

Ga zo ontspannen mogelijk liggen, en ga door je hele lichaam heen met de gedachte het warm en zacht te laten worden. Probeer te voelen hoe je adem gaat en komt - vooral het gaan. Blijf erbij en vraag hem zacht te worden en langzaam te gaan.

Verwacht geen direct resultaat van je aandacht - zo rustig ontspannen liggen is al een oefening!

Na een poos zul je behalve een tevreden gevoel ook ergens in je lichaam energie voelen stromen.

Ga naar die plek toe - laat de plek zich uitbreiden doordat je er met je aandacht blijft en ga daarna met die energie naar je ogen. Probeer de energie zowel in je linker- als je rechteroog te voelen. Laat de ogen volstromen en zwaar en zacht worden.

Vanuit je ogen ontspan je je voorhoofd, je hele gezicht en je mond in, een lichte glimlach en laat je ook de onderkaak los zodat alle zenuw- en energiebanen in je lichaam ongestoord en in vrede kunnen werken. Je tong druk je licht tegen je gehemelte.

Voel nu ook de zwaarte en warmte in je basiscentrum, drie vingerdikten onder de navel, naar binnen toe ongeveer twee en een halve centimeter van de ruggenwervel af. Verbind die met de energie in je ogen, die je ook hebt uitgebreid tot je twee hersenhelften.

Met de energie die nu groter en warmer is geworden ga je naar je hart en doorstroomt dat van boven naar beneden en visa versa gedurende drie of vier ademhalingen, totdat je duidelijk door je hele hart heen de energie voelt.

Ga daarna naar je longen die je helemaal vult met energie, vooral te merken aan je schouders, die enigszins naar buiten bewegen en de energie ook door je armen en handen doen stromen.

Je handen heb je op elkaar (voor vrouwen linkerhand onder) op je basiscentrum gelegd.

Daarna ga je naar je lever en je milt die je net zolang doorstroomt tot ze warm en zacht voelen.

Dan naar je zonnevlecht, de kring van zenuwuiteinden en energiebanen, die geactiveerd kunnen worden.

Tenslotte naar nieren en bijnieren, die je net zolang doorstroomt tot je een warme plek in je rug voelt.

Dan naar de alveesklier die je zo volledig mogelijk doorstroomt om daarna terug naar je ogen te gaan vanwaar je de twee hersenhelften doorstroomt.

Daarna ga je door neus, gehemelte en licht aangedrukte tong door je slokdarm heen, waarbij je tong meer speeksel produceert die je doorslikt en er mee meegaat naar je maag, die je rustig doorloopt, om vervolgens in je dunne darm te komen die je in een zo breed mogelijk front, langzaam naar beneden doorloopt, tot je het uitzetten van je buik bij de bekkenbodem voelt.

Om dan van rechts beneden de dikke darm te doorlopen, naar boven toe, bij de maag over te steken en naar beneden te gaan tot je in de anus uitkomt, die je een paar keer aantrekt om te voelen of helemaal daar beneden bent.

Dan weer naar boven naar de blaas. Je kunt met je handen voelen dat je die omspeelt door een

drukking in de onderbuik.

Dan doortrek je je hele geslacht, dat je door samentrekkingen voelbaar maakt, en blijft daar zolang tot het levend, warm en zacht voelt. Daar dit een van de meest vitale en gecompliceerde organen is, moet je dit langer doen dan de overige doorstromingen.

Daarna ga je terug naar de ogen, voelt daar de energie en gaat in spiralen naar het achterhoofd en passeert de verschillende klieren die de inwendige secretie regelen en de werking van andere klieren elders in het lichaam.

Van het achterhoofd ga je langzaam, langzaam door de ruggengraat naar beneden tot in de stuit en het dieptecentrum tussen geslacht en anus.

Vandaar ga je achterlangs de knieholten naar de hielen en door de voetzolen naar de tenen en de grote tenen in het bijzonder.

Vervolgens over de bovenkant van de voeten en schenen en voorkant knieën weer terug naar het dieptecentrum centrum en naar de stuit.

Van de stuit langzaam door de hele rug heen naar het hoogte- of kruincentrum, waarbij alle rug- en nekwervels iets worden gestrekt en een recht en sterk gevoel ontstaat.

Dan ga je door het centrum tussen de wenkbrauwen en neus en tong naar beneden langs de Thymusklier, het hartcentrum, zonnevlecht, navelcentrum, geslachtscentrum naar het dieptecentrum, waarna je opnieuw door de benen teruggaat tot je weer in de stuit bent, opnieuw naar boven gaat, enz.

In totaal ga je driemaal door benen en romp, om vervolgens driemaal alleen maar door de romp te gaan en te eindigen in het navelcentrum, waar je verzamelt zeven-zeven, voor vrouwen eerst links naar beneden, dan rechts naar beneden.

Daarna trek je de energie naar binnen, naar het midden van het basiscentrum, drie vingerdikten onder de navel naar binnen toe, twee en halve centimeter van de ruggenwervel af.

Tenslotte: blijf even navoelen wat er allemaal gebeurd is en rek je zo krachtig mogelijk uit.

Er zullen tijdens de oefening telkens gedachten opkomen, dat is helemaal niet erg! Ga weer rustig door met je oefening en erger je niet aan die ongewilde onderbreking. Op den duur zul je merken dat er tijdens deze oefening andersoortige gedachten opkomen dan gewoon. Het begin van een bewustzijnsverandering, die bij gestadig oefenen dóór kan zetten en je een nieuwe, eenvoudiger kijk op het leven geven en het gevoel van voorlopigheid en een gevestigd zijn in de oorsprong die rustig IS.

Soms zul je merken dat de uitademing meer kracht geeft, soms brengt de inademing je verder. Denk daar niet over, maar doe wat het beste uitkomt. Hoe verder je in de oefening komt, hoe meer je zult

merken dat je er nog weinig of niets van weet, maar het wel geregeld kunt blijven doen, waardoor het vanzelf duidelijk wordt en je steeds dieper wordt gegrond.

Ook dat je wegglijdt uit je gewone bewustzijn en alleen bent in een niets, hoort erbij.

Tenslotte: *Ook als je soms niets voelt moet je de oefening gewoon doen. Je bent dan ongeweten met iets bezig dat het je onmogelijk maakt te voelen wat er op het moment is.*

Succes.

02-03-1997