

Vorbereiding op ziekte en sterven

Beginnersniveau – meditaties

Aanbevolen meditaties en overwegingen door de dag heen

- Vorbereidende meditaties: meditatie 1-6.
- Meditatie voor het beoefenen van liefde/mededogen: meditatie 7.
- Meditaties voor het zuiveren van het bewustzijn: meditatie 8-10.
- Meditatie op de acht stadia van het stervensproces: meditatie 11.

Vorbereidende meditaties

Meditatie 1

- *Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.*
- *Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel of met je kleren.*
- *Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.*
- *Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.*
- *Breng je aandacht dan naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is. Weet als je inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.*
- *Ervaar je lichaam als een open ruimte. Wees in de ervaring, wees thuis in je lichaam.*
- Nu gaan we over naar een analytische meditatie op ons sterven:
- Wat betekent, op dit moment, voor mij sterven?
- Is het moeilijk om deze gedachte binnen te laten, makkelijk of zo-zo?
- Is het een realiteit voor mij dat ik misschien morgen niet wakker word?
- Kom voor jezelf tot een conclusie of je je eigenlijk wel bezig wilt houden met het sterven of het liever op de lange baan schuift.
- Als je tot een conclusie gekomen bent concentreer je er daar dan enige ogenblikken op.
- Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Meditatie 2

Begin met cursief gedeelte bij meditatie 1

- Als ik sterf wat moet ik dan loslaten/achterlaten?
- Ik verlies in ieder geval mijn lichaam; is er iets dat wel verder gaat?
- Je kunt het ook omkeren. Denk er eens over na: wat was er voor ik geboren werd, voor mijn conceptie?
- Ben ik als een onbeschreven blad ter wereld gekomen?
- Zou het mijn kijk op het leven veranderen als ik me hierin meer verdiep? Wat zou er veranderen?
- Kom tot een conclusie en concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Meditatie 3

Begin met cursief gedeelte bij meditatie 1

- De dood is definitief, eens zal ook ik sterven. Als ik daar aan denk wat voel/ ervaar ik dan: onzekerheid, angst, opluchting? Of: “Ach, het is nog ver van mijn bed dus waarom er u over nadenken”?
- Wat het gevoel ook moge zijn dat in je opkomt, geef het ruimte om er te mogen zijn?
- Vind ik het een prettig idee om niet eeuwig te hoeven leven? Waarom?
- Zou ik eeuwig willen leven op deze aarde? Waarom?
- Kan ik het sterven definitief ontlopen?
- Ik weet dat ik moet sterven, ik kan het sterven niet ontlopen, ik weet echter niet wanneer. De tijd van sterven is onbepaald. Er wordt gezegd dat er meer zaken zijn die bijdragen tot sterven dan tot leven, want ons lichaam is broos, fragiel als een waterbel. We gaan naar bed en weten niet hoe/ waar we wakker worden. Als je daarover nadenkt wat roept dat in je op aan gevoelens?
- Hoe lang plan je te leven?
- Heb je tijd om te sterven, of ben je veel te druk, hoe vol is je agenda? Is dat reëel?
- Als ik sterf, kan ik geen rijkdom, familie, vrienden, lichaam etc. meenemen. Is er iets dat ik wel mee zou kunnen nemen?
- Als ik denk iets mee te kunnen nemen, hoe kan ik dat dan realiseren? Wat zou voorbij de dood van waarde kunnen zijn?
- Kom voor jezelf tot een conclusie en concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Meditatie 4

Als het nadenken over de dood, of er op te mediteren te bedreigend is of op welke manier dan ook problemen geeft, kan de volgende meditatie behulpzaam zijn.

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.
- Stel je voor/visualiseer boven de kruin van je hoofd een wolk van stralend zacht wit licht.
- Deze wolk is iets kleiner dan je hoofd, zuiver, transparant en vormloos.
- Dit licht belichaamt al het goede, alle liefde, alle wijsheid van het universum, de vervulling van je eigen hoogste potentieel.
- Stel je voor/visualiseer dat er een kanaaltje loopt van je kruin naar je hartcentrum.
- Stel je voor/visualiseer dat op elke inademing licht via je kruin naar je hartcentrum afdaalt en je hart wordt gevuld met dit zachte witte licht.
- Richt je aandacht op het hartcentrum door via die plaats in en uit te ademen, net zolang tot het hart warm geworden is.

- Als je hart vervuld is met dit licht zend je dit licht op de uitademing als draager van liefde naar je lichaam.
- Ervaar dat het als nieuw wordt, vervuld van licht.
- Verbind je weer met de stroom wit licht boven je hoofd en in je hart en zend een gevoel van liefde naar je gehele wezen.
- Stel je voor/ervaar dat alle problemen, negativiteiten en hindernissen totaal opgelost worden in dit licht.
- Wees in de ervaring van dit licht.
- Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Meditatie 5

- Adem een paar keer wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.
- Breng je aandacht in je rechterarm en -hand.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van je rechterarm en -hand inen uitademt.
- Breng je aandacht in je rechterbeen en -voet.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van je rechterbeen en -voet in- en uitademt.
- Breng je aandacht in je linkerbeen en -voet.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van je linkerbeen en -voet in- en uitademt.
- Breng je aandacht in je linkerarm en -hand.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van je linkerarm en -hand in- en uitademt.
- Breng je aandacht in je hoofd, nek, schouders.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van je hoofd en nek en schouders in- en uitademt.
- Breid je aandacht dan uit in je hele lichaam.
- Ervaar/stel je voor dat je door alle poriën van de huid van hele lichaam in- en uitademt.
- Ervaar dat je lichaam meer en meer transparant wordt voor de adem; contouren worden onduidelijker en je lichaam verschijnt binnen je bewustzijn als een soort ruimte.
- Wees als ruimte aanwezig zonder je erin te verliezen, in heldere aandacht.
- Ervaar/stel je voor dat de ruimte die je bent een soort van middelpunt heeft ter hoogte van het midden van je borst.
- Ervaar/stel je voor dat dit middelpunt iets warmer en zachter is dan de rest van de ruimte. Dit wordt het hartcentrum genoemd. Wees nu in of vanuit dit hartcentrum aanwezig in de ruimte die je bent.
- Haal een paar keer wat dieper adem en beëindig in je eigen tempo deze meditatie.

Meditatie 6

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.

- Lees dan rustig en met aandacht deze **laatste woorden van Boeddha Shakyamuni**:

Jullie moeten beseffen dat alles in deze wereld tijdelijk is,

Wat is gekomen zal ook weer gaan.

Maak je hierover geen zorgen want dit is de aard van het leven.

Blijf naarstig zoeken naar bevrijding.

Los je onwetendheid op in het licht van wijsheid.

Niets is zeker, alles in dit leven is ongewis.

Zoek altijd met liefde de weg naar bevrijding.

Alle dingen op deze aarde, of ze je nu ontroeren of niet,

hebben de eigenschap te verdwijnen

Stop...zeg niets meer!

De tijd gaat voorbij en ik ga nu over.

Dit is mijn laatste lering.

Meditatie voor het richten van het bewustzijn

Liefde/mededogen

Meditatie 7

Het richten van bewustzijn is in het boeddhisme een belangrijke beoefening zowel nu als in het stervensproces. Beoefeningen die zich richten op liefde en mededogen zijn daar heel geschikt voor. Hieronder een beoefening van Tarab Tulku uit *Nearness to oneself and openness to the world: getting into the true nature of 'reality'* (transcript teachings 1993-1999).

- Adem door je neusgaten. Voel de ademhaling.
- Zie en voel in het centrum van je borst een wit licht.
- Het witte licht is zuivere energie.
- Stel je voor dat het de energie van liefde en mededogen is.
- Deze energie van liefde-mededogen is het wezen van jezelf.
- Het is het wezen van het universum.
- Stel het je voor als een hogere soort energie.
- Tracht deze energie te voelen.
- Het witte licht van liefde en mededogen, in het midden van je borst, straalt uit.
- Het straalt door je hele lichaam, naar alle kanten.
- Voel het vooral in het gebied van navel en buik. Ontspan je.
- Tracht je nu met deze energie van het hartgebied te identificeren.
- Word je weer bewust van je ademhaling. Open langzaam je ogen.

Meditaties voor het zuiveren van het bewustzijn

Zuiveren is, boeddhistisch gezien, ook een belangrijke beoefening bij het voorbereiden op het sterven. We kunnen ervaren in de beoefening dat alles vergankelijk is en we steeds weer met een schone lei kunnen starten.

Meditatie 8

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.
- Richt je aandacht op de ademhaling, observeer in- en uitademing.
- Stel je voor dat met de uitademing alle negatieve energie, alle gemaakte fouten, onjuiste visies en emoties je lichaam verlaten, visualiseer deze energie als zwarte rook en adem haar de ruimte in waar zij volledig oplost.
- Stel je voor dat je met de inademing alle in het universum aanwezige positieve energie inademt.
- Concentreer je op deze ervaring.
- Adem zwarte rook uit, je problemen, hindernissen etc. Adem wit licht in, positieve energie.
- Besluit met het toewijden van de positieve energie aan alle levende wezens opdat ook zij eeuwigdurend geluk en een vredige geest mogen vinden zonder hindernissen.

Meditatie 9

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt. Kom thuis in je lichaam.
- Richt je aandacht op het hartcentrum door via die plaats in- en uit te ademen.
- Ik adem in en zie mijzelf als kalm helder water.
- Ik adem uit en voel mij vrij van alle hindernissen en verduisteringen. Herhaal dit een aantal keren.
- Ik adem in en zie mijzelf als ruimte.
- Ik adem uit en voel me vrij van alle hindernissen en verduisteringen.

Meditatie 10

- Stel je een zuivere ruimte voor. Visualiseer, ongeveer een lichaamslengte van je verwijderd en ter hoogte van je wenkbrauwen, een verlicht/mededogend wezen. Dit kan Boeddha zijn, Jezus, Maria, Tara etc.
- Visualiseer dat er van zijn/haar kruin stralend wit licht naar je eigen kruin stroomt. De essentie van dit witte licht is gelukzalige energie. Dit licht zuivert alles wat je verkeerd hebt gedaan in dit leven en alle hindernissen die zich in ontelbare vorige levens hebben opgehoopt door verkeerd hande-

len. Het licht zuivert je hele lichaam en activeert en vernieuwt het functioneren ervan.

- Visualiseer dat vanuit de keel van het verlichte wezen rood licht naar je eigen keel stroomt.
- Je gehele spraakcentrum wordt met een gevoel van gelukzaligheid doordrongen. Als je moeilijkheden met je spraak hebt, af en toe een leugentje om bestwil vertelt, geen controle hebt over wat je zegt, af en toe roddelt, grove taal gebruikt etc. wordt dit gezuiverd. Ervaar hierdoor de gezuiverde kwaliteit van de spraak.
- Vervolgens stroomt er oneindig stralend blauw licht uit het hart van het verlichte wezen naar jouw hart. Het zuivert de geest van alle verkeerde denkbeelden zoals je tot ego vernauwde bewustzijn en de drie vergiften (gehechtheid/begeerte, vijandigheid/boosheid en onwetendheid). De besluiteloze, door twijfel geplaagde geest wordt helderder. Hoewel je misschien het geheel niet kunt overzien omdat je bereik beperkt is, wordt alles gezuiverd.
- Als je bewustzijn gevuld is met deze lichtenergie, ervaar dan dat je hart als de blauwe lucht wordt die de universele werkelijkheid van de hele ruimte omvat.
- In je hart komt al dit witte, rode en blauwe licht samen. Visualiseer dit als een witte lotus die opengaat.
- De visualisatie van het verlichte wezen voor je wordt kleiner en komt naar de kruin van je hoofd. Stel je een kanaaltje van je kruin naar je hartcentrum voor en laat de visualisatie indalen. Deze verschijnt in je hartcentrum op de lotuszetel en versmelt met je eigen zuivere subtiele bewustzijn, de volledig ontwaakte staat.
Concentreer je daar enige ogenblikken op.
- Licht begint vanuit je hart te stromen en vult je hele lichaam naar boven en naar beneden. Door de kracht van dit licht van de ware ontwaakte natuur is ons hele wezen volledig gezuiverd – lichaam, spraak en geest.
- Het licht begint uit alle poriën van je lichaam te stromen. Het vult iedereen in deze ruimte, in deze stad, verder en verder. Alle wezens op aarde worden ermee vervuld. Het licht blijft uitstromen en vult het universum tot in de verste uithoeken.
- Tenslotte trekt het licht zich langzaam weer terug in je hartcentrum overal iets achter latend waar het levende wezens heeft geraakt.
- De lotusbloem in je hart sluit zich. Je kunt de verdienste van deze beoefening toewijden aan het welzijn van alle wezens. Herinner je dat deze beoefening bijdraagt aan het transformeren van je eigen potentieel tot de kwaliteit van grote liefde en groot mededogen, zowel voor jezelf als voor al wat leeft.

Meditatie op de acht stadia van het stervensproces

Deze oefening behelst een krachtige zuivering van je egocentrische houding. Als je deze oefening hebt eigen gemaakt, kun je een ander mogelijk adequater begeleiden in diens stervensproces.

Meditatie II

- Adem een paar keer wat dieper in, door de adem naar de onderbuik te brengen. Laat alles op de uitademing wegstromen wat je op dit moment niet nodig hebt.
- Ervaar hoe je stevig zit, waar je lichaam in aanraking is met de stoel, of met je kleren
- Heb aandacht voor je houding, hoe je zit.
- Ervaar dat je ruimte inneemt, sta jezelf toe deze ruimte te mogen zijn.
- Breng je aandacht naar je ademhaling bij de neusvleugels of onderbuik, wat voor jou het prettigst is, weet als inademt dat je inademt, weet als je uitademt dat je uitademt.
- Neem het open veld van ervaring van je lichaam onbevangen waar, blijf in de ervaring. Wees thuis in je lichaam.
- Neem even rustig de tijd om te ervaren: hoe ziet mijn huis er op dit moment uit?
- Maak een motivatie van waaruit je deze beoefening wilt doen.
- Stel je voor/ ervaar dat je op bed ligt en weet dat je gaat sterven.
- Je hebt afscheid genomen van degenen die bij je zijn en je weet dat je nu alleen verder moet, zonder de familieleden en vrienden die op dit moment misschien bij je zijn. Zelfs je trouwste vriend, je lichaam moet je achterlaten.
- Je ervaart dat je langzaam wegzakt... het contact begint te verliezen. Dat brengt je in de eerste fase van het proces van sterven.

Eerste fase

De kracht van het aarde-element neemt af, wordt zwakker. De levensenergie trekt zich terug uit het element aarde en maakt er niet langer gebruik van. Tegelijkertijd lost het aggregaat (skandha) van de vorm op, inclusief dat wat met het element aarde samenvalt - zoals de mogelijkheid tot handelen. De uitstraling van het lichaam is verdwenen. Het mist kracht en je voelt je zwakker en zwakker worden.

Je huid wordt doorschijnender. Je ziet alles wazig: vormen en kleuren verdwijnen. Je kunt het gevoel hebben van dat er een zware vracht op je drukt, dat je bedolven bent onder iets groots, of dat je in de aarde wegzakt.

Je hebt de innerlijke gewaarwording van een blauwachtige schittering als die van een luchtspiegeling, een fata morgana. Deze visioenen kunnen positief zijn of negatief, zowel engelen als demonen kunnen verschijnen.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Weet: alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen bewustzijn. Alle verschijnselen zijn leeg van zelfbestaan. Raak er niet in verstrikt.

Tweede fase

Je levensenergie en bewustzijn trekken zich terug uit het element water. Het aggregaat van gevoelens van aantrekking, afstoting en neutraliteit lost op. De ervaringen van plezier/pijn, behagen/onbehagen etc. lossen op. Je lichaamsgevoel stopt.

Er kan controleverlies over lichaamsvochten optreden, bijvoorbeeld in de vorm van kwijlen, neusdruppen en incontinentie. Je kunt je tong niet meer bewegen. Het bloed trekt zich terug uit je lippen en je kunt erge dorst hebben. Het gehoor neemt af, wat niet hoeft te betekenen dat gesprekken en geluiden niet meer tot je doordringen.

Je kunt warrig, ontevreden, prikkelbaar en nerveus worden. Er kan zich een innerlijke ervaring van nevel of rookslieren voordoen en je kunt de ervaring hebben dat je verdrinkt.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Dit zijn reflecties (= spiegelbeelden) van wat het bewustzijn toont. Alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen bewustzijn, raak er niet in verstrikt.

Derde fase

De kracht van het vuurelement neemt af. De levensenergie trekt zich terug uit het vuurelement. Het aggregaat van onderscheiding/waarneming lost op: het analyserende bewustzijn dat mensen en dingen kent. De inademing wordt moeizaam, terwijl de uitademing langgerekt is. Je bent niet meer in staat om te eten of te drinken. De spijsvertering stopt en daarmee de warmtehuishouding. Je voelt je lichaamswarmte wegtrekken uit je voeten, benen, armen en handen; je wordt kouder en kouder. De lichaamswarmte trekt zich terug in de richting van je hartcentrum. De adem voelt koud aan. Praten wordt moeilijker. Je staat van geest is afwisselend helder of verward. Je herkent je dierbaren niet meer, weet hun namen niet meer. Je neemt geen geuren meer waar.

Je ademhaling wordt onregelmatiger en kan vergezeld gaan van bijgeluiden zoals reutelen.

Je kan de innerlijke gewaarwording hebben van flikkerende rode vonken of vuurvliegjes dansend in de rook boven een open vuur. Er kan ook de ervaring zijn van een bosbrand.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen levensenergie en bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

Vierde fase

De kracht van het luchtelement neemt af. De levensenergie trekt zich terug uit het luchtelement. Het aggregaat van de samenstellende factoren lost op en daarmee het aspect van de voortbrengende of samenstellende mentale factoren: alle resterende mentale factoren, waaronder onze drijfveren en motivaties.

Het primaire vermogen tot doelgericht handelen houdt op. Onze wil wordt zwakker.

Je kunt je niet meer bewegen en niet meer praten. Je bent je niet langer bewust van wat er om je heen gebeurt. Je intellect lost op, je weet niet meer wat je gedaan hebt in dit leven en waarom je iets gedaan hebt. Aanrakingen voel je niet meer, je tastzin

is opgehouden. Je tong wordt dikker en de smaak valt weg.

De ademhaling kan stoppen en weer even op gang komen. Het ritme van de ademhaling verandert. De ogen kunnen naar boven rollen, zodat alleen het oogwit nog zichtbaar is.

Lichamelijk ben je nu gestorven. Artsen constateren de dood.

Je hebt de innerlijke ervaring van een flakkerend licht als een kaars die uitdooft.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Herinner je: alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen bewustzijn.

Wat blijft is een beetje warmte in de streek van het hart.

Het subtielere bewustzijn treedt nu op de voorgrond en gaat zich in verschillende fasen terugtrekken. De drie vergiften van de psyche/persoonlijkheid tonen zich in de steeds subtielere niveaus van bewustzijn.

Je wordt geconfronteerd met alles wat je in je leven hebt opgebouwd. Alles trekt zich terug tot kiemen, neigingen, sporen in het bewustzijn.

Vijfde fase

Alle gedachten en emoties die uit agressie voortgekomen zijn, houden op te functioneren. Deze zijn naast agressie, begeerte/gehechtheid en onwetendheid. Ze kunnen voor je geestesoog verschijnen. Blijf in heldere aandacht, ga er niet in mee, weet dat het scheppingen zijn van je eigen bewustzijn. Je ervaart een leegte doortrokken van wit licht, als een heldere vollemaansnacht. Dit wordt de witte verschijning genoemd.

Ervaar deze leegte, vrij van concepten met betrekking tot agressie. Het kan je een blij gevoel geven.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen levensenergie en bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

Zesde fase

Alle gedachten en emoties, die voortgekomen zijn uit begeerte/gehechtheid, houden op te functioneren en verschijnen aan je. Je ervaart een leegte doortrokken van een roodachtige gloed, lijkend op een wolkenloze rode avondhemel, stralende rode toename genoemd. Ervaar deze tweede, intensere leegte. Deze kan een vreugdevoller gevoel geven.

Blijf in heldere aandacht aanwezig. Alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen levensenergie en bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

Zevende fase

Alle gedachten en emoties die voortkomen uit onwetendheid en verwarring, houden op te functioneren. Alle fundamentele angsten tonen zich, het zijn scheppingen van je eigen bewustzijn. Dit wordt ook wel de tweede dood genoemd, het sterven van je persoonlijkheid. Je ervaart een leegte doortrokken van zwarte duisternis als in een maanloze nacht: 'het zwarte-bijna-bereikt'. Al je identificaties zijn nu losgelaten, die met je lichaam en met je persoonlijkheid en alles wat hier uit voortgekomen is. Alles is teruggebracht tot kiemen.

Wees niet bang om jezelf te verliezen. Wat nu richting geeft aan je bewustzijn is je motivatie. Vertrouw op de kwaliteiten van Boeddha, Dharma en Sangha. Vertrouw op je Leraar. Zij zullen je geleiden door deze periode. Weet dat dit zich allemaal in je bewustzijn afspeelt en dat de ware aard van alle verschijnselen leegte is. Ervaar deze nog intensere leegte.

Achtste fase

Wat blijft is het zuivere meest subtiele bewustzijn. Dit allersubtielste bewustzijn wordt in het algemeen niet in het dagelijkse leven ervaren, maar toont zich nu als het heldere licht van de dood. Dit bewustzijn is sinds beginloze tijden steeds aanwezig geweest. Dit is het doorgaande bewustzijn, de wijsheid die het wezen der dingen kent, de Boeddhanatuur.

Je kunt dit ervaren als leegte of ruimte doortrokken van helder licht, als een frisse dageraadhemel, vrij van wolken, mist of nevel.

Vanuit een hoekje van je bewustzijn komt de motivatie op die je bij de aanvang van deze beoefening hebt opgewekt. Deze motivatie gaf richting aan het bewustzijn en maakt dat het niet in deze staat wilt/kunt blijven. Daarom voltrekt het proces zich in omgekeerde richting. In je beoefening kun je hier je beginmotivatie bekrachtigen, waardoor je richting geeft aan je toekomstige verschijningsvorm.

Je ervaart duisternis als een zwarte nachthemel die overgaat in een oranje- of rode avondhemel die dan afneemt en overgaat in het koele licht van een witte maanhemel. Dan verschijnen de grovere energieën van de elementen en daarmee gepaard de aggregaten:

- lucht: de samenstellende factoren;
- vuur: onderscheiding/waarneming;
- water: gevoelens van aantrekking/afstoting/neutraliteit;
- aarde: uitstraling, actie, vorm.

Neem de tijd voor het ervaren van een totaal terugzijn in je lichaam. Haal een paar keer wat dieper dan normaal door de adem naar de onderbuik te brengen, en beëindig in je eigen tempo deze oefening.