

OPROEP VAN MARIEKE DE VRIJ

Blijf in balans

Het is een roerige tijd voor velen.

Dit maakt dat velen extra alert dienen te zijn op het in balans houden van zichzelf. De wijze waarop, is voor velen een vraag. Gezien het feit dat ik al gedurende langere tijd vele oefeningen hiervoor inspiratief doorgeef, wil ik hier graag een belangrijke oefening met u delen, opdat u uw voordeel daarmee kunt doen.



Paardenbloem

De wereld en al wat levende is daarbinnen, is met elkaar verbonden. De verbinding vanuit het individu daarmee, wordt echter dikwijls niet bewust ervaren. Mensen bewegen zich doorsnee uit het lood en staan te weinig in hun eigen beleevingsveld gecentreerd. Dit maakt dat zij te eenzijdig gericht zijn, of onvoldoende betrokken bewust van het veld dat zij zelf kunnen bekleden. Dit is waarneembaar door hen die in staat zijn het auraveld van individuele mensen te schouwen.

Veel voorkomend in onze westerse maatschappij is dat het auraveld van een mens veel meer aanwezig is aan de voorkant van zijn fysieke lichaam dan aan de achterkant, waardoor ondersteuning en beweging naar zichzelf toe wordt gemist. Ook is waarneembaar dat het auraveld aan de bovenkant van het lichaam dikwijls overbezet is met energie, in tegenstelling tot het onderlichaam vanaf het middenrif gezien, waar een tekort aan energie is. De mens is zich te weinig bewust van het belang van gelijkmatige energieverspreiding binnen het fysieke lichaam én in het auraveld om het hele lichaam heen.

Een mens behuist één energieveld en daar waar de energieën niet gelijkmatig opgetrokken zijn, heeft er energie-uitwisseling plaatsgevonden van het ene gebied naar het andere. Wanneer er veel energie actief is in een speciaal gebied, dient men dit nadien steeds weer te herbalanceren door energievelden weer te egaliseren in een gelijke verdeling door het hele lichaam heen. Alleen dan kan de mens zich evenwichtig verhouden tot de buitenwereld die hem omringt en waar hij ondeelbaar toe behoort. Wie zo, middelpuntvliedend, zichzelf durft te bezien, kan zichzelf nimmer ontslaan van de verbondenheden die er van nature zijn. In wezen mag ieder mens zich realiseren dat hijzelf, en ieder ander mens, symbolisch het middelpunt is van zijn eigen heelal. Wie zo zuiver uitgelijnd staat in zijn leven, is in staat de wereld ruimer te bezien zonder uit het lood te geraken door alles wat geschiedt, al naar gelang de eigen belangstelling en mogelijkheden. Zoals de hoofdpoot van de passer, wanneer die goed verankerd in de ondergrond staat, voor de tweede poot de actieradius van de beweging aangeeft en cirkelgewijs kan bepalen. Middelpuntvliedend kunnen cirkels getrokken worden om de omgeving te omringen. Ieder mens kan zo gedurende zijn leven, maar ook dagelijks verschillend ingegeven, deze cirkels van belangstelling en betrokkenheid kleiner en groter doen uitzetten. Flexibiliteitsopbouw hierin kan alleen wanneer er een natuurlijke zuivere uitlijning van de eigen middelpuntspositie plaatsvindt, waardoor de mens als geheel zijn betrokkenheid kent en daar niet langer van afdwaalt.

Dit maakt dat een mens, zélf-eigen-geworteld, zich herkent binnen alle posities van het leven die hij inneemt. Daarmee weet hij zich ook eenvoudiger te verhouden tot derden en tot groepen op een zelfbepaalde wijze. Wie dit steeds bewuster verkent, vér-draagt meer en is in staat zijn persoonlijke eigenheid én kwaliteiten verder uit te zetten dan doorsnee mogelijk lijkt te zijn. Het maakt ook dat je als mens, zelfverantwoordelijk, in samenwerking tot anderen kunt treden die zich net als jij willen opstellen vanuit hun wezenlijke, natuurlijke identiteit. Zo worden er verbanden gecreëerd op wezenlijke aangeraaktheden, die in het samengaan grotere collectieve velden positief kunnen beïnvloeden. Het grotere WIJ ontstaat zo, zonder identiteitsverlies van de participanten.

Ik sluit daarom af met een versterkende oefening, opdat ook u in deze roerige tijden, uw balanspositie steeds weer hervindt

“Energieherverdeling leidt ook tot positieve ongenaakbaarheid”

en daarmee uw positie tot derden bewuster kan bekleden. Energieherverdeling maakt dat balans hervonden wordt. Wie dit behoedt zal zijn balans gedurende de loop van de dag behouden. Dit maakt dat innerlijke stevigheid ervaren wordt, natuurlijke uitlijning plaatsvindt binnen de eigen gedragingen, en het verzekert u van zelf-invoelendheid en zelf-nadenkendheid. Het leidt tevens tot positieve ongenaakbaarheid, een term die de laatste maanden



Bloemkern Helianth

door mij veelvuldig inspiratief wordt benoemd. Dit staat voor zielsbewust, vanuit zelftrouw, je wezenlijke kern behouden, en je zichtbaar op te stellen naar derden toe én tegelijkertijd vanuit je hart open te blijven naar wat de wereld je toont.

Onderstaande oefening is bij dit proces van herbalanceren een grote steun, evenals de Naamsoefening. De basis voor de Naamsoefening kunt u vinden op de website van stichting De Vrije Mare www.devrijemare.nl onder: *Kom in verstillig » Oefeningen » De naamsoefening.*

Oefening voor evenwichtsherstel zowel psychisch als fysiek:

- 1 Realiseer je dat een tekort aan energie op één of meerdere plaatsen van je fysieke lichaam automatisch uitstaat met een teveel aan energie op andere plaatsen in het lichaam, en vice versa. Dat geldt ook voor je externe auraveld.**

Wanneer jij als mens tot de conclusie durft te komen dat alle lagen in jezelf wezensvol zijn en daarmee aan elkander gelijk, ondanks de verschillen die ze uitdrukken, zet je hierin een belangrijke stap. Weet ook dat alle energieën van het fysieke lichaam en daarnaast de opbouw van de energiecentra (de chakra's) van het onstoffelijk lichaam (gelegen bij kruin, voorhoofd, keel, hart, maag en stuit), gelijkelijk gewaardeerd dienen te worden, opdat zij samen een energetisch geheel in balans doen uitdrukken. Dit maakt dat, wanneer jij je steeds fijngevoeliger kan afstemmen op je eigen energieveld als geheel, je met bewuste aandacht jouw veld kan corrigeren op een wijze dat balans, steeds weer, ontstaat. Het middelste chakra - het hartchakra - dien je als middelpunt te nemen om alle chakra's te herbalanceren, opdat liefde, betrokkenheid en compassie je voertuig wordt waarmee alle chakra's verlevendigd worden. Uiteindelijk zal het hartchakra alle andere chakra's gaan overvleugelen wanneer je langdurig het hart centraal stelt in alles wat je verlevendigt op aarde.

- 2 Sluit je ogen.**
- 3 Bevoel innerlijk hoe de interne energieverspreiding van je lichaam is. Zowel fysiek als psychisch. Doe dit neutraal zonder oordeel en in aanvang zonder correctie! Herbalanceren komt later in de oefening aan bod.**
- 4 Bezie en voel het verschil tussen boven- en onderlichaam, fysiek en psychisch.**
- 5 Bezie en voel het verschil tussen de voorkant van het lichaam en de achterkant, fysiek en psychisch.**
- 6 Bezie en voel het verschil tussen de rechter- en linkerhelft van het lichaam, fysiek en psychisch.**
- 7 Her-balanceer nu, vanuit sensitief gevoelde aandacht en visualisatie, alle velden, zowel fysiek als psychisch door het héle lichaam heen, zodat zij gelijkelijk geschaald liggen in het lichaam.**

Deze energieverspreiding is wezenlijk essentieel om tot herstel te komen van onevenwichtigheden in jezelf, zowel fysiek als psychisch.

- 8 Ondersteun deze herbalancering van het fysieke lichaam middels liefdevolle aandachtige handoplegging die energieën gelijkmatig verdelen. Doe dit goed gegrond vanuit contactmaking met, als eerste, de voetzolen en wees je bewust van het middelpunt van het lichaam - drie vingerdiktes gelegen onder de navel.**

Start met handoplegging, van beide handpalmen op elkaar, op dit punt. Vervolgens breid je dit uit met handopleggingen ter ondersteuning van de energieverdeling in je lichaam. Gelijkelijk boven en onder, voor en achter én opzij, en links en rechts van je lichaam. Deze oefening maakt dat alle energievelden in het interne lichaam gelijkelijk verspreid worden.

Passie en bevlogenheid kan je symbolisch zien als vleugels die aan je lichaam aangemeten zijn, van je schouders tot aan je middenrif. Echter, als een gezond lichaamsbewustzijn in het onderlichaam wordt gemist, dan mis je een sterk landingsgestel. Het hoofd kan je symbolisch zien als een cockpit; dat begint echter niets wanneer de andere delen van het lichaam onbemand blijven.

- 9 Herbalanceer nu ook het auraveld rondom het fysieke lichaam. Dat dient gelijkelijk verspreid en evenwichtig om het lichaam heen te liggen, zodat jij uitgelijnd staat in het midden van je auraveld.**

Dit houdt dus ook in dat er een stevig auraveld onder de voeten ligt en voldoende auraveld achter de rug, opdat jij je door jezelf gekend en gesteund voelt vanuit een rustige betrokkenheid naar jezelf, binnen alle omstandigheden, en dat je als het ware fier de ruggengraat kan rechte vanuit natuurlijke eenvoud en zelfaanvaarding. Het maakt ook dat, wanneer jij je teveel langdurig hebt teruggetrokken aan de achterkant van het lichaam, het auraveld meer ruimte nodig heeft aan de voorkant van het lichaam.

- 10 Stem je innerlijk af op woorden die de tegenpool uitdrukken van dat wat je energiebalans psychisch heeft doen verstoren.**

Bijvoorbeeld de tegenpool van 'overbelastend' is "rust". Van 'vermoeidheid' is het "opgemonterd" zijn of "kweik". Laat deze positief gerichte woorden innerlijk resoneren in jezelf.

- 11 Versterk het evenwicht in je bekken middels betrokken aandacht, zelf-geborgenheid en draagkracht. Dit versterkt je algehele stabiliteit.**

Handoplegging op beide liezen versterkt de doorstroming van de schaal van het bekken naar de benen toe. Ook dit biedt versterking van zelfbewustzijn en zelfdraagkracht. Het ZIJN wordt hierdoor dieper aangesproken.

Doe regelmatig handoplegging waarin je één hand aan de voorkant op het middelpunt van je lichaam legt - 3 vingerdiktes onder je navel - en tegelijkertijd één hand op de onderrug op dezelfde hoogte en creëer zo met je handen een koker van licht, opdat het middelpunt zich in

jou herstelt. Leg daarna beide handen op dezelfde hoogte neer, zijwaarts op de heupen. De linkerhand op de linkerheup en de rechterhand op de rechterheup. Straal ook hier een koker van licht in, zodat er zich horizontaal een kruis van licht ontvouwt in het bekken.

- 12 Sluit in alle rust deze oefening af door je ademhaling te verdiepen, je ogen bewust te openen en je lichaam langzaam met aandacht te stretchen. Middels de regelmatige herhaling van deze oefening zal je je bewuster worden van je energiebalans en deze opmerkelijk snel leren herstellen.**

Ik wens u de overgave toe om oefeningen als deze te doen om in balans te blijven.



Als laatste. **Teleurstellingen door zaken die niet zelfoplosbaar blijken te zijn, vragen een bewuste manier hoe je daarmee omgaat opdat ze je lichaam niet blijvend belasten.** Doe dit vanuit volledig respect naar dat wat teleurstellend is. Verklein je gevoel hierover niet. Draag de teleurstelling over aan de aarde omdat zij kan helpen transformeren door de energieën van teleurstelling uit je lichaam af te laten vloeien, bewust door de benen en voetzolen heen, en draag dat wat rest op aan de kosmos/ het Goddelijke voor de herschikking in de tijd van dat wat nu zo tot teleurstelling leidt. Doe dit vanuit neutraliteit en compassie.

*In betrokkenheid,
Marieke*