

Verzachtende middelen voor perioden van veeleisendheid. Hoe het leven makkelijker te verdragen.

Deel 2

Er zijn soms onvermijdelijke (urgente) omstandigheden, waarin je het moet volhouden en waarin je denkt, dat je dit niet kan. Als je echt het gevoel hebt van binnenuit dat je het moet volhouden maar er is ontoreikende energie, dan zijn er een aantal hulpmiddelen die je zo goed mogelijk in balans houden of zo spoedig mogelijk weer herbalanceren. Dit zal ik uit eigen ervaring met jullie delen.

Rondje aanvullingen van de deelnemers van de projectgroep STNL. Cursief gedrukt zijn hun adviezen, de aanvullingen van Marieke zijn in standaard tekst.

1 Infrarood?

Als mensen sterk verkoeld raken, daardoor infectiegevoelig reageren en spierontspanning ontbreekt, dan kan infrarood tijdelijk steunend zijn om het fysieke gestel in een betere conditie te brengen waardoor de weerbaarheid toeneemt. Infrarood kan beter genomen worden na het baden, zodat je al van de eerste spanningsvelden bevrijd bent.

2 Als je kleding uitzoekt om de stemming die je hebt op te kalefateren, kies dan bewust een kleur die steunend daaraan is.

Vaak zijn kleuren op diverse vlakken behulpzaam. Als je versomberd bent, is het belangrijk transparantere kleuren te dragen of geeltinten te laten overwegen. Transparante kleuren zoals zacht lila en groen versterken eerder de spiritualiteit en de verfijning van de energieën, terwijl geel de opgewektheid actiever maakt. Zijn mensen heel erg confuus op een manier dat ze amper nog in hun lichaam kunnen verblijven, dan moeten ze beslist geen lila en wit gaan dragen, maar oranje-rood bijvoorbeeld. Met deze kleur worden ze meer geworteld in het lichaam. Soms is het belangrijk dat sombere stemmingen die maar niet stoppen, opgevangen worden door heel veel roze te gaan dragen, omdat als je roze draagt de liefdesenergie weer toe gaat nemen in je auraveld.

3. Mondspoelen.

Soms is het belangrijk te douchen met een douchekop die je ook op een straal kan zetten, zodat je op bepaalde plaatsen van je lichaam gewoon een straal kan zetten. Zo is het bijvoorbeeld steunend om letterlijk met een straal water je mond te spoelen als de verwoordingen je zwaar vallen, je jezelf venijnig of verbitterd voelt worden, onzorgvuldig in

je taalgebruik of als je wrokkige gedachten hebt. Dat voorkomt dat de belastende energie of onreine energie van onzuivere woorden in je mondholte blijft hangen. Regelmatig je mond spoelen versterkt tevens je tandvlees en ontdoet je mondholte van gifstoffen.

4. Als ik wat langer lijd aan tollende gedachte gangen, dan helpt het me om een lichte lege ruimte te visualiseren. Soms merk ik ook dat zacht groen als energieveld in die ruimte me ook helpt om mijn gedachteveld te dempen. Ik heb wel eens een groep het Alleluja zien zingen en de hele ruimte was verlicht met appelgroen, heel helder en massief appelgroen. Datzelfde geldt als je je liefdeloos voelt, zo'n lege ruimte met een fleem van roze licht versterkt het liefdesgevoel. Als je lampen in huis hebt waar je regelmatig zacht roze licht inzet, dan versterkt dat de liefdesenergie gevoeligheid in huis. Het doet iets anders met je dan hel licht. Flame lampen geven o.m. dit schijnsel.

5. Het is belangrijk om een zorgvuldig ritme te bewaren rondom het jezelf voeden en ook een zorgvuldige omgang met wat je eet. Dit voorkomt dat je een disbalans oploopt in je kwetsbaarheid juist op zo'n moment. Tegelijkertijd komt er ook een vraag uit voort, omdat mensen vaak uit troost niet altijd voedsel eten dat heilzaam is. De vraag is of dat in een dergelijke situatie toch te verkiezen valt of dat je daar beter andersoortig mee overweg kan gaan.

Zoet wordt vaak geprefereerd in moeilijke omstandigheden. Als het vervangen kan worden door 'natuurlijk' zoet, verdient dat de voorkeur. (Natuurlijk zoet = zoet fruit, dadels, vijgen, rozijnen e.d.) Het is belangrijk dat je voedsel nuttigt met een kort verteringsstramien. Als je namelijk veel emoties doorgaat, kunnen deze zich vastkoeken aan voedsel en spijsverteringsproblemen geven. Terwijl als je 'natuurlijk', makkelijk verteerbaar voedsel nuttigt de spijsvertering daarmee niet in het gedrang komt. Dan kan je psychologisch ook makkelijker ontladen.

6. Voorkom voedsel dat obstipatie bewerkstelligt. Bepaalde mensen die de neiging hebben om emoties op te stoppen en ook kans hebben op obstipatie, dienen bijzonder alert te zijn dat ze geen voedingsmiddelen gebruiken die extra constiperen.

7. Identificeer je niet met je pijn. Het is belangrijk om je niet te identificeren met je gevoelens. Je hebt pijn, maar je bent niet de pijn. Je hebt een emotie, maar je bent meer dan de emotie. Het is een kwestie van training om jezelf te zien in een ruimer verband dan wat je tijdelijk ervaart.

Je dient het te doen met respect naar het belevingsveld, met de intentie om wat je beleeft te doorleven en niet om je er van af te wenden.

Het is als het ware het stoeimateriaal waaraan je leert en je bent meer dan het stoeimateriaal. De differentiatie van al die gevoeligheden dien je wel tot je te nemen, omdat hoe dieper je daarvan doortrokken bent, hoe menselijker geaard je bent. Hoe makkelijker je ook in de buitenwereld kan differentiëren zonder dat je verontmenselijkt en daardoor geen gezonde gesprekspartner meer bent naar anderen die dergelijke gevoeligheden ook ondergaan, maar waar jij geen herkenning meer op hebt. Dus je dient ze te ervaren in het besef dat je meer bent dan dat.

Je hebt veel mensen die trachten zich er kunstmatig van te onthechten; die weten echt niet meer waar het over gaat. Ik heb mensen gezien die van de ene op de andere seconde kunnen switchen van intens boos naar verschrikkelijk opgewekt zijn. Mensen die in feite continu theaterstukjes opvoeren in de bovenlagen en nergens meer echt inzakken. Dus nooit meer echt blij zijn, nooit meer echt boos, nooit meer echt van dit of van dat zijn. Je dient het helemaal te doorvoelen en vervolgens je te onthechten. Als je het in diepte gekend en herkend hebt, dan gedraagt het zich in rust. Het echt helemaal toe te laten, maakt dat door de doorleving er daarna meer rust ontstaat. Dat is wat anders dan de kunstgreep van je eruit te onttrekken. Want als je je eraan onttrekt, dan wil het zich nog steeds gehoord weten, zoals een dreinerig kind nog steeds om aandacht vraagt. Hetzelfde geldt dus ook fysiek voor organen of letterlijk je gedachten. Je kunt er beter steeds naar toe reizen, ze bemoedigen en erkennen, dan dat je jezelf ervan afwendt.

8. Het volgende advies is, ga tien minuten per dag voor de spiegel staan in aanvang en zeg tegen jezelf: "Ik houd van jou. Wat ben je een wondermooi mens." De ervaring van de persoon die dit bij zichzelf ge oefend heeft, is dat haar lichaam is gaan ontgiften vanaf de dag dat ze daarmee begonnen is en dat er nog meer niet verklaarbare processen plaatsvonden, waardoor in de buitenwereld ook heel zichtbaar werd dat er een transformatie plaatsvond, omdat ze dieper haar eigenheid aannam. Dus: "Ik houd van mij!" Ik noem dat altijd je zielsogen waarnemen, door je ogen heen kijken.

9. Als ik me niet goed voel, dan ga ik heel bewust naar een natuurwinkel, dan koop ik een aantal producten waarvan ik het gevoel heb, dat ze me vitaliseren. Dat doe ik bewust als een cadeautje naar mezelf toe. Dat verkwikt me ook, omdat de

aandacht die ik eraan geef en de wijze waarop ik dat ervaar, maakt dat ik me heilzaam wil gedragen naar mezelf toe.

10. Ik stel me voor waar ik behoefte aan heb in contact met een ander en ik symboliseer dat: een moederfiguur, een vaderfiguur, een broer of zuster- figuur, een partnerfiguur, een vriend of vriendinnenfiguur of een wijs mens figuur. Breid het scala maar uit. Stel je dan voor, wat zou ik van ze wensen te ontvangen. in woord of in gebaar en dan visualiseer ik dat ik dat ontvang en daar knap ik ontzettend van op.

11. Ik beseft, dat als er moeilijke tijden zijn, dat ik extra dien te slapen en daar ga ik serieus mee overweg. Ik calculeer het vaak van te voren in als ik extra uitgerust moet zijn. Ik ken twee eurytmie bewegingen, waarvan ik weet dat die zo dienstbaar aan mezelf zijn, dat mijn balans daardoor sterker is. De ene oefening heeft met reiniging te maken (dat zou ook bij mensen door een visualisatie vervangen kunnen worden) en de andere oefening brengt me in een staat van bewustzijn, waarbij ik tegen de Goddelijke wereld zeg: nemen jullie het even van me over vannacht, zodat ik even rustig kan slapen. Morgen neem ik het pakketje wel weer op.

Verzoek tijdig om je onstoffelijke begeleiding.

Wat ik zelf weet uit mijn vroegere healingpraktijk: op een gegeven moment ben je zelf, omdat de energieën zo intens zijn, ook toe aan verschoning. Ik bad dan innerlijk: "O.k. ik ben opgeroepen voor deze taak, nu wordt het mij te zwaar, steunen jullie me in mijn zelfreiniging zodat ik weer door kan gaan." Hier werd altijd op geantwoord, maar ik vergat vaak om het te vragen. Dus de kunst is om het tijdig te verzoeken.

Je wordt beproefd naar beste kunnen naar wat de potentie in jou is, wat je aan zal kunnen. Het is belangrijk jezelf te respecteren in je potentie. Als je bovenmatig beproefd wordt, dan is het nog altijd in de maat met jouw potentie. Zet daar dus geen valse nederigheid op, maar begrijp dat het in de maat der dingen bij je is gekomen. We kleineren onszelf vaak. We denken: "God, hoe hebt u dit toch kunnen doen, het is vast een grote vergissing, bent u niet aan het verkeerde adres?" Het is belangrijk om jezelf te realiseren, dat het niet aan het verkeerde adres gestuurd is, maar dat het past bij jouw levensweg, jouw potentie, jouw roeping, maar ook bij jouw innerlijke hang tot scholing. De mate waarin jij je aanvaarding daarop inzet, is ook de mate waarin je de beproeving doorkomt.

12. Als ik me echt heel beroerd voel, koop ik een prachtig boeket bloemen, waar ik letterlijk van opfleur en ik heb veel baat bij de sauna en heb veel ervaring met zweethutten. Ik zweet als het ware de ellende eruit. Ik voel me erna een stuk opgeknapt.

13. Ik houd altijd sterk contact met mijn innerlijk kind, om dit kind in mij tevreden te stellen, met andere woorden dat het in vrede is met zichzelf. Een aantal praktische tips volgen: als je weinig energie hebt, versterk ik mijn energieveld door middel van Tachyonenergie en ik heb ervaring met het dragen van stenen op mijn lichaam om te beschermen tegen negatieve invloeden; verder helpen rozenkwarts en Kunziet om je liefdesenergie op te krikken. Kunziet is net iets verfijnder dan rozenkwarts.

14. Neusademhaling: het ene neusgat in, het andere neusgat uit. Het gaat als volgt: je ademt in door één neusgat terwijl je het andere neusgat dichthoudt en je ademt uit door dit (net dichtgehouden) neusgat. Dan houd je even stil, dan wissel je qua neusgat en vervolgens houd je weer even stil. Je kunt het versterken door je wijsvinger op je derde oog te leggen, terwijl de neusgaten afwisselend met in- en uitademing open en dicht gedaan worden. Deze oefening herbalanceert, het verdiept de ademhaling en het creëert innerlijke rust. Het bewerkstelligt ook dat de linker- en rechterhersenhelft beter uitgebalanceerd functioneren.

15. Dieren. Als je natuurlijk contact hebt met dieren, kunnen dieren ook heel versterkend voor je zijn in een dergelijke periode door er contact mee te zoeken. Omdat ze ongemerkt vanuit hun liefdesintentie naar jou toe gericht je helpen te herbalanceren en tot rust manen. Verder helpt buitengewoon veel de natuur ingaan.

16. Ga zo liggen, dat je een maximale overgave over jezelf afroept.

Geef jezelf de ruimte je terug te trekken op een plek, zodat je wel tot rust moet komen en ga eventueel iets met je handen doen, als je daarvan bekommt.

17. Bouw iedere dag een stilte-uur in. De persoon die dit adviseert, doet dit in de avond ook om terug te schouwen op de dag en in het reine te komen met wat was, waardoor ook de nacht vanuit een verschoond geweten plaats kan vinden.

18. Aanvulling op massageadviezen. De ervaring van een van de deelnemers is, dat bij de knieschijven toch vaak een opstopping blijft hangen waardoor het niet helemaal

doorstroomt, zodat het zachtjes strelen of het heel licht masseren van de knieschijven belangrijk kan zijn om een maximale doorstroming te hebben.

Sommige sensitieve mensen voelen de energie naar beneden zakken en krijgen watten onderbenen, watten voeten of watten onderarmen. Dan is het heel belangrijk dat je die ledematen uitslaat en met koud water afspoelingen de bloeddoorstroming versterkt, waardoor de energie er alsnog uitgaat. Als koud water te weinig effectief is, doe je warm/koud wisselbaden zodat de (opgestopte) energie naar beneden zakt en letterlijk je lichaam uitgaat. Ook lopen is heel effectief. Watten ledematen wil dus zeggen dat er energie aanhangt wat je lichaam uit wil, maar er nog niet uit is.

Als je geen douche bij de hand hebt, kun je hem ook visualiseren. Hetzelfde geldt, als je je goed voorstelt in de zon te staan, dat haalt negativiteit bij je weg. Iemand die ik ken werkt met visualisaties, niet alleen van een zon die je beschijnt, maar ook de zon onder je voeten.

Houd in panieksituaties een lijntje met het goddelijke open.

We hebben een film over paranormale gaven bij dieren. Een van de dieren kan de z.g. Jezus Walk. Het is schattig om te zien. Dit beestje loopt in paniek zo snel over water, dat hij lucht onder de voetzolen heeft. Je kunt dit ook symbolisch zeggen: "Als je je gedragen voelt door het goddelijke ben je in staat in paniek ook de goede kant op te bewegen." Het is dus altijd belangrijk in paniek een lijntje uit te slaan naar het goddelijke, zodat je je minder alleen voelt.

19. Behoed je voor negatieve gedachten, want die stagneren je energie. Ze werpen uiteindelijk blokkades op en doden de levenszin. Zelfs al voelt het wat kunstmatig accepteer dat je je beroerd voelt en creëer nieuwe ruimte om het goede te wensen.

20. Visualiseer massage op plekken waar je zelf fysiek niet bij kunt. Dat werkt ook.

21. Extra natuurlijk water drinken in stressvolle situaties.

Probeer zoveel mogelijk natuurlijk water te drinken. Dat vergemakkelijkt het afvoeren van afvalstoffen en vrije radicalen. Spanning maakt veel afvalstoffen aan. Water reinigt bovenal. Het is een stimulans voor de organen om goed te blijven functioneren en wanneer er zo gezond mogelijk natuurlijk water gedronken kan worden, dan helpt dat het lichaam beter in balans te houden.

22. Creativiteit.

Mocht er enigszins tijd zijn, druk je dan creatief uit door woord, door schrift of tekenen, door gebaar, door muziek, zang of welke andere vorm van creativiteit ook. Alles waarin je expressie geeft aan je diepste gevoelens, is een vertolking en een erkenning voor wat er gaande is waardoor de vertering ervan makkelijker plaatsvindt.

ONTSPANNING

Jules van der Veldt

www.julesjohannes.nl

In uw dagelijkse zijn, wordt u menigmaal geleefd door de drukte van het bestaan. Spanningen lopen op daar waar u zichzelf voorbij loopt. Voorbij gaan aan uw eigen beleving voorziet in oplopende gespannenheid, daar u zichzelf ontkracht in de krachtsinspanning die dit van u vraagt. Daarom is het wezenlijk van belang uzelf andersoortig te gedragen omwille van de ontlading van overdruk in gevoel en zijnsbevestiging. Laat dan ook de ondoordachtheid achter u en besef dat uw dienstbaarheid enkel die waarde krijgt wanneer u in harmonie met uw eigenheid bent. Zo zult u vastere grond krijgen en zal uw creatievermogen toenemen. Want al wat vanuit ontspanning geschiedt, heeft het natuurlijke scheppingsvermogen en is helend tegelijkertijd.

Oefening: Totale ontspanning van denken bereiken.

Ontspan je tong.

Geef vooral als eerste aandacht aan de ontspanning van de aanhechting van de tong. Visualiseer de tong langer en langer terwijl deze in de mondholte blijft en laat hem neervlijen in het kaakbed, steeds dieper en dieper. Ook het kaakgebied ontspant steeds dieper en dieper en wordt als een donzig bedje waar de tong zich in nestelt. De tong raakt nergens meer het gehemelte. De tong is in ruste.

Ontspan nu de nekwerfels en de aanhechting daarvan aan de schedel en schouders. Maak dit gebied donszacht. Visualiseer een veld van energie/God/vriendelijke of vergeestelijkte handen die je opvangen, zodat je jouw nek en de aangrenzende gebieden op laat vangen in de steun die er voor jou is. Laat dit toe en ervaar de weldaad hiervan.

Ontspan vervolgens de ruggengraat zo diep dat die ook donzig wordt en vlij de rug ook in de aandacht van energie/God/vergeestelijkte handen die jou opvangen.

Als laatste:

Verwarm met aandacht jouw voeten en vlij ze in vertrouwen neer op de grond/aarde.

Oefening: Zelfbemoediging

Vlij je rechterhand op jouw hartstreek. Vlij jouw linkerhand op de rechterlong. Draai de duimen in elkaar en ontspan en verwarm met aandacht dit gebied.

Hart, longen, thymus en ribbenkas worden volledig ondersteund om tot rust te komen. De handen bevreugelen als het ware je diepere zielsleven waardoor je weer makkelijker door de persoonlijkheidslagen heen jezelf gewaar kan zijn en bemoedigen.

Deze oefening is ook in contact met de eerste oefening tegelijkertijd te gebruiken.

Deel 1 van dit artikel is te downloaden op de website www.devrijemare.org.

Dit artikel is afkomstig uit Nieuwsbrief van Stichting De Vrije Mare, nr. 20 feb-mei 2009.