

Oefening Openen van je zintuigen

5 Oefeningen om je zintuigen te openen:

Oefening 1: Horen zonder vooroordeel

Deze oefening kan gedaan worden telkens als je een minuutje niets te doen hebt. Ga gewoon achterover zitten en luister naar de geluiden om je heen. Een ongelooflijke hoeveelheid informatie gaat voortdurend aan ons voorbij. Meestal is het oninteressant, maar onze hersenen zijn gewend aan het negeren van de massa informatie en het is belangrijk om onze hersenen opnieuw te trainen, om selectiever om te gaan met de informatie die wij negeren.

Ga rustig ergens zitten, ontspan en begin je omgeving waar te nemen door te luisteren. Probeer te onderscheiden waar een bepaald geluid vandaan komt en waardoor het ontstaat. Is het geluid van iemand die spijkers inslaat met een hamer ver weg of iemand die op een deur klopt dichtbij? Ben je buiten in de tuin of in de vrije natuur, probeer dan het geluid van vogels te scheiden van andere geluiden rondom je. Je zult niet meteen elke vogel apart kunnen onderscheiden, maar het is een goede manier om te beginnen. Ontdek dat verschillende geluiden verschillende oorsprongen hebben.

Hier nog enkele andere speelse oefeningen om je zintuigen te openen en voor te bereiden om ook dingen waar te nemen die je gewoonlijk niet waarneemt.

Oefening 2: Smaakzintuig

Als je eet probeer dan de verschillende smaken waar te nemen van wat je eet. Het lijkt misschien belachelijk voor sommige mensen. Als je immers bijvoorbeeld kool eet, verwacht je ook kool te proeven. Probeer dit en let op wat er werkelijk gebeurt in je mond als je kool eet. Word je bewust van het grote assortiment aan smaken waaruit de smaak van kool bestaat. Als je kool niet lekker vindt kun je deze oefening natuurlijk ook met anderen dingen doen die je wel lust. Het gaat allemaal om aandacht voor alles wat je eet. Iets wat veel mensen gewoon niet doen. Als je een gerecht eet waarin meerdere voedingsmiddelen zijn verwerkt, bijvoorbeeld curry of stoofpot, probeer dan de verschillende ingrediënten te onderscheiden en de verschillende kruiden die erin verwerkt zijn.

Oefening 3: Vind een cent

Als je gaat winkelen of gewoon tussen mensen rondloopt probeer dan een cent te vinden. Het gaat hier om aandacht boven alle andere dingen die je ziet, hoort, en ruikt. Als je er een vindt en dat doe je gegarandeerd, zul je merken dat je steeds meer geld gaat vinden, waar je ook gaat. Hoe kunnen wij dit fenomeen verklaren? Ben je gewoon meer gericht op het vinden van munten? Zorg je ervoor dat het gebeurt? Manifesteer je geld op straat door jou intentie geld te vinden waar je ook gaat? Misschien wordt het antwoord later in het boek duidelijker voor je. Geniet in de tussentijd gewoon van deze leuke oefening.

Oefening 4: Gezichten in de wolken

Deze oefening herinnert ons misschien aan onze kindsheid. Wie heeft nog nooit een dier, een gezicht of iets anders in de wolken gezien? Deze oefening is een goede oefening van waarnemen, waarbij je waarneming verschuift en daardoor verrassende effecten oplevert. Staar naar de wolken en kijk of je gezichten of andere figuren kunt zien. De dynamiek hiervan is dezelfde als het vinden van munten, maar maakt je bewust van de holografische natuur van de wereld om ons heen en hoe we hier betekenis aan kunnen ontleen.

Oefening 5: Blinde waarneming en handigheid

Voor deze laatste oefening voor het openen van je zintuigen heb je iets nodig om mee te werken. Een Turkse liefdesring bestaande uit een aantal in elkaar passende ringen, die maar op een manier in elkaar passen zou hiervoor perfect zijn. Als je niet aan zo'n ring kunt komen dan probeer iets vergelijkbaars te vinden. Laat de onderdelen voor je uit elkaar vallen en probeer ze blindelings weer in elkaar te zetten. Als dat niet lukt probeer dan eenvoudige niet gevaarlijke taken blind uit te voeren. Zoals de kat voeren, doe een DVD in de DVD speler en zet hem aan; probeer blind te typen enz. Open een lade en voel, probeer blindelings te raden wat erin zit.

Probeer dit niet met een lade die scherpe messen bevat! Oefen met eenvoudige en ongevaarlijke dingen en ontdek dat je in ontspannen toestand meer bewust wordt van alles zonder ze te zien. Je zult ontdekken dat kijken naar wat je doet meer een gewoonte is dan wat ook. We zijn zo gewend aan kijken naar wat we doen, dat we het gevoel hebben het niet te kunnen als we niet kijken. Experimenteer en je zult je gevoel hiervoor ontdekken en blind waarnemen ontwikkelt zich snel.

Ik hoop dat je veel plezier zult beleven met deze eerste set van oefeningen, net zoveel als ik had, toen ik mijn magische reis langs het pad van het Sjamanisme begon meer dan 20 jaar geleden.