

Nieuwsbrief 'Energie- of mantra-meditaties', deel 2

Zélf sturing geven aan wat jij wilt denken en voelen, zorgt dat je meer tevredenheid en rust in je leven uitnodigt. Er zijn meditatievormen, die stimuleren dat je dit onder de knie krijgt. In de vorige nieuwsbrief las je hoe energie-meditaties daarbij kunnen helpen.

Deze nieuwsbrief vertelt welke vermogens je ook ontwikkelt met deze techniek. Zoals de ondersteuning van je waarnemingsvermogen en je reactievermogen.

Een van de onderdelen, die je bij energie-meditaties leert, is leiding aan jezelf te geven. Via meditatie leer je dit door níét mee te gaan met elke gedachte of ieder gevoel, dat bij je opkomt. En reken er maar op dat jouw gedachten- en gevoelsleven heel goed weet, waarmee het jou kan afleiden! Hier begint dus al het eerste deel om greep daarop te krijgen. Iedere keer dat er zo'n gedachte of gevoel opkomt, wat je afleidt, geeft jou de kans om neer te zetten, dat jij degene bent, die leiding geeft aan jouw gedachten en gevoelens. Niet andersom. Zoals een willekeurig opkomende gedachte of gevoel, er met jouw 'hersenen' vandoor gaat. En allerlei andere gedachten en gevoelens oprakelt.

Jij zit achter het stuur

Jij hoort dus achter het stuur van jouw eigen denken en voelen te zitten. Dit sturen doe je -in tegenstelling tot een mantrameditatie- niet met een klank- maar door telkens bewust je aandacht te richten daar waar jij naar toe wilt.

Dit richten van je aandacht traint zo tegelijkertijd je wilskracht en doorzettingsvermogen. Dat is een onderdeel van de capaciteiten van je derde chakra. (Meer hierover lees je in hoofdstuk 20 uit 'Ik voel n/iets voor verandering'.)

Waarnemingsvermogen en reactievermogen

Nu is dit proces af en toe best frustrerend. Ik zal de eerste zijn om dit te beamen. Want oh, wat kun je snel afgeleid raken. Doordat je tijdens de meditatie 'erbij moet blijven' om jezelf steeds in goede banen te houden, traint dit automatisch je waarnemingsvermogen. Het 'dwingt' je -maar op een zachte en ontspannen manier- jezelf te blijven gadeslaan en op tijd in te grijpen.

Op tijd ingrijpen

Dat laatste traint ook je reactievermogen. Veel mensen neigen ertoe te laat in te grijpen. Weten wanneer het juiste moment is om in te grijpen is heel belangrijk voor je gezondheid. Zowel lichamelijk als emotioneel. Eén negatieve gedachte is tot daaraan toe. Maar als dit leidt tot allerlei andere rotgedachten, trek jij aan het kortste eind. Je moet dus weten, wanneer je dit stil moet leggen. En dit dan ook doen! In de energie-meditatie train je ook dit onderdeel.

Zodra je waarnemingsvermogen stijgt, wordt het pas echt leuk. Wat je dan onder andere bereikt is, dat je -terwijl je 'erbij' blijft- een verlaging van je hersengolffrequentie observeert (zie hoofdstuk 4 van 'Psychisch sterker door mediteren'). Naarmate jouw lichaam steeds dieper in ontspanning komt en je geest op ontspannen wijze helder blijft, creëer je daarmee mogelijkheden om energetische jezelf 'los te weken' van vicieuze of ongewenste patronen.

Het is dus belangrijk, dat jij 'erbij' bent. Met een mantra-meditatie -hoe heerlijk, die ook zijn- gaat dat niet. Je hebt dan al je aandacht nodig om in de mantra te blijven.

En dan wordt het leuk

Het blijven gadeslaan van jezelf is een wezenlijk onderdeel van mijn meditaties. Soms is dat vervelend, zoals op momenten dat je moeite hebt met concentreren. Het is ook heerlijk en stimulerend. Doordat je bij de les bent, kun je van die bijzondere momenten meemaken. Jantiene schreef mij: "De laatste tijd, tegen het einde van de meditatie als ik terug ga naar het centrum in mijn hoofd, ervaar ik een lichtstraal. Het is een verblindend en helder wit licht. Een, die loodrecht van boven naar binnen 'door mijn schedel' komt. Net of er een lichtstraaltje van boven met mij verbonden is. Ik vind het heel mooi en voel me er prettig bij."

Ria schreef me, dat ze bezig is met track 2 en 3 van de cd Emotionele Souplesse om een betere vertering te krijgen. Zowel voor haar lichamelijke vertering en ter versterking van haar emotionele vertering. Met deze tracks adem je energie in bij het ene chakra en je ademt deze via een speciale methode uit bij een ander chakra. Bij de cd Emotionele Souplesse adem je op een zeker moment uit aan de vóórzijde van een chakra. Deze speciale methode legt een nieuwe goede verbinding tussen bepaalde chakra's.

Sla je jezelf goed gade, dan kun je merken dat je daardoor vastzittende energie losmaakt. En dat is wat Ria heel mooi verwoordde met "Het voelt voor mij, dat ik bij de uitademing aan de voorkant van het lichaam IETS loslaat."

Liefst wil je natuurlijk dolgraag weten wat dat iets is. Nieuwsgierig zijn naar innerlijke veranderingen is een prachtige manier om jezelf te ontplooien. Zodra je jezelf de kunst meester hebt gemaakt jezelf continue losjes en soepeltjes gade te slaan, merk je dat het antwoord op deze vraag zich vanzelf aan je meldt. Op een dag realiseer je opeens wat het is, dat je losgelaten hebt. Waar je geen last meer van hebt.

Dus Ria, Jantiene en al die anderen, die me hun ervaring mailen: ga lekker door en geniet van die bijzondere ervaringen!

Hartelijke groet,

Tessa Gottschal