

zich verbinden met de bron

de beste manier om zich met de bron te verbinden is wanneer we ons met één of andere vorm van liefde associeëren

- dat kan een tijdstip zijn, bijvoorbeeld net na het ontwaken en net voor het slapen
- dat kan een plaats zijn, bijvoorbeeld een zonovergoten verlaten strand zijn, een met eeuwige sneeuw bedekte bergtop, in een hangmat onder een eeuwenoude eik, ...
- dat kan een activiteit zijn, bijvoorbeeld het uitvoeren van een ritueel, koken, meditatie wandelen, een massage, eenvoudig weg zalig niksdoen ...

enkele oefeningen om met de bron te verbinden

- sta rechtop en houd de handen ter hoogte van het hoofd met de bovenarmen tegen het lichaam aan en met de handpalmen horizontaal, open en naar voor gericht en beeld je in, dat je met beide handen een gewicht vasthoudt, dat je heel subtiel zo dient te positioneren, dat de weegschaal in de kruin in perfect evenwicht is
- adem uit terwijl je het gevoel hebt in slaap te vallen, concentreer dan op de geluiden rondom je, in de verte; adem in; terwijl je uitademt, heb je het gevoel in slaap te vallen en concentreer je op de lichaamssensaties in de handen en de voeten tegelijk (je kan voelen naar warmte, druk/volheid en tintelingen in de armen en voeten); adem opnieuw in; adem uit terwijl je het gevoel hebt in slaap te vallen, concentreer je op de zone een duim buiten het lichaam en voel; adem in; adem uit terwijl je het gevoel hebt in slaap te vallen, concentreer je op de zone onder het perineum en visualiseer een wolk van gouden licht; trek de wolk van licht omhoog langs de ruggenwervel over de nek naar de kruin bij een inademing : voel hierbij hoe de mindintentie een effect heeft; laat het licht vallen over de neus, de kin, de buik tot aan het perineum bij het uitademen
- sta rechtop met de rug tegen de muur met de hielen zo'n 20 cm van de muur verwijderd, het achterhoofd tegen de muur geleund, de blik vlak voor zich uit gericht en maak deze blik dan langzaam zo breed mogelijk
- neem de gekende vitruvius houding aan en focus op het ∞ punt boven en daarna op het ∞ punt beneden; adem via de neus in terwijl je de focus van het ∞ punt onderaan naar het ∞ punt bovenaan brengt en adem via de mond uit als je het terug naar het ∞ punt onderaan brengt; breng de focus van het ∞ punt links naar het ∞ punt rechts en terug, breng daarna van linksonder naar rechtsboven en terug en tot slot van rechtsonder naar linksboven en terug; adem steeds in via de neus en uit via de mond