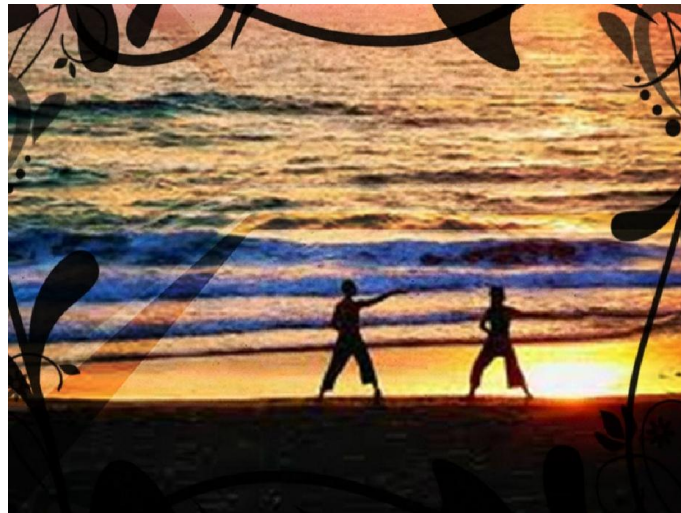




Periodiek check voor een happier leven | Satori



© OTL 2015

Alles in deze uitgave mag gekopieerd, vermenigvuldigd, gedeeld en verspreid worden, door elk medium. Gebruik het om licht en wijsheid te verspreiden. Wel fijn als je er dan een bronvermelding bij zet.





Voorwoord

Een gezonde geest huist in een gezond lichaam, wordt wel gezegd.

Een uitdrukking om voorzichtig mee te zijn. Want als je lichaam ziek is, dan is je geest toch niet noodzakelijkerwijs ziek?

En toch weten we allemaal dat er verband is tussen onze lichamelijke en onze geestelijke conditie. Dat het één en het ander elkaar beïnvloedt. Als je ziek bent, maar je bevindt je, door wat voor reden ook, in een staat van happiness, dan kan je beter met je ziekte omgaan. Dan beseft je misschien ook beter dat je niet je lichaam bent, maar een lichaam hebt. Dat zelfs als je lijf het niet zo “goed” doet, dat jij happy kunt zijn. Omdat je kan zijn met dat wat er is.

Andersom werkt het ook. Met de uitdrukking “lekker in je vel zitten” bedoelen we niet alleen dat jij je goed voelt in je lijf, maar ook dat jij je goed voelt. We kennen dus het verband.

In dit boekje legt Satori uit, wat je kunt “doen” om “lekker in je vel” te zitten. Wat daar voor nodig is, wat helpt. Hij geeft een aantal tips en inzichten, die jou helpen kunnen bij het zelfonderzoek naar je lichamelijk en geestelijke staat van zijn, en ook hoe jij je zo optimaal mogelijk kunt (gaan) voelen. Daarvoor is het belangrijk je lichaamsbewustzijn te vergroten. Hij gaat daarbij speciaal in op de rol die chakra's daarbij vervullen.

Voelen hoe je je voelt. Voelen hoe het met je gesteld is. Welke kwaliteiten in jezelf, welke potentie je onbenut laat, als je chakra's niet in balans zijn. Laat je lichaam en je geest maar samenwerken, in balans komen. Laat je energie maar vrij stromen. Dan kan je de energie van die kwaliteiten gebruiken voor de dingen in jouw leven, die er werkelijk toe doen! En die tegelijk misschien ook wel maken, dat jij je gelukkiger voelt. En alleen al daarmee lever je zo'n mooie bijdrage aan de wereld.

Because Happiness Matters.

Solana





Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Periodieke check voor een happier leven!!!	4
Doe de bodycheck: de wonderen van lichaamsbewustzijn	4
Wat betekent het eigenlijk om in je lijf te zijn?	4
Een soort APK voor je lichaam dus.	4
Lichaamsbewustzijn wat is dat?	4
Je chakrasysteem	5
Balans in je lichaam	5
Wat en hoe doe je de bodycheck?	5
De bodycheckvragen... ..	7
Doe de bodycheck chakra 1.....	7
Check 1. Sta je stevig ?	7
Kernwaarden: geaard, gezond, gevoed, basisvertrouwen	7
Affirmatie: Ik heb het recht om er te zijn; het recht om mijn plek in te nemen	7
Doe de bodycheck chakra 2.....	7
Check 2. Kan je voelen, genieten van het leven ?	7
Kernwaarden: evenwichtige emoties, gezonde seksualiteit.....	7
Affirmatie: ik heb het recht om te voelen, ik mag genieten van mijn leven	7
Doe de bodycheck chakra 3.....	8
Doe de bodycheck chakra 4.....	8
Doe de bodycheck chakra 5.....	9
Doe de bodycheck chakra 6.....	9
Doe de bodycheck chakra 7.....	10
Nawoord.....	11
Meditatie “Doe de Bodycheck”	11
Illustraties	11





Periodieke check voor een happier leven!!!

Doe de bodycheck: de wonderen van lichaamsbewustzijn

Tantra is het pad van de liefde. Uit het hoofd, in je lijf, naar je hart, bewust zijn.... Als dat lukt, ben je verlicht. Nu zal niet iedereen deze staat bereiken, maar op zijn minst is er een betere balans mogelijk tussen body, mind, heart en soul dan “normaal” het geval is. Niet alleen in je hoofd (ratio) zijn, maar ook goed thuis zijn in je lijf (voelen). Een plek inruimen voor je hart (liefde) en ook voor je ziel (weten). We laten de mind, het hart en de ziel hier even voor wat ze zijn en richten ons in dit artikel op lichaamsbewustzijn.

Doe de bodycheck: de wonderen van lichaamsbewustzijn

Wat betekent het eigenlijk om in je lijf te zijn?

Tja, dat is nog niet eens zo’n makkelijke vraag. Duidelijk is in ieder geval wel dat jij, om je lijf te zijn, je lijf moet kunnen voelen, in contact moet staan met je lijf. Voelen dat je bloed stroomt, voelen dat je spieren hebt. Horen, zien, voelen, proeven, ruiken, je zintuigen gebruiken. Gewaar zijn. Je emoties, je levendigheid, je energie in je lijf kunnen voelen. Deze energie in je lijf ook ten dienste kunnen stellen aan een gelukkig leven. Je lijf een bijdrage laten leveren aan jouw geluk, jouw happiness.

Als je “normaal” lichaamsbewust bent weet je hoe je lijf er voor staat, wat het nodig heeft.

Eventuele mankementen kun je dan voorkomen, tijdig repareren en/of snel repareren.

Een soort APK voor je lichaam

Een soort APK voor je lichaam dus.

Als je “normaal” lichaamsbewust bent weet je hoe je lijf ervoor staat, wat het nodig heeft. Eventuele mankementen kun je dan voorkomen, tijdig signaleren en/of snel repareren. Een soort APK voor je lichaam dus. De basis hiervoor ligt hem natuurlijk in een gezond lijf, een gezond leven. Goed in contact met en zorgen voor je lichaam dus, door fysieke inspanning, goed eten, genoeg ontspanning/beweging en voldoende rust. We weten het allemaal.... Oude spreuken als “rust, reinheid, regelmaat”, weet je nog?

Lichaamsbewustzijn wat is dat?

Je lichaam is de tempel van je ziel en in die zin is het goed om in contact te zijn met je lijf en goed voor je lichaam te zorgen. Lichaamsbewustzijn is een manier om je expliciet bewust te worden van (de status van) je lichaam. Dat bewustzijn kan je veel informatie opleveren over het met “je” (lichaam) is. Weten wanneer je honger hebt, weten wanneer je lijf rust nodig heeft, of juist niet. Als je “normaal” lichaamsbewust bent weet je hoe je lijf ervoor staat, wat het nodig heeft. Eventuele mankementen kun je dan voorkomen, tijdig signaleren en/of snel repareren. Een soort APK voor je lichaam dus. Word je wat “gevoeliger”, dan kan je wat dieper kijken. Dat is wat er op het tantrapad met je gebeurt. Je wordt gevoeliger en wil / kan energetisch dieper kijken.





Je chakrasysteem

Het chakrasysteem in je lichaam is een soort checklist m.b.t. het goed functioneren ervan. Enerzijds dient de energie in je lichaam “vrij” rond te kunnen stromen, net als je bloed. Er is een opwaartse, bevrijdende stroom en een neergaande, manifesterende energiestroom. In een platte cirkel golft je energie door je heen. We gaan op deze plek niet verder in op de betekenis van deze energiestromen, maar zie ze maar als een stroming door een benzineleiding; als de benzine (de energie) er niet doorheen kan stromen, werkt de auto (het lichaam) ook niet naar behoren. Chakra's zijn als het ware een aantal pompstations onderweg. De chakra's (de pompstations) hebben als functie om de energie verder te pompen door het lichaam. In het meest gebruikte chakrasysteem zijn er 7 chakra's: wortelchakra, buikchakra (emotiecentrum), zonnevlecht (hara), hartchakra, keelchakra, derde oog en kruinchakra.



Balans in je lichaam

Zoals gezegd de energie moet kunnen rond (omhoog en omlaag) stromen in je lijf. Als de pompstations niet goed werken gaat het mis. Een pompstation kan te hard pompen (chakra te veel open), dan stroomt er te veel energie. Een pompstation kan ook te zacht pompen (chakra te veel gesloten), dan stroomt er te weinig energie. **Balans in je lichaam (leven) ontstaat als er balans is in je chakrasysteem.** Het omgekeerde is ook waar. Als je chakrasysteem niet in balans is, zul je merken dat er zaken zijn in je leven die je anders / beter zou wensen. Enkele voorbeelden: – Als de energie te veel omhoog stroomt, stijgt je op, raak je los van de realiteit. – Als je hartchakra “dicht” zit wordt je koud en harteloos; relaties worden moeizaam. – Als je keelchakra “erg open” is, praat je wel veel, maar zeg je vrij weinig. Reden genoeg dus voor een periodieke APK.

Wat en hoe doe je de bodycheck?

Simpeel gezegd doe je de bodycheck door de chakra's langs te lopen. Door je aandacht te richten op je chakrasysteem c.q. het chakra waar je naar “kijkt”. Door je adem ook naar dat chakra te leiden. Je ademt als het ware door de diverse chakra's. En dan ga je voelen! De bodycheck-vragen geven je de richting aan van wat (voor energie) je ongeveer kan voelen. Het gaat in ieder geval om de energie of energiestroom die je voelt. Voelt dat heftig, heel vol (erg open), of voelt dat dood, leeg (erg gesloten) of normaal (levendig/energiek). Voel wat je voelt... Wees zo zuiver mogelijk en heb er geen oordeel over. Weet wel wat je te doen staat. Soms is er een (forse) reparatie nodig, en soms kun je tijdens de APK de boel al fiksen. Focus op hoe je het wilt hebben. Gebruik je verbeeldingskracht om je voor te stellen hoe je de pomp afgesteld wilt hebben... Dit kun je doen door terug te gaan in de tijd. Je herinnert je





gewoon een gebeurtenis, plek, situatie waarin het helemaal oké was. Of je visualiseert de juiste afstelling in de toekomst. Het hele proces van afstellen, “uitbalanceren” kun je ondersteunen door bepaalde affirmaties in gedachten te nemen.

Samengevat:

- Breng je aandacht naar het chakra.
- Adem door het betreffende chakra in- en uit.
- Voel hoe de status van het chakra is: ver open, dicht, normaal.
- Oordeel niet, maar neem waar; en vertrouw erop dat je “weet” wat je te doen staat.
- Focus op de juiste chakrastand voor jou op dit moment (wat heb je nodig).
- Visualiseer deze chakrastand a.d.h.v. een situatie in het verleden c.q. een projectie in de toekomst.
- Ondersteun het uitbalanceren van het chakra door opzeggen van de affirmatie.
- Voel als laatste hoe het nu voelt; voel het verschil.





De bodycheckvragen...

Ja en nu concreet de bodycheckvragen...

Doe de bodycheck chakra 1

Check 1. Sta je stevig ?

Kernwaarden: *geaard, gezond, gevoed, basisvertrouwen*

Affirmatie: *Ik heb het recht om er te zijn; het recht om mijn plek in te nemen*

De eerste vraag, bij het 1^e chakra, gaat over hoe stevig jij met je voeten op de grond staat. Sta je stevig, sta je wankel? Deze vraag kan je letterlijk nemen. Ga maar staan en voel je voeten. Ben je gegrond? Kan jij je wortels voelen in moederaarde? Voel jij je gesteund, gezond, gevoed? Kan je die stevigheid ook omzetten in een basisvertrouwen.

Als je niet stevig staat, ontbreekt dat vertrouwen veelal en voelt het krachteloos in je lijf. Je wilt eigenlijk ergens anders zijn misschien? Of misschien sta je wel te stevig... dan ben je niet meer van je plek te krijgen, inflexibel en tegen elke verandering.



Doe de check en weet hoe je staat.

Focus dan op de affirmatie en visualiseer hoe je wilt zijn.

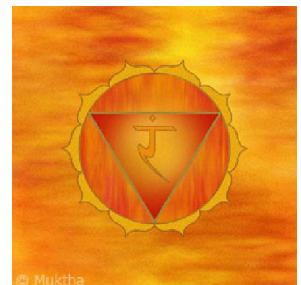
Doe de bodycheck chakra 2

Check 2. Kan je voelen, genieten van het leven ?

Kernwaarden: *evenwichtige emoties, gezonde seksualiteit*

Affirmatie: *ik heb het recht om te voelen, ik mag genieten van mijn leven*

De tweede vraag, bij het 2^e chakra, gaat erom of jij in contact staat met je gevoel, je emoties. Kun je genieten van het leven? Als jij je gevoelens onderdrukt, onderdruk je ook je levensvreugde. Als jij je seksualiteit onderdrukt, onderdruk je een groot deel van je levensenergie. Dat maakt dat je gevoelloos wordt, je levenslust verliest. Doe dus deze check: onderzoek of je blijdschap, verdriet, boosheid, opwinding in je leven toe laat. Kun je contact maken met je verlangens? Kun je voelen wat het voor jou is om voor te leven!



Doe de check en weet hoe je staat.

Focus dan op de affirmatie en visualiseer hoe je wilt zijn.





Doe de bodycheck chakra 3

Check 3. Heb je daadkracht ?

Kernwaarden: autonomie, wilskracht, passie, zelfvertrouwen

Affirmatie: je bent sterk, je kunt alles wat je wilt!

De derde vraag, bij het 3^e chakra, gaat over jouw energie, jouw “drive”. Voel jij je vuur of ben je uitgeblust. Heb je kracht, power... of is het maar zozo. Kun jij richting geven aan je leven? Kun jij je verlangens ook daadwerkelijk leven of leef je het leven dat anderen van je verwachten. Kun jij je krachtig neerzetten en je autonomie ervaren. Hoe staat het met je zelfvertrouwen?



Hoe dan ook, doe de check en weet hoe het nu zit.
Daarna focus je weer op de affirmatie en hoe je graag wilt zijn.
Stel je maar voor dat je het al helemaal bent.

Doe de bodycheck chakra 4

Check 4. Ben je liefdevol ?

Kernwaarden: ruimte, intimiteit, liefde, verbinding

Affirmatie: Ik ben liefdevol voor mezelf en voor anderen

De vierde vraag, bij het 4^e chakra, gaat over jouw hart, jouw “liefde”. Staat je hart open of dicht? Voelt je leven vreedzaam aan of voel jij je regelmatig in conflict. Kun je harmonieuze relaties aangaan? En hoe is het gesteld met je intimiteit. Kun jij je open en kwetsbaar opstellen. Kun jij je laten zien... precies zoals je bent? Kan je de liefde in je hart voelen? Kun je die liefde ook geven? Kun je overstromen en iets bijdragen aan deze wereld of sta je nog met je hand omhoog te bedelen. Is meer..., “hebben” belangrijker dan geven? En als je krijgt, kun je dat dan ook ontvangen?



Een confronterende check misschien, maar doe de affirmatie en focus op hoe je wilt zijn.





Doe de bodycheck chakra 5

Check 5. Kun jij je overgeven ?

Kernwaarden: *stemgeluid, humor, luisteren, expressie, innovatie*

Affirmatie: *Ik ben creatief en uit me met heldere bedoelingen...*

De vijfde vraag, bij het 5^e chakra, gaat over jouw stem, jouw expressie. Hoor je het kloppen van je hart. Kun jij de symfonie van jou leven horen? Kun jij je stem laten horen? Kun je zingen, van blijdschap kraaien. Kun je vrij luisteren naar anderen en hierop een respons geven. Kun je luisteren naar wat je intuïtie je te zeggen heeft. Je overgeven aan de wonderen van inspiratie en vernieuwing? Als je slecht kunt luisteren en steeds weer hetzelfde deuntje opzet, niet getreurd.



Bodycheck je vrij en vrolijk! Leef je uit met je affirmatie en focus op die prachtige man/vrouw die je kunt zijn.

Doe de bodycheck chakra 6

Check 6. Ben je in contact met je wijsheid ?

Kernwaarden: *inzicht, wijsheid, "weten"*

Affirmatie: *Ik ben wijs en zie alles helder!*

De zesde vraag, bij het 6^e chakra, gaat over jouw wijsheid. Maak maar contact met je derde oog en ga, kijk eens naar binnen. Lukt dat? Kun jij je licht laten schijnen in je innerlijke wereld? Zie je wat? Zie je wit licht van binnen. Kun je zien dat alles op eens op zijn plek valt. Dat het goed is in je leven. Dat alles wat je nodig hebt op het juiste moment tot je komt. Dat "veel feiten kennen", nog iets anders is dan "weten". Kun je vertrouwen op jouw wijsheid of is het nog te vroeg.



Doe de check en ervaar hoe het zit bij jou.





Doe de bodycheck chakra 7

Check 7. Zie je het goddelijke in jou ?

Kernwaarden: stilte, ontspanning, overstijgen ego, het goddelijke

Affirmatie: Ik draag het goddelijke in mij!

De zevende vraag, bij het 7^e chakra, gaat over jouw levensflow. Kun jij je verbinden met het bestaan? Voel je dat jij een deel bent van een groter geheel. Dat je een druppel bent in de oceaan... Zo klein en tegelijkertijd ook machtig groot. Dat alles in jou aanwezig is. Het goddelijk buiten jou is slechts een afspiegeling van het goddelijke in jou. En omgekeerd. Kun je zien dat grenzen slechts bestaan omdat we ze maken? Dat je veel meer bent dan wat je denkt, wat je voelt. Wij zijn een vrije ziel, in bewustzijn verbonden.



Doe de check en ervaar hoe en waar jij jezelf beperkt.

Leef je uit met je affirmatie en focus op hoe groots je kunt zijn.





Nawoord

Hopelijk heeft dit boekje je inzicht vergroot en heb je een aantal tips en tools gevonden om je lichaamsbewustzijn te vergroten.

Neem af en toe maar eens de tijd, en geef jezelf een APK!!

Meditatie “Doe de Bodycheck”

Satori heeft op basis hiervan een mooie meditatie opgenomen, die in de basiscursus OTL is opgenomen. Mocht je hiervoor belangstelling hebben dan kun je hiervoor contact opnemen met Satori via Satori@live.nl

Illustraties

De prachtige plaatjes van de chakra's zijn gemaakt door Muktha Van de Weijgaert. Deze bijzondere vrouw maakt zeer mooie en inspirerende kunstwerken. Bovenstaande chakra tekeningen en meer van haar werk kun je zien op haar website.

Mukthas.blogspot.nl

