



Energetisch meditatie

Frieda:

Waar gaat het boek over?

Voor mij gaat het boek over voelen, voelen en nog eens voelen.

Het voelen van emoties, gevoelens, energie, sensaties, stromingen, enz.

Wat heeft jou in dit boek geraakt? Dat kan bijvoorbeeld over een bepaald hoofdstuk gaan of over de wijze van schrijven.

Wat mij het meest geraakt heeft is hoe weinig we in ons leven focussen op wat er allemaal in ons is.

Ik ben meestal zo bezig met alles in de buitenwereld en realiseer me niet wat er nog allemaal in de binnenwereld valt te ontdekken. Er ging een wereld voor mij open.

Heb je iets nieuws ontdekt of inzicht gekregen waardoor je beoefening van meditatie, taiji, qigong of 'schepper zijn van jouw leven' anders verloopt?

Wat ik ontdekt heb is vooral het proces; er hoeft niets bereikt te worden, alleen maar ervaren. Steeds opnieuw alleen maar voelen en ervaren. Ervaren welke 'negatieve' gevoelens ik tegenkom en er vervolgens met liefde naar kijken. Geen doelen stellen waar je de hele tijd mee bezig kunt zijn.

Heeft het je een verandering in het dagelijks leven gegeven?

Ik zou zeggen dat het me opnieuw meer bewust heeft gemaakt en dat ik dagelijks streef naar regelmatig stil zijn en voelen wat in mij leeft.

Als jij een hoofdstuk mocht toevoegen, hoe zou dat heten en wat schreef je daarin?

Ik zou een hoofdstuk toevoegen met een persoonlijk verhaal van iemand. B.v. 'Hoe energetische meditatie langzaam mijn leven veranderde'. Dan schreef ik daar in hoe iemand de inhoud van het boek in zijn/haar leven toepast, welke hobbels hij/zij tegenkomt en hoe die daar mee omgaat.

Het boek is nu vooral als leerboek / docerboek geschreven met het uitgangspunt dat je dat jezelf allemaal eigen gaat maken.



Alex: De titel werkt ietwat verwarrend: bij meditatie denk ik niet direct aan energieën maar aan ontspanning en rust.

Gelukkig is de schrijver, Ton van Gelder, helder in zijn stijl en weet hij het begrip meditatie en vooral energetische meditatie goed uit te leggen.

Letterlijk zegt hij: "Door meditatie te combineren met energetische oefeningen geef je actief richting en daardoor vaart aan de ontwikkeling van een bewuster bestaan. Het gaat erom om de levensenergie, de Qi, weer te laten stromen." Iets wat we ook doen als we met Tai Chi of Qi Gong bezig zijn.

Dit boek gaat over ervaren door voelen. En dan niet "voelen" met je hoofd maar gewoon met je lijf. En over de rol die energiebanen spelen bij de doorstroming van de energie.

Daarna wordt het lastiger en blijkt dit echt een boek met veel oefeningen. Pas nadat je deze hebt gedaan weet je ook of hetgeen hij vertelt ook als zodanig voelt. En dat betekent dat je behoorlijk wat discipline nodig hebt om alle oefeningen af te werken.

Ik ben niet verder gekomen dan de basis voor het beoefenen van meditatie: op een prettige manier gaan zitten en alleen maar de uitademingen tellen zodra die het neuspuntje passeren. En dat werkte bij mij inderdaad.

Lezers die meer doorzettingsvermogen bezitten kunnen oefenen met de verschillende kanalen, het deblokken of zuiveren van de eerdergenoemde Qi, werken met de verschillende energievelden of chakra's en nog veel meer.

En voor de echte liefhebbers is er zelfs een "Werkboek Energetisch Meditatie", maar daar ben ik zelf niet meer aan toe gekomen.