

THEMA IJSBREKERSLEZING: **KRISTALLEN EN YOGA**

NAAM: Zuzana Panáková

DATUM: 3 februari 2018

Welkom allemaal op de laatste lezing!

Een lezing die jullie een deel over mezelf onthult dankzij een stukje “biografie”, die tegelijk ook een garantie is van authenticiteit.

Een lezing die jullie hopelijk ook aanzet tot experimenteren met de informatie die ik jullie hier aanreik... Ik deel hierdoor één van mijn passies met jullie, namelijk mijn passie voor kristallen, alsook mijn persoonlijke ervaring met deze prachtige wezens...

Oeps! Zei ik net wezens? Ja, wie weet... misschien, heel misschien, lukt het me zelfs om een aantal van de “ingebakken” overtuigingen te triggeren en te verruimen, met alle gevolgen vandien..

Voordat ik me erin ga smijten, wil ik toch graag nog een woordje waarschuwing meegeven. Niet omdat er bepaalde stukken ongeschikt zouden zijn voor de gevoelige luisteraars onder ons maar omdat de inhoud van deze lezing, sinds ik het een week geleden heb geschreven, niet meer 100% overeen komt met mijn eigen huidige overtuigingen. Eigenlijk komt er niets meer 100% overeen en dit voor een simpele reden... omdat ik tijdelijk nog bitter weinig overtuigingen over heb.. Dat is te wijten aan een proces dat ik voor de zoveelste keer onderga en dat momenteel sterk aan het pieken is, een proces van een metamorfose, een proces van al het onnodige ballast over boord te gooien. Ik zie mezelf namelijk als een raket, een space shuttle die omhoog gaat en die uit verschillende delen bestaat. Als de raket verder wilt geraken, moet ze regelmatig die zware, lege stukken gaan afwerpen, één per één waardoor ze steeds lichter en lichter wordt en hopelijk haar doel bereikt op het einde van de reis.

Ik ben zeker ook voor die zware gedeelten van mijn “bagage” dankbaar want die hebben me gebracht waar ik vandaag sta en van mij gemaakt wie ik vandaag ben. Maar ik besef veel te goed dat als ik MIJN doel , op MIJN weg naar mezelf of naar huis (zoals ik het noem) wil bereiken, dan móét ik nog meer ballast laten vallen, zonder pardon en spijt! En daarom, voor de zoveelste keer, nog eens een grondige kuis. Een inventaris waarbij zelfs de meest

verborgen schuifjes met de meest delicate inhoud opengetrokken moeten worden. Die grote planken met voorraad potten staan allang leeg, die “voorgekauwde” waarheden die een lange tijd de voeding voor mijn ziel moesten voorstellen, die zijn onherroepelijk verdwenen. Nu is het tijd voor het fijnste stof... Door het besef dat ik plots geen voorraad potjes meer heb, ook niet die potjes met spiritualiteit, die me tot nu toe altijd de kracht hebben gegeven om mijn hoofd boven het water te houden in de moeilijke tijden, kwam ik vorig weekend tot een nieuwe persoonlijkheids crisis, ik stond letterlijk op het randje van een zenuwzinking. GEEN VOORRAADPOTJES MEER!!! WAT NU?!? Het antwoord kwam de volgende dag... keer opnieuw naar binnen, ja je kent de weg wel, daar vindt je alles wat je nodig hebt, voldoende brandstof om je raketje nog verder voort te stuwen.

Nu vragen jullie zich misschien af waarom ik juist de metafoor van een raket gebruik? Wel, wij Slaven hebben iets met die raketten, met de ruimte in het algemeen... Zoals jullie allemaal zeker weten, was de eerste mens in de ruimte, tenminste officieel, Jurij Gagarin – een Rus! Ja, ik groeide op met al deze ruimte terminologie, heb tonnen sci-fi boeken als kind verslonden. Die waren er toen al want gezien dat dit een thema was waar de Russen zelf goed in waren, was dit toegestaan en mocht er zelfs publiek over gediscussieerd worden.

Over Gagarin gesproken... eigenlijk zie ik mezelf niet echt als een raket maar eerder als een rups in de raket. Waarom? Kunnen jullie zich een eitje voorstellen? Wel, uit een bevrucht eitje kunnen er allerlei beestjes naar buiten kruipen... een hagedisje, een kuikentje, een schildpadje OF, zoals in mijn geval, een worm. Meer bepaald een boekenworm. Door hopen boeken op te vreten heeft deze worm een “body” van een rups gekregen, die tijdelijk in een raket zit omdat ze zelf nog niet kan vliegen. Deze rups is door al het gemak in haar raket in slaap gevallen maar ze is nu al een tijdje terug wakker en zoekt haar weg naar buiten, naar vrijheid en zelfstandigheid, en hoopt stiekem dat ze een prachtige vlinder wordt in plaats van een mottige mot...

Dus vergeef me alsjeblieft als ik even uit mijn woorden niet geraak. Oftewel vind ik ze simpelweg niet in het Nederlands, oftewel is iets van de overtuigingen van een week geleden in strijd met de leegte van vandaag en moet ik even afoetsen met mezelf...

Hier gaan we dan! Kristallen en yoga! Voor de meeste mensen waarschijnlijk een ongewone combinatie, voor mij een “happy marriage”. Die heb ik niet uitgevonden, die ontstond in mijn ervaring vanuit zichzelf.

Ik was namelijk een tiental jaar geleden op een kruispunt gekomen: alle lichten stonden op rood toen, dus ik had tijd zat om na te denken. Er gebeurde plots iets dat ik absoluut niet kon plaatsen, mijn lichaam was stout geworden, het wou niet meer luisteren naar mijn MIND (ik wil liever het woordje MIND gebruiken i.p.v. van de ongelukkige Nederlandse

vertaling GEEST). Hoe durft dat lichaam van mij dat?? Het werkte langs geen kanten, het steigerde als een wild paard zonder teugels ... en ik kreeg de ene paniekaanval na de andere. Na vervolg van tijd geraakte ik in een vicieuze cirkel en moest ik hulp gaan zoeken, ik was leeg (gelukkig had ik toen nog een aantal van mijn voorraad potjes, want ik was niet sterk genoeg om zonder te leven). Ik kwam bij een steriele, onpersoonlijke neuroloog terecht die mij met vier woorden twee keuzes gaf: "Kijk mevrouw, ik heb hier twee deuren", zei die. " De deur achter mij is mijn voorraadkast van medicijnen (oh nee, weer een voorraadkast!!) en de deur naast mij leidt naar mijn collega psycholoog. U mag kiezen." Gezien ik geen pillenslikker ben en opgeven bestaat niet in mijn woordenboek, is de deur met de voorraad geen optie voor mij geworden (joepie!!) maar die andere deur heeft mij ook niet ver gebracht. Het probleem zat namelijk niet in mijn hoofd. Ik moest dus weer zelf mijn plan trekken maar dat was ik al gewoon. De weg naar yoga was niet lang. Dat was tenminste mijn oorspronkelijke reden om aan yoga te beginnen, om te kunnen overleven. Maar yoga bood me zo veel meer, yoga IS zoveel meer...

Yoga breekt het stagnatie patroon in mijn lichaam, mind en geest, creëert een stroom tussen deze drie onderdelen via de ademhaling en beweging. Het is niet enkel een fysieke en/of spirituele ervaring voor mij, het is het verbinden van mijn persoonlijke bewustzijn met de essentie van het UNIVERSUM, van alles wat er is. Het is het samenbrengen van al deze aspecten dat mij naar eenheid brengt, naar huis...

Kristallen, en dan bedoel ik natuurlijk ook de edelstenen en de mineralen, werken op een soortgelijke manier. Dankzij hun energetische lading, een vibratie, nemen ze deze verbinding nog een niveau hoger, geven hem een extra dimensie. Hun frequentie beïnvloedt onze trillingen op het fijnste, subatomaire niveau. Op deze manier helpen ze ons ook onze chakra's te balanceren en aligneren. Een prachtig geschenk van moeder Aarde ♥ zijn ze. Je kan ze eigenlijk als de DNA van de Aarde ♥ beschouwen, als de minerale blauwdruk van het evolutie verhaal van onze planeet (die trouwens ver af staat van het verhaal dat de mensen nu aanvaarden als de waarheid). Ze hebben een miljoenen lang creatieproces doorgemaakt, hebben elk aspect van de creatie energie en die kennis ook in zich opgenomen en opgeslagen. Het voedsel dat wij eten zit vol elementen uit het mineralenrijk, we kunnen ze eigenlijk beschouwen als de leverancier van energie. Ze dragen de energie, de gedachtenvormen met zich mee van onze planeet en de andere planeten waar ze vandaan komen en daarom kunnen we ze eigenlijk ook zien als een soort bibliotheek... alles staat er in. In onze materiele wereld zijn ze de zuiverste, hoogste en helderste lichtconcentratie die dan verschillende vormen aanneemt. De structuur van de kristallen is van nature geometrisch, past meer bepaald de regels van heilige geometrie toe, weliswaar niet toevallig. Maar dat zou weer een volgende lezing op zich kunnen worden...

De combinatie van yoga en kristallen is voor mij dus een krachtige synergie van energieën die me naar binnen brengen, die me de harmonie helpen te herstellen.

Daar ben ik geleidelijk aan achter gekomen, dankzij een aantal vrienden die me door een klein geschenk- een bergkristal- hebben helpen herinneren aan mijn verloren relatie met het mineralen rijkdom. Dan ging het plots razend snel... Nieuwe inzichten, beleven van energie velden rondom mij, werken met de verschillende lagen van mijn emotionele verwondingen en veel andere zaken.. Mijn nieuwe vrienden zou ik niet meer kunnen missen, ze zijn een vaste onderdeel van mijn leven geworden, een passie, precies als yoga. Die twee samen combineren leek me dan ook helemaal niet zo gek...

Ik nam deze ervaring telkens een stukje verder, heel voorzichtig. De eerste beleving van yoga en wat het juist met mij deed had ik al lang achter de rug. Mijn experimenten met kristal energie zijn ook aardig gelukt en hebben veel meer opgebracht dan waar ik van dromen kon. Stillaan begon ik dus die twee te combineren, nieuwsgierig zoals ik ben...

Eerst had ik één van de kristallen, die momenteel met mij wou samenwerken, meegenomen op mijn mat. Zonder verwachtingen, gewoon als een spelletje. Ik geloof dat mijn eerste kristal die ik als een drishti heb gebruikt amethyst was. Ik heb die vooraan op mijn mat geplaatst en heel de sessie erbij gebleven met mijn aandacht. En toen heb ik ontdekt... dat er niets speciaals gebeurt is. Maar ik ben geen opgever, weten jullie nog? Het was zeker een stukje oude programmering dat er nog in mij aanwezig was, een beperking van mijn mind. "Zo iets kan je toch niet voelen", wou die mij influisteren. De tweede keer was de shift bijna tastbaar. De helderheid, de diepgang in mijn asanas voelden zo anders... ik dacht dat dit een toeval was. Niets was minder waar, de derde keer was een overtuigende bevestiging. Mijn experimenteren kon weer een stukje uitgebreider worden. Ik heb mijn kristallen leren te verwisselen volgens mijn intuïtie. Telkens een andere soort beleving, een andere laag die in mij tijdens de asanas geraakt werd. In die stille, lege momenten, met de hulp van mijn kristallen vrienden, ben ik niet zelden tot ongewone inzichten gekomen die me op alle vlakken hebben doen groeien.

Ik werkte toen al een tijdje met de helende energie van de kristallen en was heel goed op de hoogte van verschillende technieken, toepassingen ezv. Ik was benieuwd of ik mijn yoga praktijk ook met deze aspecten zou kunnen verruimen. Ik begon dus de kristallen op mijn lichaam te leggen, in bepaalde layouts en op bepaalde chakra's, tijdens een aantal herstellende asanas, zoals de savasana of supta baddha konasana. Hierbij was het verschil nauwelijks herkenbaar, zeker de eerste paar keer. Door me steeds meer en meer te gaan focussen en echt naar binnen te gaan tijdens deze asanas, kon ik wel een aantal weken later een subtiele verandering voelen, een diepere ontspanningsgevoel, vrede en in geval dat ik ook lichamelijke klachten had, minder pijn. De subtiele kristal energie heeft zich nog gemakkelijker kunnen verspreiden over heel mijn lichaam, mijn aura volledig kunnen verzadigen en werken waar het meest nodig was, zalig gewoon.

Nu moet ik er wel bij zeggen dat ik van kinds van aan al zeer gevoelig ben en altijd andere dingen gezien, gevoeld en ervaren heb als al de andere mensen rondom mij. Kristallen energie écht voelen was dan ook niet zo moeilijk voor mij. Ik kan die fijne lagen energie maar

moeilijk met woorden omschrijven, elk is net anders, hun intensiteit brengt me vaak tot tranen, zo veel liefde stralen de kristallen uit.

De volgende stap was meer dan vanzelfsprekend: mediteren met een kristal. Dit was voor mij een echte uitdaging. Ik heb er spijtig genoeg veel over gelezen vooraleer ik er zelf aan waagde met als gevolg dat ik een bepaald verwachtingspatroon heb gecreëerd. Dat was het slechtste waarmee ik aan dit soort avontuur kon beginnen. Het lukte me gewoon niet. Niet alleen dat ik geen verschil in mijn meditatie heb gevoeld, het heeft zelfs mijn volledige meditatie om zeep gebracht omdat de frustratie zich begon op te bouwen... gedaan met mediteren! Ik was genoodzaakt om dit een paar maanden te laten rusten en heb het pas na een half jaar opnieuw geprobeerd. Lag het toen aan de bijna perfecte leegte in mijn mind of aan de keuze van de kristal? Ik weet het niet. In elk geval was het deze keer wel raak! Mijn celestien heeft me tot een diepe sereniteit gebracht waardoor ook mijn ontvankelijkheid gestegen was. Ik hield hem in mijn handen en voelde letterlijk zijn energie door heel mijn lichaam stromen, elke cel was aan het zoomen. Het voelde zo veel krachtiger dan tijdens de asanas! De opwinding die uit deze ontdekking kwam heeft me bijna doen springen en roepen HEUREKAAAA!! Maar mijn lichaam volgde niet, ik was te diep... Na mijn meditatie had ik het even moeilijk, ik was letterlijk high, onvoldoende geaard. Dit heeft me doen beseffen hoe belangrijk het grondingsmoment is tijdens de meditaties en dat ik die absoluut niet mag overslaan .

De volgende fase was een intentie vastleggen in combinatie met een bepaalde soort kristal tijdens mijn meditaties. Hierbij was de visualisatie techniek wel heel handig, zeker bij een sessie van zelfheling. Ik visualiseerde een bron van licht komende vanuit de Kosmos, die zich dankzij de kristal dieper en vaster kon verankeren in mijn lichaam, ik nodigde de universele levenskracht uit om door mijn lichaam te stromen naar de plaatsen waar het meest nodig was. Vaak wou ik uit deze staat niet terugkomen, zo fijn voelde dat. Met vallen en opstaan heb ook geleerd dat het nodig was om deze diepe verbinding met de kristal "af te knippen" nadat ik stopte met de mediatie. Ik ga dan met mijn aandacht van kop tot teen naar beneden en schud mentaal elk onderdeel van mijn lichaam af, bedank de kristal en neem afscheid van hem.

Nog een andere verfijning was gaan mediteren met kristallen die afhankelijk van hun structuur en vooral kleur bepaalde chakra's balanceren of stimuleren. Zonder er dieper in te gaan, er zijn dus kristallen die met hun trilling, bepaald door de soort kleurstraal die zij dragen, het beste passen bij de ene of de andere chakra en kunnen die zuiveren, activeren en doorstroming verbeteren, dus in andere woorden helen. Zo zijn bijvoorbeeld de blauwe kristallen zoals sodaliet, lapis lazuli, blauwe kyanit de beste voor Vishuddha, de keel chakra. Of de rode kristallen zoals robijn, granaat, heliotroop, rode jasper werken het beste met Muladhara, de stuitchakra. Hier speelt dan niet enkel de vorm en de vibratie van de kristal zelf een rol maar ook de kleur van het licht dat erdoor weerkaatst wordt op het lichaam.

Ik ben zeer toegewijd geworden en neem een deel van mijn uitgebreide collectie bijna overal mee... zeker mijn kristallen schedels (een hoofdstuk apart) Een weekje naar Slowakije? YEP, mijn kristallen koffer gaat ongetwijfeld mee! Ik gebruik ze daarom niet altijd maar het is fijn om te weten dat ik ze bij heb. Op moment dat ik mezelf betrapt heb op de vraag of dit ook een soort afhankelijkheid zou kunnen zijn, ben ik meer beginnen op te letten hoe vaak en in welke omstandigheden ik ze gebruik. Geen verslavingen in mijn wereld, zelfs niet de "positieve"!

Het laatste toevoegsel aan mijn toverdoosje is mantras en kristallen geworden. Het kan misschien voor sommige mensen zeer ongeloofwaardig overkomen maar je kan kristallen ook programmeren. Computers, internet, draadloze communicatie zouden ondenkbaar zijn zonder kristallijne geleiders die de verschillende kwaliteiten van de kristallen gebruiken. Bij dit experiment heb ik nog een extra element toegevoegd: water. Water absorbeert en behoudt de energie op exact dezelfde manier als de kristallen, het is een intelligente levende materie en kan evengoed geprogrammeerd worden. Voor de mensen die daar dieper in zouden willen gaan, zoek maar de boeken van Masaru Emoto op, een Japanse professor die heel zijn leven aan water heeft toegewijd.

Ik was erg benieuwd of ik hierdoor ook zo een tastbaar "bewijsje" van hun efficiëntie zou kunnen verkrijgen maar ik moet jullie teleurstellen.. Hierbij voel ik geen tastbaar of zelfs geen subtiel verschil. Toch niet op een korte termijn. Ik twijfel er wel geen enkele seconde aan dat dit op een langer termijn wel zijn vruchten gaat opleveren, het kan gewoonweg niet anders!

Wat ik juist doe is dat ik een zuivere bergkristal of een Lemurian seed kristal eerst reinig van elke voorgaande soort energie dat er nog in zou kunnen zitten. Ik doe het graag op drie verschillende manieren alhoewel dit niet perse nodig is. Ik gebruik klank (mijn bel uit Bali, die een ongelooflijk zuivere, hoge klank heeft), geur (rook van witte salie) en stromend water, liefst van een natuurlijke bron. Dit geeft me voldoende vertrouwen dat alle restjes van oude programma's verdwenen zijn. Dan komt de volgende stap, de kristal moet opgeladen worden. Dit kan opnieuw op verschillende manieren gebeuren. Door ze simpelweg op de grond te leggen in mijn tuin en laten verbinden met de frequenties van Aarde ♥ of afhankelijk van de soort kristal ze laten baden in het maneschijn of zonnestralen. Dit proces is trouwens onmisbaar in het algemeen, niet enkel bij het programmeren van de kristallen. Dan zijn ze klaar voor het opnemen van een mantra in zich of programmeren. Met een heldere intentie, met mijn bewustzijn verbonden met de bewustzijn van de kristal (Ja, daar gaan we weer! Die uitleg over kristallen wezens ben ik jullie nog altijd schuldig) herhaal ik luid op de mantra met de welke ik momenteel werk, zoals een simpele OM/AUM of OM shanti, en dit zo vaak ik voel dat nodig is. Ik leg dan vervolgens de kristal in mijn glazen water dispenser, bedank hem en laat hem rustig zijn werk doen...

Er zijn nog ontelbare andere manieren waarop er samenwerking met het mineralen rijkdom mogelijk is maar dat is een thema voor een heel boek, niet voor een korte lezing.

Ik laat het dus voorlopig hierbij en hoop jullie nieuwsgierigheid voldoende gestimuleerd te hebben om zelf op onderzoek te gaan en misschien ook een nieuwe ervaring op te doen. In dat geval heb ik de doel van mijn lezing zeker bereikt!

(de uitleg over de kristallen wezens volgt mondeling indien de tijd het toelaat)

Bedankt voor jullie aanwezigheid en aandacht!