

The background of the entire page is a colorful, artistic illustration. It features a dark blue night sky with small white stars. Overlaid on this is a large, faint silhouette of a human head in profile, facing right. The interior of the head is filled with various colors and symbols. At the top, there are concentric, wavy bands of purple, pink, and blue. Below these, there are several zodiac signs: a pink ♀ (Virgo), a green ♀ (Libra), a blue ♀ (Scorpio), and a red ♂ (Aries). There are also some numbers, like a large orange '2' near the top left. In the bottom right corner, there is a circular inset showing a map of the Earth with green continents and blue oceans. The title 'Weekdag oefeningen' is written in a large, yellow, cursive font across the upper part of the image.

# Weekdag oefeningen

*die je helpen herv verbinden  
met je kosmische oorsprong*

**Oefeningen voor de dagen van de week van:**

- orgaanwerkingen als zielegebieden
- lotusbloem deugdgebaren
- sterrenbeelden als ideaalgebaren

**naar de weekdagbeheersing van de betreffende planeet**

**door Nicolaas M. de Jong**

**One  
- uitgave**

## Inleiding weekdag oefeningen

In de nacht verlaat je je fysieke lichaam, en je reist met je ziel en je geest door de planeet- en sterrensfere heen, waarvan we een vage herinnering en afspiegeling hebben in onze dromen bij het wakker worden. Dit gebeurt ook tussen twee aardelevens in, waarbij we ons planetenstelsel verlaten en reizen naar onze eigen ster, en weer terugkomen voor een volgend leven. Hierbij trekken we bij het naderen van de aarde telkens een dichtere 'jas' aan, een lichaam. En we nemen de planeetwerkingen mee en verankeren deze in onze orgaanprocessen. De ziel functioneert op basis van die levensprocessen, en onze stemmingen en gevoelens worden hierdoor bepaald.

Als we vanaf onze eigen ster, ergens in de kosmos, weer naar de aarde willen afdalen, gaan we langs bij verschillende kolonies van werkzame geesten, engelen, die elk een stuk van het Goddelijke scheppingsplan bewerken. We weten dat we kunnen helpen bij de realisatie van dat plan, en we nemen het werk van deze geestkolonies mee naar de aarde; hier zien we die geestkolonies van buitenaf als de sterren, gegroepeerd in sterrenbeelden. En in ons leven de ideeën van die geestkolonies voort als onze idealen; die stammen dus af van de sterrenbeelden.

Het dagelijkse leven vraagt veelal heel andere dingen van ons dan dat we ons direct met die idealen bezig zouden kunnen houden. We vergeten vaak de boodschappen die we in onze dromen uit de nacht mee kunnen nemen. Daarom is het belangrijk om een dag te beginnen met oefeningen die je een hulp kunnen bieden om het contact wakker te houden met de werkingen van de planeten en de sterren, door vanuit hun werkingen in ons, met hen mee te gaan doen, hetzij in muziek, hetzij in beweging, hetzij in louter bewustwording ervan. Dit neem je dan mee in de dag.

En hiertoe zijn de weekdagoefeningen ontwikkeld. Je kunt ze in zijn geheel, of in stukjes doen, al naar gelang waar je behoeftes liggen.

## Werkwijze

Elke weekdag wordt beheerst door een specifieke planeet, waarnaar ook de naam van de dag veelal verwijst (waarbij in onze streken veelal de Germaanse goden hun naam aan de dag hebben gegeven). Tevens hebben wij hen meegenomen in onze orgaanprocessen, zodat de werkingen van elke weekdag specifiek door een van de organen

beleefd kan worden. En daarnaast als zielezintuigen, die zijn gelegen op de zeven à acht hoofdchakra's. Op volgende wijze:

|           |                                 |                                          |
|-----------|---------------------------------|------------------------------------------|
| Maandag   | - maan                          | - levensprocessen, hersenen, stuitchakra |
| Dinsdag   | - Mars (Germaans: Dinar of Tyr) | - galproces en keelchakra                |
| Woensdag  | - Mercurius (Germaans: Wodan)   | - longproces, thymus- en navel chakra    |
| Donderdag | - Jupiter (Germaans: Donar)     | - leverproces en voorhoofd chakra        |
| Vrijdag   | - Venus (Germaans: godin Freia) | - nierproces en zonnevlecht chakra       |
| Zaterdag  | - Saturnus                      | - miltproces en kruinchakra              |
| Zondag    | - zon                           | - hartproces en hartchakra               |

Elke planeet bemiddelt de krachten van een of twee dierenriem sterrenbeelden, en ook zijn zij zelf vaker verbonden met specifieke sterrenbeelden ten noorden of ten zuiden van de dierenriem (waarvan er zo'n 72 zijn). Zo kun je door de specifieke weekdag heen in contact treden met verschillende dierenriem- en andere sterrenbeelden. En dat is in de weekdag oefeningen nader uitgewerkt.

-Elke planeet 'danst' op een eigen, specifieke wijze naar de aarde toe in zijn rondgang door de dierenriem. Hieruit zijn maatsoorten gehaald. Zij kleuren ook op specifieke wijze de werkingen van de sterren achter hen. Dat kennen we als de verschillende kerktoonaarden. Van elke planeet wordt op de lier improviserend de klankruimte op basis van de maatsoort gespeeld, zodat je er makkelijker een verbinding mee kan krijgen. Je kunt hierop bewegen of dansen als je wilt. Klappen kan ook. De werking van het betreffende orgaan wordt bewustmakend voorgedragen op basis van die muziek, en je kunt hierop improviserend gebaren maken als je dat wilt. Door de herhaling kun je je bewustzijn omtrent het betreffende orgaanproces verder verdiepen.

-Aangezien de betreffende weekdag-planeet ook een of twee chakra's in je aanlegt, wordt de muziek hiervan in ritme en klanken voorgespeeld. Elk chakra heeft een specifiek aantal bladen die je dient te openen om je van zijn subtiele ziele-geestkwaliteiten gewaar te worden en je ervan te bedienen. Je ontwikkelt deze door je idealen uit te werken, vaak tegen de weerstanden in die je in en om je heen kunt ervaren. De ontwikkeling hiervan heet de ontwikkeling van een deugd.

Deze te ontwikkelen deugden worden uitgesproken, en je kunt proberen deze improviserend te gebaren of dansen.

-Als laatste worden de voor die planeet relevante sterrenbeelden voorgedaan: een noord-polaire, een of twee dierenriem sterrenbeelden, en nog weer andere indien dat aan de orde is. Hierbij klinken van de betreffende sterrenbeelden de klanken en ritmen vanuit hun plaats aan de hemel. Wanneer je hierin gebaart en ook de klanken tot je toelaat, kun je makkelijker contact leren maken met de sterrenbeelden als je eigen meegenomen idealen. Zie voor een verdere uitleg hiervan het boek 'Een Filosofie van Liefde' van mijn hand.

Succes met de beoefening!

Nicolaas de Jong.

| Planeet          | Maan     | Mercurius        | Venus            | zon           | Mars         | Jupiter        | Saturnus         |
|------------------|----------|------------------|------------------|---------------|--------------|----------------|------------------|
| <b>Orgaan</b>    | brein    | longen           | nieren           | hart          | gal          | lever          | milt             |
| <b>-maat</b>     | 12/16    | 3/4              | 5/4              | 4/4           | 7/4          | 11/4           | 29/4             |
| <b>-toonaard</b> | lokrisch | dorisch          | lydisch          | aeo-<br>lisch | io-<br>nisch | phry-<br>gisch | myxo-<br>lydisch |
| <b>Chakra</b>    | stuit    | navel,<br>thymus | zonne-<br>vlecht | hart          | keel         | voor-<br>hoofd | kruin            |
| <b>-ritme</b>    | — v      | v — v<br>v — v   | — v v            | vv — —        | — v v —      | v — —          | — v — —          |

**NB.** Wanneer je de verdieping zoekt, of meer achtergronden, kijk op onze websites [www.jaspisschool.eu](http://www.jaspisschool.eu) en [www.runework.eu](http://www.runework.eu). Je vindt hier ook opleidingen die je innerlijk verder kunnen helpen in ontwikkeling.

Achterin is een videopresentatie op DVD van de oefeningen. Hierop worden de gebaren als voorbeeld voorgedaan, en kun je de planeet/orgaanmuziek in ritme en lierklanken horen.

Er zijn ook muziek CD's waarop de liederen zijn geschreven in de betreffende toonsoorten en ritmen. Die kunnen een verdieping geven van de zielebelevingen van de orgaanwerkingen: de 'Widarsliederen' en 'Liederen van de Innerlijke Tempel'.



## Maandag - vierbladige stuitlotus + gebaren van het sterrenbeeld Schip Argo

*Stel je innerlijk voor en ga met je hand naar je stuit om hier het bewustzijn over de levensstromen te activeren:*

Met je stuitlotus ontvang je het leven uit de aarde als een dierbaar geschenk van onze Al-moeder, dat werkzaam is in de vier elementen:

*(ontvangend gebaar naar onderen vanuit de stuit)*

-het vuur van de geestkracht, wat je tot liefde om kunt vormen door de warmtestromen in je handelen te richten;

*(gebaar van de vuurkracht die op streeft van de stuit naar het hart)*

-de lucht met het licht dat in kleuren zo je stemming doet beleven en je ziel daarmee inbedt in je lichaam;

*(gevoelsgebaren vanuit de stuit naar boven in verschillende richtingen)*

-het water dat in golven en in ritmen van het leven in hun stuwing zo de klanken doet ontstaan, die de stoffen tot een nieuwe harmonie doen samendansen en het leven met zijn vormgebaren brengt binnen ons lichaam;

*(vanuit stuit ritmisch op strevende golvende bewegingen, soms gebald)*

-en het leven in de vorm van het aarde-element dat stroomt tot binnenin je botten en geeft je gestalte met het leven een zin aan ons fysieke bestaan tot in alle trekken en contouren, waardoor we ons karma kunnen uitwerken.

*(handen doen body sweep vanaf de stuit over het lichaam: naar onderen tot aan de voeten aan de achterzijde en naar boven over de voorzijde van het lichaam, wisselend van zijde op de kruin, en van hieruit over de beide armen)*

Leer je deze levenskrachten kennen  
en oprichten langs je ruggengraat,  
dan ontwaakt er de roze slang van het leven  
die al onze organen en chakra's voedt.

*(met de armen en het bovenlichaam hangen naar onder,  
en hier vanuit wervel voor wervel de ruggengraat  
oprichten. de werking hiervan navoelen)*

*Voel vervolgens in en stel je voor, in opgerichte stand:*

Ook wek je de witte slang der begeerte  
en de zwarte der hebzucht die zoekt naar macht.  
Die kun je temmen door tussen beide de balans te houden  
met deemoed en onthechting:  
zo groeien de slangen omhoog  
als rond de staf van Hermes  
met een groeiende beheersing van je impulsen

*(vanaf de geslachtsstreek streven de handen op en  
weven in balans van de twee slangen dooreen omhoog)*

uitbreidend je bewustzijn naar de kruinlotus  
die zich ontvouwt als een verentooi

*(gebaar van verwijdende tooi, van het voorhoofd naar de  
nek omlaag)*

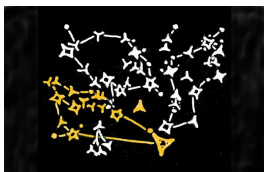
en je verbindt met alle wezens en hun bereiken  
waaruit onze wereld is opgebouwd.

Voel de weg van de slangen vanuit je stuit  
door heel je wezen  
als een zich openende kelk op een steel.

Vindt de kwintessens tussen de vier levenskrachten  
als de bewust geworden warmte  
die tot liefde wordt:

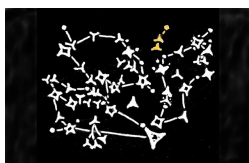
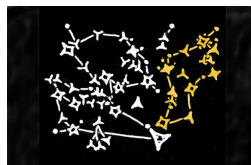
*(voel met rechterhand de thymuslotus, midden op het  
borstbeen)*

## De vijf sterrenbeeld gebaren van Schip Argo :



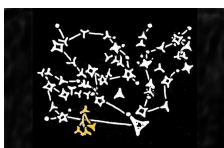
**Schip Argo – Kiel :** *Vanuit hoofd links dragend de inzichten naar de navel, dan beide handen dragend voortgaan hier vanuit (zenuwzintuig/longboom)*

**Schip Argo – Achterstevan :** *Voor de navel voor en achter de buik omvatten, dan levenskrachten teer omhoog heffen tot voor de hypofyse (graalsvoedsel uit vertering)*



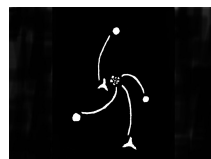
**Schip Argo – Kompas :** *Rechterhand omvat kleine hersenen, linker stuurt duidend in de levenswerelden midden voor*

**Schip Argo – Zeilen :** *Volledig ontplooiën van hart en navel (bloedboom)*



**Schip Argo - Vliegende Vis :** *Vanuit navel ongericht opborrelen van impulsen, drijven en deze aanzien en naar voren brengen (lymfeboom)*

**Gebaar van het sterrenbeeld Kreeft:** *Tweezijdig omsluiten als borstkas, dan met klank 'F' de deugd vrijgeven uit onbaatzuchtigheid als gebaar.*



## Dinsdag - zestienbladige keellotus + sterrenbeeld Cepheus

Met je gal maak je ruimte door impulsen neer te zetten.

*(gebaar van ruimte maken)*

### Spreuk van de gal:

*(wilskrachtige gebaren van onderen af worden telkens in een doelbewuste richting gestuwd met gebalde vuisten, naar boven toe verfijnend)*

Zet elk gevoel je ziel in beweging,  
vormend zo de aanzet tot een daad,  
die nieuwe ruimten schept,  
als beddende paden  
voor de impulsen die er binnen je bewegen?  
Laat enthousiasme jou de daadkracht  
doen beleven in nieuwe wegen.

Met je keellotus geef je vorm aan jezelf en je leven  
aan gedachten, beelden en idealen  
in woorden, scheppingen en daad.

*(met de handen de nieuwgevormde ruimte differentiëren  
en plastisch bijvormen)*

Je opent deze lotus

door de gebaren van Boeddha's achtvoudige pad:

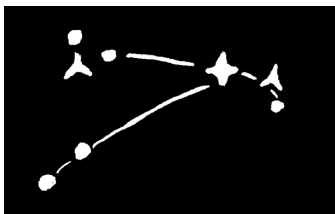
*(deze gebaren zelf vormen)*

-vorm de juiste gedachte  
omtrent de betekenis van een voorstelling, beeld of situatie  
en je leert de zin ervan doorzien

-neem een juist besluit  
door je voorgenomen richting  
met de situatie af te wegen  
(en leer zo inspiratief te handelen)

- spreek enkel met betekenis  
(en leer zo te scheppen met je woordkracht)
- doe in afstemming met de omgeving  
(en krijg ruimtelijk inzicht in de werking van het ik)
- doe lichaam en geest recht in je handelen  
door de balans tussen je idealen en wat het leven van je vraagt  
(en leer et je geest de stof te beheersen)
- toets je kundes aan je idealen  
(en zie de kiemen van elke wilsimpuls die leidt tot helder willen)
- streef naar volkomenheid door veel te leren  
(en leer je eigen morele technieken te ontwikkelen)
- vorm en toets je levensprincipes,  
die door je lopen als gevormde levensbanen  
aan je huidige situatie  
(en leg met ethiek het goede in elke handeling)

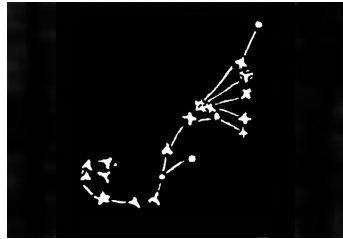
**Sterrenbeeld Cepheus als gebaren:** *de geest (driehoek) in het lichaam (kubus) brengen en zo je pad vormen.*



**Gebaren van sterrenbeeld Ram:**  
*Vanaf de onderbuik parallel opstrevende handen die langs het hoofd ietwat naar achteren uiteengaan en dan naar voren punten. Klank 'W'. Dit weer voor de buik inhouden (deugd terughouding van de wil)*

**Sterrenbeeld Schorpioen:** *de handen zuigen trechtervorming inspiraliserend tot voor het perineum. Vormen hier een vierhoekje (beeld voor de kiemcellen hier. Klank 'S'.*

*Dit heel langzaam opheffen tot voor de ogen, en erdoor kijken (deugdgebaar geduld)*



## Woensdag - zesbladige navellotus + sterrenbeeld Lier

Vanuit je longen *(handen om de longen)*  
bepaal je je plaats in de ruimte  
en ook tot anderen. *(de ruimte en omgeving aftasten)*

### Spreuk vanuit de longen:

*(links een ontvangende afscherming, rechts een  
ontmoetend gebaar naar buiten)*

Word je in het gevoel gewekt tot enthousiasme  
door nieuwe feiten en ontmoetingen  
die jou de weg wijzen  
door het vinden van associaties ?  
Deze verbindingen  
vormen het web van het innerlijke landschap,  
transcenderen door het opgewekte gevoel  
de gedachtebouwsels  
tot grotere ruimten omheen.

Met je navellotus  
leer je de stromen van het leven  
te volgen en te sturen,  
samen met de wezens die erin weven;  
Als je je gewoontes van gedachten, gevoelens en handelingen  
in de ogen ziet,  
en waar nodig, leert te veranderen.  
Zo vorm je nieuwe levenswegen  
en wordt mede scheppend in de wereld.

-volg vanuit je navel de oplichtende levensstromen  
van de denkpatronen door je wezen  
en ervaar waar je verhardingen steken:  
*(vanuit de navel deze paden aftastend volgen)*  
dat zijn de moralismes uit je jeugd en je omgeving.



Die kun je versoepelen leren  
en zo het stromen weer gewaarworden  
met de wezens van natuur, die hiermee zijn verweven.

-volg de houdingen die je ziel aanneemt bij eendere situaties  
op grond van de stemmingen waarin die zich gronden.

*(waarnemen en doen van verschillende houdingen)*

Beleef in je gevoel de wonden die je meedraagt  
en bevrijd je van hun pijn door deze aan te zien en los te laten.  
Gevoelens worden zo tot bootjes in je levensstromen,  
waarmee je het leven sturen kunt.

-zie waar je handelingen steevast vastlopen  
in eendere patronen  
waardoor iets soms niet lukt.

*(volg meditatief de beweging van een gebruikelijke  
handeling)*

Volg eens een ander spoor in je wezen  
op basis van een ander orgaan:

*(de genoemde gebaren ook zelf doen)*

\*je gal geeft je impulskracht, soms met geweld

\*je lever doet je leven en idealen met elkaar synthetiseren  
tot een geheel.

\*je nieren doen je afstemmen op een ander

\*je longen laten je doen in de verbinding

\*je hart laat je doen vanuit warme sympathie en ik-gevoel

\*je milt laat je werken vanuit je diepste wilsimpulsen,  
sturend zo je lot.

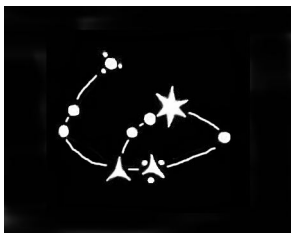
Zo leer je dat je handelen intuïtief neemt  
het juist te volgen spoor  
door je dharma zo uit te werken,

*(vanuit thymuslotus voor de borst een gebaar naar  
binnen maken)*

dat je je karma uitwerken kunt  
in de ontmoeting met een ander en de wereld

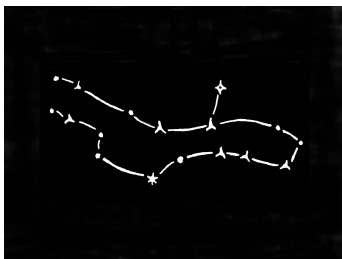
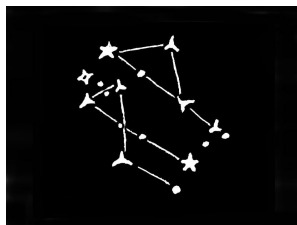
*(vanuit de thymus naar buiten toe ontmoetend gebaren)*





**Gebaren sterrenbeeld Lier:** vanuit je hogere ik, met je rechter hand boven je achterhoofd, op je darmen je karma bespelen in de levenswereld, dit voelen met je linker hand voor je buik en benen.

**Gebaren Tweelingen:** Parallel opstrevend H-gebaar, spiegelen aan elkaar. Voor de thymus vernauwen tot gebaar van de deugd volharding.



**Gebaren Maagd:** Processen begeleidend omhoog vanaf de buik, ietwat S-vormig als riviermeanders. Verwijdend inzichtskelk voor het hoofd. Klank B. Handpalmen eerbiedig naar voren als zetten zij de ander op een dienblad (deugdgebaar hoffelijkheid).

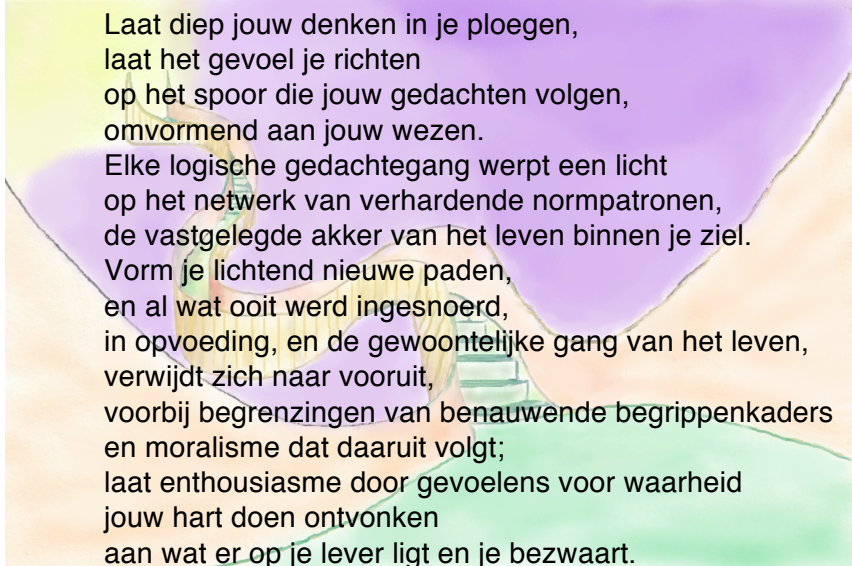
## Donderdag - tweebladige voorhoofdslotus + sterrenbeeld Kleine Beer

Je lever helpt je ideeën en idealen  
samenvoegen met wat je biedt het leven,  
in een zoektocht naar de toekomst  
die overeenkomt met je eigen beeld daarvan.

*(synthetiserende gebaren van oprispende idealen met de  
levensstroom, zoeken naar een weg vooruit)*

### Spreuk vanuit de lever:

*(links maakt van anderen af een zich vormend wils-  
gebaar, dat door rechts van buitenaf wordt omhuld  
en gestuurd naar voren en omhoog)*



Laat diep jouw denken in je ploegen,  
laat het gevoel je richten  
op het spoor die jouw gedachten volgen,  
omvormend aan jouw wezen.  
Elke logische gedachtegang werpt een licht  
op het netwerk van verhardende normpatronen,  
de vastgelegde akker van het leven binnen je ziel.  
Vorm je lichtend nieuwe paden,  
en al wat ooit werd ingesnoerd,  
in opvoeding, en de gewoontelijke gang van het leven,  
verwijdt zich naar vooruit,  
voorbij begrenzings van benauwende begrippenkaders  
en moralisme dat daaruit volgt;  
laat enthousiasme door gevoelens voor waarheid  
jouw hart doen ontvonken  
aan wat er op je lever ligt en je bezwaart.

Je voorhoofdslotus,  
het vroegere derde oog,  
maakt gedachten en begrippen tot heldere beelden  
als je ineens een samenhang doorziet.

*(opstreven van impulsen als gedachten, tot kelk.  
 Dan van hieruit punten naar onderen, de kiem van de  
 gedachten als wordende wilskiem gewaarworden.  
 Observeer daarbij innerlijk wat er gebeurt)*



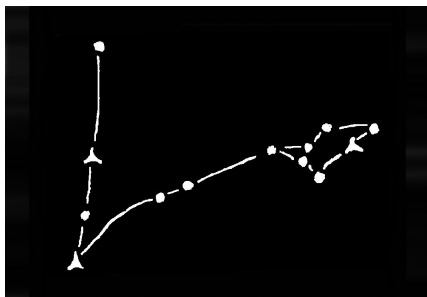
**Sterrenbeeld kleine Beer:** vanuit de kleine hersenen (linker hand erop) de levensprocessen sturen door de parasympathische zenuwbanen naar de zonnevlecht (rechterhand speelt voor de buik in de levensprocessen en boetseert deze).

### **Sterrenbeeld Boogschutter:**

*Overall omheen kiemen van geestlicht als vlinders vangend en vluchtig beijkend. Via hart en mond weer wegschenken met >G< gebaar + klank.*

*Handpalmen om mond, die zakken tot voor het hart, en*

*hier uiteen gaan als een inzichtsbokaal, waarnaar je i. stilte kijkt (deugdgebaren controle van de tong)*



### **Sterrenbeeld Vissen:**

*Handen spiraliseren in tot voor de buik. Stromen hier naar onderen toe oplossend uit. Klank 'NG'.*

*Krachten samenrapend voor de buik, heffen voor het hart en krachtig openend aanbieden, palmen naar*

*voren (deugdgebaar grootmoedigheid).*

## Vrijdag - tienbladige zonnevlechtlotus + sterrenbeeld Zwaan

Vanuit je nieren schep je de ruimte  
om een ander in je te laten spreken  
vanuit het gevoel.

*(vanuit de nierstreek een gevoelige, luisterende kelk naar  
boven en schuin voren maken)*

### **Spreek vanuit de nieren:**

*(gevoelsgebaren naar buiten (rechts) en naar binnen  
(links) vanuit het hartgebied)*

Zoek je door de gevoelens  
vereniging met een ander ?  
Vorm jezelf een luisterende schaal  
rond het web dat het lot tussen mensen spint en bindt.  
Als een hullende tempel van kleuren en vormen  
waarin jouw gevoelens je leiden kunnen  
tot de oergrond aan de bron.

Met je zonnevlechtlotus  
kun je je in eerbied en respect richten op het werk  
en hier het beste van maken  
Zo leer je de fijnere zielskwaliteiten waar te nemen  
en ook de wezens die erachter schuil gaan  
en het dragen.

*(het volgende doe als deugdgebaren)*

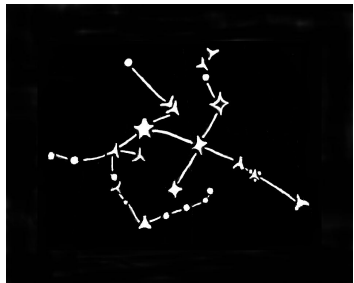
-door het gebaar van toewijding  
openen zich de zielskwaliteiten  
van waarmee jij je ook verbindt

-door het gebaar van eerbied  
kom je tot het wezen van de dingen  
waarop jij je aandacht richt

-door iemand te vereren  
die kennis met zich draagt,  
open je jezelf voor de hogere ethiek  
die in je leven schuilt  
als oplichtende banen

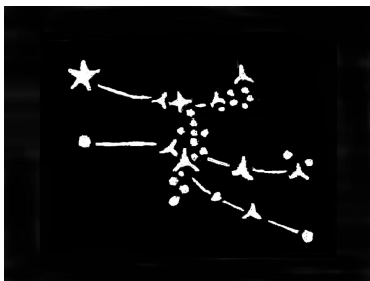
-door hogere kennis te vereren  
open je innerlijk de deuren  
naar verborgen vermogens  
die in deze al in je sluimert  
en wacht tot het gewekt en herontdekt wordt

-wanneer je je richt op het goede in een ander en de wereld,  
verfijn je je ziel en sympathie-gebaar wordt liefde.  
Zo groei je de hogere zielsbereiken binnen  
en leert er van haar wezens.



### Gebaren sterrenbeeld Zwaan:

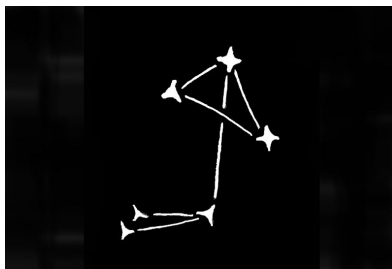
Het ik in het hart      *(beide handen omvatten dit teder)*  
wordt zichzelf bewust in de verticaal  
                                 *(handen naar boven en onder)*  
heeft de vrijheid met de keuze rechts en links  
                                 *(handen spreiden horizontaal)*  
en uit verleden      *(rechterarm wijst naar achteren)*  
en wat uit de toekomst komt      *(linkerarm wijst naar voren)*  
weeft het ik zijn weg      *(handen gepunt voor de borst, naar voren schrijdend: de 4<sup>e</sup> dimensie, beweging door de tijd in de ruimte)*



**Gebaren Stier:** *Handen komen vanuit onderlichaam samen voor de keel, ballen en verdichten zo, polen dan als om naar boven en buiten, palmen als schaal. Linkerhand gepunt naar boven draagt rechter onderarm als kelk (deugdgebaar innerlijk evenwicht)*

**Gebaren Weegschaal:** *Voeten stevig uiteen, de handen brengen vanuit de breedte het balanceren naar boven, waarbij de top van het hoofd het wankel balanspuntje vormt. Klank 'Z'.*

*Vanuit het balanspuntje boven het hoofd alle gewicht gelaten laten afglijden en onder een nieuwe balans vinden (deugdgebaar gelatenheid).*



## Zaterdag – milt, duizend(acht)bladige kruinlotus + sterrenbeeld Draak

De milt weeft ideaal-fantoomkrachten  
in je bloedaanmaak binnen het botmerg,  
waardoor je je lot kunt herkennen en ook vormen  
vanuit je verantwoordelijkheid voor jezelf,  
je medemens en de aarde.

Zoek luisterend haar wegen.

*(de Saturnus-ritmeloop van een langzame stap achteruit  
en luisteren naar boven-achter, twee iets snellere  
stappen vooruit in telkens een andere richting)*

### Spreuk vanuit de milt:

*(diepe wilsgebaren van onderen af komen voor borst aan  
het licht, openende handen, waarnaar gekeken wordt)*

In de diepten van je ziel,  
aan de wortels van je gevoelens,  
wellen wilsimpulsen op uit de schemering,  
die zijn gegrond in de idealen, komend van de sterren  
die je in je bloedstroom voert  
vanuit de warmtekristallen door en om je heen.

Zoek jezelf de bron van die impulsen  
als innerlijke gebaren  
en kom tot zuiver weten  
door de louterende wegen van de slangen na te gaan  
tot op het bot.

*Volg meditatief de stromen en bewegingen in je, en ga na wat  
het oproept en doet:*

Vindt de weg van de levensstroom omhoog langs je ruggenmerg  
door al je chakra's tot je kruin:  
je opent je hier voor de hogere werelden van leven, ziel en geest



en alle wezens die hier leven en werken in hun wereld-weven;  
de engelen van de hemel en de aarde,  
hun helpers de natuurgeesten van hoog tot laag,  
God de Vader, Zijn Zoon, en Moeder Aarde,  
onze Heilige Geest Isis Sofia.

Ook vind je hier de wezens die onze ontwikkeling weerstreven,  
en zo juist voeding geven aan nog grotere innerlijke groei  
door de weerstanden heen die zij ons bieden.

Zo groei je als vanzelf de hogere werelden in.

en leert mee te leven en werken

aan de verlossing en omvorming van onszelf en van de aarde  
met de krachten van de mensenzoon die sluimeren in ons.

-Voel het vuur in je opwellen, en stromen door je hart,  
waar je het kunt bundelen en richten.

Ook kun je voelen waar deze omvormt in bitterheid en haat  
waar je ooit in je schenken bent gekwetst geraakt.

Voel de splitsende werkingen ervan met je hart.

En maak nu een gouden band om je borst heen

waarmee je deze haatafsplitsing

met liefde en juist inzicht in kunt hullen.

Zo wordt je door je hart heen weer heel

in de acceptatie van je kwetsuren.

-Voel de lichtkracht uit de aarde

die je ziel de ruimte geeft in kleurende gebaren,

de stemmingen vanuit je organen.

Voel hoe je zelfbewustzijn in die zielskrachten

kan uitgroeien tot zelfgerichte hoogmoed,

die je belangrijker doet voelen dan een ander.

En voel de deemoed waarmee je je eigen plaats hervinden kunt  
zonder een ander af te wijzen of tekort te doen.

Samenleven wordt tot samen doen

vanuit het inzicht dat we samen kunnen delen.

-Voel de levenskrachten in je wellen  
als het water uit een bron.  
Voel hoe deze levensvreugde  
om kan slaan in hebzucht uit de wellust van het leven.  
Voel hoe je die om kan vormen tot de levenstransformatie  
van de stoffen in je reinste alchemie  
als je innerlijk de stromen richt op louter je eigen ontwikkeling.  
Zo keer je om mechaniek uit gemakzucht  
tot morele technieken vanuit de levensbron.

-voel de levenskracht stromen tot in je schedel, borstkas, botten,  
die geven grond aan het vertrouwen van je bestaan,  
daar kun je mee je karma aflopen.  
Vorm daarmee tot liefde om de wijsheid,  
waarop het aardse leven is gegrond,  
en ontwikkel zo de kwintessens, het vijfde element.  
Ruimten van liefde vorm je zo,  
de nieuwe aarde die ooit oprijst uit de grond  
als een ster die van liefde zal gaan schijnen.  
Wordt tot shamballa-strijder op het wereld strijdtoneel  
samen met Christus, de oer-IK BEN.

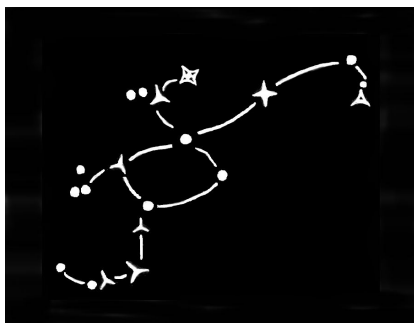
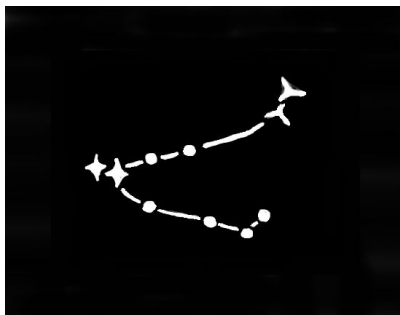


**Gebaren  
sterrenbeeld Draak:**

*oprichting vanuit  
hangstand wervel na  
wervel met het ik  
boven je als  
marionetspeler.*

**Gebaren Steenbok:** *Door de knieën zakken, handen er omheen en vanuit hurken langzaam opstaan, waarbij de handen uitspiraliserende gebaren maken. Woordklank 'L'.*

*De rechterhand balt voor het hart, linker maakt krachtig gebaar naar voor-onder, palm naar buiten, ietwat gesloten (deugdgebaar moed).*



**Gebaren Waterman:** *Van onderen af dubbele lemniscaat voor buik, borst en hoofd omhoog die tot openende kelk wordt. Woordklank 'M'. Zelfde dubbele lemniscaat, de handpalmen luisterend naar voren vanuit het hart (deugdgebaar zwijgzaamheid van de zintuigen).*

## Zondag – hart, twaalfbladige hartlotus + sterrenbeeld Orion

Met je hart voel je de warmte of de koude  
in de ontmoeting met een ander en de wereld.

*(aftastende, invoelende gebaren)*

### Spreuken vanuit het hart:

*(beide handen nemen tastend waar in de omgeving en in de binnenwereld voor de buik, nemen dit mee naar binnen en wegen woelend de warmte van dat wat in komt)*

Kun je in jouw gebaren naar anderen  
je gevoelens aan het hart beleven?  
Kun je zakken in de levensstromen  
van hun doen en laten  
die door medeleven vanuit je gevoel  
naar bevrijding voert voor elkaar ?  
Stromen van gevoelens aan het leven  
vanuit je centrum beleefd,  
wat naar verwijding voert ?

Met je hartlotus voel je of iets klopt,  
toets je je gedachten en je dadendrang aan je geweten,  
zoek je met je gevoel voor waarheid  
door de warmte of de koude heen  
het goede te herkennen en ook na te streven.  
Daardoor gaat je hart harder of zachter slaan.  
En zo vorm je met je biografie  
je eigen levensspoor.

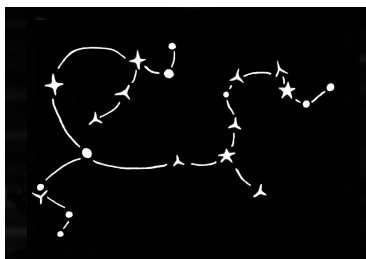
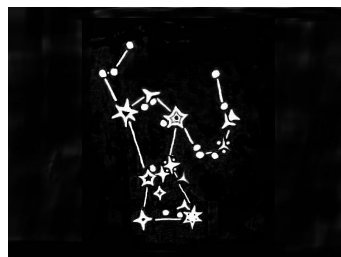
### *Doe mee in gebaren:*

-controleer het logische verloop van je gedachtegangen  
vanuit je gevoel voor waarheid  
in warmte en kou-belevingen

- stuur logisch het verloop van je handelingen  
(en krijg zo karma-inzicht in oorzaak en gevolg)
- maak een gebaar van volharding in een je eens gesteld doel  
(en leer inspiratief te handelen vanuit bezinning)
- maak verdraagzaamheid als innerlijk gebaar  
naar andere wezens en feiten  
(en luister naar de innerlijke klanken)
- wees onbevangen naar wat tot je komt  
(en leer invoelend handelen vanuit de ander)
- wees gelijkmoedig in lief en leed  
(en vul krachten aan, zo deze uitbalancerend)

### Gebaren sterrenbeeld Orion:

*Vormen van de mensenzoon uit de vier elementen, in paren water en lucht, aarde en vuur, voor de buik tussen zonnevlecht en navellotus in. Hier geesteskindje teer wiegen.*



### Gebaar sterrenbeeld Leeuw:

*Tastend voelen in de buitenwereld. Voor het hart bijeenkomen, wegen, ompolen en wegschenken*

## Relevante uitgaves:

### **Esoterisch Christendom tot Heden**

Met boetseeroefeningen om vanuit de zintuigindrukken jezelf te leren kennen, en de weg in de orgaanprocessen te leren gaan

### **Bewustzijn in het Hart – 2012 en de Nieuwe Weg**

Met mooie spreuken om met je organen in contact te komen

### **Karmische Astrosofie**

Met uitgebreide uitleg over muzikale elementen om een horoscoop in beelden, klanken en ritmen te beleven

### **Een Filosofie van Liefde**

Bevat uitgebreide informatie over de werkingen van de sterrenbeelden als ideaalkrachten. Met muziek en werkmethoden

### **Werken met de Ritmen en Harmonieën van de Planeten**

Een heldere uitleg over de muzikale elementen van een klankvertoonde horoscoop. Veel composities als muziekvoorbeelden

### **Muziektherapeutische Toepassingen vanuit de Horoscoop**

De muzikale elementen van een klankhoroscoop beknopt uitgelegd.

### **Ritmische Spreuken voor de Heilige Nachten**

om via de elementwezens in contact te komen met de aankomende maanden van het jaar

**CD's:**     - Widarsliederen  
              - Lieder van de Innerlijke Tempel

**DVD's:**   - Gebaren van de Sterrenbeeld als Ideaalkrachten

Zie ook bij [www.jaspisschool.eu](http://www.jaspisschool.eu) onder **Aanbod: Scholingsteksten en muziek**

Voor de boeken: zie [www.runework.eu](http://www.runework.eu) onder **Rune boeken**

Voor de CD's: zie onder **Muziek en CD's**