

# Voorwerk tot het beleven van de mensenzoonkrachten in zich:

## 1. Het afstemmen van jezelf door je organen:

Neem een makkelijke positie waarin jij je op je gemak voelt, op een plek waar je niet gestoord wordt. En hierna kun je je afstemmen op je levens- en orgaanprocessen en wat zij in je ziel teweeg brengen door de volgende innerlijke observaties aan de hand van vragen:

\* Is je hoofd helder en leeg van gedachten? Maak het leeg door even aan niets te denken. (maansritme)

\* Richt je aandacht op je longen, haal diep adem en voel hoe de frisse levenskrachten je doorstromen. Vraag je af: hoe ben ik met mijn omgeving verbonden? Leef ik veelal in harmonie, geen slepende conflicten? Geen hangen gebleven teleurstellingen die mijn bewustzijn belemmeren? Zet voor nu je gevoelens in het daglicht, neem diep adem en voel de frisse werking van de zuurstof die je van bezwarende gevoelens kan bevrijden. Adem in en uit. En in en uit en laat gaan je gevoelens als wolken met de wind.

(Mercurius/longenritme)

\* Richt je aandacht op je hart. Voel het kloppen in je borst, en ervaar de rust die van je hartklop uitgaat, die je draagt en voedt, die je leven en gevoelens schenkt. En schep welbehagen in het kloppen van je hart, waar je ik in rust, waar je ik door werkt in de warmte die er uitgaat van je harteklop. Voel je zo gedragen in haar ritmen. En stel jezelf de vraag: is mijn geweten zuiver op het moment? Hoe schoon is mijn hart van gevoelens, en waar kan ik die nog meer bevrijden door vertrouwen en rust te vinden in het rustig ritmische kloppen van mijn hart. Hier is het dat mijn ik in woont, en stuurt mijn hele wezen. Voel je warm ingehuld en gedragen door je eigen harteklop. (hartritme)

\* Voel met je handen rechts onder het middenrif, waar je lever en je gal in je liggen. Voel je hier verkramping, pijn, of bedrukking? Of juist veerkrachtige levenstocht? Vraag jezelf: Ligt er nog boosheid op mijn gal, zijn er nog gefrustreerde wilsuitingen die mijn voortgang belemmeren? Of voel ik juist een krachtige stroom die mij de ruimte voor ontplooiing biedt? Ervaar in jou de gevoelens die er uit je opwellen, en haal weer diep adem met je buik, laat gaan bij elke uitademing bedrukkende gevoelens, en wees enkel met je aandacht hier aanwezig. Adem in en uit. En in en uit. (Mars/galritme)

\* Tast nu rechts rond je middenrif van het midden naar rechtsachter, waar je lever zich uitstrekt; de lever, die je voedsel omzet tot bouwstenen voor het leven. De lever, die je leven met je idealen kan doen verwezenlijken in je biografie. Voel jezelf in en vraag je af: Ligt er bitterheid rond mijn lever over dingen die me nog niet zijn gelukt, en mij nu innerlijk opvreten? Heb ik nog onhelderheden in mijn leven, nog aandriften, zoals begeerte naar macht en bezit? Voel ik dat er nog gebieden zijn waarin ik verder wil groeien? Breng je gevoelens van bitterheid naar het licht en adem ze diep door, aanschouw ze en laat los bij elke nieuwe ademing. Adem in en uit, in en uit. (Lever/Jupiterritme)

\*Voel nu op je rug boven je heupen met beide handen je nieren. Ervaar hoe je ze kunt voelen doordat ze warmer of kouder zijn dan hun omgeving. Voel hoe je hen kunt vereren, want zij zorgen voor een rein innerlijk milieu door afval uit te scheiden, waardoor jij bewustzijn en gevoelens kunt genereren, wat je als kleuren kunt ervaren door je ogen dicht te doen. Ervaar de schaal van je ziel die de nieren voor je scheppen, en die zich vullen kunnen met heldere gevoelens wanneer je aan geliefde mensen denkt. Zie de gevoelens als kleuren in je oplichten. En voel waar er nog angsten in je schuilen. Kijk ze aan en zak dieper tot hun bron in jou. Zijn het bestaansangsten? Of dat je wordt afgewezen? Vraag jezelf af: Ben ik begerig naar dingen, waarden of mensen? Zoek de bron en geef het lucht door te ademen met en door je nieren, reinig zo hun werkingen in jou (veel drinken van levendig (bron)water kan hier helpen). Adem in en uit, en in en uit, en bevrijdt je angsten

en begeerten door het reinigen van je nieren. En richt je op je gevoelens voor de door jou geliefde personen, of op een ideaal waar jij warm voor wordt. (Venus/nierritme)

\* Houd je handen links onder je middenrif, waar je maag ligt, en als een kap er overheen je milt. Vraag jezelf af: voel ik hier nog onverwerkte ervaringen en gevoelens, die mijn bewustzijn bezighouden? Breng ze aan het licht, en laat ze nu voor even vrij door te ademen. Adem in en uit, en in en uit en geef ze vrij. (maansritme).

\* Voel nu nog dieper, sluit je ogen en ervaar waar je voelt dat je warm voor wordt, en waar je juist wroeging en bedrukking ervaart over dingen die je volgens jou niet goed hebt aangepakt. Vraag jezelf: Heb ik nog wroeging of schuldgevoelens die me innerlijk opvreten? Voel ik nog drukkende pichten waar ik mezelf mee straf? Adem diep door, zie ze aan en laat ze gaan voor even. Breng jezelf in herinnering dat je heel je leven kunt doen over de taken die jij aan jezelf gesteld hebt. Zie je bedrukkingen aan met elke inademing en laat ze gaan zoals je jouw adem vrij geeft aan de aardatmosfeer, de ziel van Moeder Aarde. Adem in en uit, en in en uit en geef je bedrukkende plichtgevoelens vrij. (Saturnus/miltritme)

## **2. Werken vanuit de kundalinislang:**

Nu kun je je richten op de levensstroom die je vanuit de aarde krijgt en die door je stuit binnenkomt, waarbij deze opstijgt en je organen en chakra's voedt. Kortom de levensboom in jou. De Hindoes noemen dit de kundalini, ofwel slapende slang, die je door meditatie kunt wekken en richten. Op de volgende wijze.

\* Concentreer je aandacht op je stuit, het centrum van het uit de aarde naar jou toestromende leven; voel het op komen stromen, en vindt hierin de rust en kracht. Het wordt jou in liefde gegeven, elke dag opnieuw, zodat je met en aan de aarde kunt groeien.

\* Mediteer nu met het centrum in je hart, ga met je aandacht naar je stuit en voel de levensstromen langs je rug omhoog stromen.

- Voel hoe het stroomt naar je navel en zonnevlecht, volg het spoor en ga weer terug naar de stuit.

- Voel de weg van de levensstroom van je stuit naar je hart door je nieren. En weer terug.

- Voel vanuit je hart de kosmische levensstroom achter je schouderbladen bij jou naar binnen stromen.

- Ga terug naar je stuit, en voel de stroom van het leven langs je ruggenmerg, tot in je hoofd; naar voren in je hypofyse en voorhoofd, naar achteren en boven naar je epifyse en kroonlotus; beleef de verentooi die jou verbindt met de kosmos en Engelwereld. Open jouw verentooi met de duizendbladige kruinlotus, die verstroomt met de omgeving en je verbindt met de levenswerelden om je heen.

En aanschouw vanuit je voorhoofd- en kruinlotussen hoe de sluiers van de fysieke wereld zich oplichten.

Voel hoe je vorm geeft aan je beelden met je keellotus; voel hoe je warmte geeft aan je beelden vanuit je hartlotus; voel hoe je kleuring geeft aan je beelden vanuit je zonnevlechtlotus; voel hoe vanuit je navellotus jouw beelden en ervaringen het leven krijgen toegediend.

En voel je heel en verbonden met jouw omgeving.