

ESOTERIC HEALING

DOCENTEN GEESJE VAN DER MEULEN EN YVONNE TEUBNER / WWW.SAMYAMA-YOGA.NL.

HELING VAN HET VERBORGENE EEN PRAKTISCHE WEG VAN ZELFONTWIKKELING



Mensen worden steeds nieuwsgieriger naar het ontwikkelen van hun bewustzijn, ze willen zichzelf te bevrijden van conditioneringen en denkpatronen.

Raja Yoga (koninklijke yoga gericht op de geest in evenwicht brengen door meditatie) en Esoteric Healing zijn praktische wegen van zelfontwikkeling.

Nu mensen steeds sensitiever en bewuster worden, lijkt de tijd rijp om bewust grip krijgen over het werken met universele helende energie, zoals dat ook gedaan werd in de tijd van Jezus en de Essenen.

Esoteric Healing, wat betekent dit eigenlijk?

Esoteric betekent verborgen of geheim. Esoteric healing houdt zich bezig met heling van het verborgene. Een mens bestaat uit verschillende energielichamen, een emotioneel, mentaal, buddhistisch en

atmisch lichaam (ook wel aura genoemd), die het fysieke lichaam omhullen. Deze subtiele lichamen geven voeding en energie aan het fysieke lichaam. We kunnen deze lichamen niet zien maar we wel voelen en ervaren.

Chakra's in de drie lichamen, fysiek, emotioneel, mentaal

Blokkades in deze energielichamen zorgen ervoor dat je je niet goed voelt, dingen niet lukken, dat de energie niet vrij stroomt. Uiteindelijk kun je hierdoor ziek worden. Veel onbegrepen en psychosomatische klachten zijn een gevolg van gestagneerde energie in de subtiele lichamen. Bij Esoteric Healing werk je vanuit afstemming met je ziel en met het richten van energie om blokkades in deze subtiele lichamen te bevrijden. Door je energiehuishouding in balans te leren houden, en de verruiming van je bewustzijn als gevolg hiervan, kom je meer in contact met jezelf. Je komt weer in je authentieke kracht en wijsheid en vanuit eigen-Wijsheid tot inzicht en je vrije keuzes. Dat geeft energie en levensvreugde.

De onderlinge relatie tussen Esoteric Healing en Raja Yoga

Meditatie, het ontwikkelen van intuïtie en het innerlijk leren afstemmen met je ziel. Wie en wat is een mens in relatie tot het grote geheel? Zowel yoga, meditatie als Esoteric Healing werken met het beheersen van energie ten behoeve van de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Met Esoteric Healing ben je praktisch bezig jezelf te bevrijden van ingesleten patronen

op chakra niveau. Het acht-voudige pad van Raja yoga brengt je middels de yamas, niyama's, asana's, pranyama en pratyahara tot meditatie en innerlijk bevrijdend werk. Ze vullen elkaar aan en vormen een integrale weg om authentiek en vreugdevol te leven.

Werken met Esoteric Healing

Werken met energie is krachtig en werkzaam. In de opleiding Esoteric Healing wordt aandacht gegeven aan een goede theoretische onderbouwing zodat je inzicht krijgt in de werking van energie en hoe een mens zich verhoudt in het grote geheel van de kosmos. Je wordt vrijer, blijer en nieuwsgierig naar wie jij ten diepste bent: goddelijke energie. Gedachte geeft richting aan energie. Als je dit wérkelijk begrijpt, kun je gedachten en energie gebruiken als een vorm van positieve psychologie en je nieuwe leven creëren.

WAARNEMINGS OEFENING 1

MEDITATIETECHNIEK VOOR HET GEVOELIG MAKEN VAN DE HANDEN VOOR ETHERISCHE ENERGIE.

Neem een ontspannen houding aan, sluit je ogen, recht je rug en breng de kin licht naar de borst. Leg de handen op de knieën met de handpalmen naar boven. Adem een paar keer rustig door en ontspan hierbij je fysieke lichaam. Ga nu met je aandacht naar je hartchakra en visualiseer een lijn van licht door je kruin, die je hart verbindt met je ziel.

Stel je nu voor en voel dat er een stroom van energie vanuit de ziel naar beneden stroomt door je hoofd, je nek, en via je schouders je armen instroomt naar je handen.

Stel je nu voor dat deze stroom alle blokkades en onzuiverheden die ze op haar weg tegenkomt wegblaast, zodat je handen zich kunnen vullen met deze stroom van energie.

Vraag het universum of je handen gevoelig mogen worden voor waarneming van etherische energie.

Laat deze stroom van energie vanaf je pols door je handen, door je vingers naar de topjes van je vingers stromen en door de vingertopjes heen naar buiten. Doe dit in je eigen tempo drie keer, door je pols, handen, vingertopjes, naar buiten.

WAARNEMINGSOEFENING 2

- Wrijf je handpalmen tegen elkaar om de energie op te wekken. Beweeg de handen nu van elkaar af en neem de energie tussen de handen waar, verder weg en dichter bij.

- Breng de rechterhand richting het lichaam en neem op dezelfde wijze de energie rondom het lichaam waar, in het buikgebied, borstgebied etc. Vervolgens met de linkerhand.

Ben je geïnspireerd geraakt in Esoteric Healing, het leren mediteren en verfijnen van je intuïtie. De Opleiding Esoteric Healing wordt gegeven in Samyama: School voor Bewustzijn & Zelfontwikkeling in Naarden. www.samyama-yoga.nl. Docenten: Geesje van der Meulen en Yvonne Teubner.