

Oefening 87. Negatieve energieën omzetten

Ga met gekruiste benen op een mat of kussen zitten met je handen op je knieën en doe ontspannen je ogen dicht. Laat nu rustig en zacht een gevoel van warmte en een soort zachtheid ontstaan op een plek die strak en ongemakkelijk aanvoelt. Er zullen subtiele gevoelens van aanvaarding ontstaan. Laat in het begin je concentratie daarop gericht zijn; laat dan deze concentratie steeds minder worden, terwijl je nog steeds de subtiele kwaliteiten van gevoel ervaart. Luister naar de gevoelens met je innerlijke zintuigen. Merk hoe gevoelens binnenvloeien in je hart, je keel, je rug, je nek, je onderbuik, je handen, je huid – waar het ook maar krampachtig of strak aanvoelt. Laat iedere cel in je lichaam ontspannen zijn; houd niets vast. Laat de spanning uit je voorhoofd wegvloeien en ontspan het gebied rond je ogen en oren.

Laat subtiele energie rondrijven en nieuwe wegen vinden in je lichaam. Laat de ontspannenheid van je concentratie een gevoelskwaliteit krijgen alsof je moeiteloos aan het zwemmen bent, of zachtjes heen en weer wiegelt. Maak het gevoel groter, ga dieper en dieper, verder dan wat de grenzen van het gevoel lijken te zijn. Laat het gevoel groter worden totdat er ten slotte niets anders meer is dan het gevoel; laat geest en zintuigen één worden. Gedachten, begrippen en gevoelens versmelten met elkaar, geest en zintuigen vloeien samen, omarmen elkaar, worden volkomen één.

In het begin concentreer je je op deze wijze twintig minuten per keer, een of twee maal per dag, een week lang. Als je verder wilt verkennen, ga dan door met innerlijk te luisteren en het wijder laten worden van deze subtiele gevoelens, een uur per dag, een maand lang.