

## **Orison (In gebed):**

(Het in balans brengen van het mannelijke en vrouwelijke binnen jezelf.)

De eerste oefening is een oefening gemakkelijk in je dagelijkse leven in te passen is op elk gewenst tijdstip. Het beste werkt deze oefening s' morgens vlak na het opstaan, maar elk ander tijdstip is ook goed. Deze oefening brengt je in contact met je eigen mogelijkheden, de hogere spirituele krachten waardoor wij verbonden zijn met de aarde waaruit wij groeien en met het hogere bewustzijn dat wij bereiken willen.

Ieder van ons heeft kwaliteiten en mogelijkheden, betreffende het mannelijke en het vrouwelijk deel. Een bekend gezegde is "in elke man steekt een vrouw en in elke vrouw steekt een man". Veel van onze creativiteit zit hierin opgesloten, daarom is het belangrijk om dit bewustzijn in de praktijk te brengen bij onze geliefden. Probeer tijdens deze oefening hardop te spreken, maar als je jezelf hiertoe niet kunt brengen spreek dan in je hoofd. Hardop is beter maar in stilte werkt ook.

Doet deze oefeningen buiten als het mogelijk is, als dit niet mogelijk is dan doet de oefeningen op een rustige plaats waar je niet gestoord wordt. Doe het zoveel mogelijk elke dag, maar maak je geen zorgen als het een dag niet lukt. Noteer alle waarneming of toevalligheden die het gevolg kunnen zijn van de oefeningen of waarnemingen tijdens de oefeningen.

- Kijk naar het noorden, de Sjamaanse plaats voor kracht en het centrum van de geomagnetische en geomantische aarde-energieën. Houd je armen boven je hoofd als in een zegening en zeg:

**"Ik verbind mij met het eeuwig vrouwelijke in mij en in het universum."**

(I connect with the eternal feminine within me and within the universe.)

Voel de kracht door je heen stromen en je kracht versterken. Voel het als wezenlijk vrouwelijk, sterk, onstuimig, trots, creatief, wild en vrij. Herken deze mogelijkheid binnen in jou als voedend, weldadig, liefhebbend, duister en mysterieus. Ken jezelf als wijs en krachtig. Dit is de kracht eigen aan al het leven, en in jou.

- Met je armen nog steeds omhoog zeg je:

**"Ik verbind mij met de eeuwig mannelijke kracht in mij en in het universum."**

(I connect with the eternal masculine within me and within the universe.)

Voel de kracht door je heen stromen en je kracht versterken. Voel het als groei wild en ongetemd, krachtig en vitaal. Herken het als de drang tot manifestatie van al het leven. Herken jezelf als de beschermer, aanhanger, held en minnaar. Ken deze kracht als ondeugend, liefdevol, vitaal, vol leven, vol van levenskracht.

- Voel nu beide krachten samenkomen om één te vormen en zeg:

**"Ik zegen het kind geboren uit deze verbinding."**

(I bless the risen and ever born child.)

Houd dit gevoel enkele minuten vast, laat dan je armen zakken zodat zij kruiselings rusten op je borst met je handen op je schouders. Voel de kracht door je heen razen naar de aarde alsof je elektrisch geladen bent.

- Tenslotte zeg je:

**"Ik verbind mij met de aarde waarop ik wandel."**

(I connect with the earth upon which I walk)

Ontspan je en schud je ledematen even los om jezelf te gronden. Laat de ervaring die je zojuist had tot je bewustzijn doordringen.

Deze oefening doe je eens per week. Het is bedoeld om je een diepe ervaring van het web te laten ondergaan zoals eerder beschreven. Één goede ervaring hiervan is meer waard dan alle geschreven woorden. Zoals vele Sjamaanse oefeningen werkt ook deze met eenvoudige technieken om je voorbij de gewone ervaring met de begrensde realiteit te brengen waarmee we dagelijks geconfronteerd worden. Het is geen oosters getinte meditatie waarmee je jezelf afsluit voor prikkels van buitenaf. Het is bedoeld om jezelf te openen voor het hele universum rondom je. Probeer te voorkomen dat je gedachten op drift raken.

Zoek een plaats waar je 20 tot 30 minuten niet gestoord kunt worden. Als het mogelijk is buiten. Ben je binnen, dim dan het licht en zorg ervoor dat je warm en comfortabel voelt, trek je schoenen en kousen uit en gebruik een deken of kussens, ga languit op de grond liggen. Overtuig je ervan dat je comfortabel en ontspannen ligt. Onderzoek hoe de dingen om je heen voelen. Voel de lucht in en uit je lichaam gaan tijdens het ademen, wordt je bewust van alle geluiden om je heen. Sluit je ogen en laat de wereld om je heen doordringen tot je bewustzijn. Blijf ontspannen, maar beweeg gerust als je niet comfortabel ligt of ergens krampen optreden. Langzaam wordt je je bewust van alle geluiden en geuren om je heen die voorheen niet tot je doordrongen. Steeds meer wordt jij je bewust van je verbinding "in het Web van het Web". Streck je armen en benen zonder te rekken en voel langzaam de subtiele energieën uit het universum om je heen en door je heen stromen. Ontspan je hierin. Forceer niets om het te laten gebeuren, laat het gewoon gebeuren. Voel jezelf als deel van het hele proces van het leven, met je eigen unieke plaats erin. Blijf enige tijd in dit bewustzijn en dan kom je langzaam terug naar het normale bewustzijn, terug naar de gewone wereld. Probeer iets vast te houden van het bewustzijn dat je hebt gekregen terwijl je toch normaal kunt functioneren in het hier en nu. Jezelf hierop afstemmen zal je verlevendigen en opfrissen en helpt je om te groeien naar een meer bewust en dieper beleven van de wereld om je heen en alle subtiele en sterke krachten die door het universum bewegen.