

Oefenboek

Basisoefeningen voor energetisch werk
Een Werkboek

Colofon:

Eerste druk 2007

© auteur Hetty Tonkes 2007

© omslag Op Honk Design

ISBN 978-90-8570-0

NUR

Uitgeverij Boekenbent
www.boekenbent.com

Drukkerij: Wöhrmann Print Service

Dit boek is opgemaakt in OpenOffice.org

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

All rights reserved.

Oefenboek

Basisoefeningen voor energetisch werk
Een Werkboek

Hetty Tonkes

Uitgeverij Boekenbent

Voor al mijn cliënten, cursisten, leerlingen en studenten, waar ik in al die jaren zoveel van heb mogen leren.

Voor mijn moeder die al vroeg in haar leven met Khrisnamurti en Guridjef heeft kennis gemaakt, al in 1951 met yoga bezig was en op verschillende plekken in de wereld Scouting groepen heeft opgericht; voor mijn vader die bij de Vrijmetselaars was; en voor mijn beide ouders die - tijdens hun leven in India - veel geleerd hebben van Sai Baba, hun ervaringen daar en later van hun studie over de gnostici en alles wat ik van hen en via hen heb mogen leren met vallen en opstaan, in blijdschap en verdriet.

Voor al mijn Leraren in alle Dimensies.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	8
Gronden.....	10
Houding.....	10
Adem.....	10
Voeten.....	13
Afronding.....	14
De veilige plek.....	16
De verticale verbinding.....	17
De verbinding met de Aarde.....	17
De verbinding met de Zon.....	18
De Horizontale verbinding.....	21
De verbinding met het hart.....	21
De Innerlijke Glimlach.....	23
Afsluiting door de positieve energie door te geven.....	24
Afsluiting.....	25
Het reinigen van de verbindingen.....	26
Het reinigen van de verbinding met de Aarde.....	26
Het reinigen van de verbinding met de Zon.....	27
Het innerlijk Kanaal.....	31
Ademoefeningen.....	31
De chakra's.....	32
Ademoefeningen voor de chakra's.....	36
Afgrenzingsoefeningen.....	38
De psychische ruimte rondom je afgrenzen.....	38
Werken met afgrenzingsymbolen.....	39
De hele aura afgrenzen.....	40
Het uitwisselen van energie.....	41
Het uitwisselen van energie via kleuren.....	41
Het uitwisselen van energie via de Zon boven je hoofd.....	41
Het reinigen van de banden met anderen.....	43
Het verbreken van een band met de ander.....	44
Het schoonmaken van een ruimte.....	47

Inleiding

Dit zijn oefeningen die jarenlang zijn uitprobeerde en steeds meer bijgeslepen tijdens mijn werk als psychotherapeut en bij het geven van diverse workshops zowel in het reguliere als in het complementaire circuit. Veel van mijn eigen ervaringen en de ervaringen van de cliënten en cursisten zijn er in verwerkt.

Ik ben ze op gaan schrijven opdat ieder er zelf mee aan de slag kan gaan en er van kan nemen waar dit nodig is of waar behoefte aan is.

Wil je baat hebben bij deze oefeningen, dan is het goed als je ze dagelijks beoefent en geen grotere stappen neemt als is aangegeven, zodat het de tijd heeft om innerlijk te integreren.

Maak na afloop voor je zelf aantekeningen en teken wat je ervaren hebt. Teken is een oudere beeldvorm dan taal en grijpt verder terug in het onderbewustzijn dan taal, die later ontstaan is.

Het meest belangrijke is dat jij naar je eigen hart luistert, naar het ritme van je eigen lichaam en niets forceert.

Wanneer jij je er niet prettig bij voelt, stop dan en ga op een ander moment verder.

Besef dat er geen 'goed' of 'fout' is bij deze oefeningen, het is wat het is. Zet er geen oordeel op. Het is materiaal vanuit jouw eigen innerlijk.

Houd het ontspannen, licht en plezierig voor je zelf.

Hoe vaker je de oefeningen doet, hoe makkelijker het wordt om ze – waar je ook bent – te gebruiken. Dan hoef je alleen maar de aandacht even te richten en ben je al gegrond, of afgegrensd, of verbonden.

Een goed begin kan zijn als je dagelijks oefent, bij voorkeur drie keer per dag een paar minuten. Uit onderzoek en ervaring blijkt dat – wanneer je consequent drie keer per dag oefent, 2 weken lang – het ingesleten is in je innerlijk en het daarna veel makkelijker gaat. Het lichaam is er als het ware aan gewend geraakt en gaat het missen als je de oefening niet hebt gedaan. Net zoals je gewend bent om je tanden te poetsen en als je het een keer niet hebt gedaan het

geen prettig gevoel geeft als je met je tong over je tanden gaat.

Er is expres weinig uitleg of theorie gegeven, opdat zoveel als mogelijk is jouw eigen ervaringen de leidraad vormen en je niet afgeleid wordt door kennis van buiten af. Waar nodig kun je genoeg literatuur vinden om er over te lezen.

Je kunt mij ook altijd mailen over je ervaringen of als je vragen hebt: hetty.tonkes@planet.nl

Veel plezier bij het oefenen.
Hetty

Augustus 2007

Gronden

Om stevig verbonden te zijn en te blijven met de Aarde en dit bewust te worden, is de gronding erg belangrijk.

Houding

Zoek een plekje binnen of buiten waar jij je prettig en op je gemak voelt, waar je een tijdje niet gestoord wordt en zet de telefoon uit.

Ga makkelijk zitten met een rechte rug; de voeten stevig, plat op de grond; knieën en voeten op schouder (heup) breedte. Leg de handen ontspannen op de bovenbenen, open of gesloten. Zorg dat er niets knelt van broekriem of b.h. Het hoofd is licht naar voren gebogen, zodat de nek-wervels een rechte, verticale lijn vormen met de ruggenwervels, de kin iets ingetrokken.

Om de juiste houding van het hoofd te bepalen, kun jij je voorstellen dat je lichtjes een bal onder de kin vast gekneld houdt. Ontspan de onderkaak; als deze ontspannen is, zakt de mond van binnen een beetje open. Sluit maar gewoon de ogen, dat is vaak makkelijker om je te kunnen concentreren; als je dit niet prettig vindt, kun je ook de ogen open houden. Houd het licht en speels. Forceer vooral niets. Als jij je ongemakkelijk gaat voelen, stop dan en probeer het een volgende keer opnieuw.

(noot: Deze houding is de zogenaamde Egyptische meditatiehouding. Op vele afbeeldingen van Egyptische grootheden en goden is deze houding te zien.)

Adem

Adem een paar keer diep in en langzaam uit. Adem laag in het lichaam in de onderbuik. Richt dan de aandacht op het op en neer gaan van de onderbuik bij de in- en uitademing. Als je dit (nog) niet goed lukt, stel je dan voor dat een klein poppetje vanuit het hoofd door het lichaam heen naar bene-

den gaat, naar de plek in het lichaam waar de buik op en neer gaat bij het ademen.

Leg eventueel een hand laag op de onderbuik en voel hoe deze bij de inademing een heel klein beetje naar buiten wordt gedrukt en bij de uitademing weer wat naar binnen gaat. Laat de warmte van de hand op de onderbuik je helpen om met de aandacht onder je hand te blijven, bij het op en neer gaan van de buik.

Begin te ontdekken dat aandacht en bewustzijn iets anders is dan denken.

Mochten er toch nog allerlei gedachten door je hoofd heen gaan, ga deze dan niet wegdrukken of verbieden. Sta het je toe om deze gedachten bewust te worden, laat ze er mogen zijn, ga er niet mee vechten. Blijf dan even met de aandacht bij deze gedachte, denk de gedachte helemaal af, sta er als het ware even bij stil en laat die gedachte dan gaan, zoals een wolkje langs een zonnige hemel drijft (of laat de gedachte los als een vogel waarvoor je het kooitje opent en vrij laat weg vliegen).

Breng de aandacht met liefdevolle, zachte hand weer terug naar het op en neer gaan van de buik. Ook wanneer de aandacht gaat naar iets wat je buiten je hoort of ziet: sta hier een moment heel bewust bij stil, maak er een innerlijke notitie van en breng de aandacht weer terug naar het op en neer gaan van de buik. Laat op de uitademing alle spanning – zoveel als mogelijk is – van je afglijden. Zucht een paar keer diep in en langzaam uit.

Probeer eens uit hoeveel ademhalingen je met de aandacht volledig in de onderbuik kunt blijven. Elke keer wanneer je wordt afgeleid door iets in je of buiten je, breng je de aandacht liefdevol terug naar het op en neer gaan van de buik en begin je weer opnieuw met tellen. Als dit je in het begin 1 of 2 tellen achter elkaar lukt, is dit al heel wat! Zucht nog een paar keer diep in en langzaam uit.

Zit dan een paar momenten stil, laat de adem op de eigen manier op en neer gaan.

Breng de aandacht naar binnen in het lichaam. Groet je innerlijk op je eigen manier of geef je zelf een groot 'hallo'.

Voel na wat voor invloed deze oefening op je gehad heeft. Sta ook hier even bij stil.

Wat er ook in je op komt, het is altijd een moment opname. Als er helemaal niets in je gebeurt is dit ook oké. Wanneer je een volgende keer dezelfde oefening doet, kan het heel anders gaan.

Word je dan weer bewust van hoe je zit, hoe je billen de stoel raken, hoe je voeten op de grond staan, hoe je rug tegen de leuning steunt. Rek en strek je even, gaap eventueel lekker door met wijd open mond, beweeg even alle ledematen, wrijf over je gezicht, armen en benen.

Zorg ervoor dat je het hele lichaam weer goed kunt voelen.

Het kan zijn dat het lichaam zo ontspannen is geworden dat je moet boeren, gapen, dat de darmen gaan rommelen of dat je windjes moet laten. Dit zijn allemaal positieve signalen van het lichaam dat je goed ontspannen bent geworden.

Bereid dan het lichaam voor op datgene wat je hierna wilt gaan doen in het leven van alledag.

Het kan goed zijn om eerst wat te drinken en te eten voor je aan de slag gaat met de dingen van alledag.

Doe deze oefening net zo lang tot dat je een aantal tellen achter elkaar met je aandacht tijdens het ademen bij het op en neer gaan van de buik kunt blijven en doe het tenminste twee of drie weken achter elkaar, 2 of 3 keer per dag; bijvoorbeeld 's ochtends, ergens tussen de middag en 's avonds.

Maak er eventueel aantekeningen van hoe het verloopt, wat je ervaringen er bij zijn, hoeveel tellen achter elkaar je de aandacht vast kunt houden bij het op en neer gaan van de buik. Geef eventueel ook een percentage aan van de diepte van de ontspanning, waarbij 100 % zo ontspannen is als

maar mogelijk is en 0 % zo gespannen als mogelijk is. Zet de datum en de tijd bij je aantekeningen. Let er ook op wat voor invloed deze korte oefening heeft op de rest van de dag.

Pas als dit alles je lukt, komt de volgende stap.

Je zult merken dat – hoe vaker je een oefening doet, hoe makkelijker het je af gaat en je steeds sneller contact krijgt met je innerlijk en dat dit zich ook meer en meer gaat verdiepen.

Voeten

Begin met bovenstaande houding en ademhaling en ga dan verder.

Breng nu de aandacht naar de voeten toe. Laat als het ware het kleine poppetje vanuit het hoofd, door het lichaam heen naar beneden gaan, naar de buik toe en dan door de benen heen naar de voeten en naar de voetzolen toe. Misschien is het makkelijker voor je als je eerst door het ene been heen gaat en dan door het andere been heen naar beneden naar de voetzolen toe. Ontdek zelf maar met welk been je het eerst wilt beginnen.

Breng de aandacht helemaal naar de voetzool toe. Als je deze niet goed kunt voelen, wrijf dan even met de voetzolen over de grond, zodat je er helemaal bewust van kunt worden. Welke delen van de voetzool raken de grond? Welke delen van de hiel raken de grond? Welk deel van de zijkant en het midden van de voet raakt de grond? Welke delen van de bal van de voet raken de grond? Welke tenen en welk deel van de tenen raken de grond?

Breng dan de aandacht naar de andere voetzool en onderzoek ook daar met alle aandacht welke delen van de hiel de grond raken, welke delen van de zijkant en het midden van de voet de grond raken, welke delen van de bal van de voet de grond raken en welke tenen en delen van de tenen de grond raken.

Breng dan de aandacht naar beide voetzolen en onderzoek zorgvuldig welke delen van de hiel links en rechts op dezelfde manier de grond raken en wat het verschil is tussen de rechter en linker hiel.

Welke delen van de zijkant en het midden van de voet raken op dezelfde manier de grond en wat is het verschil tussen links en rechts?

Welke delen van de bal van de voeten raken op dezelfde manier de grond en waar verschillen ze van elkaar? Welke tenen en welke delen van de tenen raken links en rechts op dezelfde manier de grond en wat is het verschil?

Blijf dan een paar momenten met de aandacht in de voetzolen en word je bewust wat voor invloed deze oefening op de rest van het lichaam heeft.

Stel je dan voor dat er onder elke voet een neus zit en adem een paar keer door de voeten in en uit. Ervaar ook wat dit voor invloed heeft op het gehele lichaam.

Afronding

Wanneer je duizelig of zweverig wordt - hoofdpijn krijgt of andere onprettige sensaties in het lichaam, wanneer er nare ervaringen of herinneringen boven komen of wanneer je het contact met je zelf verliest - stop dan meteen en breng je aandacht naar je onderbuik en je voeten en adem alleen een paar keer heel langzaam en bewust uit. Ontspan zoveel als mogelijk is.

Wrijf stevig met je voetzolen over de grond, stamp eventueel met alle aandacht op de grond, wrijf over je gezicht, buik, armen en benen. Beklop je zelf zachtjes en toch stevig. Kijk om je heen, noem hardop je naam, zeg hardop waar je bent, wat voor dag het is en doe alles wat voor jou goed voelt om je zelf weer helemaal in het hier-en-nu te brengen. Drink wat en eet eventueel iets.

Ga op dit moment niet verder met de oefeningen, maar pak later op de dag of de volgende dag de draad weer op.

Doe ook deze oefening net zo lang tot het heel gemakkelijk gaat.

Als je er aantekeningen van maakt, voeg dan ook je ervaring met dit deel van de oefening er aan toe. Let op wat voor invloed deze aandacht op de voeten heeft op de rest van de dag.

De veilige plek

Het kan voorkomen dat je innerlijk tegen allerlei nare herinneringen, beelden, gedachten aan kunt lopen, die je niet wilt op dat moment. Dan is het goed om een manier te weten om het voor je zelf veilig te maken.

Begin altijd weer met de aandacht naar de adem te brengen en te ontspannen. Stel je dan een plek voor waar jij je heel prettig en veilig voelt, helemaal op je gemak en ontspannen. Het kan een plek zijn in je fantasie, een plek waar je ooit eens geweest bent, een heerlijk warm strand, een onbewoond eiland, zwevend op een wolkje in de lucht, dobberend in een bootje op het water, een mooie plek in een bos of bij een mooi meer, een prachtige tuin, een plekje diep in een grot of in een hol in de grond, het warme holletje van je eigen bed of nog iets heel anders. Alles is mogelijk, als het voor jou maar goed voelt. Maak het zo voor je zelf dat het er helemaal naar je zin is.

Word je bewust hoe de grond onder je aanvoelt. Wat voor kleuren zie je? Hoort er een geur bij die plek? Of een bepaald geluid? Proef je er iets bij? Ben je er alleen? Zo nee, met wie? Wat voor weer is het op dit moment? Is de plek afgegrensd? Zo ja, hoe?

Bedenk dat alleen *jij* deze plek kent en dat er niemand kan komen als jij dit niet wilt. Jij maakt zelf uit wie en wat je er wilt hebben. Je kunt altijd naar deze plek toe gaan of terug gaan wanneer jij dat wilt of nodig hebt.

Hoe vaker je deze oefening doet, hoe makkelijker jij het je voor kunt stellen en kunt gebruiken op elk moment dat jij dit nodig hebt.

Pas als je de bovenstaande oefeningen makkelijk en moeiteloos kunt doen, kun je met de volgende oefening verder gaan.

De verticale verbinding

Er is een horizontale verbinding met alles rondom je, voor, achter, links en rechts en er is een verticale verbinding met alles boven en onder je.

De verbinding met de Aarde

Doe de voorgaande oefeningen: houding, adem, voetzolen. Als je goed ontspannen bent, maak dan contact met de kern van de Aarde en groet deze op je eigen manier, of geef er een groot 'hallo' aan. Stel je dan voor dat er vanuit de voeten en de stuit, een verbinding naar de kern van de Aarde gaat, een soepele, stevige verbinding, die je alle vrijheid en ruimte geeft die je nodig hebt. Je kunt het je ook voorstellen als een (boom)wortel, die diep de Aarde in groeit tot de kern van de Aarde.

Als dat makkelijker voor je is, kun jij je ook voorstellen dat er vanuit de kern van de Aarde een soepele, stevige verbinding naar boven gaat, naar je voeten en je stuit, een verbinding die naar jou uit reikt.

Je weet dat de zwaartekracht van de Aarde alles vast houdt op Aarde en dit kan je helpen om deze verbinding te maken. Maak deze verbinding zo helder mogelijk. Schrijf er dan voluit je voor- en achternaam op en zet de datum van vandaag er op. Hierdoor neem je de volle de verantwoordelijkheid voor jouw verbinding met de Aarde en zet je het helemaal in het nu.

Laat de energie van de Aarde naar boven stromen in je lichaam en in de psychische ruimte rondom je; dit is het energieveld wat om je lichaam heen zit en zo'n halve tot hele meter helemaal rondom je heen zit. De Indianen noemen het ook wel 'het Lichtend Ei'. Voel maar hoe ver de energie vanuit de Arde in je lichaam en je aura wil komen en tot waar. Vul je er zoveel mogelijk mee op zo lang als dit voor jou goed voelt.

Probeer dan eens hoe het voelt als je die verbinding met de Aarde smaller maakt, wat voor invloed heeft dat? En nog

smaller? Hoe voelt dat aan? En maak die verbinding nu eens breder. Hoe is dat voor je? En nog breder. Hoe is dat? Maak de verbinding met de kern van de Aarde dan nu zo dat het precies goed is op dit moment. Hoe is dat voor je?

Bedenk dat dit altijd een momentopname is en dat een ander moment het weer heel anders kan zijn en anders aan kan voelen. Forceer niets. Wanneer het niet goed voelt, stop er dan mee en ontspan je weer zo veel als mogelijk is op dit moment.

Adem een paar keer helemaal in en uit door deze verbinding met de kern van de Aarde heen. Voel na in je lichaam wat voor invloed dit heeft. Als je er andere ervaringen bij hebt, sta hier dan ook even bij stil. Maak aantekeningen van je ervaringen, of teken het.

Het tekenen van wat je innerlijk gezien hebt kan soms makkelijker de innerlijke beelden weergeven dan woorden dat kunnen, omdat taal zich later ontwikkelt dan (innerlijke) beelden. Zet er altijd de datum bij, omdat dergelijke oefeningen een momentopname zijn en je een volgende keer heel andere ervaringen kunt hebben bij dezelfde oefening.

Doe ook deze oefening net zo vaak totdat het je makkelijk af gaat.

De verbinding met de Zon

Net zoals er een energetische verbinding is met de Aarde, is er een vergelijkbare energetische verbinding met de Zon, die weer verbonden is met jouw persoonlijke Zon, jouw eigen energiebron.

Doe de voorgaande oefeningen: houding, adem, voetzolen. Als je goed ontspannen bent, stel je dan een Zon voor, een halve tot hele meter boven het hoofd, die in verbinding staat met de centrale Zon. Groet op je eigen manier de Zon

boven je hoofd of geef er een groot 'hallo' aan. Laat vanuit de kruin een soepele, heldere verbinding naar jouw persoonlijke Zon toe gaan. Je kunt je ook voorstellen dat er vanuit deze Zon een soepele, heldere verbinding naar beneden komt naar je kruin toe. Net wat voor jou het beste voelt en past op dit moment.

Maak deze verbinding zo helder mogelijk. Schrijf ook hier voluit je voor- en achternaam op en zet er de datum van vandaag op, waarmee je er de verantwoording voor neemt en het in het 'nu' zet.

Laat de energie van jouw persoonlijke Zon - die met de centrale Zon verbonden is - naar beneden stromen, via de kruin het lichaam en de psychische ruimte rondom (aura) in. Voel maar hoe ver het in je lichaam en aura wil komen en wat er gebeurt wanneer de Aarde- en Zonne-energie in het lichaam en de aura bij elkaar komen. Vermengen zij zich? Sluiten ze naadloos op elkaar aan? Gebeurt er bij jou nog iets anders? Laat dit er dan ook gewoon zijn.

Vul je zoveel mogelijk op met deze Aarde en Zonne-energie. Probeer dan eens hoe het voelt als je die verbinding met de Zon boven je hoofd smaller maakt, wat voor invloed heeft dat? En nog smaller? Hoe voelt dat aan?

En maak die verbinding nu eens breder. Hoe is dat voor je? En nog breder. Hoe is dat?

Maak de verbinding met de Zon dan nu zo dat het precies goed is op dit moment. Hoe is dat voor je?

Bedenk dat dit altijd een momentopname is en dat een ander moment het weer heel anders kan zijn en anders aan kan voelen. Forceer niets. Als het niet goed voelt, stop er dan mee en ontspan je zo veel als mogelijk is op dit moment.

Adem een paar keer helemaal in en uit door deze verbinding met de Zon. Voel na in het lichaam wat voor invloed dit op je heeft of wat voor ervaringen of beelden je er bij krijgt.

Maak ook hier een tekening van of schrijf je ervaringen op en zet de datum erbij.

Ook deze oefening doe je totdat het je makkelijk af gaat.

De Horizontale verbinding

Je hebt nu de verticale verbinding gemaakt tussen Hemel en Aarde en nu kun je aandacht gaan geven aan de horizontale verbinding.

De verbinding met het hart

Zorg dat je goed zit, ontspan, sluit de ogen en richt de aandacht op het op en neer gaan van de buik. Groet je innerlijke kern op je eigen manier of geef het een groot 'hallo'. Breng dan de aandacht naar het hartgebied. Wanneer je dit niet goed kunt voelen, leg de hand dan op het hartchakra. Het hartchakra of spirituele hart ligt wat meer midden in het lichaam en overlapt voor een deel het fysieke hart. Laat de warmte van de hand op het hartgebied je helpen om je meer bewust te worden van je hart. Open dan je hart, forceer echter niets.

Je kunt het hart voorstellen als een bloem die zich voorzichtig opent, of een oog wat langzaam open gaat of een huis of een kamer waarvan je de deur opent. Stel je het beeld zo helder mogelijk voor. Hoe voelt de grond onder je voeten aan? Wat voor kleuren zie je? Als er een geur is, hoe ruikt deze dan? Is er een geluid verbonden met dit innerlijk beeld? Hoe staat het geheel in het landschap? Wat voor weer is het? Is er een bepaald gevoel wat er in je op komt? Of mogelijk *weet* je gewoon hoe het is. Als het beeld zich op dit moment niet opent, dan is dat op dit moment wat er is. Accepteer dat.

Als het een kamer of huis is, is de deur op slot? Heb je een sleutel? Zo niet, waar is die te vinden? Wat is daar voor nodig? Mag je er in? Hoe ziet de deur er uit? Kan de deur helemaal open of alleen op een kiertje?

Kijk dan eens goed rond. Moeten de ramen worden opengegooid, zodat er een frisse wind doorheen kan blazen? Hoe voelt de vloer aan en hoe ziet deze er uit? Wat voor kleuren

zie je? Hoe ruikt het er? Is er een geluid? Hoe zien de muren er uit? En het plafond? Moet er iets opgeknapt worden, gerepareerd? Wat staat er allemaal? Moet er schoon gemaakt worden? Moet er iets vernieuwd worden? Ben je er alleen?

Zet eens alles en iedereen er uit van wat en wie jij er niet wilt hebben. Als die persoon niet wil gaan, leg dan uit dat jij op dit moment je eigen hart even helemaal voor je zelf wilt hebben om daar innerlijk werk te doen. Als je daar mee klaar bent en jij dat wilt, kan die persoon door jou uitgenodigd worden om weer binnen te komen. Je laat een mooie limousine komen (of een ander voertuig waarvan je weet dat die persoon dat fijn vindt) waar alles in zit wat voor die persoon belangrijk is en die precies weet waar die persoon het liefste naar toe wil gaan. Wens die persoon een goede reis toe en zwaai hem of haar uit.

Doe hetzelfde met de andere personen die je op dit moment niet in je hart wilt hebben. Als het je baby of kleine kindje is, of je eigen innerlijk kind, kun je het bij je houden of aan veilige handen toevertrouwen.

Hoe voelt het om jouw hart even helemaal voor je zelf te hebben? Ken je dat gevoel?

Neem dan een paar vuilniszakken of zet een vuilcontainer buiten en ga eens aan het opruimen, als dit tenminste nodig is. Neem een emmer met een lekker sopje en een zachte spons, de plumeau of wat jij er bij nodig hebt en maak alles eens goed schoon, gebruik waar nodig ook de ragebol er bij. Let er op dat je alles met zorg, aandacht en liefde blijft doen.

Zorg dat je de gereedschapskist bij de hand hebt en repareer wat er gerepareerd moet worden of laat er iemand voor komen als je het niet zelf kunt.

Moet er een nieuw behang komen of gewit worden? Doe het. Moeten de gordijnen gewassen worden of vernieuwd? Doe het. Doe alles wat er nodig is. Richt het dan in zoals jij het wilt hebben. Maak het helemaal naar je zin. Alles is mogelijk.

Wanneer het niet in één keer allemaal te doen is, verspreid het dan over verschillende dagen en ga er net zo lang mee door tot je helemaal tevreden bent.

Wanneer je het zo hebt gemaakt als voor jou goed voelt op dit moment, neem er dan even de tijd voor om er van te genieten. Misschien wil je het aan bepaalde mensen laten zien, of nodig je de weggestuurde personen weer uit om terug te komen. **Jij** maakt uit wie je er wel en niet in wilt hebben en voor hoe lang, niemand anders.

Voel nu eerst eens goed na in het lichaam hoe dit nu aan voelt. Heb je het gevoel dat je meer contact hebt gekregen met je hart? Wat is er nu nog nodig? Doe het.

Zorg dat je hierna weer helemaal terug komt in het hier –en – nu. Breng je aandacht naar je onderbuik en je voeten en adem een paar keer heel langzaam en bewust uit. Rek en strek je. Ontspan zoveel als mogelijk is.

Wrijf stevig met je voetzolen over de grond, stamp eventueel met alle aandacht op de grond, wrijf over je gezicht, buik, armen en benen. Beklop je zelf zachtjes en toch stevig. Kijk om je heen, noem hardop je naam, zeg hardop waar je bent, wat voor dag het is en doe alles wat voor jou goed voelt om je zelf weer helemaal in het terug te brengen. Drink wat en eet eventueel iets.

De Innerlijke Glimlach

Een heel andere manier om met het Hart in contact te komen is de Innerlijke Glimlach.

Ga gemakkelijk en ontspannen zitten, let op de juiste houding, de adem en de voeten. Neem even de tijd om na te voelen of alles is zoals het voor jou op dit moment het beste voelt.

Stel je dan iemand voor waar je heel veel van houdt of van gehouden hebt (het mag ook een dier of een plant zijn of je knuffel van toen je nog een kind was, of nog iets heel an-

ders). Ga er niet lang over zitten nadenken, neem het eerste wat er in je op komt.

Glimlach dan naar die persoon (dier, plant, knuffel of wat het ook is). Voel wat er met je gezicht gebeurt als je glimlacht, wat er met je mond gebeurt en met je ogen. Word je dit helemaal bewust.

Laat dan die glimlach naar je hart gaan. Neem er dan even de tijd voor hoe dit voor je ziel is. Voel wat voor invloed dit heeft op het hele lichaam en op de ademhaling.

Je kunt de Innerlijke Glimlach naar alle delen van het lichaam sturen waar dit nodig is omdat het helend werkt; vooral de organen reageren hier positief op. Je kunt deze oefening ook gebruiken om te glimlachen naar al die situaties in je leven waar je last van hebt of last van hebt gehad, of naar al die personen in je leven waar je last van hebt of last van hebt gehad.

Sta er steeds even bij stil wat er in het lichaam gebeurt.

Afsluiting door de positieve energie door te geven

Als je er aan toe bent om de oefening af te sluiten en je een goed gevoel hebt bij deze oefening, deel dan deze positieve gevoelens vanuit het hart met al je dierbaren, je familie, met je burens, je collega's, je vrienden. Deel deze positieve energie vanuit het hart met mensen die verder van je af staan, deel het met de mensen waar je op dit moment boos op bent. Deel dan de positieve energie vanuit het hart met de mensen die boos op jou zijn, met je vijanden, met de mensen die je haat. Deel deze positieve energie vanuit het hart met de groten van de aarde en met de verschoffelingen en allen die daar tussen zitten. Deel het met de gestorvenen.

Deel deze positieve energie vanuit het hart met alle dieren op het land, in het water, in de lucht en naar de insecten. Deel het met de bomen, de planten en alles wat er verder nog in je op komt. Deel de positieve energie vanuit het hart uiteindelijk met alle levende wezens in alle werelden en in

alle dimensies en lagen, zowel de zichtbare als de onzichtbare werelden.

Wen je zelf er aan om een oefening steeds af te sluiten met het delen van deze positieve energie. Je zult merken dat het delen steeds makkelijker wordt en dat het lijkt alsof je steeds meer te delen hebt.

Afsluiting

Zit dan een paar momenten stil, laat de adem op de eigen manier op en neer gaan.

Breng de aandacht naar binnen in het lichaam en voel na wat voor invloed deze oefening op je gehad heeft. Sta ook hier even bij stil.

Word je dan weer bewust van hoe je zit, hoe je billen de stoel raken, hoe je voeten op de grond staan, rek en strek je even, gaap eventueel lekker door met wijd open mond, beweeg even alle ledematen, wrijf over je gezicht, armen en benen; zorg ervoor dat je het hele lichaam weer goed kunt voelen.

Maak aantekeningen of teken je ervaringen. Bereid dan het lichaam voor op datgene wat je hierna wilt gaan doen. Het kan goed zijn om eerst wat te drinken en te eten voor je aan de slag gaat met de dingen van alledag.

Als dit alles je goed af gaat, komt de volgende stap en kun je gaan leren hoe jij je innerlijk kunt leren afgrenzen.

Het reinigen van de verbindingen

Nu je weet hoe jij je zelf horizontaal en verticaal kunt verbinden, gaan we dit nalopen en reinigen waar dit nodig is.

Zorg eerst weer dat je ontspannen zit, let op de houding, de adem, de voeten, groet je innerlijk, maak de horizontale en verticale verbindingen en breng dan de aandacht naar binnen. Sta hier een paar momenten bij stil.

Het reinigen van de verbinding met de Aarde

Breng dan de aandacht naar de verbinding met de kern van de Aarde. Ga er met de aandacht en de adem een paar keer door heen, zet het helemaal in het hier – en -nu door de datum er op te zetten en ook je naam voluit, waardoor je er helemaal de verantwoording voor neemt.

Neem dan een emmer met een lekker warm sopje en een zachte spons, een plumeau of iets anders wat voor jou goed voelt om te gebruiken en maak de verbinding met de kern van de Aarde eens helemaal helder en schoon, zowel van binnen als van buiten. Hou het speels en luchtig. Het kan zijn dat je er donkere plekken in tegen komt, dat er verstoppingen of blokkeringen zijn, gaten of zwakke plekken. Ook is het mogelijk dat je er mensen in tegen komt, dieren, planten, voorwerpen, of nog iets heel anders. Alles is mogelijk.

Word je er eerst van bewust en onderzoek het. Als het zwakke plekken zijn of gaten zijn, neem je gereedschapskist of je EHBO koffertje en repareer het, plak het af of doe dat wat er nodig is.

Haal alle oordelen, veroordelingen, normen en waarden ervan af. Haal de normen en waarden van je vader er af en van je moeder, je grootouders, ooms en tantes, broers en zussen. Haal de normen en waarden van leraren er van af, van burens, vrienden, je partner, je kinderen, van andere belangrijke mensen uit je leven vroeger en nu.

Zijn er donkere plekken, kijk of je het schoon kunt maken. Wat niet lukt op dit moment, accepteer dat. Ga er niet met geweld mee om, ga er niet mee 'vechten'. Bedenk dat het altijd een moment opname is en dat het een volgende keer weer heel anders kan zijn.

Wanneer er mensen, dieren, planten, voorwerpen of nog iets anders in de verbinding met de Aarde zitten, neem even de tijd om dit tot je door te laten dringen. Groet het dan op je eigen manier en vraag wat het nodig heeft. Geef dat. Vraag wat het je duidelijk wil maken of wat voor boodschap het voor je heeft.

Zet eens alles en iedereen er uit die jij er niet in wilt hebben. Als het een persoon is die niet wil gaan, leg dan uit dat jij op dit moment je eigen Hart even helemaal voor je zelf wilt hebben om daar innerlijk werk te doen. Als je daar mee klaar bent en jij dat wilt, kan die persoon door jou uitgenodigd worden om weer terug te komen. Je laat een mooie limousine komen (of een ander voertuig waarvan je weet dat die persoon dat fijn vindt) waar alles in zit wat voor die persoon belangrijk is en die precies weet waar die persoon het liefste naar toe wil gaan. Wens een goede reis en zwaai die persoon uit. Doe hetzelfde met de andere personen die je er niet wilt hebben. Als het je eigen baby of kleine kindje is, kun je het bij je houden, aan veilige handen toevertrouwen of op een veilige plek brengen waar het goed verzorgd wordt, tot jij het weer op komt halen.

Voel goed na hoe dit alles voor je is.

Het reinigen van de verbinding met de Zon

Breng dan de aandacht naar de verbinding met de Zon. Ga er met de aandacht en de adem een paar keer door heen, zet het helemaal in het hier – en - nu door de datum er op te zetten en ook je naam voluit, waardoor je er helemaal de verantwoording voor neemt. Neem dan een emmer met een lekker warm sopje en een zachte spons, een plumeau of iets anders wat voor jou goed voelt om te gebruiken en maak de

verbinding met de Zon eens helemaal helder en schoon, zowel van binnen als van buiten. Hou het speels en luchtig. Het kan zijn dat je er donkere plekken in tegen komt, dat er verstoppingen of blokkeringen zijn, gaten of zwakke plekken. Ook is het mogelijk dat je er mensen in tegen komt, dieren, planten, voorwerpen, of nog iets heel anders. Alles is mogelijk.

Word je er eerst van bewust en onderzoek het. Als het zwakke plekken zijn of gaten zijn, neem je gereedschapskist of je EHBO koffertje en repareer het, plak het af of doe dat wat er nodig is.

Haal alle oordelen, veroordelingen, normen en waarden ervan af. Haal de normen en waarden van je vader er af en van je moeder, je grootouders, ooms en tantes, broers en zussen. Haal de normen en waarden van leraren er van af, van burens, vrienden, je partner, je kinderen, van andere belangrijke mensen uit je leven vroeger en nu.

Zijn er donkere plekken, kijk of je het schoon kunt maken. Wat niet lukt op dit moment, accepteer dat. Ga er niet met geweld mee om, ga er niet mee 'vechten'. Bedenk dat het altijd een moment opname is en dat het een volgende keer weer heel anders kan zijn.

Wanneer er mensen, dieren, planten, voorwerpen of nog iets anders in de verbinding met de Zon zitten, neem even de tijd om dit tot je door te laten dringen. Groet het dan op je eigen manier en vraag wat het nodig heeft. Geef dat. Vraag wat het je duidelijk wil maken of wat voor boodschap het voor je heeft.

Zet eens alles en iedereen er uit die jij er niet in wilt hebben. Als het een persoon is die niet wil gaan, leg dan uit dat jij op dit moment je eigen Zon even helemaal voor je zelf wilt hebben om daar innerlijk werk te doen. Als je daar mee klaar bent en als jij dat wilt, kan die persoon door jou uitgenodigd worden om weer terug te komen. Je laat een mooie limousine komen (of een ander voertuig waarvan je weet dat die persoon dat fijn vindt) waar alles in zit wat voor die

persoon belangrijk is en die precies weet waar die persoon het liefste naar toe wil gaan. Wens een goede reis en zwaai die persoon uit. Doe hetzelfde met de andere personen die je er niet wilt hebben. Als het je eigen baby of kleine kindje is, kun je het bij je houden, aan veilige handen toevertrouwen of op een veilige plek brengen waar het goed verzorgd wordt, tot jij het weer op komt halen. Neem de tijd om rustig na te voelen hoe het nu voor je aan voelt.

Het reinigen van de verbindingen van het Hart met de Aarde en de Zon

Breng dan de aandacht naar het Hart en naar de verbinding van het Hart met de Aarde en naar de verbinding van het Hart met de Zon. Eerst de een en dan de ander. Adem er door heen. Zet het helemaal in het hier – en - nu door de datum op beide verbindingen te zetten en ook je naam voluit, waardoor je er helemaal de verantwoording voor neemt. Neem dan een lekker warm sopje en een zachte spons, een plumeau of iets anders wat voor jou goed voelt om te gebruiken en maak de verbinding met de Aarde en de Zon eens helemaal helder en schoon, zowel van binnen als van buiten. Hou het speels en luchtig. Het kan zijn dat je er donkere plekken in tegen komt, dat er verstoppingen of blokkeringen zijn, gaten of zwakke plekken. Ook is het mogelijk dat je er mensen in tegen komt, dieren, planten, voorwerpen, of nog iets heel anders. Alles is mogelijk.

Word je er eerst van bewust en onderzoek het. Doe het met je Hart, met liefde voor je zelf. Als het zwakke plekken of gaten zijn, neem je gereedschapskist of je EHBO koffertje en repareer het of plak het af.

Haal alle oordelen, veroordelingen, normen en waarden ervan af. Haal de normen en waarden van je vader er af en van je moeder, je grootouders, ooms en tantes, broers en zussen. Haal de normen en waarden van leraren er van af,

van buren, vrienden, je partner, je kinderen, van andere belangrijke mensen uit je leven vroeger en nu.

Zijn er donkere plekken, kijk of je het schoon kunt maken. Wat niet lukt op dit moment, accepteer dat. Ga er niet met geweld mee om, ga er niet mee 'vechten'. Bedenk dat het altijd een moment opname is en dat het een volgende keer weer heel anders kan zijn.

Wanneer er mensen, dieren, planten, voorwerpen of nog iets anders in de verbindingen met de Aarde en de Zon zitten, neem even de tijd om dit tot je door te laten dringen. Groet het dan op je eigen manier en vraag wat het nodig heeft. Geef dat. Vraag ook wat voor boodschap er mogelijk voor je is of wat het je duidelijk wil maken.

Zet eens alles en iedereen er uit die jij er niet in wilt hebben. Als het een persoon is die niet wil gaan, leg dan uit dat jij op dit moment je eigen Hart met de verbindingen even helemaal voor je zelf wilt hebben om daar innerlijk werk te doen. Als je daar mee klaar bent en jij dat wilt, kan die persoon door jou uitgenodigd worden om weer terug te komen. Je laat een mooie limousine komen (of een ander voertuig waarvan je weet dat die persoon dat fijn vindt) waar alles in zit wat voor die persoon belangrijk is en die precies weet waar die persoon het liefste naar toe wil gaan. Wens een goede reis en zwaai die persoon uit. Doe hetzelfde met de andere personen die je er niet wilt hebben. Als het je eigen baby of kleine kindje is, kun je het bij je houden, aan veilige handen toevertrouwen of op een veilige plek brengen waar het goed verzorgd wordt, tot jij het weer op komt halen.

Neem de tijd om na te voelen hoe dit alles nu voor jou voelt.

Neem alle tijd die jij nodig hebt om weer helemaal terug te komen in het hier - en - nu, rek en strek je, adem een paar keer goed door. Drink en eet wat. Maak (aan)tekeningen van je ervaringen. Laat het los en bereid je voor op de realiteit van alledag.

Het innerlijk Kanaal

Het innerlijk kanaal is een subtiele energiebaan, die door het hele lichaam heen loopt, van beneden tot boven (of van boven naar beneden). Om dit bewust te worden gaan we er op verschillende manieren doorheen ademen.

Zorg eerst weer dat je ontspannen zit, let op je houding, de adem, de voeten, groet je innerlijk, maak de horizontale en verticale verbindingen en breng dan de aandacht naar binnen. Ontspan helemaal. Sta hier een paar momenten bij stil.

Ademoefeningen

Adem door de neus in en door de voeten uit. Blijf als het ware de adem volgen door het lichaam heen. Doe dit een paar keer.

Adem dan door de voeten in en door de neus uit. Doe ook dit een paar keer.

Adem dan door de neus in en door de kruin uit. Doe dit een aantal keren, totdat het makkelijk gaat.

Adem dan door de kruin in en door de voeten uit. Doe ook dit een paar keer.

Adem dan door de voeten in en door de kruin uit en doe dit een aantal keren.

Adem dan door de kruin in en door de voeten uit en doe ook dit een paar keer.

Adem dan door de voeten in, houd een moment de adem in, adem door de kruin uit, stop een moment met ademen, adem dan door de kruin in, houd even vast en adem langzaam door de voeten uit, stop een moment met ademen en adem weer door de voeten in. Doe dit ook een aantal keren tot het gemakkelijk gaat.

Wen je zelf er aan om bij ademoefeningen elke keer een moment te stoppen als je in- of uit geademd hebt.

Eindig altijd met een uitademing door de voeten, omdat dit helpt om je te gronden en rustig terug te komen in het hier-en-nu.

De chakra's

Chakra betekent 'wiel'. Chakra's zijn energetische wielen, draaikolken, in het subtiele lichaam, die met de organen zijn verbonden. Het innerlijk kanaal loopt door deze chakra's heen. Er zijn zeven belangrijke chakra's.

We gaan eerst stil staan bij 'het Pad van de chakra's', om ons er meer bewust van te worden.

Je kunt elke dag een chakra nemen en afsluiten op de 8e dag met de hele oefening achter elkaar te doen.

Maak vooral een tekening van je innerlijke ervaringen zodat je aan het einde van alle oefeningen het Pad van de chakra's helemaal in kaart hebt gebracht.

Doe eerst weer de basisoefeningen: houding, adem, voeten, innerlijke verbindingen.

Het eerste chakra

Ga met je aandacht naar het gebied van je stuit, voel hoe van hieruit er een verbinding loopt naar de kern van de Aarde. Visualiseer of fantaseer een symbool voor dit 1^e chakra, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap?

Wat voor weer is het? Kun je er in gaan? Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw, maak schoon. Maak het zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool van je 1^e chakra zie je een pad lopen naar het 2^e chakra.

Het tweede chakra

Volg vanuit je stuit het pad naar het 2^e chakra, het gebied van de geslachtsorganen. Zie ook dit in de vorm van een

symbool voor je, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er in gaan? Hoe is het daar?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw, maak schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool voor je geslachtsorganen zie je het pad verder lopen naar het 3^e chakra.

Het derde chakra

Volg vanuit je geslachtsorganen het pad naar het 3^e chakra, het gebied van de maag. Visualiseer dit in de vorm van een symbool, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in je op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er in gaan?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw, maak schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool van je 3^e chakra zie je het pad lopen naar het 4^e chakra.

Het vierde chakra

Volg vanuit het maaggebied het pad naar het 4^e chakra, het gebied van het hart. Zie ook dit in de vorm van een symbool voor je, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er naar binnen gaan? Wat zie je dan?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw, maak schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool voor je hart zie je het pad door lopen naar het 5^e chakra.

Het vijfde chakra

Volg vanuit het hart het pad verder naar het 5^e chakra, het gebied van de keel. Visualiseer dit in de vorm van een symbool, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er naar binnen? Hoe is het daar?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw, maak schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool voor je keel zie je een pad verder lopen naar het 6^e chakra.

Het zesde chakra

Volg vanuit de keel het pad verder naar het 6^e chakra, het gebied van het derde oog in het voorhoofd, de plek tussen de wenkbrauwen boven de neusinplant. Visualiseer ook dit in de vorm van een symbool, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er naar binnen? Hoe is het daar?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw het, maak schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en vanuit het symbool voor je 3^e oog zie je het pad verder lopen naar het 7^e chakra.

Het zevende chakra

Volg vanuit het 3^e oog het pad verder naar het 7^e chakra, het gebied van de kruin. Visualiseer dit in de vorm van een symbool, het kan zijn in de vorm van een huis, bloem, oog of net wat er in jou op komt.

Staat het op de grond? Zo ja, hoe? Hoe voelt de grond aan? Waar is het van gemaakt? Wat voor vorm heeft het? Wat voor kleur heeft het? Als er een geluid bij zou horen, wat voor een geluid? Als er een geur bij zou horen, wat voor geur? Als dit relevant is: hoe staat het in het landschap? Wat voor weer is het? Kun je er naar binnen? Hoe is het daar?

Waar dat nodig is, repareer het, knap het op, vernieuw het, maak het schoon. Maak ook dit zo helder mogelijk. Adem dan een paar keer diep in en langzaam uit en neem even de tijd om te ontspannen.

Volg hierna het hele pad door je lichaam heen met alle symbolen die je net ervaren hebt. Zie hoe het pad ze allemaal met elkaar verbindt. Ga er een paar keer over heen en weer.

Adem diep in en langzaam uit en breng je zelf zorgvuldig terug in het hier- en - nu zoals je bij de vorige oefeningen geleerd hebt.

Maak (aan)tekeningen van de symbolen en je ervaringen. Laat het los. Drink en eet wat. Neem de tijd om je voor te bereiden op de rest van de dag.

Ademoefeningen voor de chakra's

Adem door de neus in en door de stuit uit, het 1^e chakra. Doe dit drie keer. Adem dan door de stuit in en door de neus uit, ook drie keer.

Adem 3 x door de neus in en door de geslachtsorganen uit, het 2^e chakra en dan 3 x door de geslachtsorganen in en door de neus uit.

Adem 3 x door de neus in en door het maaggebied (de zonnevlecht, ook wel plexus solaris genoemd) uit, het 3^e chakra en 3 x door de zonnevlecht in en door de neus uit.

Adem 3 x door de neus in en door het hart uit, het 4^e chakra en 3 x door het hart in en door de neus uit.

Adem 3 x door de neus in en door de keel uit, het 5^e chakra en 3 x door de keel in en door de neus uit.

Adem 3 x door de neus in en door het derde oog (voorhoofd) uit, het 6^e chakra en 3 x door het derde oog in en door de neus uit.

Adem 3 x door de neus in en door de kruin uit, het 7^e chakra en 3 x door de kruin in en door de neus uit.

Dezelfde oefening kun je ook doen door aan de achterkant van de chakra's in en uit te ademen. Als je aan de voorkant door de chakra's heen van beneden naar boven hebt geademd, kan het goed zijn om aan de achterkant door de chakra's heen te ademen van boven naar beneden.

Het ademen via het kruinchakra (7^e) blijft hetzelfde als boven omschreven.

Het zesde chakra aan de achterkant van het hoofd staat in verbinding met het derde oog en is verbonden met de oudste hersenen, de reptielenhersenen. Deze zitten aan de achterkant van het hoofd, aan de onderkant van de schedel.

Het keelchakra (5^e) zit aan de achterkant van de hals, bij de nek.

Het hartchakra (4^e) zit aan de achterkant van de romp op harthoogte tussen en onder de schouderbladen.

Het derde chakra zit aan de achterkant van de romp op de hoogte van het maaggebied, ongeveer tussen de nieren.

Het tweede chakra zit aan het einde van de rug op de hoogte van de geslachtsorganen.

Het eerste chakra zit – net als bij het kruinchakra – op dezelfde plek als boven omschreven.

Als dit alles je moeiteloos af gaat, kun je er wat mee gaan 'spelen'. Je kunt door het ene chakra inademen en door een ander chakra uitademen, zowel aan de voor- als aan de achterkant.

Bij al deze oefeningen is het belangrijk dat je bewust blijft van wat er in het lichaam gebeurt, zodat je alles goed blijft voelen. Maak vooral (aan)tekeningen van je ervaringen en zet de datum er bij.

Afgrenzingsoefeningen

Vaak is het zo dat we meegesleept worden in de energie van een ander of van een situatie, of dat we het gevoel hebben dat wij een ander op sleeptouw hebben en vaak worden we doodmoe van dit soort situaties. Ook kan het zijn dat je het gevoel hebt dat je energie weg lekt. Dan kan het goed zijn om je beter te leren afgrenzen.

Ga gemakkelijk en ontspannen zitten, let op de juiste houding, de adem en de voeten, groet je innerlijk of doe de 'innerlijke glimlach'. Maak de verticale en horizontale verbindingen. Neem even de tijd om na te voelen of alles is zoals het voor jou op dit moment het beste voelt.

De psychische ruimte rondom je afgrenzen

Stel je dan rondom je psychische ruimte voor, dat kan in de vorm van een 'lichtend ei' of een 'gouden ei' zijn, waar jij helemaal in zit, ook wel je 'aura' genoemd. Je kunt er makkelijk doorheen kijken en ademen, het is heel soepel en flexibel. Maak deze zo ruim mogelijk. Experimenteer er wat mee: maak het ruimer en voel hoe dat is en maak het krapper en voel hoe dat is. Maak het dan rondom je zo dat het op dit moment precies voor jou goed voelt. Laat het onder je voeten goed aansluiten bij de verbinding met de Aarde, zodat er geen energie weg kan lekken. Laat het ook goed aansluiten boven je hoofd bij de verbinding met de Zon.

Je kunt je ook voorstellen dat je in een tentje zit, dat precies voor jou het juiste formaat heeft. Zorg dat de tent goed is vast gezet met haringen diep in de grond.

Zet alles en iedereen buiten jouw psychische ruimte (of buiten je tentje) die jij er niet in wilt hebben. Als het een persoon is, die niet wil gaan, leg dan uit dat jij op dit moment je eigen ruimte even helemaal voor je zelf wilt hebben om daar eigen innerlijk werk te doen. Als je daar mee klaar

bent en als jij dat wilt, kan die persoon door jou uitgenodigd worden om weer terug te komen.

Je laat een mooie limousine komen (of een ander voertuig waarvan je weet dat die persoon dat fijn vindt) waar alles in zit wat voor die persoon belangrijk is en die precies weet waar die persoon het liefste naar toe wil gaan. Wens een goede reis en zwaai die persoon uit. Doe hetzelfde met de andere personen die je er niet wilt hebben. Als het je eigen baby of kleine kindje is, kun je het bij je houden of aan veilige handen toevertrouwen.

Voel na hoe het voor jou is om je psychische ruimte even helemaal alleen voor je zelf te hebben.

Werken met afgrenzingsymbolen

Je kunt je ook voorstellen dat je horizontaal en verticaal een cirkel rondom je trekt en een derde cirkel daar dwars op. Maak de ruimte rondom je zo ruim als op dit moment voor jou goed voelt. Zet dan voor, achter, links, rechts, onder en boven rondom je op de rand van de cirkels (je aura) een afgrenzingsymbool neer, die jou helpt om je eigen energie bij je te houden en je af te grenzen voor de energie van de ander of de situatie. Laat het een liefdevol symbool zijn.

Veel gebruikte symbolen zijn bijvoorbeeld: een roos of een andere bloem, een bos bloemen, een brandende kaars, een mooi kristal, het Christelijk kruis, het gelijkbenige kruis, een piramide of wat er ook maar in je op komt. Laat het geen agressief symbool zijn, omdat de kans groot is dat agressie juist agressie op roept en dan trek je de energie van de ander of de situatie juist naar je toe.

Wanneer je een ontmoeting hebt waar je tegen op ziet, bereid je dan voor door van te voren goed te ontspannen, je verbindingen te maken en je af te grenzen met de afgrenzingsymbolen. Zorg dat het symbool steeds tussen jou en de ander blijft. Hetzelfde kun je doen als je naar een plek of situatie gaat waar je tegen op ziet.

Wanneer je levende symbolen gebruikt, is de kans groot dat je zult merken dat bloemen verwelken. Bedank ze dan voor de hulp die ze jou gegeven hebben en laat ze naar de 'bloemenhemel' gaan. Zet nieuwe bloemen op de vrijgekomen plekken.

Je kunt alles afgrenzen wat er in je op komt: je huis, tuin, auto, fiets. Ook je kinderen kun je soms ondersteunen door hen af te grenzen wanneer dit werkelijk nodig is. Bedenk echter wel dat zij leerervaringen nodig hebben om te kunnen groeien en te ontdekken wat het leven inhoudt en dat het kan zijn dat je hen die kans ontnemt wanneer jij ze afgrenst.

Andere mensen mag je nooit ongevraagd afgrenzen omdat jij dan voor hen oordeelt en je nooit kunt weten waarom zij die ervaring nodig hebben.

De hele aura afgrenzen

Je kunt je zelf ook afgrenzen door helemaal in een kristal te gaan of door je aura af te grenzen met een zilveren of gouden laag of met alle kleuren van de regenboog.

Experimenteer wat bij jou het beste werkt en waar jij je goed bij voelt. Blijf het wel altijd met je Hart verbinden.

In het uiterste geval kun je ook spiegels rondom je plaatsen. Die kaatsen alles terug wat er op je af komt. Dit kan echter ook erg hard zijn en zou ik alleen in uiterste nood gebruiken.

Het uitwisselen van energie

Of we dat willen of niet, we ontkomen er niet aan dat onze energie soms weg lekt of dat anderen in ons energieveld terecht komen.

Je kunt je voorstellen dat – wanneer je met een helder witte jurk of pak aan, een dag in een grote en drukke stad rond loopt – je 's avonds smoezelig bent. Zo is het ook met je energie. Begin altijd weer met de gronding en de verbindingen.

Het uitwisselen van energie via kleuren

Zet je zelf in een heel heldere primaire kleur (één van de kleuren van de regenboog). Zet de ander – of de situatie – in een heldere contrasterende kleur.

Zie alle energie die van jou persoonlijk is via jouw eigen kleur in de contrasterende kleur van de ander of van de situatie. Laat jouw eigen kleur dan naar je terug komen. Neem even de tijd om dit na te voelen.

Zie dan de kleur van de ander of van de situatie in je eigen systeem en laat deze kleur terug gaan naar de ander of naar de situatie. Vul de vrijgekomen ruimte op met je eigen kleur. Neem ook nu weer even de tijd om te voelen wat dit met je doet.

Het uitwisselen van energie via de Zon boven je hoofd

Stel je voor dat er in de Zon boven je hoofd een heel sterke magneet zit. Laat deze magneet al jouw persoonlijke energie bij de ander of uit de situatie terug trekken tot in de Zon boven je hoofd, waar deze energie geneutraliseerd wordt en terug stroomt in je systeem.

Voel even na.

Bundel dan alle energie in je lichaam en je aura die niet van jou persoonlijk is samen tot een pakketje, bind er een mooie

kleurige strik om heen en laat die energie door de post of via internet terug bezorgen waar die hoort bij de persoon of de situatie. Je hoeft niet altijd te weten van wie die energie is, je kunt je ook beperken door 'retour afzender' op het pakketje te zetten. De energetische post weet zelf het beste waar het naar toe moet. Vul de vrijgekomen ruimte op met je eigen energie. Voel weer even na hoe dit voor je is.

Je kunt er ook voor kiezen om de energie terug te geven aan de Aarde of aan de Zon, die de energie neutraliseert en recyceld en terug laat stromen waar die vandaan komt. Voel weer even zorgvuldig na hoe dit voor je is. Maak aantekeningen van je ervaringen.

Het reinigen van de banden met anderen

Eerder hebben we al geleerd hoe we ons kunnen afgrenzen en hoe we de innerlijke verbindingen en het innerlijk kanaal kunnen schoon maken. Nu gaan we dit ook gebruiken in onze relaties met anderen.

Maak eerst de gronding, eigen verbindingen en zorg dat je hart open is. Zie dan met je innerlijk oog iemand voor je die belangrijk voor je is (neem om dit de eerste keer te oefenen niet meteen een relatie met iemand waar veel emoties op zitten). Zet deze persoon op een afstand die voor jou goed voelt, maar wel zo dat je de ander goed kunt zien. Zet een afgrenzingsymbool op de rand van je psychische ruimte rondom je en zorg dat dit steeds tussen jou en de ander blijft. Neem even de tijd om te voelen hoe dit voor jou is.

Visualiseer dan dat de ander een eigen stevige verbinding met de kern van de Aarde heeft (en de zwaartekracht van de ander houdt ook gewoon die ander op Aarde vast! Dat is ook de realiteit). En visualiseer nu dat de ander een eigen verbinding met de eigen Zon heeft, de eigen energiebron. Deze verbindingen hoeven niet langer via jou te lopen (als je dit mogelijk zo ervaren hebt.) Neem weer even de tijd om te voelen hoe dit voor je is. Check of het afgrenzingsymbool nog tussen jou en de ander staat en of het nog intact is. Zo niet, bedank het, stuur het naar de 'symbolenhemel' en vervang het voor een nieuw symbool.

Kijk dan wat voor banden er lopen tussen jou en de ander. Banden kunnen overal mee verbonden zijn: met het hart, de handen, het hoofd, de buik, de geslachtsorganen, de mond, enz. Observeer alleen maar, oordeel niet en schrik er vooral niet van, wat het ook is en hoe het er ook uit ziet. Ga er niets aan veranderen. Het is op dit moment zo als het is en zoals het vanuit jouw innerlijk naar voren komt.

Neem dan opnieuw je emmertje met een lekker sopje of een zachte spons of de plumeau of net dat wat je nodig denkt te

hebben; houd je EHBO trommeltje bij de hand en je gereedschapskist. Maak dan de banden tussen jou en de ander eens helemaal schoon. Haal alle oordelen, veroordelingen, normen en waarden ervan af. Haal de normen en waarden van je vader er af en van je moeder, je grootouders, ooms en tantes, broers en zussen. Haal de normen en waarden van leraren er van af, van burens, vrienden, je partner, je kinderen, van andere belangrijke mensen uit je leven vroeger en nu.

Plak pleisters, repareer, doe alles wat er nodig lijkt te zijn. Het is heel goed mogelijk dat er 'oude' banden tussen zitten die aan het vergaan zijn en weg gehaald kunnen worden. Ga niet zomaar banden door knippen. Dat komt later.

Als je klaar bent, neem dan weer even rustig de tijd om te voelen hoe dit voor je is. Kijk ook hoe dit voor de ander is. Laat dit alles goed tot je door dringen.

Het verbreken van een band met de ander

Pas als je het bovenstaande gedaan hebt, kun je de volgende stap doen. Wanneer je banden bent tegen gekomen die niet zomaar opgeruimd kunnen worden omdat ze nog vitaal zijn, omdat er dus nog leven in zit, kun je deze niet zomaar verbreken. Dan is er een kans dat een van jullie beiden (of allebei) er letsel aan over houden.

Als de navelstreng tussen de moeder en het kind doorgesneden gaat worden, is het 't meest ideaal als er gewacht wordt tot vanuit zowel de moeder als het kind, het bloed zich uit de navelstreng aan het terugtrekken is en er een wit stukje ontstaat waar het bloed weg is. Daar moet dan gesneden worden.

Kijk eerst welke band jij wilt verbreken. Waar en hoe zit die bij jou vast? Waar en hoe zit die bij de ander vast? Wat is voor jou de reden om deze te willen verbreken? Wat denk je dat de ander daarvan zal vinden? Neem rustig de tijd om onderzoek te doen naar deze vragen en onderzoek ook zorgvuldig te antwoorden. Als de antwoorden kloppen, kun je dit

voelen in je lichaam en ook als de antwoorden niet kloppen geeft je lijf de signalen die jij nodig hebt om te weten wat goed voor jou en de ander is.

Kun je – naar aanleiding van de antwoorden – verder gaan, leg dan eerst aan de ander uit wat je van plan bent en wat je motieven hiervoor zijn. Zeg alles wat je op je hart hebt, alles wat je mogelijk nooit hebt uitgesproken en wel gedacht (bedenk dat je eerder al een boel hebt schoon gemaakt van de banden tussen jou en de ander!). Houd het wel respectvol en laat de ander (en je zelf!) in zijn waarde. Kijk hoe de ander reageert op jou verhaal. Vraag ook wat de ander hiervan vindt en hoe dit voor de ander is.

Check ook steeds weer in je lichaam wat de antwoorden van de ander met je doen, wat voor gevoel dit je geeft; check ook wat dit met je afgrenzingsymbool doet en vervang het eventueel. Neem steeds tussendoor de tijd om te voelen wat er in je gebeurt en ga daarna pas verder.

Als jullie je er allebei in kunnen vinden dat de band verbroken moet worden, overleg dan met de ander op welk moment (soms is er tijd voor nodig en moet het even blijven rusten), op wat voor manier het beste de band verbroken kan worden: door knippen, door snijden of nog iets anders, wie van jullie twee kan dit het beste doen of is er een derde voor nodig om dit te doen?

Het kan zijn dat al deze voorbereidingen al maken dat er een 'wit stukje' in de band aan het verschijnen is en dan weet je dat de tijd rijp is om de band te verbreken. Het kan ook zijn dat er eerst nog andere dingen voor nodig zijn, bijvoorbeeld een ritueel om de band te verbreken, al dan niet samen.

Kun je toch verder gaan, doe dan wat er is afgesproken of knip zelf de band door. Hecht wel zorgvuldig bij de ander de plek af waar de band is verbroken, doe er een pleister of verband op – als dit alles nodig is en doe dit ook zorgvuldig

bij je zelf – waar nodig. Voel eerst weer goed na wat dit met je doet. Het kan soms heel onwennig zijn als een band verbroken is die er – mogelijk onbewust – al jaren gezeten heeft.

Bedank dan de ander dat deze in je innerlijk naar voren heeft willen komen, betuig de ander je respect op je eigen manier, neem afscheid, wens de ander het beste toe en laat deze terug gaan waar deze vandaan is gekomen.

Voel weer goed na wat er in je innerlijk is gebeurd.

Breng je zelf rustig terug op je eigen manier, maak (aan)tekeningen van je ervaring, drink wat en eet eventueel wat en bereid je voor op de dingen van alledag.

Het schoonmaken van een ruimte

Net zoals jij je zelf en je energetische verbindingen kunt schoon maken, kun je ook een ruimte schoon maken. Je hebt vast wel eens ervaren dat je ergens binnen kwam en dat het er niet goed voelde. Later merk je dan of hoor je, dat er in die ruimte een conflict of ruzie is geweest en de energie daarvan hangt nog in die ruimte.

Je kunt deze oefening doen wanneer je letterlijk in die ruimte bent (of terwijl je de ruimte ook fysiek aan het schoon maken bent, je kunt je er in trainen om dit gelijktijdig te doen) of – wanneer je deze oefening goed in de vingers hebt – op afstand. Terwijl jij bent waar je bent, kun je de betreffende ruimte voor je innerlijk oog visualiseren.

Je begint altijd weer met ontspannen en je verbindingen te maken.

Zie dan de ruimte die je wilt reinigen voor je of ga er letterlijk in zitten. Groet de krachten die je mogelijk in de ruimte ervaart en maak er verbinding mee. Zeg dat je van plan bent om de ruimte energetisch te reinigen en bereid de ruimte daar op voor.

Maak in de hoeken en in het midden van de ruimte een heldere, stevige verbinding met de kern van de Aarde.

Maak boven de ruimte een heldere, stevige verbinding met de Zon van die ruimte.

Visualiseer of fantaseer een heel heldere kleur van één van de kleuren van de Regenboog (vaak wordt hier oranje voor gebruikt) en maak 'als een witte tornado' de hele ruimte hier grondig mee schoon. Laat alles via het 'afvoerputje' in het midden van de ruimte naar de Aarde verdwijnen, waar de energie gerecycled kan worden en terug kan keren naar waar het vandaan komt.

Gooi symbolisch even alle ramen en deuren wijd open en laat het even goed doorwaaien.

Als dit goed voelt: zet er energetisch wat mooie bloemen neer, of maak het er zo dat het voor jou goed voelt.

Breng je zelf weer op de eerder omschreven manieren of op je eigen manier helemaal terug in het hier-en-nu.
Maak eventueel aantekeningen van je ervaringen.