

Oefening 6: De blauwe oceaan

Over de oefening:

De oefening De blauwe oceaan is gericht op het creëren van een innerlijke ruimte van stilte. Deze stilte brengt je weer in contact met je innerlijke bron: een ruimte zonder angst of schuldgevoel.

"Door de ruimte van de zee te ervaren, word je gevoeliger voor de universele kwaliteit ruimte".

Vorbereiding:

Ga rustig ergens zitten. Je mag je ogen sluiten.

1e stap: Visualisatie

Stel je je bewustzijn voor als een oceaan.

Laat jezelf in het beeld van de oceaan zakken, naar een plek heel diep onder de oppervlakte, waar het ruim, kalm en helder is.

Van hieruit kun je zien dat er aan de oppervlakte veel onrust is: kleine en grote golven van emoties, gedachtestromen die van alles meevoeren, en soms steekt er zelfs een storm op die het water heel woelig maakt.

Jij kijkt omhoog naar dit alles vanuit de diepte van de oceaan, vanuit helderheid en rust. Je neemt de activiteiten aan de oppervlakte waar, je fysieke sensaties, gedachten, gevoelens, verlangens, herinneringen...

2e stap:

Geniet van deze mogelijkheid om dit alles wat zich afspeelt aan de oppervlakte van je mind alleen maar te observeren, vanuit de diepte van jouw Zijn.

Achteraf:

Als je deze oefeningen vaker doet, kom je in contact met belangrijke kernkwaliteiten, die we *universele kwaliteiten* noemen omdat ze verbonden zijn met een potentieel dat in ieder mens zit. Een andere dimensie dan de alledaagse wereld. Ze kunnen niet gemakkelijk gedefinieerd worden. Het gaat om: ruimte, stilte, liefde, vreugde, energie, creatiekracht en innerlijke wijsheid.

Als je je bewust afstemt op een of meer van deze universele kwaliteiten en je verbindt jezelf daarmee, kom je gemakkelijker uit het alledaags geconditioneerde bewustzijn en verruimt je bewustzijn zich.

Als het bewustzijn ruimer wordt, verruimt ook het denken en het bevordert creativiteit in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden en strategieën voor het handelen.

