Je luistert naar..

Ga lekker liggen  
Zorg dat je alleen bent  
Dat je het comfortabel hebt.  
Dat je lekker warm ligt  
Misschien wordt je net wakker en misschien ga je hierna naar bed, of ga e hier speciaal voor liggen  
En dan kijk je om je heen en benoem je voor jezelf wat voorwerpen een stoel, een kussen, een lamp en als je dat beken hebt dan doe je je ogen dicht of je ontspant je oogleden waarna ze vanzelf dichtvallen. Ontspan je oogspieren nog een keer, je ontspand je neusspieren, je kaken, de wortel van je tong je lippen oren.

Maak je gezicht mooi rond.  
En in dat mooie ronde gezicht zet je twee denkbeeldige lijnen terug. Van je mondhoeken tot de puntjes van je oren.

En daarmee raak je de stilte aan. De stilte tussen de geluiden. Bijvoorbeeld mijn stem, misschien staat het raam open en hoor je buiten geluiden. Misschien regent het of hoor je je eigen ademhaling.

En tussen die geluiden in hoor je de stilte en die stilte die neem je mee naar beneden. Naar je hart,,,

En dan denk je aan een dierbare een geliefde, een kind, een kleinkind, iets schattigs en daar glimlach je naar en meestal krijg je een glimlach terug. En je hart opent zich. En als je dat moeilijk vind om voor te stellen kun je ook bedenken dat je hart een bloem en is dat die bloem zich opent en dat er ruimte ontstaat.

Je voelt ik ben niet alleen. Je hebt verbinding, je bent veilig. Die ruimte die neem je mee naar beneden, door je middenrif heen, naar je buik.

En bij elke inademing komt je navel naar voren en bij elke uitademing valt die weer terug.  
Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Je lichaam weet precies hoe dat moet. En geniet van de uitademhaling.

Voel dan hoe je hielen het matras raken, je kuiten (body scan), Je achterhoofd. En dan voel je hoe je gedragen word door het matras hoe je lekker ligt onder een lekker dekentje en je laat alle spierspanning los. Je kunt je helemaal overgeven aan het matras, aan de kracht van de aarde. Je voelt je handen je armen.

Ga dan nog maar even met je aandacht naar je buik, je borst, je hart. Laat ze maar ontspannen, je bent veilig, je hebt verbinding met jezelf.   
je zucht een paar keer en je haalt je schouders op. 3x

Als straks het belletje gaat, dan ga je jezelf beminnen op een manier die bij jou past en waar je op dit moment behoefte aan hebt. Misschien heb je jezelf ertoe gezet om deze Sensu te gaan doen misschien kijk je er naar uit, en alles is goed. Misschien merk je tijdens het beminnen van jezelf dat je het steeds fijner vind. Misschien voel je meer opwinding, of juist niet en voel je meer verdriet of moedeloosheid. Alles is normaal en hoort erbij, je hebt een hele goede rede om je zo te voelen en alleen al de ontspanning en de tijd die je voor jezelf neemt, Die zorgt dat er gebeurt wat er gebeuren moet.

Je krijgt zo ongeveer 15 minuutjes voor jezelf en je gaat DOEN en NIET DOEN. Je bent jezelf en komt hopelijk ook in opwinding,, en speel daarmee, laat die opwinding ook weer minder worden. Geef je lichaam de kans om de seksuele energie te verspreiden. Voel je geen opwinding wissel dan ook doen en niet doen met elkaar af. Geniet ook van het niet doen, van het navoelen. Van het comfortabel zijn of worden in je eigen lichaam.

15min is best lang. En je raakt het gevoel van tijd ook kwijt als je in I bent. Misschien val je wel in slaap dat geeft niets dan wordt je waarschijnlijk weer wakker van het belletje.

Het kan ook dat je zoveel seksuele energie opwekt dat je een orgasme krijgt, ook prima. Geniet ervan. Het is jouw moment.

Bemin jezelf.

15min wachten

Laat jezelf te rust komen, je hebt het heel goed gedaan. Zelfs als je in slaap bent gevallen heb je het heel goed gedaan. Dan had je het nodig en doe je deze Sensu gewoon een andere opnieuw.

Voel nog even na, voel je ergens warmte of kou door je heen gaan, tintelingen of ontspanning, vermoeidheid of juist vol leven. Alles s goed.

En leg nu je hoofd op een dunner kussen of helemaal geen kussen en of je nu in opwinding bent gekomen of niet je hebt seksuele energie aangemaakt en dat stroomt nu vrij door je lichaam. Dat je ga straks verzamelen en schoonmaken en sturen zodat het een levens elixer wordt.

Je gaat nu eerst het seksuele centrum activeren en daarna de seksuele energie verzamelen. Dus leg je vingertoppen tegen elkaar op je venusheuvel en draai eerst 9x met de klok mee, begin met kleine cirkels die steeds groter worden. En zo activeer je het seksuele centrum.

En dan draai je het om en dan draai je 9 cirkels tegen de klok in van groot naar klein, en zo verzamel je de seksuele energie.

En dan glimlach je naar je bekkenbodem en naar de 3 poorten.. en zo ontstaat er een gezonde tonus en dan ontstaat er een blauwe schaal in plaats van een blauw vergiet en als je wilt dan kun je nog even de T klank maken. En dan voel je als het goed is een gezonde tonus. En als het lukt dan span je de eerste poort een heel klein beetje aan, en daarna de derde. Dan ontstaat er een hangbruggetje. En als de voorste weer ontspant terwijl je de achterste aanspant dan is dat niet erg. Dat is beter dan dat je alle drie tegelijk aanspant. Als je alle drie tegelijk aanspant is er ook geen reden tot paniek. Want je intentie is altijd nog sterker.

Des de seksuele energie stroomt vanaf je seksuele centrum via het hangbruggetje of j intentie naar het heiligbeen.

En dan maak je een subtiele golf beweging met je heiligbeen. Als de golf verder doorgaat naar je hoofd is dat ook helemaal goed. Het is een kleine scheppende beweging, een hele lichte beweging. Je wilt niet nog meer seksuele energie opwekken, je wilt het sturen. Langs je mingmeng omhoog. Rustig aan je doet al snel te veel.

En wat je doet met die golfbeweging is dat je voor een moment je rug mooi recht maakt en zo de weg vrij maakt voor de energie stroom. Blijf in I, doe niet teveel je best.

Span nog maar een keer de voorste poort en de achterste poort aan en de energie stroomt verder.

Voorste poort, achterste poort, scheppende beweging, heiligbeen, je energie gaat langs je ruggenwervel heen, komt richting schedelholte, je nek strekt zich automatisch iets, je kin gaat daardoor iets naar beneden, het is allemaal heen subtiel. En zo maak je ruimte voor de energie.

Misschien kun je de energie naar boven voelen gaan misschien kun je het waarnemen of ervaren als kleuren, alle kleuren van de regenboog. En dan stroomt het zo de schedelholte in.

Dan komt het bij het witte licht wat er altijd al is. De energie van de hemel, het universum, het mannelijke. Het vrouwelijke, de aarde energie die komt daarbij en die gaan dan lekker met elkaar vrijen. Het mannelijke en het vrouwelijke gaat met elkaar samensmelten in jouw schedelholte. En misschien je kleuren, voel of zie je energie en misschien zie je niks. Je kunt ook witte lichtflitsen gaan zien. Sensaties meer kleuren. Als je niets waarneemt is dat ook normaal, het is ook niet noodzakelijk. Je intentie lijd je energie, je doet het dus altijd goed.

Ontspan nog maar een keer je oogspieren en blijf in I.

EN het mengt zich ook meer richting de voorkant van je hoofd. Meer richting de wenkbrauwen. En ook in het midden. Dan komt er een grondtoon van geluk vrij. Ben je misschien ergens aan verslaafd dan is het belangrijk dat je juist dit stukje hersenen regelmatig aandacht geeft, aanraakt. En dan blijf je aanwezig in je hoofd. Het mannelijk en vrouwelijke mengt zich met elkaar. Het spiraalt om elkaar heen, misschien in elkaar.

Uiteindelijk blijft er alleen wit licht over. Het witte licht absorbeert al het andere. Alle andere kleuren en licht. Geef het wat tijd en ook hier geld weer, zie je geen wit licht zie je andere kleuren het si allemaal goed. Ik ga voor nu vanuit dat het een wit licht is.

En dan laat je een beetje van dat witte licht of via je intentie naar je hypofyse stromen. En je hypofyse licht in het midden van je hoofd achter je neus. Het is een heel klein orgaantje, in het midden van het midden van het midden. Het hoeft niet heel precies als niet weet waar het si. Glimlach naar het midden van je hoofd. Dat is goed voor je hormonale balans ook die van je eierstokken.

De hypofyse is een belangrijke klier die hormonen afscheid en die je cyclus reguleren en ook de mate van bloedingen en emotionele schommelingen. Ook als je niet meer menstrueert. Het heeft niet zo heel veel tijd nodig gewoon een beetje wit licht naar het midden van je hoofd in je hypofyse laten stromen.

En dan laat je wat van dat witte licht opstijgen. Door je hersen balk naar het midden van je grote hersenen de glia cellen. Dat zijn je witte hersen cellen niet de grijze. En in de witte hersencellen bevind zich de oorsprong van creativiteit. Ook het vermogen om out of the box te kunnen denken of om humor te ervaren. En ervaar of stel je voor dat het gebeurt. Er komt iets van het levenselixer bij je witte hersencellen. Het heeft invloed op je verslavingsgevoeligheid.

En leg dan je handen rustig rondom je navel en leg het puntje van je tong zachtjes tegen je gehemelte vlak achter je voortanden en laat dan nu wat van dat witte licht en levenselixer naar beneden stromen via het puntje van je tong en van daar, in je mond. Soms kan het voelen alsof je een beetje elektriciteit voelt en als je niks voelt is dat ook goed.

En dan ga je wat speeksel verzamelen en daar maak je een mooi balletje van achterin je keel en dan slik je dat door en je volgt het speeksel balletje in I naar beneden. Vanaf je maag naar beneden naar je blauwe schaal, je bekkenbodem. En achterlangs weer omhoog langs je heiligbeen. Je hoeft nu geen scheppende beweging te maken. Je volgt gewoon de energiestroom langs je ruggengraat via je Mingmeng en verder omhoog naar je schedelholte en voorlangs naar beneden en achterlangs weer omhoog. En dit herhaal je nog 7x in je eigen tempo.

3min wachten

En dan komt nu de laatste afronding. Dan vrijf je nog even in je handen. Er stroomt nu een krachtige energie in je handen en dan leg je je handen op je ogen, op je gezicht, je masseert je gezicht nog even, door je haren en dan glijden je handen over je gehele lichaam naar beneden en dan ben je klaar met deze sensu meditatie.