

FASE 4. VERBINDEN – 3 manieren om je zenuwstelsel te kalmeren

(kaart 22-28)

Manier 1:

Ga zitten en sluit je ogen. Laat je denkgeest maar doen wat het doet en verplaats je aandacht bewust naar je lichaam. Voel hoe je zit op de stoel/bank/grond en laat je dragen, er is een zit- of grondvlak die jou draagt. Wees je daar maar bewust van. Verplaats dan je focus naar je adem en voel de beweging van je ademhaling in je lichaam: via je neus of mond helemaal door je keel en borst naar je buik. Voel het rijzen en dalen van je ademhaling. Niets veranderen enkel je adembeweging bewust voelen en volgen..., doe dit een tijdje. Terwijl je doorgaat met bewust ademen ga je nu ook bewust je handen voelen. Dus je voelt de adembeweging in je lichaam en tevens voel je tegelijkertijd ook je handen en de sensaties die daarin merkbaar zijn zoals bv een tinteling... Tot slot breid je je aandacht nog verder uit naar je voeten. Oftewel:

Je voelt je ADEM bewegen in je lijf,

je voelt je HANDEN en

je voelt je VOETEN.

Gedachten komen en gaan maar jij blijft met je aandacht bij deze 3 ankers. Merk na een paar minuten op dat je denkgeest en lichaam rustiger zijn geworden.

Extra: vanuit de aandacht op je adem, je handen en je voeten kun je ook nog uitbreiden naar tegelijkertijd de aandacht richten op ruimte waarin je je bevindt, heel traag rondkijken naar wat je ziet om je heen.

Manier 2: Terug naar Zijn (zie kaart 24)

Ga zitten en sluit je ogen. Laat je denkgeest maar doen wat het doet en verplaats je aandacht bewust naar dit moment, het Nu en luister naar de geluiden die er zijn om je heen. Je hoeft niet te zoeken, enkel horen wat er IS aan geluid in dit moment. Luister een tijdje naar deze geluiden met je volle aandacht, zonder inspanning of analyse, enkel 'horen'. Het gaat er niet zozeer om wat je hoort maar meer om het zintuiglijk horen van de geluiden zelf. Als je afdwaalt met je mind, merk het maar op en breng je aandacht terug naar het geluid in het Nu. Geeft niets, gewoon de leiding nemen over je aandacht en hem richten daar waar jij wilt (zie ook kaart 23: de kracht van aandacht). Merk na een tijdje op dat het stiller en ruimer wordt in jou, omdat je denkgeest tot rust komt. De wolken van de mind wijken door jou NU-focus automatisch uiteen en de blauwe lucht die er altijd al was, verschijnt... Vol aanwezig zijn in dit moment bij wat er is ..., in dit geval 'geluid', maakt dat de mind even niks te doen heeft en in activiteit daalt. Magisch he! Dus maak gebruik van deze natuurwet:-)

Zodra je merkt dat je staat van onrust naar rust verschuift, laat je de focus op het geluid wat los en richt je je op de stilte van Zijn zelf: besef dat dit het pure bewustzijn is, het Ware Zelf (kaart 1, 7, 8 en 24), je ware identiteit. En zodra je er weer uit getrokken wordt door het denken, plaats je jouw aandacht terug naar het geluid en begin je opnieuw.

Op een gegeven moment worden minifracties van een seconde van bewuste aanwezigheid, seconden en zelfs minuten. Minuten van gewoon Zijn in het nu. Gewaarzijn Zijn. Verlichte momenten. Hoe langer je in deze stilte van Zijn kunt verkeren, hoe meer de mind en het lichaam tot rust komen....

Deze shift van denken naar bewust ervaren en Zijn, kun je meermaals per dag doen, het kost je maar een paar minuten en de winst is groot!

Plaats kaart 24 op de kaarthouder en train & remind jezelf dat je deze shift kunt doen!

Manier 3:

Ga zitten en sluit je ogen. Laat je denkgeest maar doen wat het doet en verplaats je aandacht bewust naar je lichaam. Voel hoe je zit op de stoel/bank/grond en laat je dragen, er is een zit- of grondvlak die jou draagt. Wees je daar maar bewust van. Verplaats dan je focus naar je adem en volg de beweging van je adem, hoe deze ook is.

Hoor dan in je hoofd het getal '30' en adem in en uit. Met iedere ademcyclus tel je 1 getal terug, in dit geval '29'. Adem in en uit en hoor in jezelf '28'. Zo tel je rustig per ademcyclus 1 getal naar beneden. Bijna altijd vervliegt onze aandacht en raken we afgeleid. Zodra je dat merkt en de tel kwijt raakt, begin je opnieuw bij '30'. Waar was jij toen je aandacht vervloog? Bij welk getal?

Het zal je opvallen dat je de 1^e keer niet ver komt, zo dominant is de mind.

Naarmate je dit vaker doet, kun je langer je aandacht gericht houden op je ademcyclus en terug tellen van 30 naar 0. Je getal wordt lager en lager. Stop wanneer je wilt, maar merk op dat door het focussen op het Nu van de in- en uitademing en het gericht bezig zijn van de mind met niet stressvolle zaken zoals tellen, de denkgeest in zijn geheel tot rust komt. Merk maar op dat er tussen het ademen en tellen in al meer stilte is. Deze stilte is de stilte van Zijn, van bewustzijn, van het Ware Zelf, van JOU!