

G A I A • T O U C H

Lichaamsoefeningen gewijd aan het verdiepen van de relatie tussen mensen en het leven van de Aarde

Gaia Touch-oefeningen zijn geïnspireerd door elementaire en andere wezens van verschillende heilige plaatsen op Aarde. Zij bieden deze aan bevriende mensen aan om ons te helpen beter af te stemmen op onze thuisplaneet en haar wezens, die tot verschillende niveaus van de werkelijkheid behoren. De oefeningen tonen een combinatie van lichaamsbewegingen en imaginaties, een soort Yoga gewijd aan de samenwerking met Gaia en haar bewustzijn.

Ik begon de Gaia Touch-oefeningen te ontvangen en de een na de ander te formuleren na het jaar 1998, waarin de Aarde transformatieprocessen zichzelf begonnen te onthullen. Met Aarde-transformatie bedoel ik niet de schaduwzijde die enkel als klimaatveranderingen geïdentificeerd wordt. Volgens mijn waarneming is het een proces waardoor nieuwe condities voor het leven op de planeet verschijnen en een nieuwe meer subtiele ruimte- en tijdsstructuur. Ik geloof dat de Moeder van het Leven besloten heeft om deze veranderingen in beweging te zetten om te voorkomen dat de vitale vermogens van de Aarde vernietigd worden. Om in staat te zijn verder de schoonheid en creatieve uitdagingen van deze planeet te kunnen genieten dienen we ons aan te passen aan de veranderingen – niet enkel spiritueel, maar ook lichamelijk.

Het doel van de Gaia Touch-oefeningen is om persoonlijke ontwikkeling te stimuleren zodat je in staat bent om in te tunen op de nieuw verschijnende werkelijkheid, zowel individueel als collectief.

Gaia Touch-oefeningen zijn een vorm van kosmogrammen, wat betekent een vorm van de universele taal welke niet enkel door de mens maar ook door andere wezens van de Aarde en het universum kan worden opgemerkt.

Hun authentieke kracht wordt gegenereerd door het bewustzijn en de wezens van die heilige plaatsen die ze inspireerden – gewoonlijk worden zij benoemd in het commentaar bij de afzonderlijke oefeningen. De oefeningen werken ook in de tegengestelde richting. Door een Gaia Touch-oefening uit te voeren ondersteunt iemand de betreffende plek en zijn wezens in hun streven om de ware identiteit van de plek te onthullen en om de unieke bijdrage ervan tot het leven te ondersteunen.

Ik zie Gaia Touch als een deel van een grote planetaire beweging, opgestart om een nieuw type civilisatie op de Aarde te creëren, die ik "Geacultuur" noem. Het is belangrijk te weten dat Gaia Touch-oefeningen werken door de interactie tussen de lichaamsbewegingen en ons vermogen tot imaginatie. Het is niet nodig om altijd de achtergrond van de betreffende oefening voor ogen te hebben op het moment dat deze uitgevoerd wordt. Wel is het nodig om te weten wat het doel van de betreffende oefening is en welke momenten door de imaginatie ondersteund dienen te worden.

Treed de wereld van de gegeven oefening zonder projecties binnen en sta jezelf toe door haar vleugels gedragen te worden. Ik hoop dat meer en meer mensen wereldwijd aan de Gaia Touch beweging zullen meedoen en dat groepen gevormd zullen worden om de oefeningen op een permanente basis uit te voeren, terwijl ze hun ervaringen delen en toegewijd zijn aan relevante onderwerpen.

Samen met mijn medewerker Peter Frank van de Hagia Chora School voor Geomantie en anderen van het LifeNet volg ik dit doel en organiseren we trainingen voor hen die Gaia Touch in hun dagelijks leven zouden willen integreren of die de genoemde groepen zouden willen organiseren.

Ik dank allen die meewerken in de Gaia Touch beweging en wens je uitzonderlijke ervaringen toe.

Marko Pogačnik, Slovenië, 1 september 2013

Info: www.hagia-chora.org (Duitsland), www.earthenergynetwork.co.uk (UK), www.lifenethome.org (USA), www.vitaaa.net. (Slovenië), www.alda-gemanti.se (Zwe) op Facebook www.facebook.com/gaiatouch.movement



Kreta - oefening om de relatie met Gaia te versterken

- 1) Sta rechtop en wees gecentreerd in je hart.
- 2) Buig je knieën om dichterbij de Aarde te komen. Dit symboliseert dat de kosmos dichterbij de Aarde komt.
- 3) Blijf in deze positie staan, hef je armen op, half gebogen, totdat je handpalmen de hoogte van je keel bereiken. Je ellebogen steken aan beide kanten een beetje uit. Dit symboliseert dat de Aarde dichterbij de kosmos komt.
- 4) Rust korte tijd in deze houding en verbeeld je dat je handen en knieën een kolom wit licht vasthouden, welke in het centrum van de Aarde verankerd is en die tot hoog in het heelal reikt.
- 5) Herhaal deze oefening enkele keren, en neem waar wat er in je gebeurt als je weer rechtop staat.

Dit lichaamskosmogram verscheen rond 1999 op Kreta, terwijl ik keek naar Minoïsche beeldjes van de godin en plotseling geraakt werd door het idee dat in deze beeldjes een holografisch deeltje van de godin zelf aanwezig is. Door de resonantie daarmee bestaat de mogelijkheid dat je door de oefening te doen aangeraakt wordt door de goddelijke aanwezigheid van de godin.



Ster van David - kosmogram om Hemel en Aarde in evenwicht te brengen

- 1) Breng je gebogen armen boven je hoofd; laat de vingertoppen elkaar aanraken om een driehoek te vormen. Door deze driehoek creëer je een verbinding met de kosmische krachten boven je.
- 2) Breng je armen langzaam omlaag totdat ze schuin naar beneden staan en strek ze uit. Laat nu de kosmische krachten, die ontvangen zijn, in de Aarde stromen.
- 3) Breng dan je handen bij elkaar, houd de ellebogen naar buiten en vorm een naar beneden gerichte driehoek om verbinding te maken met de krachten van de Aarde.
- 4) Strek je armen langzaam en breng ze omhoog, totdat ze schuin omhoog staan. Laat de krachten van de Aarde, die ontvangen zijn, in het universum stromen.
- 5) Vorm dan opnieuw een driehoek boven je hoofd en verbind je nog een keer met de kosmische krachten ...
- 6) Herhaal deze oefening enkele keren, totdat je het gevoel krijgt afgestemd te zijn op de Aarde en kosmos. Neem rustig waar wat er in jou gebeurt is.

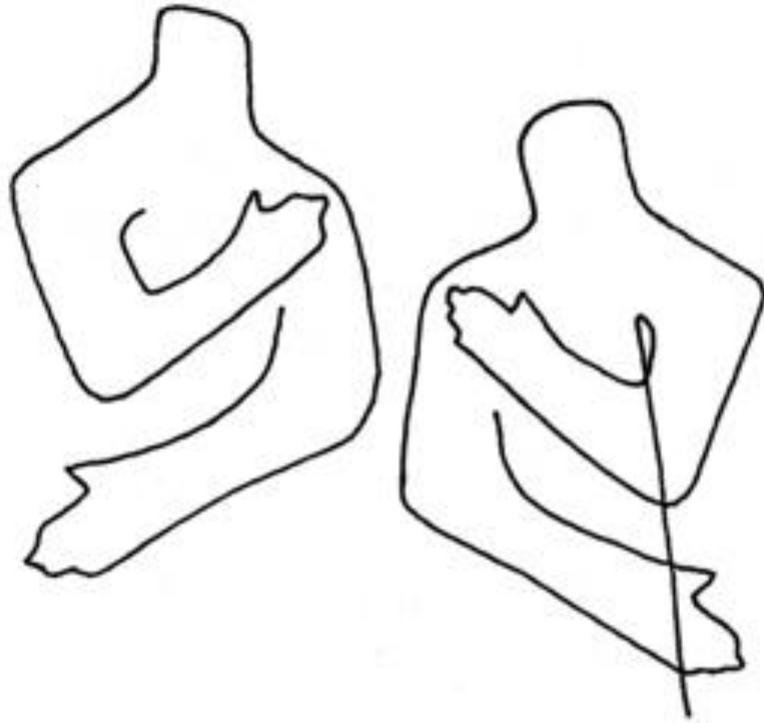
De Ster van David-oefening is een voorbeeld van hoe door resonantie met een kosmisch archetype (de Ster van David) het mogelijk is om in kosmische relaties binnen te gaan en door hun wijsheid geraakt te worden. De inspiratie welke dit kosmogram creëerde, kreeg ik in Dachau, Beieren, terwijl ik met een geomantiegroep werkte aan het helen van de wonden, die door de welbekende uitroeiingskampen van het Nazitijdperk achtergelaten zijn.



Kreta – oefening om de voorkant en de achterkant van het lichaam met elkaar in contact te brengen

- 1) Leg je rechterhand op je rechterheup, met de handpalm richting de achterkant. Dit stelt je in staat om je te verbinden met de krachten van de achterkant.
- 2) Stel je voor dat je in deze hand iets ronds en kouds vasthoudt, bijvoorbeeld een sneeuwbal.
- 3) Leg je linkerhand op je voorhoofd, de handpalm richting de hemel.
- 4) Stel je voor dat je in deze hand iets warmes en lichts vasthoudt, bijvoorbeeld een kleine zonnebol.
- 5) Concentreer erop dat je tegelijkertijd de warmte van de gemanifesteerde wereld voor je alsook de relatieve kou van de causale (potentiële maar niet gemanifesteerde) kant van jouw wezen achter je rug met elkaar verbindt en blijf op beide afgestemd.
- 6) Na korte tijd kun je de positie, met rol, van beide handen wisselen.

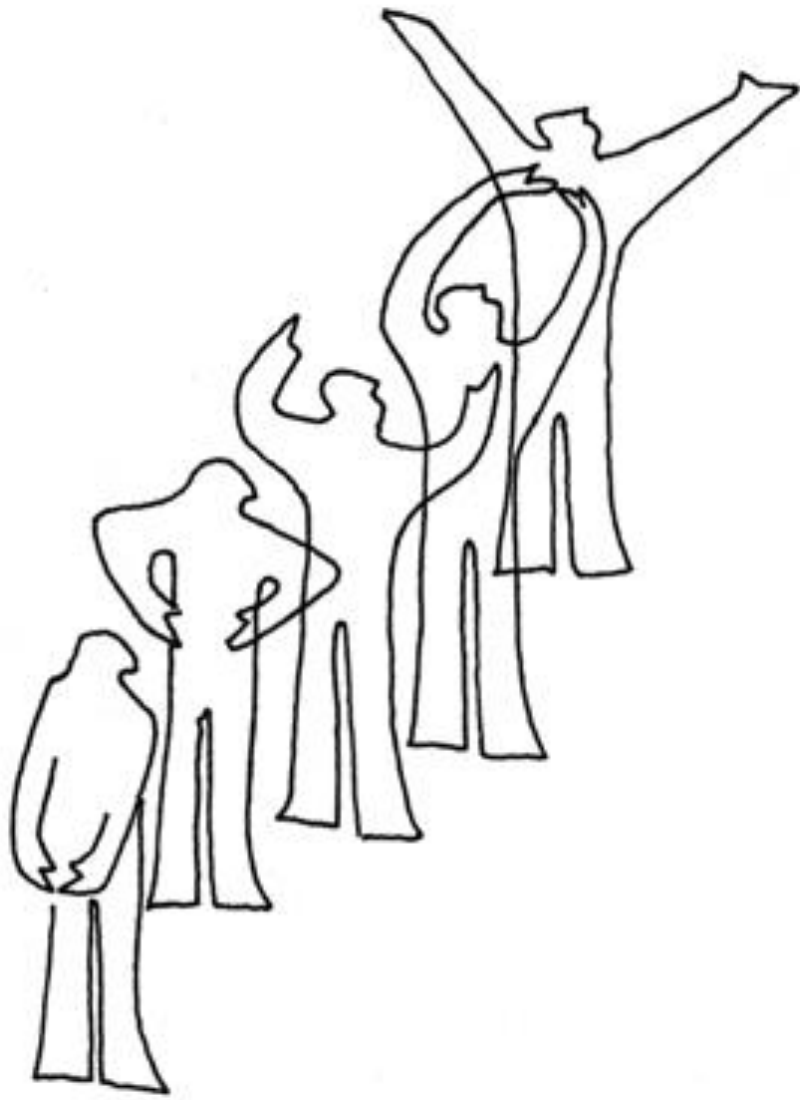
Dit lichaamskosmogram komt ook van de Minoïsche cultuur van Kreta. In een van de musea nam ik een beeldje waar van een jongeman in deze houding. Plotseling werd ik me bewust, dat het beeldje een oefening verbeeldde, waarmee de mensen van de voormalige cultuur van de godin in levendig contact met de creatieve krachten van Gaia konden komen, zodat ze het gelukkige karakter van hun cultuur en van hun eigen zijn telkens opnieuw konden vernieuwen.



Kreta – oefening voor evenwicht tussen de vrouwelijke en mannelijke (Yin-Yang) principes

- 1) Sta of zit rechtop. Leg je rechterhand op je linkerschouder en je linkerhand op de achterkant van je rechterheup.
- 2) Na korte tijd verander je de positie van de handen terwijl ze een wijde boog beschrijven. De linkerhand dwaalt nu omhoog naar rechterschouder en de rechterhand op de achterkant van je linkerheup.
- 3) Verander na korte tijd de positie van de handen opnieuw, om het innerlijk evenwicht te vinden.
- 4) Op het moment dat je de indruk krijgt dat je het evenwicht gevonden hebt, kun je deze kwaliteit op een golvende manier in de jou omgevende atmosfeer verspreiden.

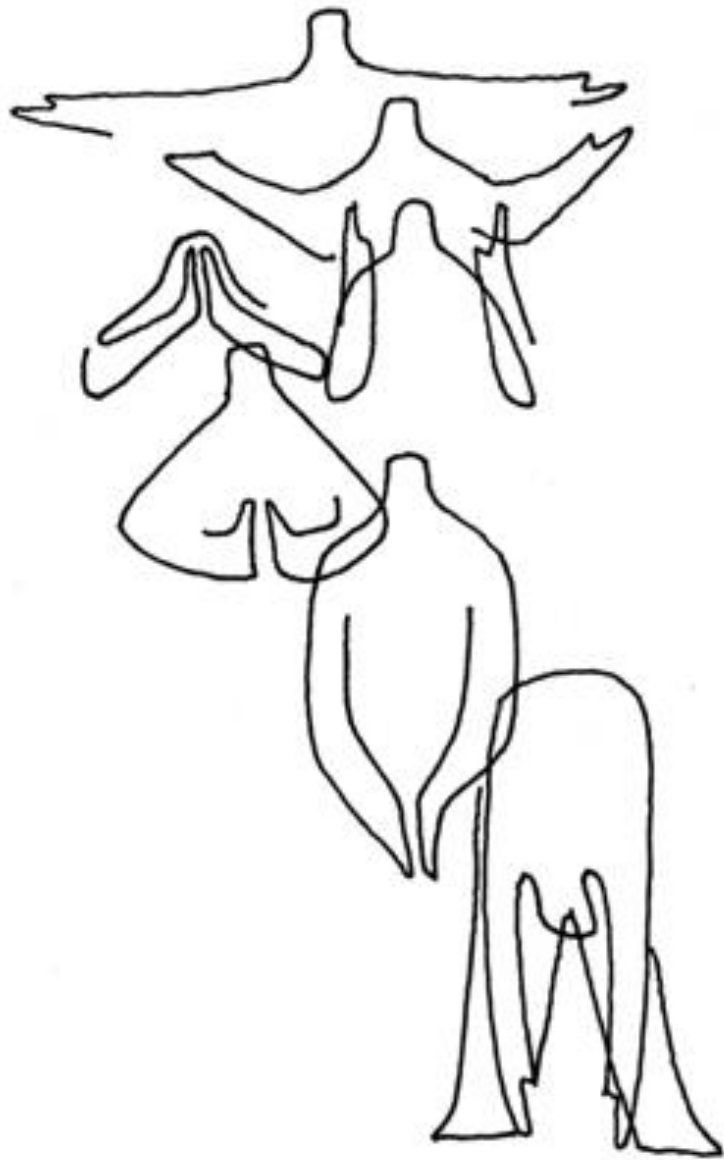
De inspiratie voor deze oefening komt ook van Kreta; van een Minoïsch beeldje met dit cryptische gebaar, gemaakt van brons. Pas nadat ik het had uitgeprobeerd met mijn eigen lichaam en ik het effect vernam, werd het me duidelijk dat dit gebaar gerelateerd is aan een matrix waardoor je in resonantie komt met de kosmische kwaliteit van evenwicht.



Bazel – oefening om de elementaire krachten van de Aarde te transformeren in creatieve impulsen

- 1) Terwijl je staat, reik je met je handen in de ruimte achter je rug en breng je hen tezamen boven je billen, en wel zo dat de middelvingers elkaar raken. Stel je voor dat je vandaar een contact bewerkstelligt met de elementaire krachten van de kern van de Aarde.
- 2) Leid dan je handen langs de zijkanten van je lichaam naar voren omhoog, totdat de middelvingers van je handen elkaar opnieuw aanraken, nu voor je lichaam en boven je hoofd.
- 3) Terwijl je met je armen omhoog beweegt, buigt jouw hoofd naar achteren zodat je keelchakra bevrijd wordt.
- 4) Dan, terwijl je hoofd achterover is gebogen en de handen een cirkel voor je keel vormen, zou je bewust kunnen worden dat de elementaire krachten van de Aarde getransformeerd worden in creatieve krachten. Symbolisch zouden zij 'de creatieve krachten van het woord' genoemd kunnen worden.
- 5) Na enige tijd dien je jouw handen te openen en uit te strekken, waardoor de creatieve krachten onbegrensd in jouw omgeving kunnen stromen.
- 6) Leid de armen vervolgens langs het lichaam omlaag en houd je hoofd weer rechtop, waarop je de lichaams oefening opnieuw kunt uitvoeren. Ze dient enkele keren herhaald te worden.
- 7) Nadat je de oefening afgesloten hebt, rust je korte tijd met gesloten ogen uit, zodat je kunt waarnemen wat zich in je lichaam ontwikkeld heeft.

De zogenaamde "Bazel-oefening" werd geïnspireerd door het symbool van de stad Bazel, de basilisk, een soort draak. Kijkend naar het bronzen standbeeld van de basilisk, verschenen de krachtplekken die een cruciale rol spelen in dit lichaamskosmogram, voor mijn innerlijke ogen. Mij werd getoond hoe het centrum van de elementaire krachten bij de staart van de basilisk communiceert met zijn strottenhoofd.

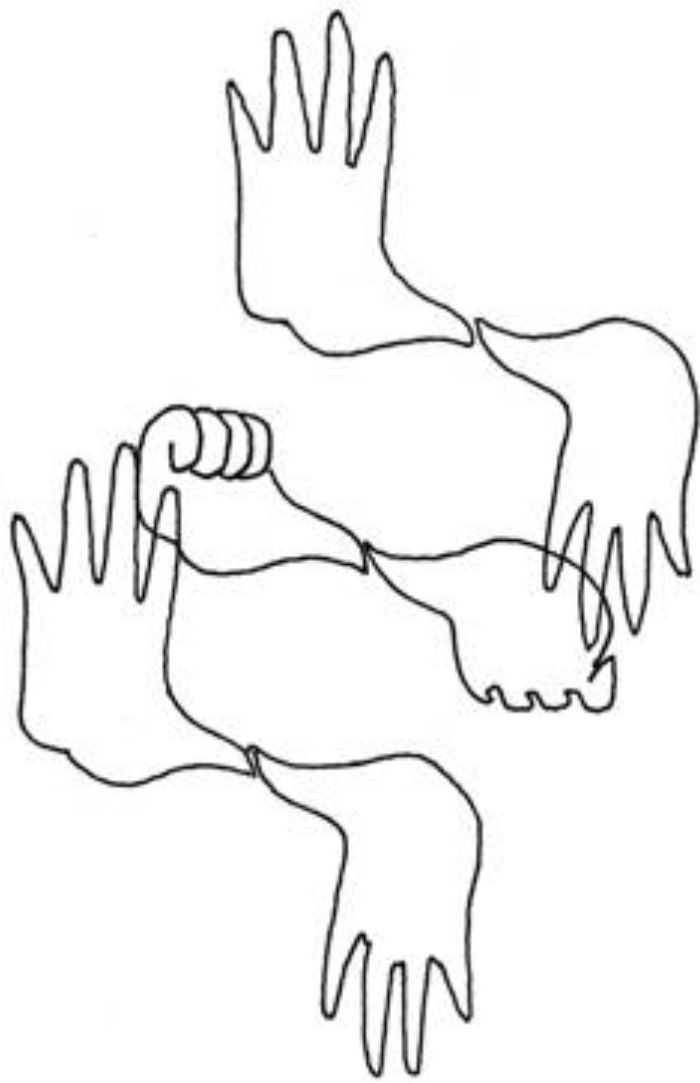


Manhattan – oefening om het hoofd te gronden

- 1) Buig naar voren, zodat je bijna met jouw uitgestrekte handen de aarde aanraakt. Terwijl je dit doet stel je jezelf voor dat je met jouw handen diep in de kern van de Aarde reikt.
- 2) Ga langzaam omhoog en stel jezelf voor dat, terwijl je dat doet, je een verbinding met de kern van de Aarde langs de verticale as omhoog brengt. Je handen houden de handpalmen tegen elkaar aan.
- 3) De vingertoppen wijzen naar beneden, totdat je ter hoogte van je borst aankomt. Op het niveau van je hart draai je hen zodat ze omhoog wijzen.
- 4) Breng je handen zonder pauze verder omhoog. Op het moment dat je de hoogte van je gezicht hebt bereikt, rust je korte tijd terwijl je het gebedsgebaar maakt voor je derde oog.
- 5) Na enige tijd strek je jouw armen horizontaal naar links en naar rechts uit, zo ver als mogelijk is. Terwijl je dit gebaar uitvoert, stel je jezelf voor dat je in werkelijkheid het veld van je bewustzijn van binnenuit uitbreidt.
- 6) Hierna buig je opnieuw voorover, en de oefening start opnieuw vanaf het begin. Herhaal haar vijf keer.

Deze oefening werd me onthuld gedurende mijn voorbereiding voor een workshop, die ik in 1999 hield op het eiland van Manhattan, New York. Omdat het diep in de kern van de Aarde geworteld is, is het granieten lichaam van Manhattan in staat om een extreem zware stadsstructuur op zijn schouders te dragen en toch gevoed te worden met hoog-creatieve culturele lagen.

Deze oefening wordt ons aangeboden door de geest van Manhattan om onze mentale activiteit te gronden, terwijl "ons hoofd" tegelijkertijd geopend is voor het gehele spectrum van de kosmische realiteit.



Handoefening om te gronden en ankeren in het kosmische geheel

- 1) Leg je handen naast elkaar voor je hartcentrum. Een hand is naar buiten gericht met open handpalm en de vingers gestrekt naar boven. De ander wijst naar beneden met de handpalm naar binnen gebogen en de vingers naar beneden gestrekt. Enkel de toppen van de duimen van beide handen raken elkaar aan.
- 2) Stel jezelf voor dat de vier vingers die naar beneden wijzen lichtstralen uitzenden die diep in het lichaam van de Aarde gaan. Tegelijkertijd zenden de vier vingers die naar boven reiken lichtstralen tot ver in het universum omhoog waar zij sterren raken. Blijf korte tijd in deze ankerpositie tussen hemel en Aarde staan.
- 3) Vervolgens bal je de vier vingers van beide handen tot vuisten gecentreerd voor je hartchakra, dat het middelpunt tussen hemel en Aarde verbeeldt.
- 4) Open je vingers weer, zoals boven beschreven staat, om het ankeren in de hemelse gewelf en in de diepte van de Aarde te versterken.
- 5) Ga zo een tijd door in het alternerende ritme van centreren in het hart en ondertussen ankeren in de diepte van de Aarde en de spanwijdte van het universum.

Je handen representeren een vorm van microkosmos gerelateerd aan de macrokosmos van het lichaam. Dit is de reden dat de oefening, gedaan met de handen, gezien kan worden als complementair aan de lichaamsoefeningen. Wat door de handen gedaan wordt, heeft een impact op het hele lichaam.



Handoefening om blokkerende beperkingen op te lossen

- 1) Positioneer beide handen voor je borst, houd de zijkant van de hand zo dat de binnenkant van een hand naar links wijst en de bovenkant naar rechts – de andere hand tegenovergesteld.
- 2) Begin met het draaien van de rand van een hand rond de rand van de andere hand, terwijl ze steeds elkaar aanraken. Zoals twee molenstenen, draaien ze rond elkaar.
- 3) Wissel na een tijd de draairichting.
- 4) Om de oefening te versterken, kun je jezelf voorstellen dat je de draaiende “molenstenen” in je hart opneemt en het “malen” daar voortzet.
- 5) Het is niet aan te raden om de “maal”-oefening te lang uit te voeren, het is beter in stilte te pauzeren en na te gaan wat de oefening in jou teweeggebracht heeft.

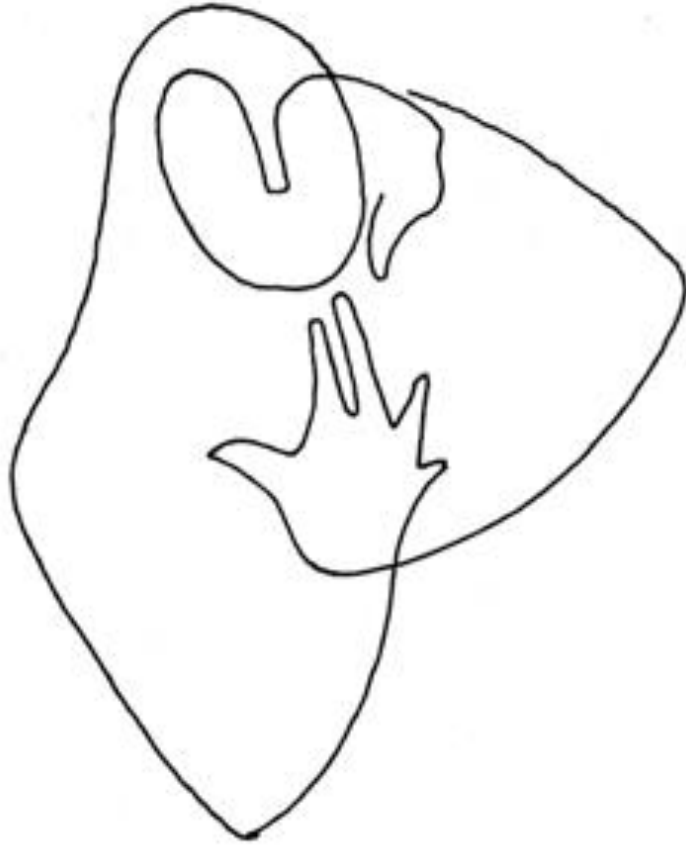
De handen zijn gelijk aan het hele menselijk lichaam gebouwd. Met de hulp van de binnenkanten van de handen wordt de mens actief. In contrast hiermee lijkt de bovenkant van de hand nutteloos te zijn, maar deze is niet minder belangrijk. Via de bovenkant van de handen worden de fijne bewegingen van de vingers gecontroleerd. In overeenstemming hiermee representeert de achterkant van het lichaam het causale gebied van de mens, waar de archetypes en codes van onze essentie bewaard worden. Dit handkosmogram werd geïnspireerd door hoge elementaire wezens van het natuurlijk heiligdom van de Meissner-berg nabij Kassel.



Handoefening om voorbij aan de gebruikelijke manier ruimte te ervaren

- 1) Begin door beide handen bij elkaar te brengen in het conventionele gebedsgebaar.
- 2) Hierna gaan de handen elkaar voorbij totdat de onderarmen elkaar kruisen en de bovenkanten van de handen elkaar raken. Op hetzelfde moment veroorzaakt de resonantie van die verandering dat de omgeving haar polen ook wisselt. Je kunt ervoor kiezen je ogen op dit moment te sluiten om de ruimte te ervaren die vibreert voorbij de gewone tijd-/ ruimtestructuur
- 3) De "poolwisseling" dient een paar keer achter elkaar herhaald te worden, terwijl er telkens een korte pauze gehouden dient te worden om tussen elke verandering het verschil waar te nemen.

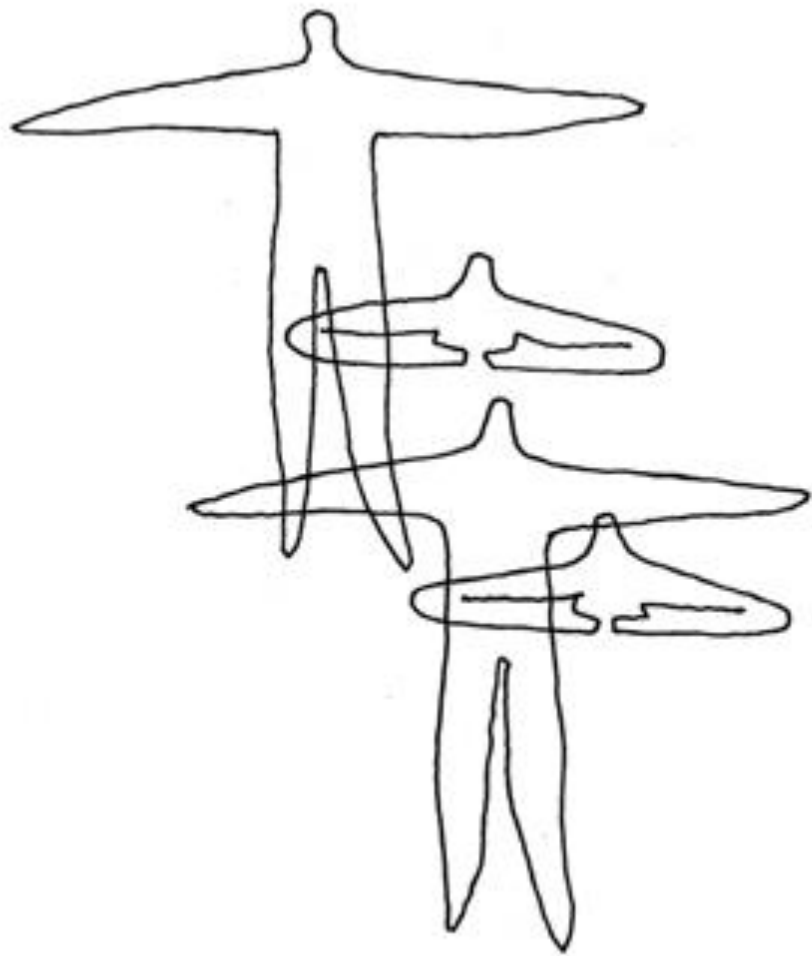
Mensen zijn gewoon om enkel de "voorkant" van het leven te beschouwen. Bijna geen aandacht wordt geschonken aan de causale gebieden die heden ten dage in het verstand/ de geest van mensen nog steeds in de onzichtbare gebieden zijn gelokaliseerd – dat wil zeggen achter onze rug. Toch zijn de causale gebieden precies degene die van het grootste belang zijn voor een gezonde en betekenisvolle ontwikkeling van mensen en alle medewezens.



“Lilia” kosmogram om verbinding te maken met de spirituele wereld

- 1) Vind de kleine holte onder je keel en raak deze aan met je wijsvinger en je middelvinger van een hand. Dit representeert de creatieve krachten van de elementaire wereld waarin de belichaamde mens deelneemt.
- 2) Leg de vingers van de andere hand tegen de haarlijn van je nek. Dit is het punt van je huid dat resoneert met de wereld van de voorouders en het nageslacht, de zogenaamde spirituele wereld.
- 3) Wees ervan bewust dat beide punten, gemarkeerd door je vingers, door jouw aandacht met elkaar verbonden worden. Op deze manier wordt een brug gebouwd waardoor de belichaamde wereld verbonden is met de spirituele wereld.
- 4) Stort jezelf in het koninkrijk van de stilte.

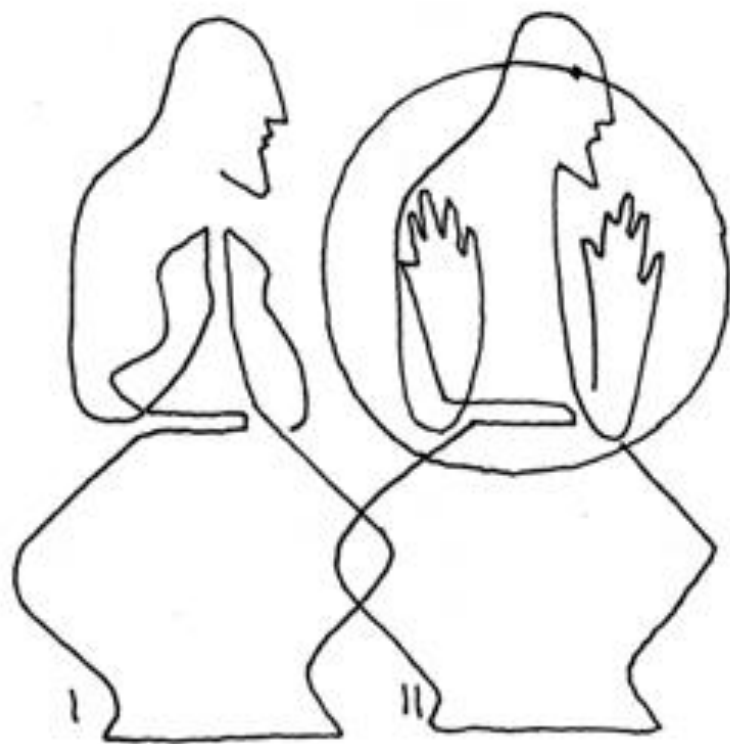
Deze oefening werd geïnspireerd door de houding van de handen van een beeldhouwwerk van de beeldhouwer Wäinö Aaltonen, dat in Turku, Finland tentoongesteld staat. De prachtige representatie van een vrouw wordt “Lilia” genoemd. Andere beeldhouwwerken van Aaltonen laten zien dat hij veel wist over de taal van de gebaren.



Bogomil – gebaar om te focussen in het centrum van je hart

- 1) Streck beide armen naar opzij uit, zodat je lichaam de vorm van een kruis vertoont.
- 2) Buig de armen bij je ellebogen, zodat je handpalmen op je borst rusten.
- 3) Wees ervan bewust dat het goddelijk niet enkel vibreert in de weidsheid van het universum, maar ook tegenwoordig is in het koninkrijk van je hart. Ervaar deze kwaliteit in jezelf.
- 4) Herhaal het gebaar een paar keer om de ervaring te verdiepen.

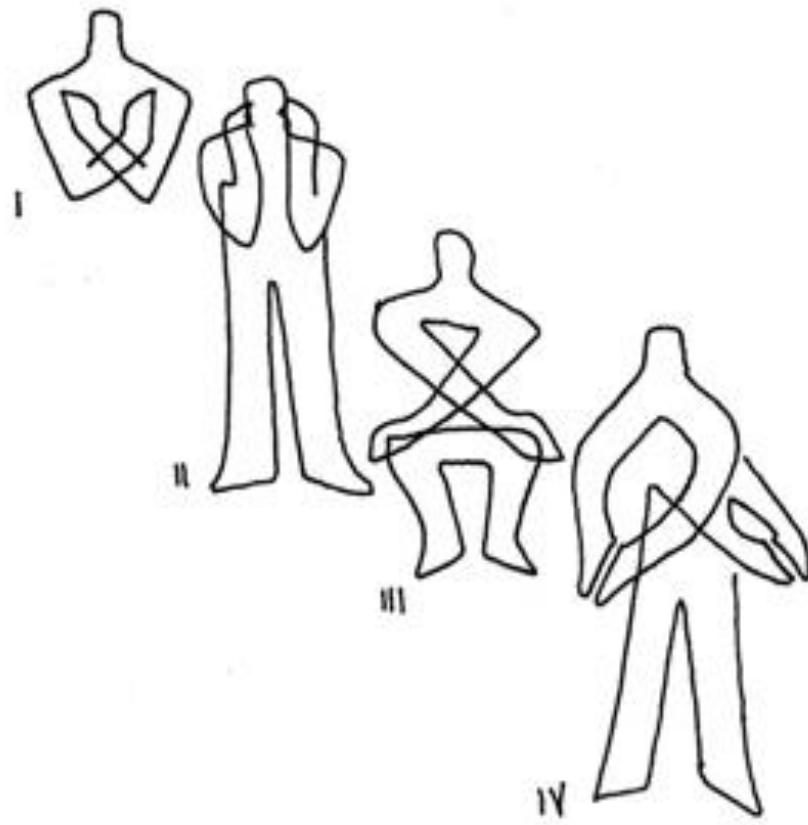
De lichaams oefening werd geïnspireerd door de voorouders van de Bogomils in Bosnie, toen we de Bogomil necropolis bij Radmilja bezochten met een Hagia Chora geomantiegroep. Op een bepaald moment werden mijn handen omhoog gebracht om een kruis te vormen en dan naar binnen gebogen. Toen dit gebeurde hoorde ik een stem zeggen "De Christus is in je." Bogomils, als een parallelle beweging naast de Katharen, ontkenden het recht van de kerk om Christus in het algemeen te representeren. Zij riepen de mensen op om de vernieuwde Goddelijkheid, genoemd "Christos" in de westerse traditie, in zichzelf te vinden.



Santiago di Compostela gebaar om het hart te openen

- 1) Houd je handen omhoog voor je hartchakra, in het gebedsgebaar.
- 2) Als je klaar bent, begin je heel langzaam je handen te openen, alsof een deur zich opent.
- 3) Als de bovenkanten van je handen tegen je borst aankomen, en het niet verder kan gaan, ga dan verder met het in je verbeelding openen van de deur, totdat de doorgang in de achterkant geheel open is gezwaaid.
- 4) Nu schijnt het licht van je hart vrij door de wereld, om het leven in en rond je te zegenen.
- 5) De oefening wordt beëindigd door terug te gaan naar het oorspronkelijk gebedsgebaar, dat geldt als dankzegging, en sluiting van de deur.

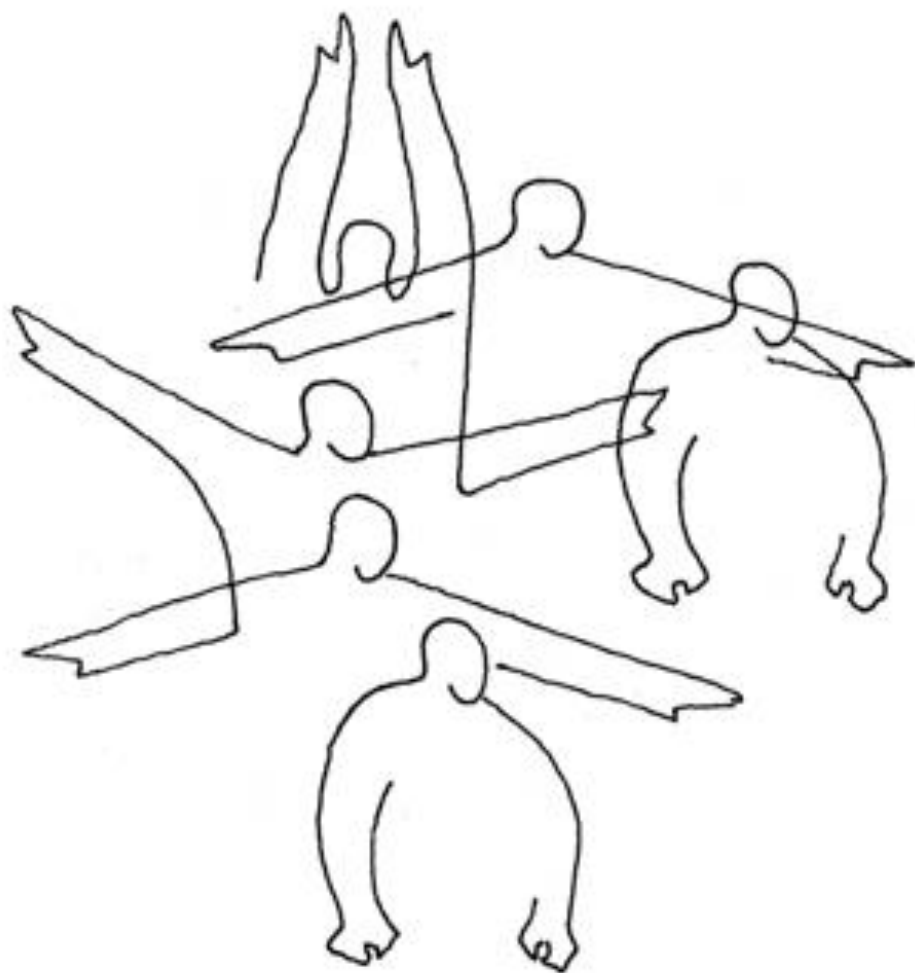
Dit lichaamskosmogram werd geboren nadat we, met een geomantiegroep de welbekende pelgrimsroute volgend, in Santiago di Compostela aankwamen. Voor een gekruisigde Christusfiguur in de kathedraal werd ik me bewust dat de kosmische kracht, gerepresenteerd door Christus gedevalueerd is door de kruisigingsafbeelding. Direct daarop werd ik gestimuleerd de afbeeldingen te bekijken, die boven het middeleeuwse portaal van de kathedraal gesneden zijn, waar Christus gezien kan worden met een hart-openend gebaar, en niet dood aan het kruis hangend.



Lichaamskosmogram om de krachten van de vier elementen te verbinden

- 1) Deze oefening verwijst naar de chakra's van de vier elementen in ons lichaam.
- 2) We beginnen met het waterelement, door korte tijd met de handen gekruist de twee punten op onze borst onder de sleutelbenen te wrijven. Daar zijn de twee chakra's van het waterelement gelokaliseerd.
- 3) Daarna stappen we over op het element vuur. Nu wrijven we korte tijd de oorlellen, omdat de vuurelement-chakra's daar gesitueerd zijn. De handen zijn nu niet gekruist.
- 4) Het volgende is het element aarde. De corresponderende chakra's bevinden zich onder de knieën. Tik met de handen gekruist op je knieschijven.
- 5) Ten slotte komen we toe aan het element lucht met de chakra's in het midden van de handpalmen. Om deze te activeren, dien je een keer voor het lichaam te klappen en nog een keer achter de rug.
- 6) Begin dan opnieuw met het element water. Herhaal deze oefening op zijn minst drie keer.

Deze oefening is verbonden met het chakrasysteem van de vier elementen, dat ik beschreef in mijn boek Sacred Geography. Het betreft de cirkelvormige compositie van chakra's, die in de ruimte van het hart gecentreerd is. Rond het hartcentrum zijn vier chakragebieden geplaatst, die het evenwicht van de vier elementen in het lichaam in stand houden. Het cirkelvormige systeem kan enkel gezien worden als handen en benen gestrekt zijn.



Humpolec – kosmogram voor evenwicht tussen materie en geest

- 1) Houd je armen gestrekt naar beneden, licht gebogen naar je lichaam toe. Stel jezelf voor dat je de krachten van de Aarde concentreert door met je handen zeer krachtig je vuisten samen te ballen. Herhaal dit drie keer, alsof je de aardse energieën in je lichaam zou willen pompen.
- 2) Hef dan je uitgestrekte armen langzaam naar opzij. De armen worden geheven totdat ze parallel aan elkaar boven je hoofd een "kanaal" vormen. De handpalmen zijn rustig naar buiten gericht en de armen zijn in de hoogte uitgestrekt, parallel aan elkaar.
- 3) Stel jezelf korte tijd voor dat de kosmische krachten door dit "kanaal" in je lichaam stromen.
- 4) Beweeg de uitgestrekte armen nu langzaam naar beneden, op zo'n manier dat je een cirkel rond je lichaam vormt. Tijdens dit proces worden de aardse en kosmische krachten in je hartruimte samengesmolten tot een eenheid.
- 5) Op deze manier kom je terug in de eerste positie en begint opnieuw. Herhaal deze oefening enkele keren. Daarna in stilte rusten en ervaren wat er zich in je lichaam afspeelt.

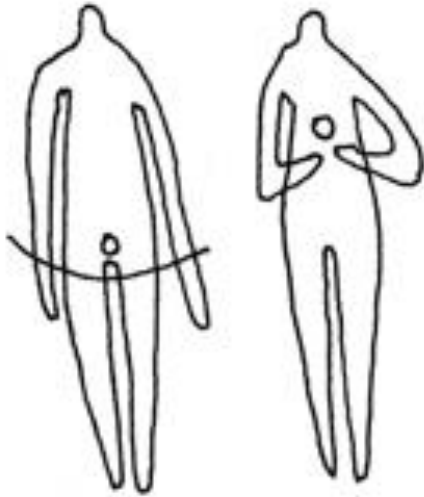
Dit lichaamskosmogram werd me overgedragen in Humpolec, Bohemen, door de geest van dat landschap, dat vroeger Sudetenland genoemd werd en tegenwoordig Šumava (Boheems Woud). Het betreft een landschap dat een deel is van het grondings-systeem van Europa.



Overwinnen van de beperkende kracht van het verstand

- 1) Zit korte tijd in stilte. Ontspan door enkele keren in en uit te ademen.
- 2) Stel jezelf voor dat je hoofd een bal licht is.
- 3) Stel jezelf hierna voor dat je deze bal met beide handen vastpakt en hem voorzichtig omlaag brengt naar het niveau van je hart.
- 4) Het is belangrijk om het bijbehorende gebaar uit te voeren, dat begint met de handen gepositioneerd aan beide kanten van je hoofd om ze dan parallel, alsof je het hoofd vasthoudt, naar de borst te bewegen.
- 5) Houd de bal van het hoofd in het midden van je hartruimte totdat het licht als een zeepbel wordt.
- 6) Nu zal de bal vanzelf omhooggaan en zich weer verenigen met jouw fysieke hoofd.
- 7) Zeg dank en vertrouw vanaf nu op je multidimensionale intelligentie.

Deze oefening is te herleiden op mijn ervaring in de San Marcobasiliek in Venetië, waar mijn hoofd als vanzelf omhoog werd geheven en in mijn hartruimte werd geplaatst.



Lichaamskosmogram om te verbinden met het centrum van de Aarde

- 1) Stel jezelf voor dat je heel diep omlaag reikt totdat je het centrum van de Aarde aanraakt.
- 2) Neem een klein deeltje van de essentie van de Aarde in je hand en kneed het tot een heel kleine bal. Stel je voor dat het een zaadje is waarin de kwaliteiten van Gaia ingeprent zijn.
- 3) Ga rechtop staan terwijl je jezelf voorstelt dat je het zaadje omhoog brengt.
- 4) Houd het een korte tijd stil in het gebied van je buik. Het zaadje heeft wat tijd en je volledige aanwezigheid nodig om te kunnen ontkiemen.
- 5) Breng het kleine zaadje dan omhoog tot op het niveau van je hart, open het, zoals een zaadje zich opent en verspreid zijn kwaliteiten door jouw auraveld, in jouw omgeving en de wereld. Het zaadje wordt een plant.

Het doel van deze oefening is het versterken van jouw verbinding met Gaia, de ziel en geest van de aarde en om de liefdevolle dialoog te faciliteren tussen Gaia, de vrouwelijke schepper van alle leven, en de mensheid.



I



II

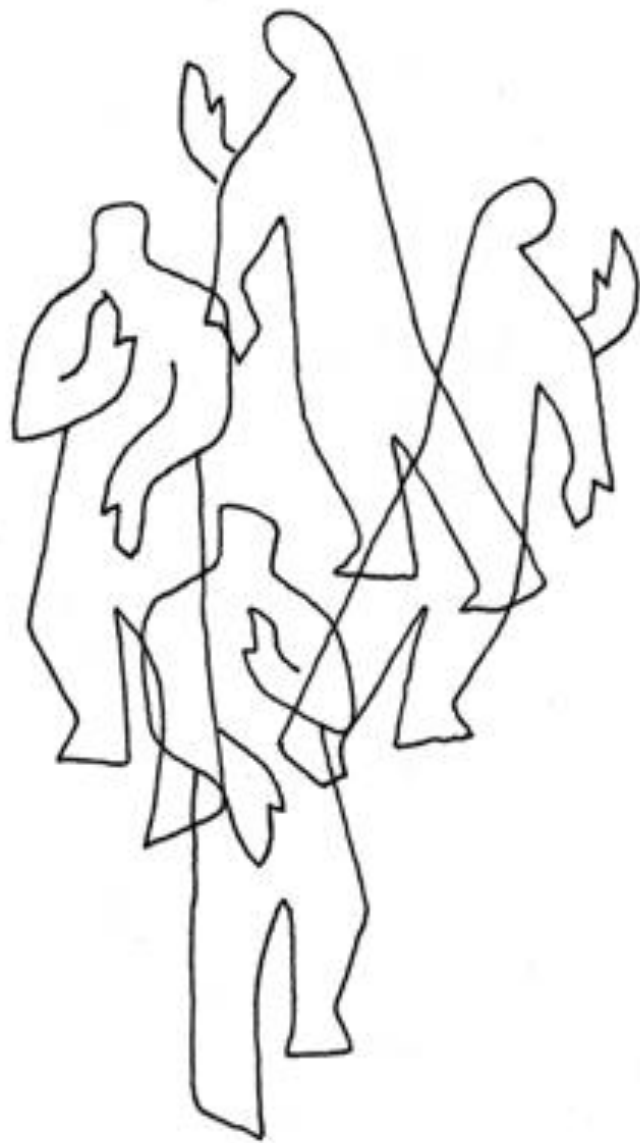


III

Gebaar om de zich nieuw ontvouwende leefruimte van de Aarde te ervaren

- 1) Spreid je armen naar beide kanten uit en stel jezelf voor dat je de ruimte voor je aan zijn grenzen aanraakt (tekening I).
- 2) Beweeg nu je armen heel langzaam naar elkaar toe, totdat het punt is bereikt waar ze elkaar raken. Dit deel van de beweging is verbonden met de structuur van de oude lineaire ruimte (II).
- 3) Rust korte tijd in deze houding. Symbolisch gezien is het zichtbare aspect van de plek gedurende dit proces gereduceerd tot "nul".
- 4) Ga dan verder met de horizontale beweging, en wel zo dat de armen meer en meer gekruist zijn. Laat je zicht "zacht" worden (zonder te focussen) en kijk meer naar binnen door dit "omgekeerde" raam dat door de gekruiste armen gevormd is (III).
- 5) Naar binnen kijken betekent hier gevoel krijgen voor de nieuwe ruimtekwaliteit, die opgebouwd is. Het kan ook dat je inzichten krijgt rond de nieuwe structuur van ruimte. Je kunt dat verkrijgen zolang als je een bent met de voorgestelde beweging van de handen – en gecentreerd bent in het hart, niet in het hoofd -.

Als ik praat over de zich nieuw ontwikkelende ruimte van de Aarde bedoel ik de structuur van een multidimensionale ruimte welke zich, volgens mijn ervaring, sinds de lente van 1998 ontwikkelt. Door die nieuwe ruimtestructuur ontstaat een levende omgeving, die niet enkel het gematerialiseerde niveau van de realiteit faciliteert, maar ook enkele andere dimensies die niet eerder dan op dit moment als deel van onze gemanifesteerde realiteit konden verschijnen. (Bekijk mijn boek Gaia's Quantum Leap/ Quantensprung der Erde).



Ritueel om de transformatie van de Aarde-ruimte te ondersteunen

- 1) Doe dit ritueel in een natuurlijk, of in een stedelijk landschap.
- 2) Houd een hand rechtop voor je borst met de handpalm gericht naar opzij (duim richting het lichaam). De vingertoppen zijn verbonden met de kosmische gebieden ("de bovenwerelden"). Houd de andere hand naar omlaag gericht voor het lagere deel van je lichaam, de handpalm gericht naar opzij (duim richting naar voren). Verbind deze hand met de aardse gebieden ("de benedenwereld").
- 3) Terwijl je de ene hand omhoog en de ander omlaag houdt, stel je jezelf voor dat je een fijn membraan van regenboogkleuren tussen je handen houdt. Het membraan is zo groot dat het in de vorm van een wijde boog de rand van de horizon bereikt. Het membraan raakt niet enkel de ruimte boven het Aardoppervlak, maar gaat ook de Aarde in. Aldus is het membraan cirkelvormig; de ene helft rijst hoog op boven de grond, terwijl de andere tot diep in de Aarde reikt.
- 4) Binnen dit proces is het belangrijk dat het grote ronde membraan niet enkel door de handen gedragen wordt, maar ook door de rand van jouw hartgebied. Dit omdat het hart bekend is met de aanraking van de Goddelijkheid en daarmee met de waarheid van dat specifieke concept.
- 5) Begin nu met extreme voorzichtigheid naar rechts te draaien. Neem het regenboog-gekleurde membraan mee, zodat de atmosfeer zowel boven als onder de grond door het membraan gaat. Laat je verbeelding in jouw voordeel werken in het zekerstellen dat, terwijl jij ronddraait, inderdaad elk deeltje van de atmosfeer daadwerkelijk door het membraan zweeft.
- 6) Het ritueel wordt beëindigd als het regenboogmembraan door een cirkel van 360° is geleid. Het is goed om de oefening in de tegengestelde richting te herhalen.

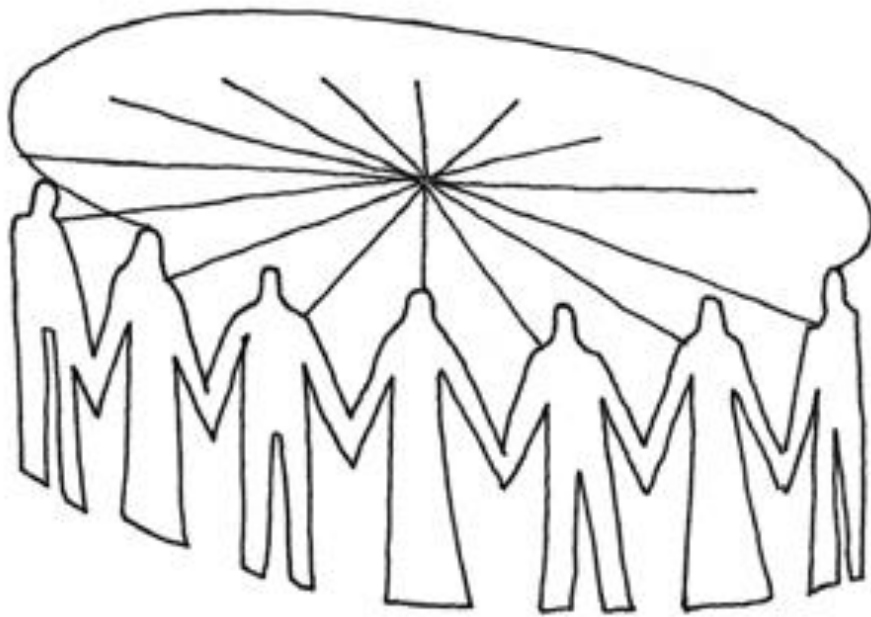
De betekenis van dit ritueel is kennis over de onderhavige verandering van ruimte en tijd te leveren aan de wezens en soorten in jouw omgeving, die gevangen zijn in de structuren van het oude over-gematerialiseerde frame van ruimte en tijd. Dit helpt hen in staat te zijn om het proces van de Aarde-transformatie te volgen.



Weven van de draad van vrede

- 1) Houd je handen voor je borst. Voor beide handen geldt dat de duim en ringvinger van de hand elkaar raken.
- 2) Beweeg dan beide handen omhoog respectievelijk omlaag in een ritmische beweging. De bovenste hand beweegt omlaag en de onderste omhoog.
- 3) De beweging is enkel mogelijk als de twee vingers op dat moment openen als de handen elkaar zouden raken.
- 4) Voer de beweging een tijd uit, en ga dan de stilte in, die erdoor is opgebouwd.

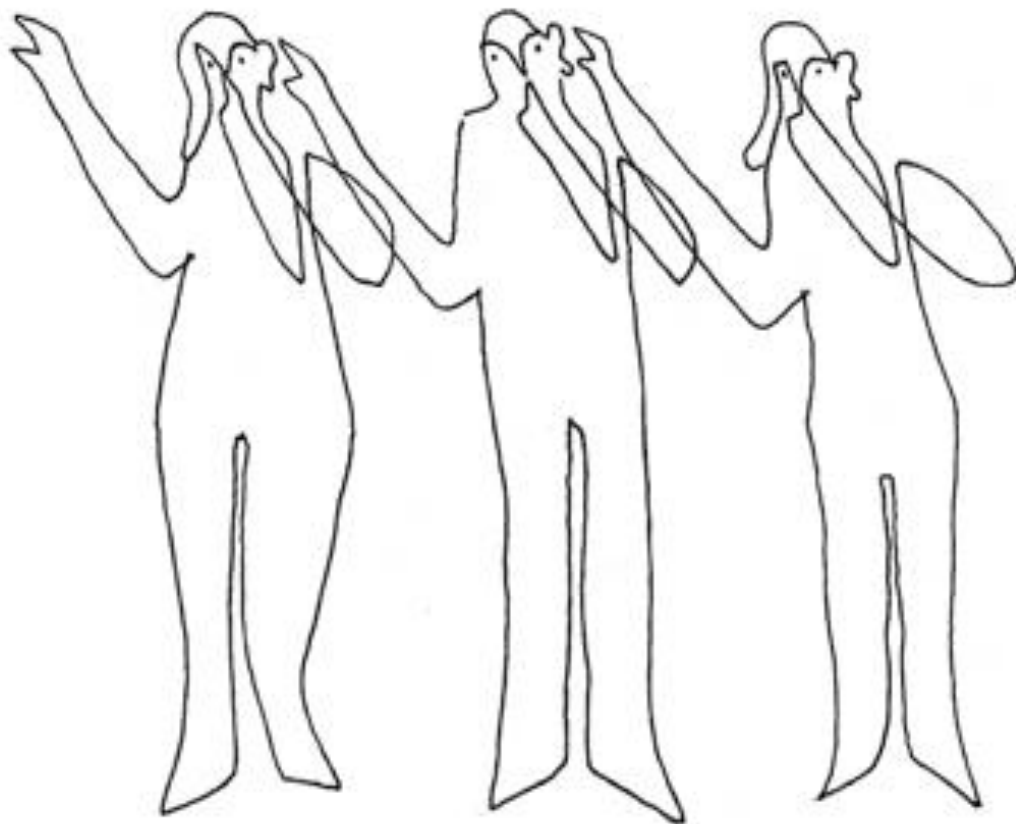
Deze holografische oefening van het weven van een onzichtbare draad, waardoor je vrede kunt bevorderen, werd me getoond door een groep dwergen op het eiland van Srakane in de Adriatische Zee. Ik had hen gevraagd "Op welke manier zou het mogelijk zijn om vrede te bewaren in de tijden van de verwachte diepgaande veranderingen in en rondom ons?"



Groepsoefening voor het evenwicht tussen het individu en de groep

- 1) De groep vormt een cirkel.
- 2) Laat de handen los, omdat elke deelnemer eerst geacht wordt op zichzelf af te stemmen.
- 3) Ervaar jouw persoonlijke verbinding met de kern van de Aarde. Volg de straal van de zwaartekracht omlaag tot in de kern van de Aarde, het centrum van de Aarde-kosmos.
- 4) Terwijl je het pad van de zwaartekracht-straal door je lichaam volgt, verbind je jezelf ook omhoog met de sterren van de hemelse boog. Stel jezelf voor dat je door fijne draden verbonden bent met meerdere sterren boven je. Op deze manier genereer je opwaartse kracht die jou rechtop houdt.
- 5) Door de interactie van de zwaartekracht en de leviterende krachten kun jij uitvinden waar jouw persoonlijk centrum op dit moment gelokaliseerd is. Indien nodig, centreer je het (opnieuw) in het gebied tussen solar plexus en het niveau van het hart. Als het zich te laag bevindt, trek dan aan de leviterende draden om het omhoog te brengen, als het te hoog ligt activeer dat de zwaartekracht.
- 6) Nadien houden de groepsleden elkaars handen vast om een gemeenschap van vrije individuen te vormen. Houd de handen op zo'n manier dat beide duimen naar links wijzen. Dit houdt in dat de linkerhand ontvangt terwijl de rechterhand doorgeeft. Dit resulteert erin dat een vrouwelijk gepolariseerde cirkel wordt gevormd met een energiebeweging tegen de klok in.
- 7) Dan focust elke deelnemer vanuit haar/ zijn hartcentrum een gouden/ groene straal naar het midden van de cirkel. Doordat de stralen elkaar aanraken wordt in het centrum van de groep een miniatuur-zon gecreëerd die zijn krachten ver genoeg uitzendt om de hele cirkel in zijn aura te laten baden.
- 8) Voel het perfecte evenwicht tussen jezelf als een individu en de groep en sta deze impuls toe om de menselijke familie aan te raken, die nog steeds worstelt met de passende verhouding tussen individueel en algemeen doel.

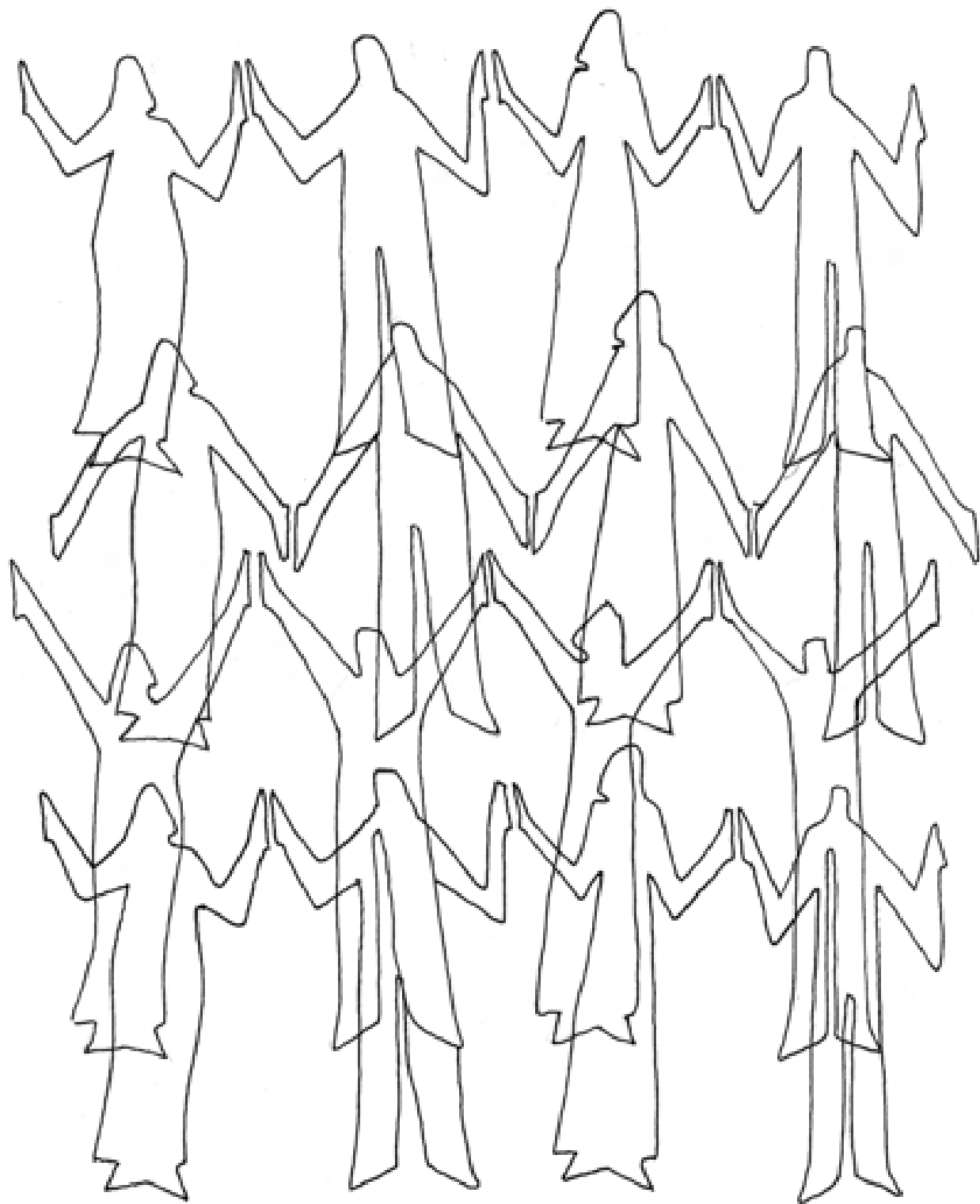
De passende verhouding tussen het vrije individuele en het collectieve, waarvan iemand op een gegeven moment deel uitmaakt, is doorslaggevend in de nieuwe fase van ontwikkeling van de mensheid alsook van onze samenleving.



Groepsoefening gewijd aan de relatie met de dierenwereld

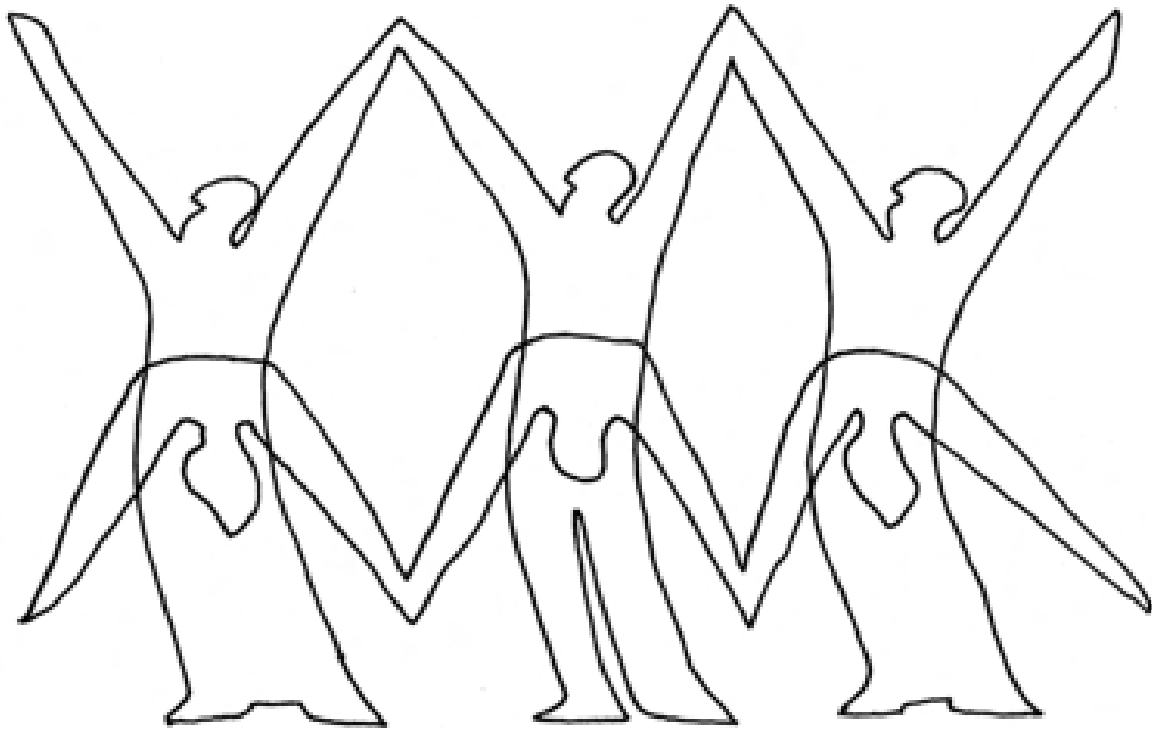
- 1) De groep staat in een cirkel.
- 2) De relatie met de dierenwereld kan beïnvloed worden door de resonantie met enkele van de chakra's die het menselijk lichaam gemeen heeft met de dieren. Je zou deze de chakra's van onze dierlichaam-kant kunnen noemen.
- 3) Omdat de dierenwereld de geavanceerde individualisatie niet kent zoals wij wel, wordt de resonantie met de dierenwereld gecreëerd door in een groep te werken.
- 4) Elke deelnemer raakt voorzichtig de bovenste plooi van het oor van haar/ zijn linkerbuur aan. Wrijf voorzichtig de bovenste plooi van het oor. Op de top van beide oren liggen chakra's die tot ons dierlichaam behoren.
- 5) Tegelijkertijd wrijft elke deelnemer in de cirkel de punt van haar/ zijn neus met haar/ zijn wijsvinger. Op de punt van de neus ligt een ander chakra van onze dierlichaam-kant.
- 6) Wees ook bewust van een volgend chakra van het dierlichaam dat ligt aan het eind van de denkbeeldige staart.
- 7) Na enige tijd, wisselt de richting van het wrijven van de oorpunten van links naar rechts.

Als je de relatie met je dierlichaam en het dier in je wilt ervaren en verdiepen, kun je dezelfde twee gebaren uitvoeren bij beide eigen oren en neus, en jezelf daardoor te laten inspireren hoe je kunt aankloppen bij je eigen dieraspecten of de dierlijke wezens rondom je.



Groepsoefening om te verbinden met de wereld van de elementenwezens

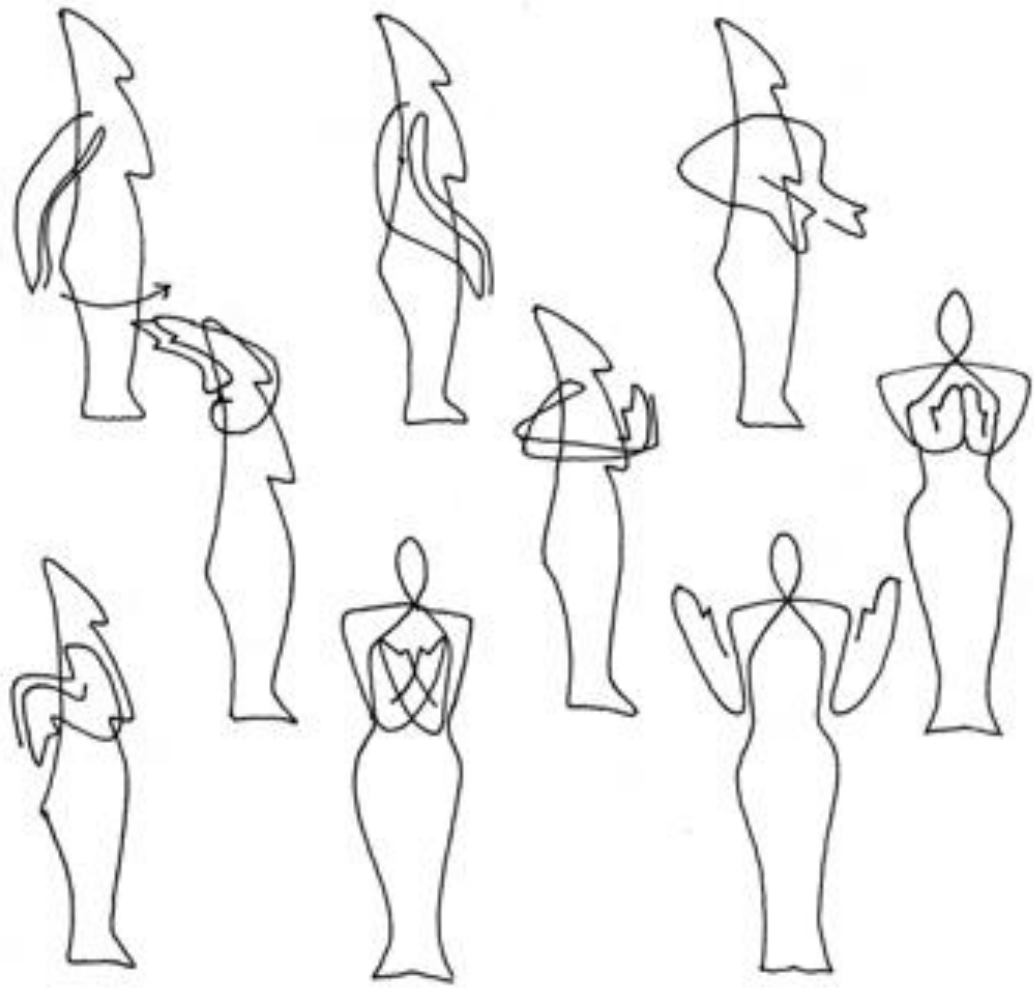
- 1) De groep staat in een cirkel. De deelnemers dienen elkaar aan te raken door de handpalmen van hun handen op een zeer zachte manier samen te brengen.
- 2) Eerst worden de elkaar aanrakende handen op het niveau van jullie schouders gehouden. Dit representeert de zogenaamde "middenwereld", waar de elementenwezens het leven van de wezens op Aarde dienen.
- 3) Hierna staat ieder rechtop en worden de elkaar rakende handen omlaag gebracht, zodat de vingertoppen naar het centrum van de Aarde wijzen. Hierdoor wordt het contact met het gebied van de elementenwereld in het lichaam van de Aarde gecreëerd, de zogenaamde "benedenwereld".
- 4) Na korte tijd worden de handen, die elkaar nog steeds raken, plechtig omhoog gebracht om weer korte tijd in de "middenwereld" te blijven.
- 5) Hierna bewegen de handen, die elkaar nog steeds raken, verder omhoog om in contact te komen met de "bovenwereld". Op deze wijze wordt een kroon voor de feeëriek wereld opgericht.
- 6) Ga nu opnieuw in contact met de "middenwereld". Ga verder met de oefening, herhaal de gebaren een paar keer. Gedurende de hele ceremonie sta je rechtop in de as van je lichaam.
- 7) Om de groepsoefening te beëindigen kun je jouw handen voor een korte tijd tegen de handen van je burens slaan.
- 8) Maar, als je de nieuw gecreëerde relatie met de elementaire wereld van Gaia wilt ervaren, is het beter om de cirkel in stilte op te lossen en dat de deelnemers wat tijd nemen om de gecreëerde kwaliteit te voelen...



Groepsoefening betreffende de relatie met de spirituele wereld

- 1) De groep staat in een cirkel. Houd de handen zodanig dat de duimen deze keer naar de rechterkant wijzen. Dus de rechterhand ontvangt en de linkerhand geeft door. De kracht beweegt in de richting van de klok.
- 2) De groep buigt vervolgens diep voorover met de handen wijzend naar het centrum van de Aarde en de handen omhoog. Op deze manier eren we de spirituele wereld die in het binnenste van de Aarde woont.
- 3) Hierna gaat de groep langzaam rechtop staan en worden de handen hoog naar de hemel bewogen, de handen houden elkaar nog steeds vast, buig naar achteren zo ver als mogelijk is. Op deze manier wordt het hemelse niveau van de spirituele wereld geëerd.
- 4) Buig opnieuw diep naar voren. Herhaal de bewegingen enkele keren. De armen dienen altijd gestrekt te zijn, ook als de handen omhoog en omlaag gebracht worden.
- 5) Aan het eind blijft de groep een tijd rustig, met de handen los, in de cirkel staan om de ervaring van het contact met de spirituele wereld (de engelenwereld, de wereld van de voorouders/ het nageslacht – inclusief de spirituele kern van de Aarde) in zichzelf waar te nemen.

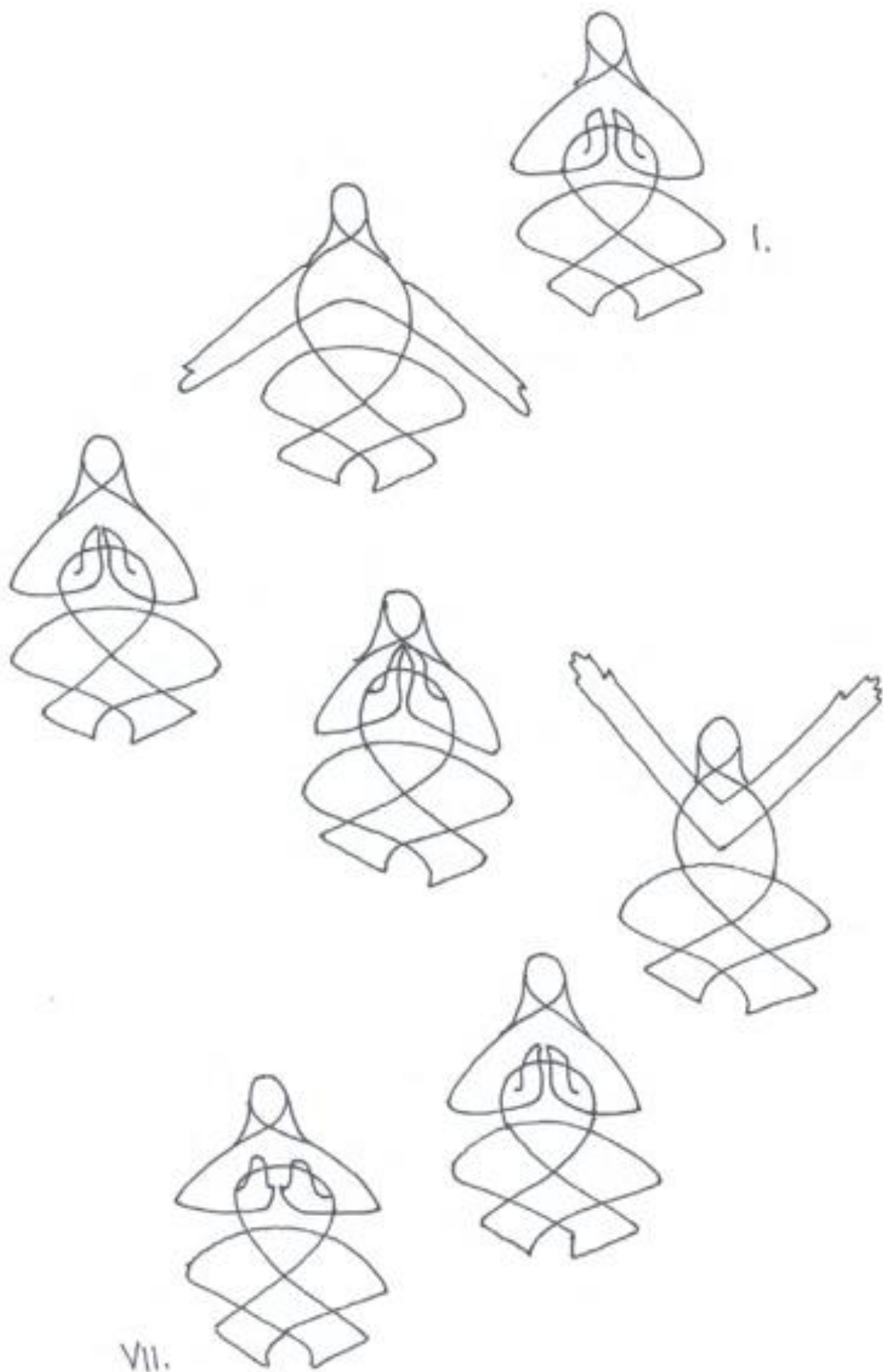
De vijf groepsoefeningen kunnen ook gebruikt worden als openings- of afsluitende rituelen, als een groep start of aan een gemeenschappelijk doel werkt.



Een ritueel om de aanwezigheid van de dimensies van de ziel te eren

- 1) Het ritueel begint op het niveau van je lendenen. Beide handen vormen een omgekeerd gebedsgebaar achter je rug bij het stuitje. Bij deze vorm van het gebedsgebaar, raken de bovenkanten van de handen elkaar aan. Op deze manier creëren we een contact met de oerkracht van de ziel van de Aarde. Hierna beweeg je de handen naar de voorkant in een cirkel rond je lendenen en maakt een "gewoon" gebedsgebaar, waarbij je handpalmen elkaar raken voor je seksuele organen, terwijl je vingers richting het centrum van de Aarde wijzen. Dit representeert de transformatie van de oerkracht van de Aarde naar de creatieve kracht, bekend als de seksuele kracht van de Aarde en de mensen. Open dan het gebedsgebaar breed voor je maag en breng het omhoog tot op hartniveau om de uitstroom van de elementaire krachten als emotionele kwaliteiten mogelijk te maken.
- 2) In de tweede fase wordt het ritueel voortgezet op het niveau van het hoofd. Vouw je handen in een gebedsgebaar boven je rug achter je hoofd om te verbinden met de frequentie van de spirituele wereld. Beweeg dan beide handen tegelijkertijd omlaag terwijl je bewust langs het gebied van de keel gaat om de transformatie van universeel naar individueel bewustzijn te symboliseren. Hierna vouw je de handen in een gebedsgebaar voor het thymuschakra (thuis van de individuele ziel, halfweg tussen hart- en keelchakra). Dan open je jouw handen als een boek voor het thymuschakra om de wijsheid van de ziel te eren.
- 3) De derde fase van het ritueel vindt plaats op het niveau van het hart. Beweeg beide handen rond het gebied van je hart naar de achterkant. Vorm een "gewoon" gebedsgebaar aan de achterkant van je hart met de vingertoppen omlaag gericht. Stem af op de kosmisch kracht van het hart. Breng deze kwaliteit naar voren met je armen gekruist voor je borst, de handpalmen wijzen naar binnen. Dit symboliseert de synthese van de individuele hartekracht met de kwaliteit van het kosmisch hart (het hart van het universum). Open tot slot beide handen naar buiten in een zegenend gebaar om de kwaliteit van liefde in de wereld te laten stralen.

Dit lichaamskosmogram kan zowel individueel als in een groep uitgevoerd worden. In een groep staan de personen in een cirkel waarbij iedereen zelf de gebaren uitvoert om de individuele positie van elke persoon binnen de gemeenschap te eren.



Verbinden met Gaia, de Moeder van het Leven en Sophia, de Moeder van het Universum

- 1) Dit individuele ritueel kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden. De handen worden in een gebedsgebaar voor het hartcentrum gehouden.
- 2) Na korte tijd worden de handen geopend in de richting naar beneden en zo ver naar achteren als je kunt reiken. De handpalmen zijn naar voren geopend.
- 3) Door ze achter je rug te houden ter hoogte van het stuitje ben je verbonden met Gaia, de Moeder van het Leven.
- 4) Hierna dienen de handen terug te keren naar het gebedsgebaar om haar uit te nodigen in het centrum van jouw wezen aanwezig te zijn.
- 5) Hef het gebedsgebaar dan tot het niveau van je keel om te verbinden met de Moeder van Gaia, de Moeder van het Universum.
- 6) Open het gebedsgebaar met de handen hoog en wijd om de tegenwoordigheid van de Moeder van het Universum aan te raken. Haar naam is Sophia – de wijsheid van de eeuwigheid.
- 7) Door de handen tezamen te brengen in het gebedsgebaar voor je borst wordt haar aanwezigheid ook verankerd in jouw hartruimte.
- 8) Door de ontmoeting in jezelf van beide aspecten van de vrouwelijke goddelijkheid word je aangeraakt door het geheim van de oorsprong van het leven. Je raakte aan het archetypische atoom van het leven dat in elk levend wezen pulseert.
- 9) Open ten slotte de handen terwijl je ze dicht bij je lichaam houdt zodat de eerbied voor de bron van het leven, en het bewustzijn hoe kostbaar dit is, in de wereld kan uitstralen.
- 10) De gebaren dienen enkele keren herhaald te worden voordat je jezelf in stilte aan de ervaring ervan overgeeft.

Het is nodig dit ritueel steeds opnieuw en opnieuw uit te voeren om de sprank van het leven levendig te houden op onze thuisplaneet. Het is de overtrokken rationaliteit van de moderne mens die het geheim van de bron probeert buit te maken om het leven in al zijn verwrongen manieren te bepalen. Zolang als we de bron van leven binnen onszelf koesteren is er geen bedreiging voor haar integriteit. Wees niet bang: Verheug je in de zuivere schoonheid en kracht van het archetypische atoom van het leven.

