

## Meditatie om uit de dagelijkse drukte te komen en geheel jezelf te zijn

1. Stel je voor  
een veld met weelderige kleurrijke bloemen.  
Hun kleuren en geuren benemen je  
elke gedachte door hun overweldigende schoonheid.  
Maak leeg je hoofd  
en zuig in de geuren en de kleuren van de bloemen  
in het wuivende gras.
  
2. Concentreer nu je aandacht op je stuit.  
Voel hoe Moeder Aarde je de levenskrachten toezendt  
vanuit de aarde die je draagt.  
Haar krachten die in je weven door de vier elementen:  
-Het aarde element dat je voedt  
tot binnenin je botten  
en aan je lichaam geeft  
de stevigheid en vorm;  
-Het water dat het leven in je draagt  
met zijn ritmische golven,  
geleid vanuit je navel lotusbloem;  
-De lucht die met de zuurstof leven brengt,  
met stikstof bewustzijn in de ziel, in zijn kleurenpracht,  
net als de atmosfeer, de ziel van Moeder Aarde;  
-De warmte van het vuur  
dat aan al het leven ten grondslag ligt,  
en waarmee onze geest  
ons naar ziel en lichaam stuurt,  
onze geest die zetelt in het hart.  
Voel je gedragen door de stromende levenskrachten  
van Moeder Aarde, die al je organen voeden,  
die je dragen en inhullen op je aardse levenspad.
  
3. Ga met je aandacht naar je hart,  
voel het kloppen in je borst  
met je handpalm aan de zijkant (dit kun je ook zingen)  
en beleef de geest, je 'ik',  
in de warmte die daar weeft  
door de gevoelens in en om je heen.  
Beleef jezelf in liefde en in rust hier  
door het ritmische kloppen van je hart  
in de gevoelens door de klanken en kleuren  
in en om je heen:  
Dit is het thuis van je geest;  
hier weeft je geweten  
tussen wat er inkomt van buiten  
en wat er in je leeft;  
tussen je gevoel voor waarheid  
en je wil tot het goede  
die is verankerd in je idealen:  
Warmtekristallen door je heen  
die komen van de sterren.  
Dit is wat je geest in de warmte beleeft  
vanuit zijn eigen huis, het hart  
met de harteklop.

4. Ga met je aandacht naar de kristallen kamer  
in het midden van je hoofd,  
waar de wakkerheid in je denken schuilt,  
waar je voorstellingen en beelden leven.  
Kijk toe vanuit het gevoel in het hart en de rust van je stuit,  
en laat gedachten en oordelen aan je voorbijgaan  
zonder deze te zijn,  
zonder verder aandacht aan te besteden.  
Ervaar in de wakkere helderheid  
hoe het licht van de geest  
je van bovenaf beschijnt.  
Laat het Goddelijke licht in je toe,  
en wees louter in de aandacht hier aanwezig.  
Zie nu toe hoe de drie centra  
Zich binnen je verhouden:  
-Je hoofd met het heldere bewustzijn,  
centrum voor je denken;  
-Je hart die je geest binnen de ziel in de gevoelens draagt,  
levend in de warmte;  
-En je stuit die je organen voedt  
en zo het leven met de wil in je draagt,  
waardoor je vrij kunt leren handelen  
met je geest vanuit het hart.
5. Maak nu vanuit je hart  
een ei om je heen, gewoven uit warmte,  
dat je vult met gouden bewustzijn,  
zodat je wakker bent voor wat er in en uit je kan stromen.  
Dit geeft je een zielehuid  
en afscherming van de wereld,  
waarbinnen jij jezelf terug kunt vinden.  
Hierbinnen kun je je eigen gedachten,  
gevoelens en opwellende impulsen  
in vrede aanzien, wegen en koesteren.  
Dit is een veilige basis  
van waaruit jij kunt onderzoeken  
in en om je heen:  
Van boven komen de Goddelijke inspiraties,  
het licht en de vraag om verder op de aarde te ontwikkelen.  
Van onderen komen de element krachten van Moeder Aarde  
die ons dragen in het leven  
en voeden onze wil tot dadendrang.  
Van tussen de schouders naar het hart  
komen de inspiraties van onze eigen engel,  
die ons hogere ik in zich draagt.
6. Wat is de impuls waarheen hij je brengt  
om wakker voor te worden?  
En wat in jouw wezen is er nodig  
om daarmee aan de slag te gaan?

Nicolaas de Jong.

*(van hieruit kun verschillende gebieden in je gaan waarnemen en beleven: je organen en lotusbloemen, warmtesoorten, sterrenbeeld idealen, boven-engelen, aarde engelen en elementwezens, onder-engelen enz.)*