

Logomeditatie



Vooraf

Deze meditatie is geschreven naar aanleiding van het enneagramlogo dat wij zelf als een genade hebben ontvangen.

Wie deze meditatie alleen of in groep wil doen, kan de tekst best traag door iemand anders laten voorlezen. Voorzie voor een rustige meditatie ongeveer 30 minuten.

Kies een rustig moment, een rustige plek en een stevige stoel met een leuning die ervoor zorgt dat je rug goed recht is. Plaats je beide voeten op de grond.

Zorg dat je op één of andere manier de afbeelding van het logo voor je hebt met het rode punt van de negen naar boven.

Eigenlijke meditatie

1. Wees welkom voor deze meditatie.
2. Kies (in je verbeelding) een kussentje dat aan de ene kant een kleur heeft van de regenboog en aan de andere kant een grijs vlak (zie foto op de site van de kussens). Een kussen met kleur van je eigen type of met het eerste kleur dat in je opkomt, is goed.
3. Neem (in je verbeelding) plaats op het grijze vlak van het kussentje dat jij gekozen hebt. En wees dan goed en zacht gezeten op het grijze ondervlak, dat voor de gelegenheid dienst doet als bovenvlak.
4. Als het comfortabel voor je is, kun je je ogen sluiten.
5. Het kussentje waarop je nu zit, heb ik eerst in een droom gezien. Daarna heb ik vier keer negen kussentjes voor Enneagram Brugge gemaakt, zoals ze in mijn droom verschenen waren: met telkens een gekleurde en een grijze kant.
6. Laat alle drukte los en doe het enige werk dat nu gedaan wil worden.
Dat werk is: "Er gewoon zijn".
Maak je gevoelens los van alle indrukken van de dag en breng ze bij jezelf.
Breng ook je aandacht bij jezelf.

Recht dan je rug.

Maak via je voeten contact met de grond.

Trek een verbinding vanuit je voeten naar het middelpunt van de aarde.

Maak ook een verbinding vanuit je hoofd met het Al of het goddelijk Zijn.

7. Terwijl je zo in de aardse en spirituele verbinding blijft, ga je bij jezelf na hoe het is om op een grijs vlak te zitten terwijl je weet dat er ook een heldere kant aan het kussen is.

Hoe ervaar jij het grijze vlak?

Neem waar wat jij erover denkt of voelt.

Wat je denkt of voelt is oké.

8. Grijs bestaat uit een mengeling van wit en zwart.

Gecombineerd met elkaar leveren wit en zwart enorm veel tinten grijs op.

In de cirkel van ons logo is grijs de kleur van de afgescheidenheid, waarin je bent gaan leven en geloven.

Afgescheidenheid is de staat van zijn die je voor waar hebben aangenomen.

Het is de staat van vervreemding van je diepere Zelf.

Vervreemding en afgescheidenheid creëren een grijze werkelijkheid.

Hoe ervaar jij nu het grijs?

Grijs is de kleur van die staat die mensen met elkaar verbindt.

Het is de kleur van je leven wanneer je niet echt leeft.

Het is de kleur van het gat of de nacht waarin je terechtkomt, wanneer je ontdekt dat je systeem of mechanisme niet werkt.

Grijs is de kleur van de nacht waaruit iets nieuws geboren wordt.

Grijs staat voor je ego-dood.

In het diepste zwart en grijs sprankelen al creativiteit.

Grijs vraagt om nieuwsgierigheid.

Grijs is de kleur die jou tot bekering en ommekeer uitnodigt.

Hoe ervaar jij nu het grijs?

Heb jij een oordeel? Verandert dat oordeel?

9. Ga naar de innerlijke waarnemer of innerlijke Gids in jou.

Die positie herken je aan 'het zijn in het nu' en 'het strikt neutraal zijn'. Er is geen oordeel over bijvoorbeeld 'grijs' of de 'nacht'. Vanuit de positie van de innerlijke waarnemer is alles goed zoals het is.

10. Mag ik je uitnodigen om je kussentje (in je verbeelding) bewust om te draaien als teken van de ommekeer die je begonnen bent.

Neem plaats op het gekleurde vlak

en laat je door de kwaliteit van de nieuwe kleur doordringen.

11. Voor jou wordt leven en dood gehouden.

Nu is er reden tot feest, omdat jij voor het leven kiest.

Je beseft dat jij je moest omkeren.

Dat omkeren gaat niet vanzelf en vraagt om herhaling.

Het logo is een feestelijk teken van die omkering.

Het logo is het teken van het in voeling komen met je Essentie.

Nu is een moment dat de ommekeer in jou versterkt.

Hoe voelt dat?

Wat denk je?

12. Neem de kleur waarop je nu zit, bewust in je op. Visualiseer die kleur. Breng die kleur in je gedachten en gevoel.
Neem waar wat de kleur met je doet.
Neem die kleur vanuit de positie van de innerlijke waarnemer in je op.
Wat doet het met je om de andere kleuren niet te hebben?
13. Wees welkom met de kleur van je eigen type.
Wees welkom, wie je ook bent, welk type je ook hebt.
Wees welkom met de grote of nog beperkte kennis die je van jezelf hebt.
14. Welkom met jouw eigenheid,
uitgedrukt in jouw eigen unieke kleur.
Neem even de tijd om je van alle kleuren gewaar te worden.
Open je ogen en kijk naar de vele kleuren in het logo. Kijk naar de kleuren die de figuurtjes in de grijze cirkel hebben.
Kijk naar je eigen kleur
en kijk naar de kleuren van de anderen.
Wat doet dat met jou?
15. Er is geen oordeel over de kleuren.
Alle kleuren samen vormen het licht.
Alle kleuren zijn even noodzakelijk.
16. Vraag aan de kleuren of zij alle essentiële kwaliteiten nu aanwezig willen stellen.
Welkom vele kleuren van de regenboog.
Welkom essentiële kwaliteiten.
Jullie zijn en willen nu en al onze verdere dagen in ons midden zijn.
17. Hoe voelt het om niet te oordelen?
Niet over jezelf?
Niet over je eigen kleur?
Hoe voelt het om niet te oordelen over anderen?
Om niet te oordelen over de kleur van anderen?
Laat jezelf gewoon zijn wie je bent.
Laat anderen zijn wie ze zijn.
18. Open je vanuit de positie van de innerlijke waarnemer voor jezelf en voor de anderen,
zonder grijpen,
zonder onverschilligheid.
19. Keer je vanuit je Essentie die te vertrouwen is in vertrouwen naar jezelf en anderen
Geef en ontvang van de essentiële kwaliteiten die al in je zijn.
Merk in het logo op dat je meer kleur krijgt wanneer je je kleuren bij die van de ander voegt.
20. Toen ik het logo aan het tekenen was, meende ik een dier te zien verschijnen.
Ik vroeg mij af welk dier het was en het woord 'scarabee' kwam in mij op. Ik wist niet of dat wel een dier was en al zeker niet hoe het eruit zag.
21. Een scarabee heeft twee vleugels waardoor het dier twee helften heeft. In de literatuur vond ik dat die helften onze linker- en rechterhersenhelft vertegenwoordigen. De linker heeft te

maken met het denken, de rechter met het gevoel. Wanneer we deze twee helften goed hebben ontwikkeld en ze in balans zijn, handelen we vanuit ons diepere Zelf en onze eigen kracht.

22. In ons logo is de kleur van de scarabee rood. Rood is de kleur van onze instincten, van onze vitale energie die uit ons buikcentrum komt. Vanuit dit centrum borrelt onze levenskracht op. Onze vitale energie kan afgesnoerd of geblokkeerd zijn. Dat gebeurt wanneer we leven in een kramp. Het bewustworden van onze krampachtigheid is al ontwaken. Door te ontwaken gaat onze vitale energie meer samen stromen met de hoofd- en hartenergie in plaats van blokkeren of botsen. Zonder ontwaken of bewustworden is geen ontwikkeling mogelijk. Ontwaken en bewustworden kosten moeite. Het is het tegenovergestelde van in slaap vallen, de passie van type negen, maar ook de passie van ons allemaal. Wie wil ontwikkelen moet daarom door punt negen. Nu is rood de kleur van punt negen, maar ook de kleur van ons allemaal. De rode scarabee roept jou op wakker te zijn voor het nu dat altijd nieuw en sprankelend is.
23. In de Egyptische mythologie werd de scarabee als een heilig dier beschouwd. De Egyptenaren dachten dat de kevers spontaan uit mestballen ontstonden, omdat men toen nog niet wist dat de kever eieren legt in de mest en dat de larve in de mestbal verpopt en uitkomt. De Egyptenaren zagen in de mestkever een symbool van de eeuwige kringloop van het leven: kadavers en afvalstoffen als mest blijken toch weer een voedingsbodem te zijn voor nieuw leven. Zo werd de scarabee een symbool voor de dood en het nieuwe leven dat uit de dood ontstaat.
24. Men heeft afbeeldingen van scarabeeën vaak teruggevonden bij opgravingen. In hiërogliefen staat de afbeelding van een scarabee voor de drie medeklinkers xpr, wat door egyptologen wordt vertaald als "ontstaan", "scheppen" of "transformeren". De scarabee was verbonden met de god Chepri, van wie de naam uit dezelfde medeklinkers bestaat. Chepri was de god van de opgaande zon, die als het ware iedere dag een nieuwe zon schiep. De mestballen, die door de kevers worden gemaakt en voortgerold, werden, vanwege de ronde vorm, ook in verband gebracht met de zon, en hierdoor met Chepri. Zag men een afbeelding van een scarabee dan was dat een metafoor voor de zonnegod die de zonnescijf de hemel induwt.
25. De scarabee wordt in verband gebracht met vernieuwing, wederopstanding, onsterfelijkheid, vruchtbaarheid en wijsheid.
26. Draai het logo nu helemaal om, met de zon naar boven. Neem de afbeelding vanuit de nieuwe positie in je op.
27. De kleur van de zon is goud. In goud zitten alle kleuren. Alle kleuren samen vormen het licht. Ieder morgen komt de zon terug op. Voor Christenen is Jezus de opgaande zon, voor Egyptenaren Chepri. De zon is een cirkel en een cirkel is een teken van eenheid. Eenheid staat tegenover afgescheidenheid. Wanneer hart-, hoofd- en buikcentrum in harmonie geraken, ontstaat terug vertrouwen en een besef van eenheid dat onze afgescheidenheid doorbreekt. Dat besef bepaalt dan je handelen. Je lichaam, voelen, denken, handelen en spirituele verbondenheid zijn dan één. Op dit niveau ben je één met anderen en het leven.
28. Kijk naar de scarabee in het logo en kom tot leven. Je komt tot leven wanneer je niets uitsluit, wanneer zowel je kwaliteiten als je valkuilen er mogen zijn. Leg al wat in je leven is als een puzzelstukje van een grotere puzzel in het midden. Vorm geen oordeel. Laat alles in het groter geheel op zijn plaats vallen en kom tot eenheid.

Sabine Desoete

Info scarabee: wikipedia