

Deugdgebaren van de vierbladige stuitlotus

Stel je innerlijk voor en ga met je hand naar je stuit om hier het bewustzijn over de levensstromen te activeren:

Met je stuitlotus ontvang je het leven uit de aarde als een dierbaar geschenk van onze Al-moeder, dat werkzaam is in de vier elementen:

(ontvangend gebaar naar onderen vanuit de stuit)

-het vuur van de geestkracht, wat je tot liefde om kunt vormen door de warmtestromen in je handelen te richten;

(gebaar van de vuurkracht die op streeft van de stuit naar het hart)

-de lucht met het licht dat in kleuren zo je stemming doet beleven en je ziel daarmee inbedt in je lichaam;

(gevoelsgebaren vanuit de stuit naar boven in verschillende richtingen)

-het water dat in golven en in ritmen van het leven in hun stuwung zo de klanken doet ontstaan, die de stoffen tot een nieuwe harmonie doen samendansen en het leven met zijn vormgebaren brengt binnen ons lichaam;

(vanuit stuit ritmisch op strevende golvende bewegingen, soms gebald)

-en het leven in de vorm van het aarde-element dat stroomt tot binnenin je botten en geeft je gestalte met het leven een zin aan ons fysieke bestaan tot in alle trekken en contouren, waardoor we ons karma kunnen uitwerken.

(handen doen body sweep vanaf de stuit over het lichaam: naar onderen tot aan de voeten aan de achterzijde en naar boven over de voorzijde van het lichaam, wisselend van zijde op de kruin, en van hieruit over de beide armen)

Leer je deze levenskrachten kennen en oprichten langs je ruggengraat,

dan ontwaakt er de roze slang van het leven
die al onze organen en chakra's voedt.

*(met de armen en het bovenlichaam hangen naar onder,
en hier vanuit wervel voor wervel de ruggengraat
oprichten. de werking hiervan navoelen)*

Voel vervolgens in en stel je voor, in opgerichte stand:

Ook wek je de witte slang der begeerte
en de zwarte der hebzucht die zoekt naar macht.
Die kun je temmen door tussen beide de balans te houden
met deemoed en onthechting:
zo groeien de slangen omhoog
als rond de staf van Hermes
met een groeiende beheersing van je impulsen

*(vanaf de geslachtsstreek streven de handen op en
weven in balans van de twee slangen dooreen omhoog)*

uitbreidend je bewustzijn naar de kruinlotus
die zich ontvouwt als een verentooi

*(gebaar van verwijdende tooi, van het voorhoofd naar de
nek omlaag)*

en je verbindt met alle wezens en hun bereiken
waaruit onze wereld is opgebouwd.

Voel de weg van de slangen vanuit je stuit
door heel je wezen
als een zich openende kelk op een steel.

Vindt de kwintessens tussen de vier levenskrachten
als de bewust geworden warmte
die tot liefde wordt:

*(voel met rechterhand de thymuslotus, midden op het
borstbeen)*