

Visualisatie Fête de la Nature

Vorbereiding

Zoek een plaats in de natuur waar je je fijn voelt. Dit kan ook in een tuin zijn, een park of bij een mooie boom in de straat. Je kan hier gaan staan of zitten.

Op de plek in de natuur

Neem de tijd om even aan te komen op deze plek. Kijk om je heen en zeg hardop of in gedachten 'Hallo' tegen deze plek. Breng dan je aandacht naar jezelf en sluit je ogen (als je je ogen liever open houdt richt dan je blik dichtbij, ongeveer een meter voor je op de grond). Breng je aandacht naar binnen. Wordt je bewust van je ademhaling. Hoe je vanzelf in- en uitademt. Zucht dan een keer diep in en uit en ontspan je.

Breng je aandacht naar je voeten en hoe je voeten op de grond staan. Stel je voor dat al je gewicht naar beneden zakt, naar het vlak waar je voeten de grond raken. De rest van je lichaam hierboven laat je ontspannen. Stel je dan voor dat je

een boom bent en dat je wortels hebt. Volg vanuit je voeten je wortels naar beneden, de aarde in. Voel hoe stevig en dik je wortels onder je zijn en zich vertakken, dieper en dieper de aarde in. Stel je voor dat je wortels een mooie aardekleur hebben (donkere bruinrode tinten). Vraag eventueel aan Moeder Aarde om je aan te trekken met haar zwaartekracht, zodat je nog dieper kan zakken. Je gaat door de bovenste laag van de grond waar wortels van het gras en de struiken zijn, dieper langs



alle boomwortels, dieper door zanderige en waterige bodemlagen, door eventuele kleilagen, door stenige lagen daaronder. Tot je in het warme hart van de aarde komt. Daar versmelten je wortels met de kern van de aarde. Moeder aarde omarmt je met al haar warmte en compassie.

Laat nu de energie van Moeder Aarde via je wortels omhoog komen, het is een donkere warme (soms pulserende) energie. Hij komt op langs je voeten, je enkels, je scheenbenen+kuiten, je knieën, je bovenbenen, je bekken. De energie van de aarde vult je hele bekken, billen en buikholte. Je borstkas en je schouders. De energie loopt door in je armen en je handen, je nek, je hoofd, tot een stukje erboven. Je bent nu helemaal gevuld met deze pulserende aarde-energie (het is niet gek als je benen van deze oefening heel zwaar gaan voelen of gaan trillen).

Breng dan je aandacht naar je 'zon', je hogere zelf. Dit is een plaats ongeveer 60 cm tot een meter boven je hoofd, waar je hogere weten woont. Deze zon staat in verbinding met de Zon, de Oorsprong, de eeuwige bron of God(in) zo je wilt. Vanuit je zon laat je een warme douche van lichtenergie over en door je heen lopen. Stel je voor dat op je kruin een diafragma is en maak dat iets verder open. Laat dan

je zonlicht over en door je hoofd lopen, je nek en je hals, je schouders, je armen en handen, je hele borstkas, je buik en je bekken, de energie loopt door je bovenbenen naar beneden, via je knieën en je onderbenen door je enkels en je voeten een stukje in de aarde.

Nu ben je helemaal gevuld met energie uit je zon en energie uit de aarde. Kijk hier in gedachten naar en stel je voor dat je een weegschaal hebt met aan de ene kant aarde-energie en aan de andere kant zon-energie. Stel de weegschaal in op een stand die nu fijn is voor jou, mix de beide energieën weer in een grote ketel en verspreid deze energie vanuit het centrum van je buik door je hele lichaam en in je energieveld om je heen. Als je energie over hebt dan laat je die via je grondingskoord in de aarde zakken.

Blijf nu even staan en ervaar de kracht van je eigen energie, heerlijk overal door en om je heen.

Wordt je dan weer bewust van je ademhaling, de lucht die je in- en uitademt, frisse lucht van de wind die om je heen waait, de geluiden die er om je heen zijn. De beweging van de lucht in jou en om jou. Blijf zo een tijdje staan ademen en weet dat de lucht je met alles en iedereen om je heen verbindt, we delen de lucht en zijn verbonden met het ritme van onze ademhaling.

Leg dan je beide handen op je hart en voel je hartslag. Laat een beeld opkomen van jezelf in een vorm die je liefhebt, waar je compassie met jezelf kan voelen: een 'foto' van jezelf met een glimlach naar jezelf, het beeld van een innerlijke omarming van jezelf. Voel hoe welkom je bent hier op aarde. Helemaal zoals je bent. En laat dan een woord of een vraag opkomen in je hart. Sommige mensen horen woorden, andere krijgen een gevoel of zien een beeld/foto voor zich. Als je dit woord hebt gehoord open dan langzaam je ogen en kijk om je heen. Kijk naar de natuur om je heen en kijk waar je aandacht naartoe getrokken wordt. Vaak is er direct een beeld waar je als eerste door aangetrokken wordt. Neem dit beeld in je op en kijk welke boodschap het voor je heeft. De boodschap kan bijvoorbeeld zijn; 'alles is al goed' of er stroomt een gevoel van ontspanning door je heen.

Soms is de boodschap meer een metafoor: een kronkelige tak die je laat zien dat het leven altijd doorgaat ook al kronkelt het soms onbegrijpelijk. Luister en kijk dus met je ziel en je hart en probeer het niet met je hoofd te begrijpen of er commentaar op te hebben.

Maak een foto van hetgeen je raakte of een tekening. Stel je voor dat je deze tekening in je hart opneemt om daar verder het helende werk te doen. Maak eventueel aantekeningen van de dingen die je raakten om later nog eens te lezen en te begrijpen wat het je gebracht heeft.

Geniet van dit eigen feestje in de natuur!

