

I N H O U D



VOORWOORD 8

door Steve Nobel

INLEIDING 11

Meditatie en mandala's 12

Mindfulness 14

De chakra's 16

Meditatie: de basisprincipes 18

Hoe kan meditatie je lichaam helen? 20

Hoe gebruik je dit boek? 22



Hoofdstuk 1

DE BODEM VAN HET ZIJN 25

Chakrameditatie 1: *het wortelchakra* 26

Het skelet en de spieren: *het soepele lichaam* 30

De benen: *ritmes van beweging* 34

De voeten: *de pelgrimstocht* 38



Hoofdstuk 2

HET CREATIEVE LICHAAM 43

Chakrameditatie 2: *het sacraalchakra* 44

De mannelijke voortplantingsorganen: *zaaitijd* 48

De vrouwelijke voortplantingsorganen: *de vruchtbare maansikkel* 52

Nieuw leven: *moeder en kind* 56

De handen: *uitvoerende machten* 60



Hoofdstuk 3

DE KERN VAN HET ZIJN 65

Chakrameditatie 3: *het zonnevluchtchakra* 66

Pijn verlichten: *je demonen uitdrijven* 70

Energieboost: *ontwaken in de wereld* 74

Angst verlichten: *de innerlijke storm kalmeren* 78

Hoofdstuk 4

DE WEBBEN VAN HET LEVEN 83

Chakrameditatie 4: *het hartchakra* 84

De longen: *een hardwerkend wonder* 88

Het hart en de bloedsomloop: *de pomp en vaten versterken* 92

Meridianen: *het web van het welzijn* 96



Hoofdstuk 5

PADEN EN POORTEN 101

Chakrameditatie 5: *het keelchakra* 102

De mond: *smaak en waarheid* 106

De spijsvertering: *voeding en opname* 110

De keel en het middenrif: *het Zelf en het lied* 114



Hoofdstuk 6

ZIJN EN BEWUSTZIJN 119

Chakrameditatie 6: *het voorhoofdchakra* 120

De ogen: *licht en waarneming* 124

De neus: *subtiële boodschappen* 128

De oren: *de kunst van de alertheid* 132

De huid: *de brug naar de wereld* 136



Hoofdstuk 7

HET BEWUSTE ZELF 141

Chakrameditatie 7: *het kruinchakra* 142

De hersenen: *onze verbindingen afstemmen* 146

De geest en het geheugen: *bewuste herinnering, bewust doel* 150

Lichaam, geest en ziel: *het geïntegreerde Zelf* 154



Register 158

Dankwoord 160

VOORWOORD

Het principe dat aan de basis ligt van dit innovatieve boek vol helende meditaties is de transformerende kracht van beelden, meer bepaald van symbolen.

Waarom zijn symbolen zo belangrijk? Zoals Carl Jung heeft opgemerkt, komen ze voort uit onze sterkste verlangens en onze diepste psychische wortels. Symbolen maken al sinds het begin van de beschaving deel uit van ons leven. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de prehistorische grottschilderingen in Lascaux in Frankrijk. Ook in onze moderne wereld worden we voortdurend door symbolen omringd. Hoeveel mensen herkennen moeiteloos de vlag van hun eigen land of de appel met een hap eruit op hun iPhone of iPad? Toch beseffen we niet altijd wat voor verregaand effect symbolen en metaforen elke dag op ons hebben. Adverteerders kennen de kracht waarmee ze ons kunnen beïnvloeden al lang. Daarom worden er miljoenen geïnvesteerd om de juiste symbolen te vinden die onze koopgewoonten kunnen sturen. In culturen over de hele wereld vinden we door de geschiedenis heen ook symbolen, die in onze eigen geest zijn doorgesijpeld.

In ons complexe innerlijke leven vormt symboliek een interne taal waarmee onze onbewuste geest met ons probeert te communiceren. Er zijn veel boeken geschreven over het interpreteren van symbolen in dromen, maar er wordt vaak geen rekening mee gehouden dat deze symbolische taal tweerichtingsverkeer is. Dat houdt in dat we

kunnen leren om, net zoals ons onbewuste tot ons spreekt, terug te praten. Door symbolen op die manier te gebruiken, helpen ze ons om veel aspecten van ons leven te verrijken. Dat kan onze gemoedsrust en vitaliteit verbeteren en ook heling genereren. En precies daarom draait dit boek.

Ik maakte voor het eerst kennis met de ongevoelbare kracht van werken met symbolen toen ik begin dertig was en wicca begon te bestuderen. Dit spirituele, magische pad leerde me onder andere de waarde en kracht van meditatie. Verder leerde het me hoe ik eenvoudige rituelen en symbolen kon gebruiken voor heling en persoonlijke zelfbeschikking. Al vrij snel ontdekte ik dat het focussen op symbolen verschillende effecten had op mijn mentale toestand. Zo is het bijvoorbeeld moeilijk om je gedeprimeerd of van streek te voelen wanneer je je focust op een afbeelding van een veld vol gouden zonnebloemen die stralen in de middagzon. Ik ontdekte op een gelijksoortige manier dat symbolen kunnen worden toegepast om de bronnen van de onbewuste geest te activeren. Veel jaren geleden leerde ik een krachtige oefening die energie geeft, namelijk mediteren met alle chakra's. Daarbij stel je je die voor als verschillend gekleurde levendige bloemen die opengaan vanaf de onderkant van je ruggengraat tot de kruin van je hoofd. Deze nuttige techniek gebruik ik nog altijd.

Dit boek bevat heel specifieke oefeningen die je kunt inzetten om de miraculeuze helende kracht van het lichaam aan te boren. Uit persoonlijke

ervaring weet ik dat dit meer is dan alleen maar theorie en daarom wil ik je een krachtig voorbeeld geven.

Een paar maanden voordat ik dit voorwoord schreef, belandde mijn jonge kleindochter Eva in een dramatische situatie. Door een ongeluk thuis was haar halve vinger geamputeerd, dus werd ze in allerijl naar het ziekenhuis gebracht. De vinger werd er door een chirurg weer aangenaaid. We kregen na de operatie echter te horen dat er slechts 50 procent kans was dat de vinger niet zou worden afgestoten. Na een paar dagen zagen we dat haar vinger niet goed genees. Hij had een ongezone zwartblauwe tint en we waren allemaal erg bezorgd. Ik sprak met haar moeder en kreeg haar toestemming om een helende meditatie bij Eva uit te proberen. In deze meditatie wordt onder meer 'De Kracht' uit *Star Wars* gebruikt. Ongeveer een jaar voor het ongeluk had ik haar laten kennismaken met alle films van *Star Wars* en ze was er dol op. Ik sprak met Eva af dat ik elke dag met haar zou praten tot haar vinger genezen zou zijn. Eva was geweldig. Ze stelde het proces niet eenmaal ter discussie. Dus belde ik haar ongeveer tien dagen lang elke dag, waarbij ik een helende metafoor gebruikte. We spraken elkaar via de telefoon of Facetime en ik begeleidde haar om door haar kruinchakra De Kracht in te ademen. Vervolgens moest ze die dan naar haar hartchakra sturen en van daaruit naar haar hand en ten slotte haar vinger. Ik deed samen met haar de meditatie en beeldde me in dat

ik ook aan het helen was. Terwijl we dit deden, beschreef ik De Kracht als een helder, helend licht. Ik bekrachtigde ook de natuurlijke mogelijkheid ervan om te helen. Eva geloofde dat De Kracht ongelooftelijke dingen kon doen, dat had ze namelijk verschillende keren op tv gezien. Ik ging met dat geloof aan de slag en al snel had haar vinger weer een normale, gezonde kleur!

Dit is slechts één voorbeeld van de helende kracht van symbolen. Voor wie visueel ingesteld is, wordt deze kracht door de visuele dimensie nog versterkt. Mandala's zijn potente helende diagrammen boordevol versterkende symboliek. Ze herinneren ons aan onze relatie met persoonlijke en universele krachten waartoe we toegang krijgen door de taal van beelden. In dit boek vind je dertig prachtige mandala's met duidelijke instructies om jou, de lezer, te helpen om specifieke klachten aan te pakken. Op die manier ga je een toekomst met een betere gezondheid en meer welzijn tegemoet.

Wees gezegend!

Steve Nobel



INLEIDING



De dertig mandala's in dit boek werden speciaal ontwikkeld om de relatie tussen de persoon die mediteert en zijn eigen lichaam te verbeteren. Op die manier kunnen symptomen als pijn, vermoeidheid en angst worden aangepakt. Ze verschillen hierdoor qua beeldtaal van traditionele mandalatronen. Toch zijn de basisprincipes die ze volgen gevestigde waarden: het idee om visuele beelden te gebruiken om de geest te focussen door aandachtig bewustzijn en het alsmaar bekendere verband tussen meditatie en heling. In deze inleiding worden dergelijke belangrijke contextuele onderwerpen behandeld. Ook de chakra's worden beschreven, omdat elk hoofdstuk van het boek begint met een mandalameditatie rond een bepaald chakra. Ten slotte vind je nog nuttige suggesties om dit boek zo efficiënt mogelijk te gebruiken.

MEDITATIE EN MANDALA'S

Enkele meditaties in dit boek gebruiken mantra's en affirmaties. Alle dertig meditaties zijn echter gebaseerd op de gevestigde traditie van de mandalameditatie, waarbij symbolische elementen in een ontwerp worden gebruikt om helende gedachten te stimuleren.

Meditatie is een eeuwenoude praktijk voor geest en lichaam die voor allerlei doeleinden wordt toegepast. Niet alleen voor spirituele zelfontwikkeling, maar ook om de innerlijke rust en fysieke ontspanning te verbeteren, psychologische problemen als angst en stress aan te pakken, met ziekten om te gaan en de algemene gezondheid en het welzijn te stimuleren. Er bestaan veel verschillende manieren om te mediteren, maar de meeste hebben vier ingrediënten met elkaar gemeen. Ten eerste is het gebruikelijk om op een rustige en vredige plek met een minimum aan afleidingen te mediteren. Ten tweede wordt een ontspannen, open gemoedstoestand als beginpunt genomen. Het is niet te voorkomen dat er afleidingen de geest binnendringen, maar die moet je laten gaan zonder erover na te denken. Ten derde neem je een bepaalde houding aan. Je kunt zitten, rondlopen of liggen, maar de positie wordt bewust gekozen. Ten slotte vraagt mediteren om een concentratiepunt, iets waarop je je geest kunt richten.

En het is dit laatste waarvoor mandala's nuttig zijn. Een mandala is een beeldend kunstwerk of

grafisch ontwerp waarmee je mediteert. Vaak is dat een schilderij, hoewel ook vluchtige zandmandala's onderdeel zijn van de Tibetaanse traditie. Er zijn ook alternatieven voor een mandala. Zo kun je je focussen op een reeks woorden of geluiden (een mantra), de gewaarwording van je eigen ademhaling of een object of fenomeen (zoals een stuk fruit of een kaarsvlam). Deze laatste twee kunnen echt of denkbeeldig zijn.

De mandala werd oorspronkelijk ontworpen als een symbolische afbeelding van het universum, een denkbeeldig paleis van de goden waarmee de beoefenaar kon mediteren. In de traditionele mandala's van Tibetaanse boeddhisten vind je een verwarrend scala aan godheden terug, maar in de hindoepraktijk bestond er ook een geometrischer patroon: de Sri Yantra. De mandala's in dit boek zijn meer geïnspireerd door de beeldende traditie dan de abstracte. Toch zijn er in sommige ontwerpen ook semiabstracte symbolen terug te vinden naast meer natuurlijke zoals bloemen en vogels.

In zekere mate is de populariteit van mandala's in het westerse denken rond zelfontwikkeling te

‘Je visie zal alleen duidelijk worden wanneer je
in je eigen hart kunt kijken. Wie naar buiten kijkt, droomt,
maar wie naar binnen kijkt, ontwaakt.’

Carl Jung



SRI YANTRA

De oorsprong van de Sri Yantra ligt in het oude India. Het gaat om een afbeelding van de kosmos op macroniveau en van het menselijk lichaam op microniveau. De afbeelding bestaat uit negen verenigde driehoeken die worden omgeven door twee ringen lotusblaadjes. Het middelpunt wordt de *bindu* genoemd. Eromheen zit een onderbroken rand die bekendstaat als de 'citadel van de aarde'. De driehoeken die naar beneden wijzen, symboliseren Shakti, het vrouwelijke principe, terwijl driehoeken die naar boven wijzen naar Shiva verwijzen, het mannelijke principe. De Sri Yantra brengt een spirituele pelgrimstocht in kaart, waarbij elke stap je verder van beperking en dichterbij puur bewustzijn brengt.

danken aan het werk van de grote Zwitserse psychoanalyticus Carl Jung. Hij associeerde ze met een harmonieuze en geïntegreerde persoonlijkheid. Geïnspireerd door Jungs voorbeeld werden mandala's gebruikt als hulpmiddel om het innerlijke te verkennen. De jungiaanse psycholoog David Fontana verwoordde het goed toen hij beschreef hoe de symboliek van een mandala een individu kan helpen 'om gaandeweg toegang te krijgen tot diepere niveaus van het onbewuste, en uiteindelijk een mystiek gevoel van één-zijn te ervaren met de ultieme eenheid waaruit de kosmos in al zijn diverse vormen ontstaat'.

Een dergelijk gevoel van eenheid kun je bereiken door de meest diepgaande soort mandalameditatie. Die zorgt ervoor dat je je bewust bent van de ware aard van de realiteit. Het is een ervaring van puur en

alleen maar zijn, zonder enige invloed van verleden of toekomst, rationele gedachten of verontrustende emoties. Wanneer je regelmatig een dergelijke diepe meditatie beoefent, word je zelfverzekerder en veerkrachtiger. Je gedachten zijn meer gefocust en je voelt je meer op je gemak ten aanzien van tijd, verandering en de toppen en dalen van het geluk. Je wordt er ook minder kwetsbaar door voor een hele reeks ziekten en aandoeningen (zie blz. 20-22), omdat je stressniveau wordt verlaagd.

Zelfs minder intense vormen van meditatie, waarbij je geest gewoon stilstaat bij een verscheidenheid aan zorgvuldig gekozen beelden en ideeën, zullen al subtiele voordelen opleveren. Ze zullen helpen om stress te verlichten, waardoor je vatbaarheid voor een groot aantal lichamelijke kwalen onmeetbaar zal afnemen.