarvan jij vindt, dat liefde en energie er het meeste nodig zijn...

De reis met het lichtpuntje is ten einde.  
Breng het lichtje weer buiten je lichaam.  
Ervaar de ontspanning in jezelf... Etc.



... uittrekken en goed gaan liggen ...

---

Waarschijnlijk heeft een ieder van jullie wel eens een zee-aquarium gezien; een hele grote glazen bak waarin zich allerlei zeeplanten en zeedieren bevinden.

Zie zo'n aquarium voor je!

Er zwemmen vissen in.

Nu is dit aquarium in tweeën verdeeld. In het midden is een glazen tussenschot aangebracht, waardoor de vissen gescheiden leven.

In de linkerhelft bevinden zich oranje vissen. In de rechterhelft blauwe.

Zie het voor je.

Telkens als een oranje vis naar het glazen tussenschot zwemt, keert hij op tijd weerom, om maar niet tegen de wand te botsen. Ook de blauwe vissen zwemmen op tijd weer de andere kant op en botsen niet tegen de glazen wand aan.

Maar dan moet het aquarium schoongemaakt worden... en wordt de glazen wand weggehaald...

Wat gebeurt er nu?

Tot je verbazing zie je, dat de vissen in eerste instantie blijven zwemmen zoals ze dat gewend waren: ze zwemmen tot aan het tussenschot wat er niet meer is... en keren dan om... : ze laten zich tegen houden door een barrière die er niet meer is!

Dit is geen fantasie, zo gebeurt het in het echt!

... Stel nu, dat jij één van de vissen bent in het zee-aquarium: een blauwe of een oranje...

Je zwemt aan één kant, want de glazen wand zit er tussen. Verplaats je in die vis... Voel hoe het is om aan de ene kant te zwemmen, afgesloten van de andere...

(2 à 3 min.)

... En dan op een dag, neemt iemand het glazen tussenschot weg...

Wat doe je nu? Wat ervaar je nu?

(1 à 2 min.)

Een mens bouwt muren om zich heen... Denkbeeldige muren om zich veilig te voelen.

Het zijn verdedigingsmechanismen die de geest aanbrengt.

Stel dat je als klein kind wordt gebeten door een hond. Vanaf dat moment besluit je geest om niet meer in de buurt van honden te komen. Honden zijn gevaarlijk!: dit wordt het verdedigingsmechanisme van het kind.

Zo bouwt elk mens z'n eigen muren..., z'n eigen onzichtbare barrières waar hij niet meer over heen mag komen... We maken onze eigen - niet-te-overschrijden - grenzen..., die op zich niet meer zijn dan rimpels in de geest...

Als we een vroegere vijand zien - b.v. iemand die ons tien jaar geleden heeft beledigd - komt automatisch de geest met een oordeel en trekt een muur op, zodat de vijand wordt buitengesloten... Hoe meer muren, hoe meer een mens gevangene van zichzelf wordt...

Telkens als er een psychisch bedreigende situatie bestaat, wil de geest zich wapenen, uit zelfverdediging.

De grenzen waarbinnen de menselijke geest leeft, worden altijd bepaald door het verleden; het is een eerder beleefde ervaring waartegen een muur wordt opgebouwd... Het is belangrijk dat je weet hoe dit werkt bij jezelf... Alleen jijzelf kunt je muren weer weghalen...

... Als het tussenschot verdwijnt, durf jij dan naar de ander kant te zwemmen?

... uitrekken en goed gaan liggen ...

---

*De opdracht bij deze visualisatie is om een buitenstaander te blijven in je eigen verhaal.*

*Je kunt leren om je niet te verliezen in gevoelens.*

*Gevoelens hebben..., is iets anders dan je onderdompelen in gevoelens...*

... Concentreer je op de plek tussen je wenkbrauwen...

... Vervolgens, ga je in gedachten hier vandaan: je loopt rustig naar buiten.

Het is een beetje koud, want het is mistig.

Gelukkig ben je warm gekleed.

Je draagt een jas... Welke kleur heeft die..?

Je draagt een shawl... Hoe ziet die er uit..?

Aan je voeten heb je laarzen...

Het lijkt wel herfst vandaag, maar toch is het voorjaar!

Je loopt door een straat, met aan weerskanten huizen...

Het ruikt er naar de zoete voorjaarsgeuren van bloeiende planten en struiken in de voortuinen...

Rustig loop je er doorheen... Loopt dan de straat uit... Om aan te komen op een plek waar geen huizen meer zijn:

Er is alleen een groot open veld!

Een groot open veld, met omgeploegde donkere zwart bruine aarde...

Je hebt laarzen aan. Dus wat kan het jou schelen? Je loopt gewoon door.

Stampend in modderige aarde, adem je frisse lucht in...

Wat ruikt die aarde sterk!

Vlakbij hoor je een paar vogels overvliegen... Je kunt ze niet goed zien omdat de mist dichter is geworden... Zijn het kraaien? Kievieten? Merels?... Ook hoor je het geluid van een tractor in de verte...

... Dan kom je aan bij een verharde weg.

De mist is nog dichter geworden...

Omdat je hier eerder bent geweest, weet je dat er een paar meter verderop een dikke zwerfkei ligt. Ondanks de flinke mist vind je hem.

Je gaat erop zitten...

Hoe voelt dit? Jij zo alleen, zittend op een zwerfkei, starend in dikke mist..?

(2 à 3 min.)

En dan, ineens, trekt de mist op!

Het lijkt zowaar of de zon wil gaan schijnen... En de vogels, die je net alleen maar hoorde, die kun je nu zien... Mooi, hoe de wereld ineens veranderen kan...

Je staat op van de kei... en neemt het besluit om terug te gaan... Terug, via het modderige veld naar de straat met de zoete geuren... En vandaar terug naar de realiteit, naar je yogamat.

Kom rustig op je eigen manier weer uit de ontspanning.

Slot: nabespreking.

... ontspannen liggen ...

---

**1\***

Visualiseer jezelf onder de douche...

Laat met het water alle negativiteit via de riolering wegstromen...

\_ Hierna weer opladen.

**2\***

Visualiseer jezelf onder een waterval...

Onder beide voeten visualiseer je een rivier die naar beneden stroomt...

a. Laat het water alle emoties en storende gedachten van vandaag wegspoelen.

\_ Hierna weer opladen.

b. (vervolg) ... zwaar en oud vuil met zich meenemen... (gaat dieper!)

\_ Hierna weer opladen met licht-transparant-roze energie.

**3:**

**Weer opladen\*\*:**

Bij een visualisatie komt het aan op concentratie.

Dus blijf wakker en alert:

... Stel je nu voor, dat je ergens, op je rug in het gras ligt...

Je ligt op de oever van een stromende beek met gezond, helder water...

De beek is omringd door bomen die een krachtige energie uitstralen.

Door op deze plek te zijn, kan je lichaam zich opladen met nieuwe, geneeskrachtige energie.

... Misschien, kun jij de energie van de beek, het gras en de bomen wel voelen...

Voel je voeten... Je voetzolen...

En zie in gedachten de energie van *de natuur om je heen* als helder, wit licht...

Laat dit licht via je voetzolen in je stromen...

Laat het je hele lichaam vullen...

(2 min.)

Zet je voeten plat op de grond, zo, dat je benen ontspannen kunnen zijn:

Voel je lichaam... En met je aandacht, dwing je nu *het witte licht dat in je is*, om via je voeten weer uit je te stromen... En al *het negatieve dat in je is*, dat neemt het met zich mee...

(2 min.)

\* ) Korte samenvatting die door de begeleider verder moet worden uitgewerkt.

\*\* ) Niet per definitie als sluitstuk op 1 en 2 bedoeld.

... *ontspannen liggen* ...

---

Voel je lichaam...  
Voel in je lichaam...  
Voel de moeheid in je lichaam...

Stel je jouw moeheid voor als een mist die in je is...  
Misschien is het een dichte mist, het kunnen ook enkele flarden zijn...  
Ervaar de mist die in je is:  
Met je innerlijke ogen, maak je een beeld van je moeheid...  
Adem rustig...

Adem rustig in en uit...  
En steeds als je moet uitademen, zie je voor je dat het niveau van de mist een fractie daalt...  
Elke uitademing opnieuw...  
Op elke uitademing laat jij je moeheid wat bezinken...  
Daarna gewoon rustig inademen.  
Steeds opnieuw...

**Hierna weer opladen als volgt:**

... Breng de aandacht naar je hoofd...  
Naar je wenkbrauwen...  
Naar de plek midden tussen je wenkbrauwen...  
... Concentreer je volledig op de plek, precies midden tussen je wenkbrauwen, bovenaan je  
neuswortel: voel die plek...  
Adem rustig... Rustig in en uit...

Stel je nu in gedachten een vlammetje voor... Een helder brandende kaarsvlam, bijvoorbeeld...  
Projecteer deze vlam op de plek midden tussen je wenkbrauwen:  
Zie hem op die plaats voor je.

En steeds als je inademt, trek je met de adem, licht uit de vlam je hoofd binnen...  
Rustig uitademen.  
Elke nieuwe inademing zuigt *licht uit de vlam* in je hoofd...

... Misschien kun je voelen dat je hoofd helderder wordt?

\* ) Het voorhoofdchakra moet worden aangesproken. Misschien niet onverstandig, om eerst met een paar simpele 6<sup>de</sup> chakra-visualisaties te werken, alvorens deze oefening te doen.

## 29 - "Het projectiescherm"

loslaten

/ leren omgaan met waar je niet zo goed in bent  
gevorderden

... ontspannen liggen ...

---

*"Wanneer je een einddoel nastreeft, leg je jezelf aan banden...  
Als je alles wat je doet, beschouwt als een einddoel in zichzelf, dan bevrijd je jezelf..."*

... Kruip met je aandacht in je hoofd.  
Zie voor je, dat zich aan de binnenkant van je voorhoofd, een projectiescherm bevindt...  
Zo'n scherm waarop dia's worden geprojecteerd.  
Je kijkt naar het scherm...  
en als in een film, zie jij jezelf daarop lopen.

Je bevindt je in een omgeving waar het prettig is...  
Misschien ben je alleen, misschien zijn er meer mensen...  
Rond je gezicht is een glimlach...  
Je loopt zonder doel en voelt je fijn.

Je voeten wikkelen zich onder het lopen af, vanaf de hielen tot aan de tenen zo het hoort.  
De schouders zijn ontspannen... Zo ook de buik en de keel...  
Zie je zelf zo lopen op het projectiescherm in je hoofd...

Met je aandacht ga je nu terug naar de yogales...  
Terug, naar een oefening waar je moeite mee had.  
En voor jezelf, doe je nu op het scherm de oefening nog eens na,  
maar nu gaat hij vlekkeloos:  
Nergens is spanning bij het bewegen.  
Alles voelt soepel.  
Je doet hem met het grootste gemak.  
Zie het gebeuren op het scherm!

Neem de aandacht weg.  
Voel hoe je ligt op je yogamat.  
Begin het lichaam weer te bewegen...  
Etc.

... *Sluit de ogen...*

---

In je fantasie ga je nu naar een donker bos...  
Middenin dat bos bevindt zich een plek waar geen bomen zijn:  
een beschutte plek waar je tot rust kunt komen...  
Er is gras om op uit te rusten,  
aan de rand een dikke boom om tegen aan te leunen,  
en er stroomt een beek waarin zich het zuiverste water bevindt...  
Je vleit je neer tegen de boom, waarvan de stam zich in het zonlicht baadt...  
Daar zit je! Je voelt je één met alles om je heen...  
... Over je komt een weldadige rust...  
Lekker zittend sluit je de ogen.

In de verte hoor je geluiden...  
Je luistert scherp of het is wat je denkt dat het is...  
Voor wat waarschijnlijk in aantocht is, ben je hier naar toe gekomen...  
Het geluid komt dichterbij... Steeds dichterbij...  
Het is nu voor je!  
Je opent je de ogen:  
Hij is het! Hij, waarop je wachtte:

Voor je staat de oude wijze man met z'n ezel!  
"Volg me," zegt hij vriendelijk en zacht.  
De ezel draagt aan beide zijden van zijn romp draagtassen: grote tassen.  
Je verbaast je over wat zo'n lastdier aan kan...  
Je ziet dat de draagtassen vol met pakjes zitten.

"Kijk naar de inhoud van de tassen," zegt de oude wijze man.  
Er blijken pakjes in te zitten van allerlei formaten, kleine, grote en hele grote...  
De draagtas aan de ene kant lijkt zwaarder dan die aan de andere...  
Dan zie je., dat er aan de zwaarste kant een pakje uit de tas valt...  
En nog één..... En nog één..... Nog één..... Het gaat maar door.....

"Zie wat er gebeurt," zegt de oude wijze man:  
"Je weet dat mijn ezel de ballast van de mensen draagt! Vandaag draagt hij de jouwe!  
Samen moeten we het gewicht ervan zien kwijt te raken.  
Een mens moet loslaten om verder te kunnen, weet je...  
Raap je pakjes op, en breng ze naar de beek van het zuiverste water...  
... De beek zal alles zuiveren wat je er in achter laat..."

(3 à 5 min.)

Dan is de klus geklaard!  
De oude wijze man werpt je een glimlach toe.  
"Het is goed zo," zegt hij. "Ga lekker naar je boom terug en rust nog wat uit.  
En als je me weer nodig hebt kom ik gewoon weer voorbij..."

(1 min.)

Open rustig weer jullie ogen...  
Kom terug in het hier en nu.

... goed zitten ...

---

*"Wij mensen bestaan uit botjes, bloed, spieren etc.*

*Wij mensen bestaan ook uit materie die niet zichtbaar is: uit energie.*

*Wij bezitten onze eigen energie, maar worden ook opgezaald met de energie van anderen.*

*Ontmoeten we een positief ingesteld iemand, dan krijgen we daar meer energie van.*

*Daarentegen kan het ook zo zijn, dat we personen ontmoeten die onze energie negatief beïnvloeden.*

*Er bestaan mensen die energie vréten van een ander... Meestal zijn ze zich dat zelf niet bewust.*

*Een ieder van jullie kent wel het gevoel, dat je blijft zitten met negatieve energie van een ander.*

*Dit kan b.v. gebeuren als je iemand op bezoek krijgt, die zelf almaar aan het woord blijft, zonder jou ook maar even de gelegenheid te geven om ook eens iets te zeggen... Soms zit je gewoon in zo 'n situatie... De ander kan er ook niet altijd wat aan doen.*

*Wat wel een feit is, is dat jij van zo 'n ontmoeting doodmoe kunt worden.*

*In zo 'n geval kun je de volgende oefening doen":*

Je zit met gesloten ogen, ontspannen, met rechte rug...

... In gedachten open je de ogen...

Je kijkt naar boven, naar het plafond.

Je kiest een hoek uit van het plafond... en installeert je daar:

In je fantasie ben je in een van de hoeken van het plafond gekropen...

... Beneden, is je eigenlijke lichaam. Boven je fantasielichaam...

... Deze twee lichamen, ga je d.m.v. een *zilveren draad van licht* met elkaar verbinden: een verbinding tussen je kruin beneden en je het fantasielichaam boven; op deze manier blijf je altijd bij jezelf...

... Je veilig wetend, zie je vanuit de hoek aan het plafond neer op jezelf...

En alle energie, die niet van jou is, en zich in en om je heen bevindt, laat je *bruin* oplichten!

Het doet er niet toe hoe *het bruin* daar gekomen is. Het is er, en het hoort niet bij jou. Al het bruin dat in je lichaam en de aura worden vastgehouden, wil je kwijt...

Daarom stuur je het terug naar waar het vandaan kwam, want daar hoort het thuis en moet het worden verwerkt...

(3 min.)

... Stel je voor je geestesoog... *een gouden bal van energie* voor...

Plaats deze boven je (yoga-)kruin...

en trek hem daar naar binnen, het lichaam in...

*Het levende, helende goud* uit de bal, vult alle gaten en openingen, die zijn ontstaan door het loslaten van de bruine energie, weer op...

(3 min.)

Vanuit de bovenhoek, verplaats jij je nu langs de zilveren draad naar beneden, terug in je lichaam.

Voel hoe je zit... Vervult van lichaamszuivere energie...

\* ) Alleen doen, indien goed geaard!

*... uitrekken en goed gaan liggen ...*

---

... Stel je voor, dat je ergens aan zee bent...  
't Is mooi, maar wat winderig weer...  
De lucht is helder en de zon schijnt...  
Je kijkt om je heen, want je zoekt een plekje om even uit te rusten...

Dan zie je een fijne plek ergens bij de duinen, en je gaat liggen.  
Lekker ontspannen op de grond. Er is niemand die je stoort. Je ligt daar heerlijk...  
Grassprietjes bewegen in de wind... En de wind waait in je haren.  
De zon voelt warm op je gezicht...

In de verte hoor je het geluid van de zee, en van de zeemeeuwen...  
Ook boven je vliegt een meeuw.  
Met krachtige bewegingen vliegt hij tegen de wind in omhoog...

Dan zie je dat hij z'n vleugels spreidt...  
om zich mee te laten drijven op de wind...

Tot de wind hem niet meer op kan tillen...  
en hij op eigen kracht weer verder moet:  
opnieuw tegen de wind in omhoog...  
... Om daarna wéér uit te rusten op de wind...

Muziek: Silver Wings van Mike Rowland (3.03 min.)



... uittrekken en goed gaan liggen ...

---

... Je gaat nu in gedachten hier vandaan... en stapt in een woestijnlandschap.  
Je wandelt daar, rustig en geheel alleen.  
Overall om je heen is zand: bergen geel zand..., vlaktes zand..., dalen van zand...  
Zand, zand en nog eens zand...  
Het is erg heet.  
... De lucht heeft een diepbloauwe kleur en steekt scherp af tegen het geel van het zand.  
Je kijkt naar de lucht..., en het is of je ademhaling zich verbindt met z'n schitterende hemelsblauw:  
Je voelt hoe je borst uitzet en vrij wordt...

Je loopt rustig door...  
en ziet dan in de verte een oase:  
Als een fonkelend juweel ligt hij daar, een diep in de woestijn verborgen rustige plek van water en groen.  
... Verhit en stoffig als je bent, verheug jij je op een frisse duik in het blauwgroene oasemeer dat voor je ligt.  
Je snelt er naar toe, trekt je kleren uit... en springt in het water.  
Je spartelt daar lekker rond met open ogen.  
Bewust ervaar je de verkoelende werking van het water op je gezicht en op de rest van je lichaam..., en voelt hoe het water jou zowel lichamelijk als psychisch reinigt.  
Het gouden zonlicht reikt tot op de zandbodem van het meer...

Dan verlaat je het water weer. Verfrist, opgeknapt en helder.  
De zon droogt al vrij snel je lijf op. Je natte haren drogen vanzelf in de warme wind.  
... Je kleed je weer aan...  
... En opnieuw kijk je naar de lucht... en is het alsof je ademhaling zich verbindt met z'n schitterende hemelsblauw:  
Je voelt hoe je borst uitzet en vrij wordt... en raakt vervuld van een gevoel van zuiverheid en frisheid.

Keer nu in gedachten weer terug naar het hier en nu..., naar de yogales.  
... Voel hoe je op je mat ligt en houdt nog even het gevoel vast dat je had...  
Open rustig je ogen. Rek je uit.  
Etc.

... uittrekken en goed gaan liggen ...

---

... Voel je lichaam... Hoe het ontspannen op je matje ligt... En laat een weldadige rust over je heen komen, die je volkomen vrij en ontspannen maakt...

De adem is rustig.

Zorg dat je helder en alert bent!

En dan ga je in je fantasie naar een ver land: een warm, paradijselijk ogend land, zoals Bali of Hawaï... Spanje misschien...

Je bent daar aan een stand, met prachtig, wit zand.

Je wandelt onder de palmen en hoort het zachte geklots van de branding.

Dan zie je, vóór je op het zand, een grote stapel met zijden doekjes. Ze zijn er in allerlei kleuren, de één nog mooier dan de ander...

Je kijkt naar de stapel... en je blik valt op een schitterende glanzende rode doek.

Je kijkt verder langs de stapel, en ziet een óranje doek die je uit de stapel trekt.

Je houdt hem omhoog... Laat hem wapperen in de wind... en vervolgens wegwaaien...

Dan pak je een zónnig gele doek... en een gróene... De groene houd je voor de zon, zodat hij oplicht...

En dan pak je een turkooiskleurige doek... En een stralend blauwe doek... En tenslotte vind je een doek van paarse zijde, die je door de wind laat meevoeren... Je volgt hem met je ogen en ziet hoe hij glanzend weg wappert.

In de stapel bevinden zich nog meer kleuren.

Je zoekt nu naar een kleur die je zélf in je hoofd hebt, en die je heel mooi en prettig vindt.

Denk er niet te lang over na. Volg je intuïtie en kies gewoon de beste kleur die je op dit moment te binnen schiet.

De door jouw uitgekozen doek spreid je voor je uit in de warme wind... Laat hem wapperen... en geniet van z'n schittering...

... En dan, zie je, dat jouw doek steeds groter wordt... Hij wordt zo groot, dat hij wel je hele lichaam kan omhullen... De wind gaat z'n gang... en doet hem helemaal om je heen waaien...

Hij omhult je lichaam alsof je in een enorme sari bent gewikkeld...

Je voelt de zijde, losjes en zacht op je huid.

Door de warme wind trilt de zijde, zachtjes en verkoelend tegen je lichaam aan, alsof ze je huid liefdevol wil masseren: een gratis warme, zachte en ontspannen massage...

Een aangenaam gevoel neemt bezit van je.

En mocht je moeite hebben met aangeraakt te worden, weet dan, dat deze aanraking er één is van de zuiverste soort.

Want wat is zuiverder dan zijde?.. Wat streelt er beter dan een zachte bries?.. En welke kleur is er beter dan je eigen kleur?..

Laat een fijn gevoel over je komen wat je straks mee kunt nemen naar het hier en nu.

Adem weer wat dieper in en uit... en realiseer je dat je weer op je yogamat ligt in ( ... )

Etc.

*... uitrekken en goed gaan liggen ...*

---

### **Deel 1**

... Er is nu rust en harmonie in het lichaam, maar misschien is het denken nog niet helemaal tot rust gekomen... Daarom gaan we nu de volgende een visualisatie doen:

... Stel je voor, dat je op een verlaten strand, tegen een duinhelling ligt...

... Je kijkt uit over de zee, en bent getuige van de ondergaande zon...

Er is wat wind... Er vliegen een paar meeuwen...

Vergezeld van het ruizen van de branding... zie je de zon langzaam naar de zee toe zinken; het komt je voor alsof die een bad wil nemen voor het slapen gaan...

De kleuren aan de hemel veranderen...

Langzaam maar zeker zie je fêl oranje rode kleuren veranderen naar meer roze en gele tinten...

Hier en daar zie je wat blauw en groen erbij...

De kleuren worden minder fel...

... En langzaam verdwijnen ze in het donkere van de avondhemel...

### **Deel 2**

... Het water is donkerder geworden nu de zon achter de kim verdwenen is...

... De vogels zijn weg...

De wind is wat gaan liggen.

... De natuur maakt zich gereed voor de nacht...

Alles is vredig en harmonieus.

Evt. muziek.

... uittrekken, goed gaan liggen ...

---

....Je ligt ontspannen op de grond... en in gedachten ga je naar een grote tuin.  
Het is een mooie vroege lente avond.  
Struiken en bomen staan in knop of tonen hun tere lichtgroene blaadjes.  
In het gras zijn de eerste krokussen zichtbaar. Paarse en gele juweeltjes, die zich koesteren in de vroege avondzon.  
Je ziet narcissen en andere voorjaarsbloemen. Bloeiende struiken, opkomend gras...  
De omgeving is vredig en stil...  
Ergens hoor je een merel fluiten.... Je kijkt op en ziet dat hij zich bevindt op het bovenste puntje van een dak... Hij fluit z'n hoogste lied en geniet zichtbaar van het lenteweer.  
De late zonnestralen van vandaag beschijnen z'n zwarte kleed.

Je loopt wat rond in de tuin... en schrikt eventjes op van een geluid.  
Nog net, zie je het huisdier van je burens wegschieten.  
Wat een sfeertje.  
Het ruikt naar vers gras en zoete bloemengeuren... En als je de lucht goed opsnuift weet je dat ergens op het land een boer z'n mest uitrijdt...

Boven in de lucht zweeft een roofvogel, rustig en op z'n gemak, tót boven het dak met de merel...  
Maar...  
waar is de merel?  
Z'n plaats op het dak is ingenomen door een andere vogel.  
Welke vogel zie je?..

De tijd verstrijkt.  
De zon gaat onder.  
Het wordt steeds stiller.  
Rustig neem je de indrukken van de omgeving in je op.  
... Het wordt tijd om uit de tuin te vertrekken...  
Je neemt afscheid van alles wat je zag, hoorde en voelde...  
en keert terug naar je yogamat.  
Etc.

*... uitrekken, goed gaan liggen ...*

---

Concentreer je op de plek tussen beide wenkbrauwen.

En dan stel jij je voor, dat je op een bospad loopt:  
Een bospad met aan weerskanten bomen.  
Het ruikt er, zo het in een bos kan ruiken na een regenbui...  
Je ruikt vooral de geur van dennennaalden...

Het bos is heel open.  
Ondanks de vele bomen kun je toch ver kijken.  
Je voelt je prettig bij het zien van al dat groen waar de zon zo hier en daar doorheen schijnt.  
Binnenkort zullen de bladeren vallen en zal het bos heel anders ruiken. Op veel plaatsen zie je al paddestoelen verschijnen...  
Je loopt langzaam, met een grassprietje dat je zonet hebt geplukt, in de mond...  
Lekker proeft dat eigenlijk. Het roept bepaalde herinneringen op...

Op je gemak loop je door,  
om aan te komen bij een open plek...  
Omdat je moe bent, ga je ergens op de grond zitten...

Vogels fluiten in de bomen...  
In de verte meen je een koekoek te horen.  
Voor de rest is het stil. Niks of niemand te bekennen.  
... Je besluit om even te gaan liggen..., en doet je ogen dicht.  
Onder je, voel je zachte grond, enigszins verwarmd door de zon...  
Zonnestralen verwarmen je gezicht.  
Het voelt vredig...

Het voelt ook kouder...  
Omdat koude, de overhand krijgt, wil je liever niet op deze plek blijven liggen.  
Je besluit om op te staan en terug te lopen...  
... Terug naar de werkelijkheid,  
naar je plaatsje in de yoga-les...

Beweeg je ledematen... Etc.

... uitrekken, goed gaan liggen ...

---

... Stel je voor, dat je aan de rand van een grote vijver zit...  
Het water van die vijver is bijna rimpelloos, en wordt beschenen door de zon..  
In de vijver groeien waterlelies; ze zijn nog in knop.  
Je ziet de mooie grote groene bladeren van de lelies, en je ziet ook de vele bloemknoppen...  
Je stelt je in op één bloemknop..., ziet de vorm en kleur van die éne knop voor je:  
rustend op een groot groen blad dat op het water ligt...

... En dan zie je, dat de knop zich langzaam opent:  
De bloembladen worden stuk voor stuk zichtbaar; op een film of op de televisie heb je zo'n  
beeld vast wel eens gezien,  
een zich langzaam openende knop die zich uiteindelijk ontvouwt tot een volledige bloem.  
... Voor je, zie je nu, een prachtige waterlelie in haar volle schoonheid.  
Zie hoe haar gouden hart straalt in het zonlicht.  
Houd dit beeld vast! Kijk er met vreugde en bewondering naar...

*De mens is als een waterlelie* die wortelt in de modder en dan oprijst, om zich door het water  
heen naar boven te worstelen.

Water, is het symbool voor emotie's:  
mensen moeten door veel emotie's heen om geestelijk te groeien en zich volledig te kunnen  
ontplooiën.

De waterlelie vervolgt z'n weg omhoog om uiteindelijk op te rijzen uit het water. Boven het  
water uitgekomen, verheft z'n bloem zich tot in de lucht en het zonlicht.

Je wordt geboren met nog verborgen mogelijkheden van groei, ontwikkeling en kracht.  
Maar je kunt net als de waterlelie, uitgroeien tot een prachtig harmonieus geheel, open voor  
jezelf en de wereld.

... *ontspannen liggen* ...

---

... Stel je in gedachten voor, dat je in een land bent, waar bergen zijn...  
Je bevindt je in een berglandschap.  
Zie het voor je.  
Het is een mooie zonnige dag..., en je besluit om te gaan wandelen...  
Je weet een pad waar je omhoog kunt de bergen in...  
Je begint te lopen... en moet zo nu en dan flink klimmen om omhoog te komen...  
... maar dan ben je eindelijk boven:  
Aangekomen in het hooggebergte.

Als je om je heen kijkt, zie je een eindje verderop een meer.  
Je loopt dichterbij naar het meer toe...  
Wat je ziet is een grote oppervlakte van helder, groenblauw water...  
Er is geen vleugje wind. Het oppervlak is volkomen glad...

Voor je ligt een prachtig, helder, rimpelloos blauwgroen meer.  
Boven je is een strak blauwe hemel, met zo hier en daar een paar witte wolken; hemel en wolken weerspiegelen zich in het meer...  
Je loopt nog wat dichterbij... en ontdekt dat je tot op de bodem kunt kijken.  
Je ziet vissen, insecten, planten... Zo nu en dan een luchtbelletje... En nog meer...  
Gefascineerd kijk je in de diepte...

Maar dan word je ineens afgeleid. In de verte hoor je iets. Het geluid kun je niet zo gauw thuisbrengen... Je kijkt om je heen en dan zie je, dat vanaf de oever van het meer een flink aantal boten uitvaren. De boten komen jouw kant op. Ze varen kris-kras rond en trekken grote golven achter zich aan.  
De golven verscheuren het gladde oppervlak.  
De hemel kan zich niet meer weerspiegelen en je kunt ook niet meer in de diepte kijken.

Dit verhaal / deze visualisatie komt uit India en is al eeuwen oud.  
Het is een verhaal met een diepere betekenis.  
Als je in jezelf rust vindt, ben jij als het rimpelloze oppervlak van een mooi, helder bergmeer.  
Je kunt bij jezelf naar binnen kijken, en zien wat er zich in je diepste 'ik' afspeelt... Je kunt tevens de schoonheid van het hogere ervaren: de weerspiegeling van de hemel...

Wie geen rust vindt is als een meer vol boten... De boten zijn je gedachtes die golven van opwinding veroorzaken. Hierdoor kan de hemel zich niet weerspiegelen en ook de blik in de diepte gaat verloren.

"WIJSHEID KAN SLECHTS IN EEN REINE EN KALME GEEST DAGEN.  
LOUTER DUS UW GEEST EN WORDT GELATEN": Swami Sivananda (overleden 1963).

*Ga makkelijk liggen...*

*Leg de armen een eindje van het lichaam, met de handen open..., vingers ontspannen.*

*Ontspan de polsen, armen... Ontspan je schouders...*

*De benen leg je languit, met genoeg afstand tussen de hielen. Laat de tenen naar buiten vallen.*

*Ontspan de knieholtes..., de bilspieren...*

*Adem rustig in en uit.*

*Ontspan je onderrug zo goed je kunt... Mocht die pijn doen, dan mag je de voeten plat op de grond zetten (evt. een kussen onder de knieën).*

*Neem de tijd om je lichaam te aarden..., de spieren te ontspannen...*

*Rustig blijven ademen in je eigen ritme.*

*Ontspan je gezicht... Ontspan het hele lichaam zo goed je kunt.*

---

En dan richt je nu de aandacht op je hart. Je hart, dat het bloed door je hele lichaam pompt, door een ingewikkeld netwerk van slagaderen en aderen...

Het bloed stroomt door je borst naar je schouders, armen, handen, vingertoppen...

Het stroomt naar je buik, naar de benen, door de knieën, voeten, tenen...

Het stroomt via je hals naar het hoofd... En uit eindelijk stroomt het weer allemaal terug richting hart..., om zich opnieuw te laten verversen met zuurstof...

Neem de aandacht weg van je hart.

Stel je in gedachten een boom voor...

Een mooie, gezonde, stevige boom...

Zie hem voor je.

De stam van de boom is het middelpunt, van waaruit de groeikracht ontstaat die zijn wortels de kracht geven naar beneden te groeien, en zijn takken naar omhoog...

Je ziet een stevige stam.

Een flink wortelstelsel.

Gezonde, sterke takken.

Adem rustig...

Een mens is als een boom,  
waarvan de stam het menselijke hart vertegenwoordigt.

In ons *hart* zetelt ons wezen... dat ook wel 'het centrale zelf,' wordt genoemd...

Ons wezen of ons centrale zelf, vertegenwoordigt wie we *echt* zijn...

Vanuit je hart hoor je te leven; wie luistert naar het eigen hart, die vindt uiteindelijk z'n weg...

De takken, vertegenwoordigen de geestelijke ontwikkeling...

De wortels, zijn ons fundament, dat wordt gevormd door de manier waarop we in het leven staan, en dat altijd een relatie met het verleden heeft...

Ervaar het fundament waarop jouw wezen is gebouwd:

Je omgeving..., de invulling van je leven..., je werk...

Oordeel hierbij niet. Plak geen etiketjes op van 'goed' of 'slecht.' Misschien heb je een stevig fundament, misschien niet... Het is zo het is...



Het is fijn om te *weten*, dat je, door je fundament de juiste aandacht te geven, het *steviger* kunt maken:

Zie daarom een krachtige boom voor je!

Een boom met mooie, stevige, sterke wortels; sterk genoeg om *de stam waarmee hij zijn kracht aan de buitenwereld toont...* en zijn *kruin* te dragen...

Je kunt hem zo groot en sterk maken als je maar wilt...

... Jij *wordt* die boom...

(3 min.)

Op hun weg naar beneden, vinden de wortels voedsel en water, waaraan de boom substantie en steun ontleent...

Pas als stam en wortels sterk genoeg zijn, kunnen de *takken* zich optimaal ontwikkelen...

Dan vangen zij zon en wind op waardoor ze gaan groeien en bloeien... en vruchten dragen die op de grond vallen om opnieuw uit te groeien...

(1 à 2 min.)

Richt de aandacht op je lichaam...

Voel hoe je op je mat ligt...

Voel de aanraking van de benen met de vloer..., van het bekken..., de rug, schouders, armen, hoofd... Rek je maar eens flink uit...

(Wil je deze les helemaal compleet maken, ga dan zo meteen een glas water drinken.

Water heeft voor de mens de zelfde betekenis als voor de boom:

Schoon, helder water, geeft de kans om optimaal te groeien...)

Activeer jezelf weer op een manier die bij je past.

*In de les komen de volgende oefeningen aan bod:*

*a - staand: rug afrollen en daarna met de vingers het staartbotje voelen.*

*b - zittend: de buikadem*

*"... De buikadem is het fundament van je ademhaling.*

*Het is de ademhaling die je met het eerste chakra verbindt, dat jou de energie levert voor de kwaliteiten geduld, stabiliteit, structuur en veiligheid; uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen..."*

*c - liggend: de brughouding*

*... ontspannen languit liggen ...*

---

Adem rustig...

Voel je ruggengraat...

Met je aandacht loop je langs je ruggengraat naar beneden, naar het uiteinde dat je staartbotje is... en je stelt je voor, dat het staartbotje is ingepakt in een rode kubus; niet zomaar een kubus, maar een kubus die zijn kleur uitstraalt...

... Hij straalt zijn rode kleur uit rond je zitbotten., en vult er je hele bekkenbodem mee...

... Het lichaam wordt ondersteund door een pantser van rood licht...

... In gedachten verdiep je de kleur van het rood, en maakt de uitstraling groter...

Adem rustig...

Wees je bewust wanneer je inademt, en wanneer uit...

Adem rustig.

... En met je aandacht, activeer je nu bij elke inademing, de kracht van het rood: de kracht waaraan jouw levenskracht gekoppeld is.

Adem rustig in en uit,

en stuur, met elke volgende inademing, het rood naar je liezen...

... en door je liezen, naar benen en voeten,

om je fundament te versterken...

Het rood is vol van *de vitale energie* die orde in je leven brengt.

\*) Zie ook bij.....aarden

... *goed liggen* ...

---

... Je ligt ontspannen op de grond... en bent dan ontvankelijk voor de energieën in je omgeving... Rondom is de energie van de kosmos, afkomstig van de zon, de maan, sterren, planeten en de natuur... Onder je bevindt zich de energie van de aarde...

Beide energieën neem je in je op., en zij vermengen zich in je onderlichaam., in het gebied tussen de navel en het schaambeent, en daaronder. Maak contact met dit gebied: tussen de navel en het schaambeent, en daaronder.

Van hieruit stromen de energieën naar de rest van het lichaam, en worden dan verder getransporteerd en getransformeerd...

De ruggengraat is hierbij het belangrijkste energiekanaal...

Het is niet voor niets, dat een ontspannen bekken en een goede houding van de ruggengraat, zo belangrijk zijn.

Ook de buikadem, is belangrijk voor een goed transport van energie...

Ga met je aandacht naar het centrum van je bekken...

Zie in gedachten van hieruit je eigen bekken voor je: de voorkant, zijkanten, achterkant, bovenkant, de bekkenbodem...

Het totale bekken, werkt als een centrum van energie...

*Vanuit dit centrum, worden de verbindingen met andere levende wezens gelegd.*

Met je aandacht maak jij je bekken zo ruim mogelijk...

Meer ruimte in dit gebied, geeft meer ruimte naar anderen toe...

Adem van binnenuit naar alle kanten...

Probeer te ervaren... Niet te begrijpen...

Rustig neem je de aandacht weer weg.

Breng de armen langs de oren... Rek je flink uit...

Etc.

Lezing:

Wij mensen, bestaan uit de drie-eenheid lichaam, geest en ziel.

Aan *de basis* van een goede ontwikkeling van *al deze drie aspecten*, ligt een *goede aarding* ten grondslag. Hoe beter de aarding, hoe beter - populair gezegd - de kans van slagen is voor de groei van het lichaam, de geest en de ziel.

Zo er bij mensen voor een optimale *lichamelijke groei* een aantal basisvoorwaarden nodig zijn, zo zijn er ook voor *geestelijke groei*, basiscondities nodig. Een basisconditie om uit te groeien tot een geestelijk sterke volwassene is, dat je in je kinderjaren met voldoende liefde bent omringd; zo *ben je in staat* om een sterk fundament op te bouwen: de voorwaarde voor een stabiele persoonlijkheid.

Voor een optimale *groei van de ziel*, krijgen we naast de lichamelijke en geestelijke groei, te maken met nog een ander soort groei: de spirituele groei. Hiervoor hebben mensen een geestelijke weg te gaan, die "De weg van de Inwijding" wordt genoemd en die allerlei stadia kent waar je als mens doorheen moet gaan om uiteindelijk het allerhoogste in spiritualiteit te bereiken: Eenwording met *de Allerhoogste Geest van volmaakte liefde*, ook wel *God* genoemd. De weg van *spirituele groei\** is een lang en individueel proces waar je bewust voor kiest, en waarin je bereid bent om met allerlei soorten van weerstanden om te gaan, om ervan te leren.

Alleen degenen met een sterk wortelchakra, zijn in staat om Eenwording te bereiken.

\*) Het Werkboek Hartmeditatie (zie op blz. 74) kan je op weg helpen om dit pad te gaan. Wie de weg van spirituele groei kiest, kiest ervoor om blokkades op te ruimen en het hart te openen voor alles wat is.

#### 44 - "Het heiligbeenchakra beleven en weten waartoe het dient"

\* 2<sup>de</sup> chakra

*In de les worden oefeningen gedaan die inwerken op het onderlichaam en het heiligbeen.*

*... liggen met opgetrokken knieën en de voeten plat op de grond ...*

---

We weten dat de aarde kracht uit straalt...

De kracht komt vanuit de grond tot alle levende wezens om ze energie te schenken...

Als je stil bent en voldoende ontspant, kun je hem voelen,

de energie die maakt dat je als mens de kracht krijgt om de wijsheid die in jezelf aanwezig is te ontmoeten...

De wijsheid, die ook wel 'goddelijke wijsheid' wordt genoemd,

en de wijsheid is, die van nature in je woont.

Het is een wijsheid van een ander niveau dan die jij jezelf hebt aangemeten uit boeken of door wat anderen je vertelden...

(2 min.)

Voel je heiligbeen...

Visualiseer... dat er aarde-energie vanaf beneden, door zijn openingen bij je naar binnen stroomt...

Als je de kracht in je onderlichaam zou kunnen zien stromen, dan ziet het er in je bekken uit als een fontein van energie...

... Een fontein met een opstuwende kracht die warmte en vitaliteit in je lichaam brengt...

De kracht, die maakt dat je als mens de juiste verbindingen met anderen maakt...

Hiervoor moet je alles wat onzuiver is loslaten...

(1 min.)

Visualiseer dat de fontein, een fontein van krachtig water wordt...

Water van het zuiverste soort,

dat al de onzuiverheden die in jou zijn,

voor je losweekt...

(2 à 3 min.)

Voel je lichaam.

Neem afscheid van de fontein.

Kom rustig terug in het hier en nu.

\* ) Zie ook bij.....no. **59, 60**

... uittrekken en goed gaan liggen ...

---

**Deel 1** (beginners)

.... Adem rustig...

Ontspan je gezicht...

En met elke uitademing, laat je alle spanning van vandaag van je afglijden; alle ballast, alles wat je als negatief hebt ervaren en misschien nog ervaart, laat je met de uitademing verdwijnen, en stuurt het naar beneden, de aarde in...

Dus:

Rustig blijven ademen., en met elke uitademing alle energie die je als negatief ervaart, met je aandacht *uit* je lichaam, *naar* de aarde brengen, die als een spons in zich opzuigt, wat jij er naar toe dirigeert...

(3 min.)

Breng nu je aandacht om je heen:

Naar de ruimte waarin jij je bevindt...

In deze ruimte., onderdeel van de kosmos., bevindt zich positieve energie.

Focus je aandacht op de positieve energie om je heen, en neem die met elke inademing tot je...

Er is genoeg van.

De hoeveelheid raakt niet uitgeput...

(2 à 3 min.)

Bij elke inademing laad jij je op met positieve energie...

Bij elke uitademing ontdoe jij je van de negatieve...

**Deel 2**

Stel je nu *de positieve energie* voor in de kleur oranje:

De kleur van de vitaliteit!

En elke keer wanneer jij rustig inademt, vult zich jouw lichaam met een oranje gloed...

Tot in alle uithoeken.

Elke inademing opnieuw.

Ook de organen, bloedsomloop, botten., ja alles, wordt met oranje doorstraald...

Stel je *de negatieve energie* voor als een donkere kleur:

Een donkere, loodzware kleur... b.v. zwart of donker bruin, of wat je maar wilt...

Bij het inademen, vult het lichaam zich met oranje., bij het uitademen laat je het donkere, negatieve, rechtstreeks naar beneden zakken, de aarde in.

... Steeds opnieuw.

Neem de aandacht weg van de adem.

Etc.

**46 - "Het bekken maakt geen onderscheid"  
(het denken wel)**

**2<sup>de</sup> chakra**

*... uitrekken en goed gaan liggen ....*

---

... Je ligt ontspannen op de grond...  
Wie ontspannen is, staat open voor de energieën om zich heen...

De aandacht gaat naar het bekken...  
Je bekken is je grootste energie-opnemer.  
Uit zichzelf neemt het de energieën op die zich om je heen bevinden.  
Of die nou goed of slecht voor je voelen, dat maakt niet uit: het bekken maakt daarin geen onderscheid. Wat er daar aan energie naar binnen sijpelt heeft te maken met communicatie op een onbewust niveau\*...

Voel in je bekkengebied:  
Hoe ervaar jij dit?  
Voelt het er ruim? Open?  
Donker? Dicht?  
Van alles een beetje?  
... Voel, zonder dat het denken er tussen komt... Dus, zonder aan jezelf uitleg te geven over *wat* je voelt. Waar het om gaat is dat je de ruimte van je onderlichaam aftast en voelt in termen van *ruimte of lichtheid*, en van *donkerte of dichtheid*...

Waar je *donkerte of dichtheid* ervaart, stuur je het naar de wortels van je lichaam toe...  
Voer het af naar de aarde...  
Zodat het je niet ziek kan maken...

(2 à 3 min.)

Voel in je bekken... En voor de zwaarte die je bent kwijt geraakt,  
visualiseer je nu nieuwe energie in de plaats:  
Energie uit de ongerepte natuur...  
zo je die in een bos zonder mensen vindt..., of elders waar de oerkracht van de natuur nog  
voelbaar is...

(2 min.)

Voel je opgeladen lichaam tegen de ondergrond...  
Voel dat je weer op je yogamat ligt...  
Etc.

\*) Opmerking:  
In tegenstelling tot de communicatie op het bewuste niveau, van het keelchakra.

... goed zitten, met rechte rug ...

---

**Deel 1** (beginners)

Visualiseer voor je geestesoog een gouden koker:

Met je gedachtekracht, bereik je dat je een gouden koker voor je ziet...

Voel de wervelkolom...

Plaats de gouden koker van boven naar beneden rond je wervelkolom. Maak hem er pasklaar omheen...

Ervaar hoe je wervelkolom goed in de koker past.

... Adem rustig door in je eigen ritme.

Boven je hoofd, visualiseer je nu een witgouden bol...

Deze witgouden bol, laat je naar beneden zakken tot in de koker... en verder omlaag, tot in het midden van je lichaam, waar het de plaats van je zonnevlecht inneemt...

In de zonnevlecht, laat je de bol groter worden...en stralen als de zon...

Ervaar de bol en zijn straling...

... Laat nu de straling sterker worden..,

en je hele lichaam vullen met krachtig, helder, wit licht.

Aan dit licht, ontleen jij de kracht om tot inzicht te komen.

(2 à 3 min.)

**Deel 2**

Het stalende bereik van de bol wordt nog groter...

Tot buiten het lichaam, straalt het uit..,

dwars door je aura heen.., de ruimte in waarin jij je bevindt...

Heel de ruimte, vult zich met een stralend witte helderheid die in jouw zonnevlecht zijn oorsprong heeft.

(2 à 3 min.)

Het stralende licht wordt weer minder...

Je inwendige zon gaat zwakker schijnen.

Hij trekt zich terug in de zonnevlecht.

Voel de plaats van je zonnevlecht.

Open rustig je ogen.

Etc.



... goed zitten, met rechte rug ...

---

Voel je ruggengraat...  
die rechtop en ontspannen is...

De aandacht gaat naar de zitbotten:

Voel ze!

Met je aandacht, geef je het gebied tussen je zitbotten de ruimte...

Opdat er openheid in je basis kan zijn...

Ervaar hoe je zitbotten de ondergrond raken, en zodoende contact maken met de aarde waaruit jij een belangrijk deel van je lichaamsenergie put...

In gedachten geef je de aarde-energie een krachtige kleur: een kleur waar je erg van houdt.

Visualiseer de gekleurde aarde-energie, tussen je zitbotten door naar omhoog...  
om er vervolgens je hele bekken mee te vullen...

Vanuit het gevulde bekken, stuur je nu *de energie met de krachtige kleur* nog verder omhoog...  
via je ruggengraat naar het midden van je borstgebied...

Om er dan je longen mee te vullen..., je hart..., schouders..., oksels en bovenarmen...:

Kortom het hele hartchakra gebied.

(2 min.)

Uit een goede verbinding van het hart met de aarde komt wijsheid en mededogen voort.

(2 à 3 min.)

Breng je aandacht terug naar het hele lichaam.

Voel het contact met je zitvlak.

Open rustig de ogen.

## 49 - "Hemel en aarde ademhaling"

4<sup>de</sup> chakra

gevorderden  
staand

*"... Ga staan met de ogen dicht. Als je daar moeite mee hebt, met de ogen open op een punt net boven de grond gericht ..."*

---

Breng de adem in de buik...

Laat het proces van in- en uitademen zich afspelen in je hele bekkengebied...

Voel je voetzolen.

Stel je voor, dat je met elke inademing via je voeten energie uit de aarde omhoog haalt, door de benen..., de ruggengraat..., tot in het midden van je borstgebied... Daar aangekomen, laat je de ingeademde aarde-energie er rondstromen voor je weer uit gaat ademen:

Adem rustig zo door.

Als de verbinding eenmaal is gelegd kun je erop vertrouwen dat de energie blijft stromen en je hart versterkt...

Breng je aandacht naar de kruin...

In gedachten open jij je kruin, opdat hemelse energie via je kruin naar binnen stromen kan. Hemelse energie of spirituele energie, is van een hoge, goddelijke frequentie die rust en wijsheid brengt voor wie hem toelaat in zichzelf...

Visualiseer een open kruin... En laat er met elke inademing spirituele energie naar binnenstromen... en dan verder omlaag, door je keelgebied naar het hartgebied...

In het hartgebied ontmoeten de energieën van beneden en boven elkaar...

Door de samensmelting van de levende energie van de aarde... en de vernieuwende kracht van de hemel... raken lichaam en geest steeds meer in balans...

## 50 - Loopmeditatie \*)

4<sup>de</sup> chakra

Programma van een half uur (is wel geen visualisatie, maar sluit wel aan bij de rest):

*“Je moet tot drie kunnen tellen en erbij blijven”*

*“Meditatie is de aandacht focussen op een bepaald iets waarmee jij je bewustzijn vergroot”*

---

Gezamenlijke loopmeditatie waarin de activiteit van de hersenen wordt aangesproken en waardoor je meer gecentreerd raakt in het hart:

### Uitleg:

—

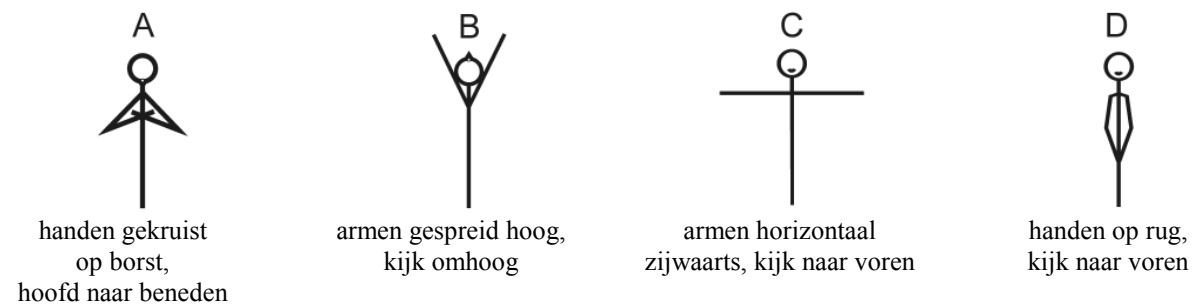
Maak samen een kring.

Ga achter elkaar staan.

Loop zonder iets te zeggen achter elkaar aan en verdeel je al lopende evenredig over de kring.

—

Tijdens de meditatie wordt er om beurt de volgende serie van houdingen aangenomen:



En er is een ‘blijf op de plaats’ X, waarbij in de loophouding wordt stilgestaan, met één voet voor en één voet achter. Hier wordt van houding gewisseld en vervolgens weer doorgelopen.



### De Loopmeditatie verloopt als volgt:

In elke houding worden steeds 3 passen gelopen. De volgorde is A, B, C, D.

Starten met rechterbeen naar voren in A

dan komt X

dan komt B: in B totaal 3 passen doorlopen.

X

C: in C totaal 3 passen doorlopen

X

D: in D totaal 3 passen doorlopen

Eén serie is geweest, de looprichting in de kring wordt gewisseld in X door het lichaam in de richting van het midden een halve slag om te draaien: de begeleider zegt ‘bevries en wissel.’

Opnieuw starten met A. Etc.

**De totale cyclus wordt 3 keer herhaald.**

\*) deze loopmeditatie kan ook vallen onder ‘**groepsgevoel/concentratie**’.

... ontspannen liggen ...

---

... Adem rustig.

... Stel je voor dat je nu, op dit moment, op deze plek, gewichtloos wordt:

Je hele lichaam wordt zo licht als een veertje!

Hierdoor gaat het opstijgen van de grond... Tot een hoogte van ongeveer een meter...

Blijf rustig ademen.

Voel je lichaam: vederlicht...

Het lijkt of je een ballon geworden bent, die de vorm van jouw lichaam heeft...

Nu kan het zijn, dat je misschien nog ergens zware plekken voelt..., alsof je lichaam daar de neiging heeft te zakken... Met je gedachtekracht maak je ook deze plekken gewichtloos...

Het hele lichaam voelt gewichtloos aan...

Volkomen vrij, drijft je op de lucht onder je... en ervaart ruimte overal om je heen...

Adem rustig met de buik. In een eigen ritme, rustig in en langzaam en rustig uit.

Vol verwondering over je eigen *stille moed van overgave*...

Bij het inademen voel jij je lichaam uitzetten...

Naar alle kanten zet het uit.

Er is immers ruimte genoeg...

... Vol vertrouwen rustig drijvend in de lucht,

probeer je met elke inademing *nog meer* ruimte in te nemen. Dankbaar voor dat je dit kunt doen.

Je neemt zoveel ruimte in, totdat je voelt dat jij een grens hebt bereikt...

(2 à 3 min.)

Voel je lichaam dat is als een ballon...

En vanaf nu,

laat je met elke inademing er een beetje *zwaarte* in toe...

Niet teveel ineens.

Je wilt *langzaam* weer naar beneden zakken...

Dan lig je weer helemaal op de grond...

Voel de aanraking met de ondergrond.

Etc.

... goed liggen; buik en gebied tussen de wenkbrauwen ontspannen ...

---

Je ligt ontspannen op de grond, de ogen gesloten...  
en je stelt je voor, dat je ergens bent op een plek waar het fijn voelt...  
Je ligt daar...  
Het is er warm...  
Je voelt je behaaglijk...  
... In gedachten zie je de plek voor je:  
Is het binnen..? Of buiten..?  
Is het er licht? Of juist donker?  
Schemerig..?  
En waar lig je op..?  
Is het mos., zand., een deken..? Of misschien lig je in een luie stoel of een hangmat..? Of  
ergens op de rotsen..? Of op een luchtbed in het water..?  
Voel *hoe* je ligt... en *waarop* je op ligt...

In gedachten open je nu de ogen en kijkt omhoog...  
Wat zie je daar..?  
Zie je een plafond..?  
Of zie je wolken voorbij gaan..?  
Of kruinen van bomen..?  
Denk niet lang na. Beslis gewoon wat je boven je wilt zien...  
Waar ben je?  
Wat zie je?

(2 min.)

Dan neem je weer afscheid van je zelf gecreëerde situatie.  
... Voel hoe je op de grond ligt.  
Voel je benen, het bekken, de rug, schouders, armen, het hoofd...  
Wordt je weer bewust van waar je werkelijk bent.  
Beweeg je ledematen.  
Open de ogen.  
En als je er aan toe bent kom je weer zitten.

... *ontspannen liggen* ...

---

... Ontspannen lig je op de grond, gedragen door de aarde...

... In gedachten, ga je nu uit je lichaam:

Je stijgt gewoon op! Rustig omhoog... Tot boven in de ruimte van deze zaal...

Misschien even een vreemd idee, maar stel het je gewoon zo voor. Met je gedachtekracht ben je tot van alles in staat.

Je bent dus omhoog gestegen...

Maar je stijgt nog hoger...

Tot boven de huizen...

Tot boven de bomen...

Tot boven de wolken...

En nog hoger... Ver de ruimte in.

Vanuit de ruimte, kijk je naar beneden... en ziet jezelf daar liggen:

Een nietig mensje, een heel klein stipje op de ontzettend grote aardbol...

... Er is het besef, dat je maar een heel klein onderdeelje van de ontzettend grote kosmos bent...

(2 à 3 min.)

Terwijl je nog in de hoogte bent, besluit je om weer terug te keren...

Terug naar je lichaam...

Voel jezelf weer op de grond,

bewust van de onmetelijke ruimte om je heen.

Beweeg je voeten.

Etc.

gevorderden

... *gezicht ontspannen; plek tussen de wenkbrauwen ontspannen* ...

---

... Ga met je aandacht naar het hoofd...

Voel het rusten op de ondergrond...

Kruip met je aandacht *in* je hoofd.

Zie voor je, dat zich aan de binnenkant van je voorhoofd een projectiescherm bevindt; zo'n scherm waarop films worden geprojecteerd.

Momenteel kijk je naar een leeg scherm.

Zie het voor je...

En dan ga je nu, met je gedachtekracht, op het lege scherm een cirkel maken: een grote cirkel.

Zie de cirkel voor je... en geef de *rand* ervan een kleur: je mag kiezen uit rood, blauw of geel.

Kijk naar het scherm waarop de cirkel met de gekleurde rand, zonder je gedachten af te laten dwalen:

Je ziet een grote cirkel in rood, geel of blauw...

Nu verander je de kleur die je ziet..., in zómaar een kleur die bij je opkomt...

Niet nadenken, je neemt de eerste de beste kleur die je te binnen schiet:

... Voor je, zie je een grote cirkel met een rand in een kleur die jij hebt bepaald.

Ga nu, de hele cirkel vullen met jouw kleur...

... Je ziet een ronde schijf voor je, in de kleur die je koos.

... In gedachten, maak je nu de schijf die je voor je ziet, ongeveer de helft kleiner...

Maak de schijf nog kleiner...,

tot het formaat van het kleinste euromuntje.

Met je geestesoog, maak jij nu deze kleine gekleurde schijf weer groter...

En groter... En groter... Hij wordt groter dan het projectiescherm...

... En dan verandert deze schijf... in een enorme bol... waar je zelf helemaal inpast.

... En die enorme bol, verandert in een ballon.

....En dan heb je ineens een naald in je hand... en je prikt de ballon lek!

Alleen jij blijft over!

Hoe voelt dit?

Open de ogen. Kijk om je heen.

## 55 - "Kleine meditaties"

6<sup>de</sup> chakra

*(Aan de docent is het, om in de les voorbereidingen op deze meditaties te treffen)*

... ontspan ...

### 55a - "Zuiver bewustzijn"

beginners en gevorderden

---

... Het is een zonnige, warme ochtend... en je wandelt door een berglandschap...

Onder je voeten, voel je het tere sappige gras van een bergwei...

Een frisse wind brengt de geuren van kruiden en weidebloemen met zich mee.

Met rustige tred wandel je daar..., met als doel, de top van de berg te bereiken die voor je ligt...

Lichtvoetig begin je aan de klim.

Heerlijk, die berglucht! Je geniet!

... Hoe hoger je komt, hoe meer het gevoel van grenzeloze ruimte en vrijheid je bekruipt; elke inademing versterkt dat gevoel...

Boven je straalt de zon in een helder blauwe lucht.

... Op de top van de berg aangekomen..., voel jij je als was je van doorzichtig bergkristal: volledig open.

### 55b - "Helder Hoofd"

beginners

---

... Je gezicht is zo ontspannen mogelijk...

Laat het voelen of je wenkbrauwen, wat uit elkaar schuiven...

Adem rustig in en uit... En steeds als je inademt, komt er een warm gevoel van vrede in jezelf...

De adem stroomt zijdezacht en koel in je neus naar binnen..., en opgewarmd weer naar buiten...

De koele, zijdezachte ademstroom die je naar binnen snuift, vindt rustig z'n weg naar je voorhoofd... en vult het met een koele helderheid.

### 55c - "Vertrouwen door Licht"

beginners

---

.... In gedachten ga je naar het midden van je hoofd...

Stel je in het midden van je hoofd een klein wit lichtje voor.

Het lichtje wordt groter... En groter... En groter...

... Het wordt zo groot..., dat het je hele hoofd vult met mooi, helder wit licht...

Dit mooie, heldere witte licht in je hoofd... straalt nu over je hele lichaam uit...

Je baadt in de lichtvoetige, luchtige energie,

die maakt dat je als mens het volste vertrouwen kunt hebben in jezelf...

... Is deze openheid, te transformeren naar een openheid voor de gehele wereld die aan je voeten ligt..?



## 55d - "Een ander perspectief"

beginners

---

Heb je wel eens peultjes geplukt op een mooie zomerdag?

Je staat voor zo'n mooie groene blaadjshaag, zo'n mooie zomergroene muur van blad en vrucht van dezelfde kleur... en je ogen en handen plukken dat het een lieve lust is.

Op z'n tijd schuif je wat blad opzij, omdat je daarachter ook peultjes ziet die je plukken wilt...

Je doet je oogst in een emmertje... En als je denkt dat alles eraf is, dan loop je terug naar het begin van de rij.

Daar, kijk je de haag nog eens langs... En tot je verbazing, zie je dat er zo hier en daar nog wat peultjes hangen die je over het hoofd gezien.

Zo gaat het in ons leven ook.

Je denkt er aardig wat uit te halen, maar als je het dan vanuit een andere invalshoek bekijkt, dan werpt het meer vruchten af dan je in eerste instantie dacht.

## 55e - "Inkeren tot Het licht"

gevorderden

---

b.v. met kerst

... Je hebt je aandacht nu volledig naar binnen gericht...

... Dan probeer je om een pastel kleurige tint voor je te zien.

Het mag licht geel zijn, of licht roze, licht blauw, groen, paars, lila, wat je maar wilt...

Voor je,

zie je een groot vlak, in pastelkleur...

En middenin jouw pastelkleurige vlak, verschijnt een klein wit lichtje waarvan je weet dat het belangrijk voor je is...

Rustig kom je van je plek, en met het gevoel dat je alle tijd hebt, loop je erop af.

Steeds dichterbij ga je naar het witte lichtje toe...,

en hoe dichterbij *jij* komt, hoe *groter* het wordt!

Nu ben je er heel dicht bij:

Voor je is enkel licht.

... Alsof je door een liefdevolle hand gestuurd wordt, loop je nog verder door...,

en dan loop je er dwars doorheen...

Het licht vervult je met een energie, die maakt dat jij zowel jezelf, als je omgeving volledig onder controle hebt; geen dwingende controle, ontleend aan macht, maar een controle voortvloeiend uit de vanzelfsprekendheid van een rustig zijn.

*... ontspannen liggen, met aandacht voor een lange, rechte ruggengraat ...*

---

Voel je ruggengraat, je wervelkolom...  
Voel hoe die op de grond ligt...  
voor je gevoel in een rechte lijn...

Met je aandacht ga je nu je wervelkolom bij langs,  
van beneden naar boven, en van boven naar beneden.  
Op je route maak je een beeld van elke afzonderlijke wervel die je ontmoet...

De laatste wervel onder, is je stuitbeen of staartbotje...  
De laatste wervel boven, is de atlas ofwel de eerste halswervel...  
Tussen het stuitbeen en de atlas, bevinden zich alle andere wervels zoveel mogelijk op één lijn...

Stel je nu voor, dat er door een onzichtbare hand..., heel zachtjes aan beide uiteinden wordt  
getrokken... waarbij rug en nek, lichtjes worden gestrekt...  
Adem rustig.

... Het voelt, of een onzichtbare hand aan de ene kant aan je stuitbeentje trekt en aan de andere  
kant aan je eerste halswervel... en je ruggengraat over z'n gehele lengte een beetje uitrekt...

... En steeds als je inademt... wordt je ruggengraat door de ademruimte *nog* wat langer...  
... Voel zijn lengte tussen stuitbeen en atlas...

(2 min.)

Neem de aandacht weg.

Voel de knieën.  
Beweeg ze rustig van links naar rechts en van rechts naar links...  
Voel wat dat met je rug doet.  
Etc.

... *ontspannen liggen* ...

---

... Richt de aandacht op jezelf. Alles om je heen bestaat even niet...

Voel je lichaam, liggend op je mat... en keer je zintuigen naar binnen... Kijk, voel, hoor en zie hoe het daar binnen is...

Zonder oordeel neem je jezelf waar... Het is zo het is... Je bent wie je bent...

Is het licht in jezelf?

Of is er duister?

Of is er van allebei?

Daar waar je geen licht voelt, is er iets in jezelf wat stoort... Iets wat dwars ligt... En ik bedoel met dwars liggen niets negatiefs, maar wel dat er iets is waar je last van hebt, een gevoel of een sensatie welke je liever op een andere manier zou willen ervaren.

... Waar voel je licht?

... Waar voel je duister?

Probeer nou eens, om je duister wat meer los te laten...

Het is niet dat het er niet mag zijn, maar als je er last van hebt, moet het zich een keer oplossen... Daar kun je nu mee beginnen...

Laat in gedachten al je duister bezinken...

Zie het gewoon naar beneden zakken...

Kijk of het duister dat wil...

Voel je weerstand? *Dwing* het duister met je aandacht om richting aarde te gaan.

(2 à 3 min.)

Voel je lichaam..., dat een stuk lichter is geworden...

Ontspan het zo goed je kunt.

... En dan stel jij je nu voor, dat je omhoog zweeft...

Je lichaam is er licht genoeg voor...

Je verlaat de aarde, en stijgt op tot *in* de wolken...

... Rondom je heen is prachtige blauwe lucht te zien, en dikke witte wattenwolken... en zonlicht volop...

Je vleit je neer op een wolk... en vaart rustig mee op de drijvende zachtheid onder je... genietend van het mooie blauw, de witte wattenwolken en de zonnewarmte...

(2 à 3 min.)

Voel je lichaam...

Wat in je fantasie gebeurde, dat is ten einde!

Kom weer terug in het hier en nu...

Etc.

*... uitrekken, goed gaan liggen ...*

---

Stel je voor, dat je op een bospad loopt...  
Het is vlak na een regenbui...  
In je neus dringt de geur van het bos door...

Het bos waarin je loopt is een ópen bos; ondanks de vele bomen kun je aardig ver kijken.  
Binnenkort zullen alle bladeren vallen  
en zal het bos anders gaan ruiken...  
Naar meer paddestoelen misschien.

Op je gemak loop je door  
en komt aan bij een open plek,  
met in het midden een majestueuze eik, waar je op afloopt.  
Omdat je moe bent, ga je op je hurken tegen de eik aan zitten...  
(ook al weet dat je dit in het echt niet kunt, nu kan het wel, want in een visualisatie kan alles)  
Oude wijsheid zegt dat de eik boom aan mensen de kracht geeft om door te gaan  
waar zij dreigen de greep op het leven te verliezen...

Boven je fluit een verdwaalde merel.  
Misschien fluit hij wel voor jou.  
Voor de rest is het stil,  
op het spelen van de wind met de roodbruine blaadjes na.

Je rug wordt koud!  
De eik deelt niet alleen zijn kracht, maar ook zijn vocht met jou...  
Het is beter om op te staan.

Vanachter een wolk komt de zon te voorschijn.  
Je richt je gezicht er naar toe  
en je neus snuift de vitale krachten van het door-de-regen-gereinigde bos in zich op...  
Je adem brengt de krachten tot in alle cellen van het lichaam.

Dan besluit je om terug te lopen.  
Terug naar de werkelijkheid.  
Naar je plekje in de yogales.

Voel je lichaam.  
Begin je weer te bewegen... Etc.

*Aan het eind van de les de volgende oefeningen doen:*

*a - liggende rekoefening: om beurt linker- en rechterkant rekken; voelen of er verschil is.*

*b - de brug; buikadem.*

*... goed liggen, met opgetrokken knieën en de handen op de buik rond de navel ...  
(handen los van elkaar)*

---

Je ligt ontspannen op de grond met gesloten ogen en een rustig gezicht...

Adem rustig in je buik...

Adem in een ritme van twee tellen in... en vier tellen uit...

... Hoe lang je de tellen maakt dat bepaal ze zelf. Maak ze wel zo langzaam mogelijk...

(1 min.)

Adem natuurlijk, zo het is bedoeld:

stromend, golvend..., zonder horten en stoten...

Ik zal uitleggen wat ik daarmee bedoel:

... In gedachten ga je naar het strand en je kijkt naar de zee... Je kijkt naar een golf, en ziet hem opkomen: dit is je inademing... Als de golf helemaal is opgekomen, dan trekt hij zich daarna in zijn eigen tempo weer terug: dat is je uitademing...

... In de natuur komen alleen maar vloeiende bewegingen voor. Een natuurlijke adem zonder stress, verloopt vloeiend...

... Als je inademt, projecteer dan het beeld van de opkomende golf in je buik... en niet alleen in je buik, die golf doorstroomt je hele bekken..., vloeit uit naar de zijkanten..., en je rugkant...

Voel het zo...

Zie het zo onder je handen gebeuren: een opkomende golf die op een manier zoals de branding dat doet, je hele bekken doorstroomt...

En als je ooit een golf bestudeerd hebt, dan weet je dat hij zich over het strand weer terugtrekt... Laag, over de bodem...

Adem zo...

*In de les worden (tot slot) de volgende oefeningen gedaan vanuit een liggende houding met de voeten plat op de grond en 30 à 40 cm. uit elkaar:*

- a - Bekken tegen de grond butsen\*: til het bekken een klein stukje op en leg het weer neer. Deze beweging 10 à 20 keer herhalen.
- b - Om beurten een holle en bolle rug maken.
- c - Rug met het heiligbeen vlak tegen de vloer leggen.  
Voel hoe je lichaam is verbonden met de aarde onder je/waar het de aarde raakt.

Laat de benen uitglijden.

*... ontspannen liggen ...*

---

### **Deel 1**

We weten dat de aarde kracht uit straalt...De kracht komt uit natuurlijke grond, en goed benut, maakt het *goede* eigenschappen sterker...

Voel je heiligbeen...

Visualiseer, dat aarde-energie via zijn openingen naar binnen stroomt als een fontein van energie...:

Zie het voor je geestesoog gebeuren...

Als je kijkt naar *de fontein van aardenergie in je onderlichaam*, krijgt die nu een zacht oranje kleur...

... Het wordt een fontein van zacht oranje licht...

Zacht oranje, helder licht, zoekt zich een weg...

Een magische kracht maakt dat het ook in de rest van het lichaam werkzaam wil zijn...

Het hele lichaam wordt ermee doorstraalt en opgevuld... En overal waar het zich bevindt raakt het lichaam ontspannen en zonder zorgen...

Maak met je aandacht het licht intenser:

Er komt *een krachtig stralen* van helder, zacht oranje licht.

Zo krachtig, dat het door de huid naar buiten gaat... De ruimte in...

... De ruimte waarin jij je bevindt... En waar andere mensen zijn die zich aan deze ontspannen, zorgeloze energie... kunnen laven...

### **Deel 2**

De docent lees voor uit "De Profeet", blz. 63, over vriendschap.

\* ) Het is aan de docent om goed te observeren hoe deze oefening valt.

Mensen met slechte ervaringen op seksueel gebied kunnen er moeite mee hebben.

## 61 - "Een witte bloem"

groepsgevoel\*\*/meditatief  
(b.v als de margrietten bloeien\*)

... met z'n allen ontspannen, goed geaard, ademend in het bekken, in een kring gaan zitten ...

---

... We stellen ons voor... dat we samen, een witte bloem vormen,  
en ieder afzonderlijk is daar een bloemblaadje van...

... Boven het hart van onze gezamenlijke bloem, staat de zon... die met zijn gouden zonlicht  
op alle bloemblaadjes schijnt,  
waardoor de bloem zich vol overgave opent...

... Elk blaadje flonkert apart in de zon...

Vanuit de diepte ademend...

laten we het zonlicht tot diep in ons binnenste toe,  
wetend dat het licht ons verfrist en zuivert.,  
waardoor we nog meer stralen gaan...

Samen vormen we een stralend witte bloem...

die een geur verspreid,

die zo fijn is...

dat jij je op dit moment niets anders wenst...

(2 à 3 min.)

En dan verdwijnt de zon...

De stralend witte bloem sluit zich langzaam omdat hij geen licht meer ontvangt...

Hij sluit zich zover,

dat alle toppen van de witte bloemblaadjes elkaar raken...

(2 à 3 min.)

Neem de aandacht weer weg van de bloem.

Etc.

\*) Indien mogelijk wordt er een pot met margrietten in het midden gezet.

\*\*) Zie ook bij.....no. 50

... met z'n allen ontspannen, goed geaard, ademend in het bekken, in een kring gaan zitten ...

---

Adem rustig...

Breng de aandacht naar het bekken...

In het bekken.., visualiseer je nu licht:  
mooi, stralend, gouden zonnelicht...

En steeds als je inademt, wordt de kracht van het gouden zonnelicht sterker...

... Het wordt zo sterk, dat je hele bekkengebied ermee wordt gevuld....

Je bekkengebied wordt als een stralende zon...

Je bekkengebied wordt als een stralende zon, waarvan de lichtkracht zo sterk wordt dat die naar buiten wil:

Op elke inademing wordt het licht in jezelf sterker... Op elke uitademing treedt het naar buiten...

(2 min.)

Ga nu met je aandacht dit licht

sturen naar degene die links, en degene die rechts van je zit:

Als je inademt maak jij je eigen licht sterker... Als je uitademt stuur je het in de richting van je linker en je rechter buur...

(2 min.)

Zo wij hier zitten, is de gezamenlijke lichtkracht zo sterk geworden, dat het licht elkaar ontmoet en zich met elkaar verbindt...

Samen vormen we *een kring van licht*, die met het inademen steeds sterker wordt...

... Mooi stralend gouden zonnelicht, wordt goed zichtbaar voor de omgeving...

Zie voor je geestesoog wat er gebeurt.

... Adem rustig...

(1 min.)

Ervaar de verbondenheid...

(1 à 2 min.)

Rustig, neem je de aandacht weer weg van het licht...

... Open de ogen...



... Zit in een ontspannen houding rechtop, met voor je op tafel een brandende kaars. Terwijl je naar het vlammetje kijkt, ontspan jij jezelf zo goed je kunt en brengt de adem in het bekken ...

---

Ga rustig mee in wat ik zeg..:

... Terwijl je naar de kaarsvlam voor je kijkt, verwarmt deze vlam je hart. Ook letterlijk, maar dit is symbolisch bedoeld: een warm hart is een hart vol liefde...

Het hart, geeft graag zijn liefdevolle warmte door aan het hoofd...

Als daar nu iets opwelt wat je afleidt, dan geef je dat in gedachten ten prooi aan de vlam...

Vuur loutert. Vuur zuivert.

Adem rustig in je bekken...

Ik herhaal wat is gezegd:

... De vlam beschijnt je hartgebied...

Projecteer de warmte en uitstraling van de vlam in je hart, en weet wat daarmee wordt bedoeld...

Als er warmte in je hart kan zijn, straalt die vanzelf door naar de geest: dat is een wet van de natuur...

Waar je door afgeleid wordt in je hoofd, geef *dat* ten prooi aan de vlam.., opdat de warmte een plek kan krijgen en niet hoeft op te boksen tegen allerlei obstakels... Het vuur zuivert zelfs de onzuiverste gedachten...

Zie de vlam...

Projecteer zijn licht en warmte in je hart...

Een warm en zuiver hart, schept een zuivere geest als jij daar uit *loslaat* wat je afleidt van jezelf...

Leg daarom de ballast uit je hoofd neer bij de vlam.., die het voor je loutert...

... Op deze manier mediteer je door...

Rustig ademend in je bekken...

Nog één keer zal ik de cyclus voor je herhalen:

**“Licht staalt in je hart..**

**Het hart verlicht het hoofd...**

**Het hoofd geeft ten prooi aan de vlam wat er teveel is,  
omdat het licht zich er anders geen weg in vinden kan...”**

(10 à 15 minuten)

Neem de aandacht weg van de vlam.

... Open rustig je ogen...

zittend of liggend

*In de les is aandacht voor 'open' houdingen zoals de brug, de vis, de tang, yoga-mudra, en niet te vergeten: het hoofd ontspannen.*

*... liggen in een open houding, de handpalmen open naar boven, de benen gespreid ...*

---

Liggend:

Voel hoe je ligt in al je openheid...

... Openheid van het lichaam aan de voorkant... Achterkant...

Wie zich openstelt is kwetsbaar...

Kwetsbaar zijn wordt vaak als zwakte ervaren, maar het is tevens je kracht!

Een appel die van de boom valt wordt gekwetst. Maar hij valt omdat hij rijpt is.

Mensen die niet gekwetst willen worden, zullen ook niet rijpen...

Rijpen en kwetsen horen bij elkaar.

Voel je openheid...

Openheid is *een voorwaarde* voor vrede...

Breng je aandacht naar je hoofd...

Naar je hersenen, je brein...

In gedachten laat je nu je brein rusten... in een denkbeeldige schaal tussen de oren...

... Het brein wordt van helder kristal...

Een mooi, helder, fonkelend kristal...

waar alle slechte gedachten doorheen kunnen,

want het kristal wil helder blijven...

Ook alle goede gedachten kunnen er doorheen.

Want het brein wil open blijven en wil niets oppotten,

want dan raakt zijn openheid verstopt...

Een brein van helder kristal is een ontspannen brein,

dat op neemt... en net zo makkelijk weer loslaat...

In een helder brein is volop plaats voor het licht van kerstmis,  
het licht van vrede...

Het licht dat het hoofd met het hart verbindt...

(3 min.)

Open weer rustig je ogen.

Etc.

\*) Zie voor **kerst** ook bij.....no. **14, 30**





© 2008, Lammy Reinders, Groesbeek  
[www.yogagroesbeek.nl](http://www.yogagroesbeek.nl)

