

• De spirituele achtergronden van de AlphaBeth training •

Adem en de Spirituele tradities

De kennis omtrent de mens en het grote potentieel van zijn **Adem** en zijn **Bewustzijn** vindt zijn oorsprong in zowel de oosterse als de westerse spirituele tradities. In de Christelijke traditie wordt de adem in verband gebracht met de Spiritus Sanctus, de Heilige Geest, die in een mens kan indalen. In de Hebreeuwse traditie (de Kabbalah) spreekt men over de Ruach Elohim, de Goddelijke adem die de eerste mens het leven gaf (en nog steeds geeft). In de Kriyayoga (Hindoeïsme) wordt gewerkt met de pranayama's, de adem-meditatie-technieken die spirituele bewustwording beogen. In het Taoïsme wordt veel aandacht besteed aan de Chi, de levenskracht, die direct met de adem verbonden is.

Onze adem is een onderdeel van, de grotere ritmes die er in de schepping bestaan. Alles bestaat in een wisselwerking tussen een mannelijk en een vrouwelijk principe; een afdalen en een opstijgen van energie; een frequentieverlaging en een frequentieverhoging. In het groot is dit de involutie en de evolutie. Op steeds kleinere schaal zijn dit: de kosmische (astrologische) tijdvakken, de seizoenen en het dag en nacht ritme. Op zeer kleine schaal is dit onze adem: ontvangen, geladen worden en weer terug vloeien, laten gaan. Als we ons bewustzijn richten op, en laten samenvallen met onze adem kunnen we ons bewust worden van die grotere ritmes.

De schepping wordt elk moment opnieuw geschapen. In dat scheppen is er een actieve neergaande stroom, een verdichting van energie, een **samentrekken** van energie waardoor de fysieke vormen kunnen bestaan. Die actieve neergaande stroom wordt in evenwicht gehouden door een passieve opgaande stroom. Alles bestaat in een perfecte balans. Kijken we naar ons leven: overdag zijn we actief, zijn we constant onze omgeving aan het omvormen door ons denken en ons handelen. Deze actieve periode wordt in evenwicht gehouden door een passieve periode, door een nacht, waarin we verwerken en niet zelfbewust actief zijn. We zijn hiermee onderdeel van een veel groter systeem dat in evenwicht bestaat. Als je dat ritme doorbreekt (als je te veel wilt en te weinig slaapt) raak je uit balans en word je (in het ergste geval) ziek en kan je niks meer. Als we naar de activiteiten van ons bewustzijn kijken kunnen we zien dat we dit ritme, deze balans (die op elk niveau in de schepping bestaat) verstoren.

Het centrale probleem van ons bewustzijn is dat we alleen maar gericht zijn op die ene actieve, scheppende stroom en dat we ons nooit bezig houden met die andere, die verwerkende, reflecterende stroom. We zijn doelgericht, we zijn bezig met het omvormen en aanpassen van alles en iedereen om ons heen, gedreven door de eigen wensen (of pijn). Ons bewustzijn is hiermee gewend om slechts één richting te ervaren van de scheppende stroom. Ons persoonlijke bewustzijn richt zich alleen op het actieve stuk en het verwerken, het reflecteren doen we te weinig. We verstoren hiermee de balans in onszelf en de balans in onze omgeving. Hoe brengen we dat weer in balans? Simpel: door niks te doen. Door met regelmaat de doorgaande activiteitenstroom in jezelf waar te nemen en er verder niks mee te doen.

Ons bewustzijn is gewend om vooral de scheppende stroom te ervaren. En we zijn daarin alleen op onszelf gericht. Net als in het groot is dit een samentrekkende beweging. We verlangen aandacht, liefde, goederen, bezit. Allemaal gecentreerde, naar binnen gerichte, **samentrekkende** bewegingen. We ervaren hierdoor alleen ons isolement, ons alleen zijn. In het ervaren van de passieve, reflectieve stroom kunnen we ons verbinden

met de schepping, kunnen we **open gaan**, kunnen we uit ons isolement breken. Omdat ons bewustzijn in de gewenning zit van het ervaren van die neergaande stroom zullen we langzaam weer moeten wennen aan het ervaren van die opgaande stroom. Ons persoonlijke zelfbewustzijn wil niet stil staan en niks doen. Wat heeft dat nou voor zin? Dat heeft ook geen zin voor je ego, je persoonlijkheid, die alleen iets voor zichzelf wil. In eerste instantie lijkt het een versmalling, het stop zetten van actie. Maar in de innerlijke ervaring is het een opengaan en een groei, een expansie van het bewustzijn. Een groei die je niet zelf doet, maar die je overkomt als je zelf stil valt.

Wat is het omgekeerde van het 'gebruiken van je adem'? Dat kan je niet bedenken, dat kan je alleen voelen. Het is het 'omhoog voelen' naar de bron, naar de oorsprong. Als je stil wordt, kan je je bewustzijn, via innerlijk voelen, laten meeresoneren met de grotere ritmes die er in de schepping bestaan. Elke meditatie techniek uit elke spirituele traditie is erop gericht dat we ons persoonlijk gerichte bewustzijn even 'laten' en ons bewust worden van het grotere, het bovenpersoonlijke, de ziel, het Goddelijke. In die verstilling kan je zicht krijgen op, gevoel krijgen voor, het plan voor je leven, voor wat jij voor anderen kan betekenen.

Prana in de schepping

Alle levende organismen in de schepping hebben een etherisch lichaam en gebruiken prana. Als die prana (via de adem) in en bij een organisme komt is dat voor bepaalde tijd van dat organisme en wordt het gebruikt voor groei, beweging en voor een bewustzijnservaring. De prana wordt gebruikt: bij planten alleen voor de groei (fysiek-bewustzijn); bij dieren naast groei ook beweging en het ervaren van emoties, verlangens (fysiek en emotie bewustzijn) en bij mensen voor groei, beweging, emoties en gedachten (fysiek, emotie en denk/zelfbewustzijn). Prana, de etherische energie is er voor alle levensvormen in de fysieke wereld. Het is vrije, Goddelijke, energie. Elk organisme gebruikt die energie. Die voeding komt in ons (wordt van ons) via de adem.

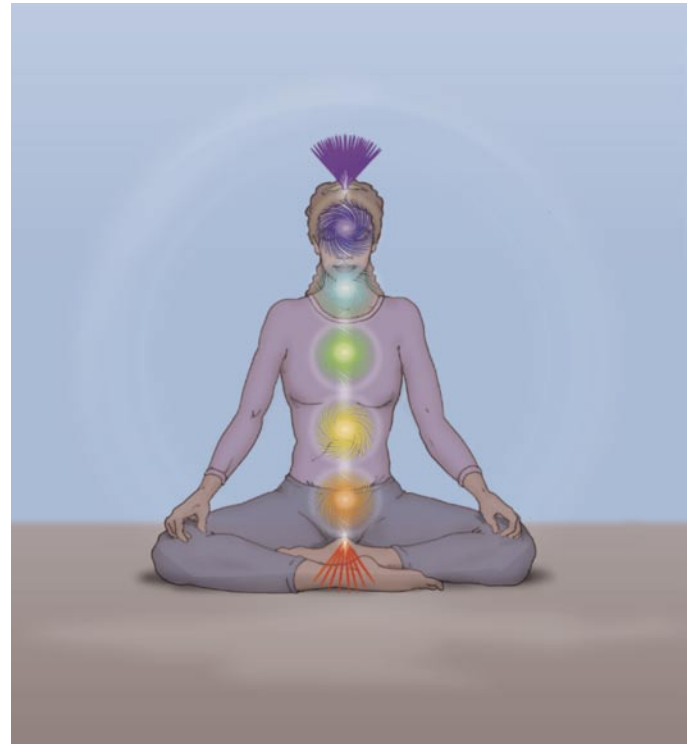
Wij hebben een **bewustzijn** dat zich bewust op die adem *kan* richten. Wij kunnen ons richten op de bron waar die adem vandaan komt. Wij kunnen **dankbaar** zijn voor die Goddelijke energie die ons in staat stelt de schepping te ervaren. De gerichtheid van ons bewustzijn (op onszelf gericht, ego-gericht) maakt dat we die energie alleen maar gebruiken en ons geen rekenschap geven van waar die prana vandaan komt. Wij gebruiken die prana hoofdzakelijk voor het onderhouden van onze eigen emotie- en gedachtenstromen. Dit vormt een energetisch schild van emoties en gedachten om ons heen dat a. de onderlinge communicatie in de weg staat en b.het haast onmogelijk maakt ons verbonden te voelen met iets om ons heen. Het houdt ons afgescheiden van elkaar en afgescheiden van de natuur.

Als je een moment niet actief bent, stil wordt, en je richt je op je adem, de prana die je ontvangt, kan je bewustzijn zich ont-wikkelen (hier letterlijk: de wikkels van de persoonlijkheid afleggen). Het stelt je in staat om **harmonie** in jezelf te ervaren: een gevoel van harmonie, van vrede dat je 'overkomt', als de normale activiteiten van je persoonlijke (zelf- en onder-) bewustzijn op de achtergrond raken. Dit is het begin van de innerlijke reis, waarin je op een natuurlijke manier alles in en om jezelf kan waarnemen. Als je je richt op **ontvankelijkheid**, op **dankbaarheid**, kan je bewustzijn in de verbondenheid 'zakken'. Je komt bij het intuïtieve gevoel van verbondenheid dat je als kind nog wel had maar dat je verloor toen je de grote mensen ging nadoen. Als je dit punt, deze staat, met regelmaat in jezelf opzoekt ('traint') zal hij steeds meer onderdeel gaan uitmaken van je gewone bewustzijn.

Het lijkt een tegengestelde beweging: een *innerlijke* reis waarin je de verbondenheid met alles *om je heen* zou kunnen ervaren. De gewenningen van je bewustzijn zorgen voor deze tegenstelling. Normaal ben je naar buiten gericht. Je zal eerst je ogen moeten sluiten en je richten op het inwendig voelen. Je zal de normale gang van het ‘gebruiken’ van je adem (de prana) moeten doorbreken om in het gewaarzijn, het voelen van jezelf en het grotere te kunnen komen. Maar het kan. De essentie van prana is dat je verbonden **bent** met alles in de schepping.

Adem en de Chakra's

Het menselijk bewustzijn kan zichzelf en zijn omgeving ervaren via 7 energie-centra, die zich in de lengte-as van het lichaam bevinden: de 7 chakra's. De chakra's zijn energie-centra die zich in het etherisch lichaam bevinden en wij ervaren onszelf en onze omgeving voor een groot deel via deze chakra's. Op het fysieke niveau hebben zij hun connectie met diverse organen. De chakra's en hun werking kunnen vanuit verschillende invalshoeken beschreven en toegelicht worden. Hier wordt volstaan met een schema waarin een aantal connecties tussen de 7 chakra's en hun kwaliteiten wordt weergegeven.



CHAKRA	ELEMENT	ZINTUIG	FUNCTIE/KWALITEIT	ORGAAN/KLIER
KRUIJN	ADI	ZIJN	VERENIGING TRANSCENDENTIE ZUIVER ZIJN	PIJAPPELKLIER
3E OOG	MAHAT	WETEN	HOGER INZICHT INTUITIE DENKEN	HYPOFYSE
KEEL	AKASHA	HOREN	COMMUNICATIE INSPIRATIE CREATIEVE EXPRESSIE	SCHILDKLIER
HART	LUCHT	TAST/VOELEN	LIEFDE GEVEN/ONTVANGEN OVERGAVE	THYMUSKLIER
SOLAR PLEXUS	VUUR	ZIEN	PERSOONLIJKHEID WILSKRACHT - MACHT VORMGEVING	ALVLEESKLIER LEVER
SEX CENTRUM	WATER	SMAAK	REPRODUCEREN EROTIEK - LUST CREATIVITEIT	BAARMOEDER PROSTAAT TESTIKELS
STUIT	AARDE	REUK	VERTROUWEN MATERIE - STABILITEIT LEVENSENERGIE	BIJNIEREN

Ons bewustzijn kan via deze 7 centra ervaren, c.q. waarnemen. Omdat we zelf zeer actief zijn in ons denken (het 3e oog) zijn we niet gericht op het ervaren van de functies van de meeste andere chakra's. Toch werken ze wel. De chakra's kunnen als bewustzijnspoorthen dienen tussen deze dimensie (de fysieke wereld, waar ons bewustzijn zich hoofdzakelijk op richt) en de hogere dimensies.

Het **stuit chakra** is de verbinding met aarde, met 'zijn', met vertrouwen in jezelf. Hier echt 'zijn' is doelloos voor onze gedachten en emoties. Maar de ervaring is mogelijk. Het **sex centrum** stelt ons in staat om op een 'energetische' manier de ander te ervaren. Dit is een ervaring die niets met denken te maken heeft. Dit chakra werkt bij elke creatieve scheppende daad die we doen. De **solar plexus** is bij de meeste mensen erg actief. We doen een heleboel vanuit wilskracht en persoonlijk verlangen. Dit zijn allemaal naar binnen gerichte bewegingen waardoor we niets buiten onszelf voelen. Het **hart** kan werken als doorgever van de onvoorwaardelijke liefde (zie 'Liefde en het Hart'). Via de keel uiten we ons. Dit gaat vaak alleen over de dingen die we zelf denken, voelen en willen. De **keel** kan zich uiten in vrije creatieve expressie die gestuurd wordt door een hogere impuls. In het zingen van mantra's kan je met die 'bovenpersoonlijke' stroom versmelten. Het **3e oog** wordt alleen voor ons persoonlijke denken gebruikt. Maar het 3e oog kan de hogere orde, waar de schepping uit voortkomt, ook waarnemen. Dat kan alleen als het persoonlijke denken, het zelfbewustzijn stil is. Via de **kruin** loopt de doorstroming met het hogere, de ziel. De chakra's zijn oplopend in frequentie: in de stuit is de laagste trilling en de kruin heeft de hoogste trilling.

In de meest ideale situatie stromen alle chakra's door. Ten eerste in een innerlijke verticale stroom: de ziel die van boven door de chakra's stroomt en die de uitwisseling tussen de chakra's onderling onderhoudt en de stuit, die in een constante uitwisseling met de 'zware' aarde energie bestaat. Ten tweede in een horizontale stroom: in de wezenlijke (onderbewuste) communicatie tussen mensen en tussen de mens en zijn omgeving, de natuur. De adem speelt een grote rol bij al deze vormen van doorstroming. Bij veel mensen is die doorstroming ergens verstoord. Overactiviteit, of juist te weinig activiteit in één van de chakra's is vaak de oorzaak. Veel chakra's functioneren hierdoor niet zoals ze binnen de oorspronkelijke harmonie bedoeld zijn. We praten dan over blokkades in de chakra's. In de AlphaBeth training kan, via het klankwerk en het zingen, een blokkade aangeraakt en doorleefd worden. Daarna kan de adem weer dieper en vrijer doorstromen en kan het bewustzijn groeien, open gaan voor de bovenpersoonlijke (niet op de persoonlijkheid gerichte) ervaringen.

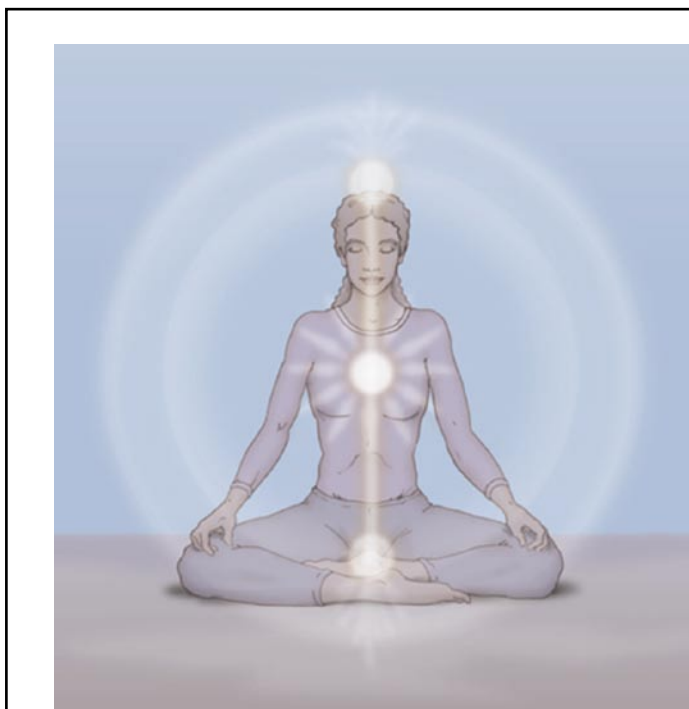
In de Gnosis, de esotherische kennis, wordt de mens omschreven als een potentieel bewustzijn tussen hemel en aarde. Hij verbindt het 'geestelijke' met de materie. Adem is hierin de verbindende exponent die de prana uit de hogere dimensies bij en in de fysieke dimensie brengt. De fysieke adem is de laagste uitingvorm van de Goddelijke energiestroom (de Spiritus Sanctus) die vanuit de ziel (boven het hoofd) door de 7 chakra's stroomt. Ons chakra-systeem wordt via de stuit gevoed met aarde-energie en via de kruin met spirituele energie. In de innerlijke ervaringsmomenten kan je je bewust worden van die twee stromen. In het zakken in het lichaamsbewustzijn kan je gewaar worden van de lage aarderesonantie die in de aarde is en die 'onderin' binnenkomt. In het voelen van het 'dunste' aspect van je adem kan je je gewaar worden van de verticale doorstroming die 'van boven' komt en die aan de achterkant de chakra's voedt. Als in de AlphaBeth training de eerste stadia van rust en harmonie in het 'eigen' bewustzijn een ervaring zijn, ligt het verkennen van deze brugfunctie van de adem in het verschieft. De mens verbindt de aarde met de hemel. Het spirituele potentieel van onze adem ligt in de verticale verbinding, de verbinding tussen onze Goddelijke oorsprong en de aarde, het veld waarin wij actie kunnen plegen. Ons bewustzijn kan via de adem in die verticale stroom groeien. We kunnen ons steeds bewuster worden van ons Goddelijke potentieel en we kunnen steeds meer vanuit die verbondenheid handelen in liefde en harmonie.

Liefde en het Hart

Er is een groot verschil tussen de menselijke vorm van liefde en de Goddelijke Liefde. In de menselijke vorm van liefde doe je iets voor een ander maar verwacht je tegelijkertijd ook iets terug. Je ervaart het vanuit jezelf, vanuit je 'alleen zijn'. De Goddelijke Liefde is de liefde die *door* je heen stroomt. Die Liefde is onbaatzuchtig, is onvoorwaardelijk en is oneindig. We leven constant in, door en vanuit de Goddelijke Liefde. We **zijn** een Goddelijke creatie. Dat we een lichaam hebben, dat we een bewustzijn zijn en dat we elke dag energie krijgen om van alles te kunnen ervaren is geweldig. We realiseren ons het alleen niet. We nemen het allemaal aan als vanzelfsprekend. Omdat we zo actief zijn in en met onszelf. We zitten niet stil en geven ons geen rekenschap van waar alles vandaan komt (en naar toe zou kunnen gaan). Weer is het thema: de mens in zijn isolement of de mens die zich open stelt, zich verbindt. De Goddelijke Liefde stroomt door je heen. Hier kan je je alleen maar voor **open stellen**. Het hart chakra speelt een belangrijke rol in dit open stellen voor (en doorgeven van) die onbaatzuchtige liefde.

Ons hart draagt het mysterie van ons bestaan. In ons hart ligt de mogelijkheid om onze kern, de Goddelijke vonk, te ervaren. Elke oosterse en westerse spirituele traditie draagt die wijsheid uit. Het hoofd (het denken) analyseert, en plaatst alles in een systeem met een heleboel details. Het hoofd verdeelt (de wereld en jezelf) en oordeelt over wat goed of fout is. Het hart verbindt. Het hart voelt mededogen, compassie. Het hart draagt de kern van ons Goddelijke Zijn en daar kunnen we contact mee maken. Toch is de aandacht van de meeste mensen daar niet op gericht. We zijn allemaal erg met onszelf bezig. Laten we dit gegeven hier 'technisch' bekijken.

Van die 7 chakra's zijn er 4 die we zelf kunnen besturen. Het 3e oog is direct gekoppeld aan ons denken en daar zijn we constant mee aan het werk. De keel uit zich in spreken en daar kunnen we ook zelfbewust van alles mee uitdragen. De solar-plexus is het centrum van onze persoonlijke wilsactiviteit. Dat 'doen' we ook helemaal zelf. Het sex-centrum bepaalt (samen met de keel) de creativiteit. Daar kunnen we zelf mee werken. Deze 4 chakra's besturen we zelf. De overige 3 chakra's worden niet direct door onze persoonlijkheid bestuurd. De kruin laat alleen de hogere (ziels) energieën door. De stuit laat de aarde-energie door. Het hart kunnen we, goed beschouwd, ook niet zelf 'op commando' besturen.



Het hart werkt goed als het hele chakra-systeem, de energie-flow door je lichaam, redelijk in harmonie is. Als iemand erg gevangen zit in zijn eigen problemen (pijnen) zijn sommige chakra's geblokkeerd, en kan de 'flow' niet doorkomen. Dan kan hij/zij ook niet bij een hartsgevoel van genegenheid of compassie naar een ander komen. We kunnen alleen onszelf (ons hele systeem, ons instrument) in een staat van harmonie brengen en dan **zal** het hart werken als de doorgever van energie, van liefde.

Als je het werkelijke mysterie van het hart willen ontdekken zal je eerst aandacht moeten besteden aan hoe je zelf in en met jezelf bezig zijn. Als je dat kan zien en loslaten komt er ruimte voor het ervaren van de Goddelijke aanwezigheid in het hart. Als je persoonlijke zelf- en onderbewustzijn niet actief zijn is er harmonie, en **stroom** je door. Dat is niet iets dat jij doet, maar dat gebeurt omdat je onderdeel uitmaakt van een groter samenhangend systeem, waarin je verbonden bent. Het hart is het belangrijkste chakra. Dat is wat je werkelijk bent. Je kan je hart voelen.

In de stille momenten, de momenten van meditatie, kan je je steeds bewuster worden van die twee stromen waartussen je bewustzijn zich kan bewegen: Spirit en Matter. Je **adem** is de voeding van je ziel, het **spirituele** en je **lichaam** is de **materie**. Precies daar tussen zit je hart, je Goddelijke kern, je pure zijn. Als je je adem en je lichaam voelt en je bent zelf even niet actief **zal** je hart als het centrum werken. Ontvankelijkheid en overgave zijn de sleutelwoorden hierin.

Je hart is het punt van balans tussen Hemel en Aarde. Je hebt de keuze hoe je met je adem, de spirituele energie, en met je lichaam, de materie, omgaat. Als je **kijst vanuit je hart** zal je vanuit liefde en harmonie werken en zal je liefde en harmonie om je heen creëren. Je hebt de keuze. Ga op onderzoek in jezelf en zie waar en hoe je je keuzes maakt. Zie waar je eigen persoonlijke bewustzijn in cirkels rond draait en je jezelf afhoudt van het ervaren van de **Goddelijke Liefde**. Alles, de hele wereld, de hele schepping is tot stand gekomen door de werkingen van de Goddelijke Liefde. Ook jij bent een uiting van de Goddelijke Liefde. Je *kan* dat in jezelf gewaar worden en je kan vanuit die ‘aanwezigheid’ en vanuit die doorstroming van Goddelijke Liefde leven.

Natuurlijk maak je niet van de ene dag op de andere de sprong naar zielsbewustzijn of is jouw hart verbonden met het Christusbewustzijn. Je maakt steeds kleine stappen waarin je eerst de persoonlijke harmonie kan opzoeken (en bestendigen) en van waaruit je langzaam zicht krijgt op (gevoel krijgt voor) de grotere verbanden en jouw eigen functioneren daarbinnen. De reis gaat langs ‘stationnetjes’ die in principe voor iedereen het zelfde zijn. De constructie van elk mens is gelijk. Onze persoonlijke geschiedenis zorgt ervoor dat we heel verschillend met die constructie omgaan. Toch zijn het, vanuit de constructie bezien, steeds dezelfde mechanismen en processen die ons afhouden van een innerlijke ervaring van Liefde of verbondenheid. De AlphaBeth training heeft die mechanismen en die processen in kaart gebracht en biedt hiermee de mogelijkheden om deze reis zo ‘licht’ mogelijk te maken.

Mantra

De hele schepping is tot stand gekomen via klank. God spreekt en de schepping wordt. Het bijbelboek Johannes begint met de volgende woorden:

“ In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het woord was God. Alle dingen zijn door het Woord geworden en zonder dit is geen ding geworden, dat geworden is. In het Woord was leven en het leven was het Licht der mensen.”

God werkt via het Woord. God werkt via klank. De hele schepping, de hele creatie is vorm geworden door klank. Die Goddelijke klank komt van een hogere dimensie waar het **licht** is en waar de oorsprong van het **leven** is. In het ‘neerdalen’ van het Woord van God vormen zich in de lagere dimensies alle manifestaties, alle vormen en levensvormen in de fysieke wereld.

Een aantal oude talen hebben in hun klanken, hun woorden een connectie met dit scheppende, creatieve principe. Dit zijn o.a: Sanskriet, Hebreeuws en Latijn. Deze talen worden ook wel **oorspronkelijke** talen of **mantrische** talen genoemd. Wij hebben talen die alleen een mentale overdracht dienen: een idee vertel je in woorden en dan 'snapt' de ander het. De oude 'mantrische talen' zijn ontstaan vanuit een heel ander bewustzijn, vanuit een **invoelen** in de scheppende stroom, die uit de hogere dimensies naar 'beneden' komt. Als wij een woord uit een mantrische taal (een mantra) zelf uitspreken (of inwendig herhalen) kunnen wij die verbinding met de oorsprong **voelen**. Dit is dus een heel ander omgaan met taal, met klank, dan dat we gewend zijn. Nu hoor je een woord en ga je meteen *bedenken* wat dat woord betekent. Een **mantra** moet je **voelen**.

Een mantra is een klein onderdeel uit de grote neergaande scheppende stroom (het Woord) waarmee onze wereld gemaakt is. Als je je in de meditatie momenten richt op het horen, het voelen van de mantra kan je de mantra naar zijn oorsprong, in de hogere dimensies, 'terugvoelen'. Het werken met mantra's kan een grote steun zijn in het richten van je aandacht als je in de stiltemomenten het 'bovenpersoonlijke' gaat verkennen.

De AlphaBeth training gaat voor een groot deel over het weer in balans brengen van het (actieve) denken en (passieve) voelen. Als er met de totale adem klanken gemaakt worden zullen die in het hele lichaam doorresoneren. Daarmee wordt ons bewustzijn automatisch getrokken naar het voelen van klanken, het voelen van de mantrische waarde van een klank. Iedereen kan contact maken met het voelen van mantra's omdat je lichaam ontstaan is vanuit mantra, vanuit 'het Woord'.

Meditatie

Alle spirituele tradities uit alle tijden kennen hun vormen van meditatie, van inkeer, van bidden. Zij delen daarmee één gezamenlijke visie: dat de mens een Goddelijke oorsprong heeft en dat hij daar contact mee kan maken. Elke meditatie is erop gericht in contact te komen met wie je werkelijk **bent**, los van alle patronen en gedachten die je **hebt**.

Je hebt een persoonlijkheid en je bent een levende Ziel.

Je persoonlijkheid heeft zijn eigen leven, zijn eigen prikkels, zijn eigen doelen en je scheidt daarmee je eigen begrenzingen in denken en voelen. Toch is je bewustzijn vrij. Je hoeft je niet volledig met je persoonlijkheid te identificeren. Je kan iets anders ervaren dan alleen je persoonlijke gedachten en gevoelens (emoties). Je zal met regelmaat momenten van rust, van inkeer, moeten opzoeken om je eigen persoonlijke activiteiten waar te nemen (en los te laten) en je bewustzijn steeds meer te laten samenvallen met wie je werkelijk bent. Dan is er ruimte voor meditatie, voor het in contact **zijn**.

* * * * *

Alles in de schepping bestaat in een stroom van constante verandering. Wij zijn geneigd om ons vast te houden aan de vormen die we kennen en die we zo willen houden. Dan voelen we ons veilig en dan gebeuren er geen onverwachte dingen. De bevrijding ligt echter in het meegaan met de stroom van verandering. Via je **adem** komt het zicht op, het gevoel voor, en de energie voor die verandering.