

PATHWORKING



Het gebruik van visualisaties binnen het Paganisme

Flierefluiter

© 2015

Inleiding

Visualiseren, het oproepen en vasthouden van beelden voor je geestesoog, is een belangrijke basisvaardigheid binnen het Paganisme. Je gebruikt het bij het doen van rituelen, bij magisch werk en bij meditaties en trancereizen.

In dit artikel wil ik wat meer vertellen over hoe je deze vaardigheid kunt aanleren en versterken en hoe je hem op verschillende manieren kunt toepassen. Ik begin met een korte inleiding over wat visualiseren is en vervolgens een aantal oefeningen geven om deze vaardigheid te trainen. Hierna zal ik het gebruik van visualisaties bij rituelen en magie en het visualiseren van symbolen bespreken. Vervolgens ga ik in op het gebruik van geleide visualisaties of pathworkings en hoe je deze zelf kunt schrijven. Tenslotte beschrijf ik nog het werken met visualisaties waarbij de beelden (deels) spontaan uit je onderbewuste opkomen, de zogenaamde creatieve visualisaties of trancereizen.

Uiteraard schrijf ik dit allemaal in de hoop dat je er zelf mee aan de slag gaat en dat de kunst van het visualiseren een waardevol onderdeel van je paganistisch pad wordt.

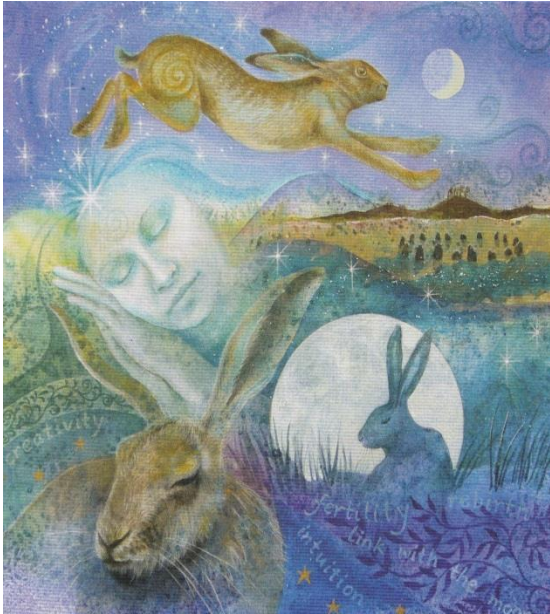
Visualiseren

Zoals gezegd is visualiseren het oproepen van beelden voor je geestesoog. Deze omschrijving moet je ruim zien, het kan gaan om het zien van een bepaald beeld terwijl je je ogen hebt gesloten (zoals het vasthouden van het beeld van een mandala in mediatie) maar ook het met open ogen zien van een bepaald beeld over het normale zichtsveld heen (zoals het zien van een energetische cirkel om een groep mensen heen tijdens een ritueel). Verder hoeft een visualisatie zich niet uitsluitend te beperken tot het zien van beelden (bijvoorbeeld een bospad), maar kan het in principe alle zintuigen omvatten (bijvoorbeeld het horen van vogels, het voelen van de wind en het ruiken van de bosgrond).

Visualiseren is een krachtige techniek omdat je er bewust ervaringen mee kunt oproepen die voor je hersenen als 'echt' aandoen. Als je visualiseert dat je je grote teen beweegt of een aardbei eet, dan worden in je hersenen dezelfde gebieden actief als wanneer je echt je grote teen beweegt of een aardbei eet. Uit onderzoek blijkt dat wanneer je elke dag een half uur visualiseert dat je hardloopt je conditie ook echt verbeterd. Niet zo sterk als wanneer je echt gaat hardlopen maar wel meetbaar en significant.

Door te visualiseren kun je dus met je geest je lichaam beïnvloeden. In de reguliere geneeskunde wordt visualiseren daarom ook steeds vaker toegepast. In het CWZ ziekenhuis te Nijmegen kunnen patienten die een chemokuur volgen een cd krijgen met daarom een visualisatie die de bijwerkingen hiervan vermindert.

In de psychologie worden visualisaties gebruikt als ontspanningsoefening en om angsten en trauma's te overwinnen en veel sporters visualiseren als voorbereiding op een belangrijke wedstrijd zichzelf met een medaille om op het erepodium om hun zenuwen te verminderen, hun motivatie te verhogen en zo de kans om te winnen te vergroten.



Binnen het Paganisme worden visualisaties gebruikt bij rituelen, bij magisch werk en bij veel verschillende meditaties. Zo zul je in rituelen vaak enkelvoudige beelden als symbolen en energiestromen visualiseren en bij magisch werk het doel van je magie. Tijdens meditaties zul je soms hele verhalen visualiseren waarin je zelf de hoofdrol speelt of gewoon kijken welke beelden er in je opkomen.

Al deze vormen van visualiseren zal ik in dit artikel bespreken, maar ik wil beginnen met een aantal oefeningen om je vermogen om te visualiseren te versterken.

Leren visualiseren

Iedereen kan visualiseren en iedereen doet het ook. De meest voorkomende vormen van visualiseren zijn dromen en dagdromen, hierbij zie je voor je geestesoog beelden die spontaan opkomen uit je geest. Deze beelden zijn zo levensecht dat je niet doorhebt dat ze eigenlijk niet 'echt' zijn en op het moment dat je dat wel beseft is de (dag)droom meestal ook meteen afgelopen. Bewust beelden oproepen en vasthouden is veel moeilijker dan ze spontaan ondergaan, maar het is met voldoende oefening goed te leren.

Hieronder staat een aantal oefeningen waardoor je je deze kunst eigen kunt maken. Neem hier echt de tijd voor, trek voor elke oefening minimaal een week uit en oefen minimaal één keer per dag. Waarschijnlijk kun je na een paar maanden prima visualiseren, hoewel er ook mensen zijn die er jaren voor nodig hebben of het nooit goed leren. Maar hoe dan ook, oefening baart kunst!

Oefening 1: Neem een alledaags voorwerp en zet het op een meter afstand van je neer. Een koffiemok, een beeldje, een speelgoedauto; alles mag. Kijk gedurende een minuut aandachtig naar het voorwerp en sluit dan je ogen. Roep het beeld van het voorwerp nu voor je geestesoog op zodat je het weer ziet en hou dit beeld zo lang mogelijk vast. Als je het kwijt bent, kijk je weer een minuut, sluit daarna weer je ogen en probeer het nu weer voor je te zien. Doe dit ongeveer vijf keer. Neem elke dag een ander voorwerp.

Oefening 2: Neem een alledaags voorwerp en zet het op een meter afstand van je neer, kijk er een minuut goed naar en zet het dan weg. Sluit nu je ogen, roep het beeld van het voorwerp voor je geestesoog op en hou het zo lang mogelijk vast. Als je het kwijt bent, open je je ogen, je ademt een paar keer diep in en uit en sluit je ogen weer. Wederom roep je het beeld van het voorwerp voor je geestesoog op en probeert het vast te houden. Doe dit dagelijks een keer of vijf. Neem elke dag een ander voorwerp.

Oefening 3: Ga rustig zitten, sluit je ogen en roep voor je geestesoog het beeld van een voorwerp op dat je goed kent, zonder dat je er net naar gekeken hebt. Probeer dit beeld vast te houden. Als je het kwijt bent, open je weer je ogen, ademt een paar keer en begint opnieuw.

Oefening 4: Neem vier vellen zwart A5-papier en schilder op elk blad een symbool in een andere kleur. Bijvoorbeeld een rood pentagram, een blauw vierkant, een gele driehoek en een groene cirkel. Dan neem je als eerste het vel met het rode pentagram en zet het voor je. Je kijkt er een minuut aandachtig naar, sluit dan je ogen en roept het beeld voor je geestesoog op. Als je het beeld kwijt bent, kijk je er weer een minuut naar en begint opnieuw. Eigenlijk net als oefening 1. Dit doe je een week lang voor elk symbool.

Oefening 5: Neem weer de vellen met symbolen van de vorige oefening. Kijk een minuut naar het rode pentagram en leg het dan weg, sluit je ogen en roep het beeld voor je geestesoog op. Als je het beeld kwijt bent, adem je een paar keer en sluit je ogen en roept het beeld weer op. Net als bij oefening 2. Dit doe je een week lang voor elk symbool.

Oefening 6: Ga rustig zitten, sluit je ogen en roep voor je geestesoog een bepaalde kleur op. Je hoeft geen voorwerpen, symbolen of andere vormen te zien, alleen een bepaalde kleur en hou deze vast. Als je de kleur kwijt bent, andere beelden of kleuren of helemaal niets meer ziet, begin je weer opnieuw net zolang tot je de kleur een paar minuten vast kunt houden. Oefen dit op verschillende dagen met verschillende kleuren.

Als dit je goed afgaat kun je de kleuren voor je geestesoog laten wisselen, je roept bijvoorbeeld eerst rood, dan geel, oranje, blauw, paars en tenslotte groen op.



J.M.W. Turner, *Sunset*

Oefening 7: Als de vorige oefeningen je goed afgaan dan kun je beginnen met het oproepen van beelden over je normale zichtsveld heen. Je gaat hiervoor op een plek zitten waar je ruim zicht hebt, een bankje in het park aan de rand van een grasveld is ideaal, en je probeert het beeld voor je te veranderen door er dingen aan toe te voegen. Je visualiseert bijvoorbeeld een circustent op het grasveld, probeer dan echt die tent te zien staan op het grasveld voor je, stel je voor hoe er mensen naar toe lopen, hoe er een clown omheen loopt en hoe er een olifant naast staat. Je ziet deze circusbeelden dus over het normale beeld van het grasveld heen, het echte beeld en de visualisatie vormen samen dus een beeld.

Ik vind dit zelf altijd een erg leuke oefening en ik nodig je dan ook uit hier eens mee te gaan spelen. Visualiseer het grasveld eens zoals het er 100 jaar geleden uitzag, zoals het er uitziet in de verschillende seizoenen of in verschillende weerstypen. Stel je voor dat een coven wicca's er rond de meiboom danst of dat Odin er met zijn Wilde Jacht overheen raast.

Tot nu toe ben je bij de oefeningen vooral toeschouwer geweest, je zag bepaalde beelden omdat je die zelf bewust hebt opgeroepen. Bij de volgende oefening gaat het er om beelden spontaan te laten verschijnen zonder vooraf te bedenken wat je wilt zien. Waarschijnlijk heb je hem als kind wel eens gedaan.

Oefening 8: Wacht tot het een dag is met mooi weer, een blauwe hemel met witte wolken en liefst een lichte wind. Ga op je rug liggen en kijk aar de wolken, neem de vorm van de wolken waar en stel je voor dat het geen wolk is maar iets anders. Kijk of er een beeld in je opkomt en probeer dat beeld vast te houden. Kijk of het beeld veranderd als de wolk van vorm veranderd. Volg de beelden die uit je geest opkomen en probeer ze te zien in de wolk en kijk ook of je ze gelijktijdig met de wolk kunt zien.

Bij de laatste oefeningen betrekken we ook de andere zintuigen bij de visualisatie, we gaan proberen onszelf in een beeld te ervaren.

Oefening 9: Voor deze oefening ga je naar een museum waar ze schilderijen hebben, het beste kun je schilderijen van landschappen nemen die realistisch en gedetailleerd geschilderd zijn en een bepaalde sfeer oproepen. Het is ook handig als je redelijk grote schilderijen neemt. Als je een geschikt schilderij hebt gevonden ga je er voor staan en bekijkt het goed, je bekijkt het schilderij als geheel maar neemt ook de details goed in je op. Neem de tijd om ontspannen het schilderij goed op je in te laten werken. Stel je dan voor dat jezelf onderdeel van het schilderij bent, dat je in het landschap staat. Kijk of je het landschap om je heen kunt zien, of je de grond onder je voeten kunt voelen, de wind of regen op je huid, de kou of de warmte.

Probeer jezelf in het landschap te ervaren en probeer deze ervaring bewust een tijd vast te houden.



B.C. Koekoek, Zicht op het Rijndal.

Oefening 10: Als je na je museumbezoek weer thuis bent, probeer dan of je de ervaring van jezelf in het landschap van het schilderij weer kunt oproepen en vasthouden. Als dit goed gaat probeer dan eens of je jezelf, zonder schilderij, ook in andere landschappen kunt voorstellen met alle zintuiglijke ervaringen die daarbij horen.

Hoewel de visualisatieoefeningen hierboven best intensief zijn en veel tijd en energie kosten, hoop ik dat je het toch kunt opbrengen om ze uit te voeren. Mijn ervaring is dat ze goed werken en je een vaardigheid aanleren waar je binnen en buiten het Paganisme veel plezier van zult hebben.

Gebruik van visualisaties bij rituelen en magie

Bij rituelen draait alles om het richten van je aandacht/wil op het doel van het ritueel. Alle teksten, handelingen en de hele aankleding van het ritueel zoals het altaar en andere gebruikte voorwerpen verwijzen naar dit doel en dienen om de aandacht/wil hierop te richten, het gebruik van visualisaties versterkt dit nog eens extra.

Zo kun je om de elementen op te roepen een tekst uitspreken waarin je het element uitnodigt en het pentagram van het element in de lucht tekenen maar door tegelijkertijd te visualiseren dat er een storm opsteekt, een vuur oplaait, een hoge golf aankomt, een grote berg of rotsblok verschijnt versterk je de tekst en de handeling van het oproepen van de elementen enorm. Dit geldt ook voor het trekken van de cirkel, als je bij het rondlopen met je athame en het uitspreken van je tekst ook het verschijnen van een energetische cirkel visualiseert zal je cirkel een stuk sterker zijn.



Het visualiseren van de cirkel

Ook andere onderdelen van je rituelen kun je versterken door een visualisatie toe te voegen aan de handelingen en teksten. Experimenteer hier eens mee en kijk waar een visualisatie wel en waar het geen toegevoegde waarde heeft.

Het is zelfs mogelijk om een ritueel alleen maar te visualiseren en alle handelingen en teksten weg te laten, je zit dan gewoon met gesloten ogen voor je altaar en voert het ritueel in je geest uit. Je visualiseert dat je alle handelingen doet en alle teksten uitspreekt. In mijn ervaring is dit een stuk minder krachtig dan wanneer je de handelingen en teksten 'echt' doet en visualisaties er aan toevoegt, maar in sommige gevallen (bijvoorbeeld als je ziek in bed ligt) kan een gevisualiseerd ritueel een goed alternatief zijn.

Net als bij rituelen draait het bij magie om het richten van je aandacht/wil op het doel van het magisch werk en visualisaties kunnen dit enorm versterken. Als je bijvoorbeeld een talisman voor Venus maakt kun je de werking versterken door bij het consacreran eerst het symbool voor Venus voor je geestesoog te laten verschijnen en vervolgens te visualiseren hoe dit symbool oplost in je talisman. Als je vervolgens ook een spel uitspreekt als bijvoorbeeld *'Vrouw Venus, laat mij een lieve vriendin vinden'*, dan kun je bij het uitspreken hiervan jezelf visualiseren terwijl je met een nieuwe vriendin op een bankje in het park zit te zoenen.

In dit voorbeeld visualiseer je meteen het gewenste eindresultaat, maar je kunt er ook voor kiezen om het bereiken hiervan in verschillende stappen te visualiseren. Hieronder een voorbeeld van koordmagie voor het zoeken naar werk waarbij je negen knopen in een koord legt en telkens een stapje op weg naar je doel visualiseert.

Bij elke knoop spreek je een tekst uit volgens de knopenspell van Dorien Valient (vertaald door Joke en Ko Lankester) een doe je een visualisatie:

Met de knoop van één begint mijn magie meteen! Visualiseer dat je een sollicitatiebrief schrijft.

Met de knoop van twee geef ik snelheid mee! Visualiseer dat je brief verzonden wordt.

Met de knoop van drie geef ik aan voor wie! Visualiseer jezelf.

Met de knoop van vier haal ik kracht naar hier! Visualiseer dat je een uitnodiging voor een gesprek krijgt.

Met de knoop van vijf groeit zij buiten kijf! Visualiseer dat het gesprek goed gaat.

Met de knoop van zes snijdt zij als een mes! Visualiseer dat de sollicitatiecommissie tevreden met je is.

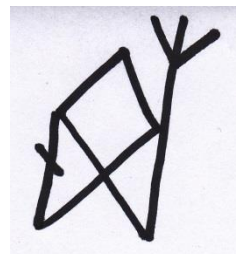
Met de knoop van zeven wil ik uitkomst geven! Visualiseer dat je bericht krijgt dat je aangenomen bent.

Met de knoop van acht is mijn magie volbracht! Visualiseer dat je de baan hebt.

Met de knoop van negen geef ik haar mijn zegen! Visualiseer jezelf tevreden aan het werk

Een methode die ik zelf vaak gebruik is het gewenste resultaat van mijn magisch werk in een visueel beeld uitdrukken, door bijvoorbeeld een mandala of een bindrune te maken waarin het gewenste doel wordt uitgedrukt.

Zo heb ik voor een vriendin die wat down was een mandala gemaakt in de vorm van een smiley en voor iemand die snel een woning nodig had een bindrune in de vorm van een huis van de runen Othela, Algiz en Naudiz.



Bindrune voor een huis

Deze symbolische afbeeldingen van het gewenste doel geef ik aan de persoon voor wie de magie bedoeld is met de opdracht er een bepaalde periode iedere dag een paar keer naar te kijken. Zo visualiseren zij het doel van de magie en richten hun aandacht/wil op het bereiken ervan.

Visualiseren van symbolen

Het visualiseren van symbolen is een goede manier om de kracht en werking van dat symbool te activeren, vandaar dat je in het voorbeeld van de vorige paragraaf het venussymbool visualiseert en in je talisman laat oplossen. Maar het visualiseren van een symbool kan ook een goede manier zijn om de betekenis en de werking te leren kennen.

Als je bijvoorbeeld de rune Algiz wil leren kennen dan kun je hem voor je geestesoog oproepen en het beeld een tijdje vasthouden. Terwijl je dit doet let je goed op welke gedachteassociaties, emoties en fysieke ervaringen het beeld van de rune bij je oproept. Later kun je je dan afvragen wat dit zegt over de rune. Je kunt ook kijken of het beeld van Algiz misschien spontaan veranderd, welke beelden er op volgen en wat die zeggen over de betekenis en werking. En als je dit een paar keer gedaan hebt dan kun je misschien visualiseren dat de rune Algiz in jou oplost en opmerken of je iets van zijn energie, betekenis en werking kunt ervaren.

In het Tantrisch Boeddhisme is het gebruikelijk om mandala's die verbonden zijn met bepaalde godheden of bodhisatvas te visualiseren om op die manier contact met hen te leggen en hun eigenschappen in jezelf te activeren of versterken. Dit kun je ook binnen het Paganisme toepassen.

Zo zou je contact kunnen leggen met Odin door een valknut te visualiseren of met Cerridwen door het beeld van haar cauldron op te roepen. Maar in mijn ervaring werkt dit toch het beste door een mandala van de betreffende godheid te visualiseren, deze zou je kunnen zoeken op internet (zoals de Cernunnos mandala) of zelf maken.

Bij het visualiseren van een mandala voor bijvoorbeeld Cernunnos roep je eerst het beeld als geheel voor je geestesoog op en houdt het dan vast. Kijk er goed naar en laat het beeld op je inwerken, merk op welke gedachten, emoties en fysieke ervaringen het beeld bij je oproept. Je kunt in gedachten Cernunnos een vraag stellen en let dan op of er misschien een antwoord in je opkomt. Het kan ook zijn dat een bepaald onderdeel van de mandala speciaal je aandacht trekt, bijvoorbeeld de zon, en laat dat dan goed op je inwerken. Vraag je af wat Cernunnos met de zon te maken heeft en merk op welke associaties er eventueel in je opkomen.



Cernunnos mandala

Je deze visualisaties om contact te leggen met een godheid versterken door tijdens het visualiseren van de mandala ook de naam van de godheid te herhalen als een soort mantra.

Het visualiseren van een mandala om contact te leggen met een bepaalde godheid is een krachtige oefening die goed werkt. Je kunt hem het beste negen dagen achter elkaar doen zodat het visualiseren en vasthouden van het beeld steeds beter en gemakkelijker gaat waardoor je meer aandacht overhoudt om te letten op wat de oefening met je doet. Meestal zullen er tijdens het visualiseren al veel gedachten, emoties en andere ervaringen zijn, maar het kan ook gebeuren dat deze pas later komen.

Geleide visualisaties

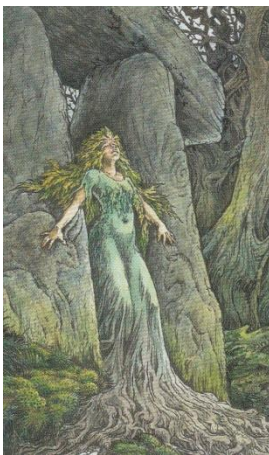
Het doen van geleide visualisaties, ofwel pathworkings, gaat een stap verder dan het visualiseren van enkele beelden. Bij een geleide visualisatie roep je niet alleen beelden op voor je geestesoog maar een totaalervaring van alle zintuigen. Een geleide visualisatie is eigenlijk een verhaal waarin jezelf de hoofdrol speelt. Meestal zal dit verhaal door iemand worden voorgelezen of verteld waarbij je jezelf voorstelt dat dat je de ervaringen en gebeurtenissen zelf meemaakt. Hierdoor kun je ervaringen opdoen die je 'in het echt' niet kunt meemaken. Je kunt ook zelf vooraf een verhaal bedenken en dat vervolgens in gedachten uitspelen.

De mogelijkheden van geleide visualisaties zijn heel uitgebreid. Je kunt ze gebruiken om de essentie van een jaarfeest of een ander ritueel mee te maken, om natuurwezens/mythologische wezens/archetypen te ontmoeten, om de kracht van een element te doorgronden, een bepaalde ervaring opnieuw te beleven in meditatie of voor bijna elk ander doel dat je bedenken kunt.

Zo kun je bijvoorbeeld het element Aarde verkennen en ervaren met de volgende visualisatie die ik gedaan heb tijdens mijn coventraining.

Hiervoor ga je rustig zitten of liggen, je sluit je ogen en je stelt je voor dat je op een open plek in het bos bij een hunnebed staat. Je neemt even de tijd om de plaats in je op te nemen, de grond onder je voeten en te luisteren naar het geluid van de vogels en de wind in de bladeren. Dan loop je naar het hunnebed toe en gaat er met je rug tegen aan staan.

Voel de stevigheid van de steen tegen je rug, voel de koelte van de steen en besef dat deze steen er al duizenden jaren staat en er waarschijnlijk over duizend jaar nog staat. Ga dan met je aandacht naar je voeten en voel de aarde onder je, voel het reliëf in de bodem, voel het zand tussen je tenen en ervaar hoe de aarde je ondersteunt en draagt.



Stel je dan voor hoe je voeten uitgroeien tot wortels en de bodem in dringen, voel hoe ze diep de aarde ingaan en daar verder vertakken tot een stevig wortelstelsel. Voel hoe je verbonden bent met de bodem. Stel je voor dat je via je wortels aarde energie in je opneemt, hoe je via je wortels door de aarde gevoed wordt, en voel deze energie en voeding door je heen stromen. Ervaar hoe dat is.

Ga dan met je aandacht terug naar je rug en de steen van het hunnebed waar je tegenaan staat. Voel opnieuw de kracht en stabiliteit van deze steen en ervaar hoe je hierdoor gesteund wordt. Laat je rug samensmelten met deze steen en ervaar hoe de stevigheid, de kracht en de eeuwigheid van de steen ook jouw stevigheid, kracht een eeuwigheid worden. Laat dit goed op je inwerken.

Nu ga je weer met je aandacht naar je hele lichaam, loop alles met je aandacht na en besef dat je een mens bent. Dat je rug tegen de steen van het hunnebed leunt en dat je voeten op de grond staan. Kom weer helemaal bij jezelf en maak je los van het hunnebed. Loop weer naar de plek waar je je visualisatie begon, kijk nog even naar de open plek in het bos en het hunnebed en neem afscheid. Beweeg voorzichtig je tenen en vingers, strek je eens goed uit en open dan je ogen weer om terug te keren in je normale leven.

Bij deze geleide visualisatie gaat het om een ervaring die je (hoogstwaarschijnlijk) niet eerst zelf in de 'echte' wereld hebt meegemaakt, maar je kunt 'echte' bijzondere ervaringen ook tot een visualisatie verwerken.

De volgende geleide visualisatie heb ik geschreven toen ik na een verbroken relatie alleen op vakantie was in Engeland. Ik zat destijds op de Glastonbury Tor te mediteren en voelde opeens een enorme opluchting, de wereld leek heel ver weg van me en ik kon alles wat gebeurd was helemaal loslaten. Daarna ben ik naar de Chalice Well gelopen en heb ook daar gemediteerd. Op deze plek kwam ik heel dicht bij mezelf en kwamen de emoties goed los. Deze ervaring van afstand en loslaten enerzijds en bij mezelf komen en de emoties doorleven anderzijds heb ik tot een geleide visualisatie verwerkt om deze te kunnen blijven oproepen en gebruiken op momenten dat ik dat nodig heb.

Ga gemakkelijk zitten, sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit.

Stel je voor dat je aan de voet van een heuvel staat. Rechts is een grote haag met een poort erin en links loopt een pad de heuvel op. Je loopt naar links en gaat het pad op. Het is een graspad en loopt door een weiland naar de heuvel. Je volgt het pad en langzaam gaat het meer stijgen. Het is mooi weer, de zon schijnt en je hoort de vogels fluiten.

Je loopt verder over het pad en het begint nu echt steil te klimmen. Het pad wordt ook steeds smaller en je komt steeds hoger. Rechts is de helling van de heuvel en links kijk je naar beneden. Je ziet dat de plek waar je begonnen bent al een stuk kleiner is geworden. Voorzichtig loopje verder over het smalle steile pad. Het pad kronkelt om de heuvel heen en na elke bocht zie je dat je alweer een stuk hoger bent en meer uitzicht hebt. Met elke bocht kom je hoger en dichterbij de top van de heuvel.



Glastonbury Tor

Dan na een tijd voorzichtig verder lopen en klimmen, zie je dat de heuveltop een paar meter voor je ligt. De heuvel heeft een platte top en er staat een toren op. Je loopt er naar toe en gaat voor de toren op de grond zitten. Je voelt de warmte van de zon op je huid en de wind in je haren en je kijkt om je heen. Vanaf de top heb je een prachtig wijds uitzicht over de omgeving. Je ziet de wijde akkers en velden, een beekje stromen en aan de horizon bossen. Je ziet ook een dorpje met kleine huisjes en kleine mensjes. Ergens loopt een weg waar kleine autootjes op rijden.

Als je zo om je heen kijkt naar de wijde wereld daar beneden in de verte, voel je de afstand tussen jou en hen tot diep in je wezen. Je bekijkt alles maar neemt er geen deel aan. Je voelt hoe alle dagelijkse beslommeringen ver weg zijn, hoe alle zorgen van je af glijden. Je ziet de kleinheid van alle dingen, hoe alles doorgaat zonder jou en je voelt je vrij.

Na een tijdje daar gezeten te hebben en alle zorgen van je af hebt laten glijden, sta je op en ga je verder. Je loopt recht vooruit naar een pad wat je nu pas opvalt. Het loopt naar beneden via een lange maar gemakkelijke trap met grote treden. Je loopt het pad en de trap af en komt beneden in een tuin aan. Je kijkt eens om je heen en ziet in een hoek van de tuin een bron.



Chalice Well

Je loopt naar de bron toe en ziet dat het een soort put is. Er zit een mooi versierd deksel op en in de grond liggen allerlei fossielen tussen de tegels. Je gaat bij de bron zitten en kijkt ernaar. Je voelt dat het een bijzondere bron is en voelt de vochtige koelte uit de put komen. Hier kom je heel dichtbij jezelf. Je voelt allerlei emoties opkomen, verdriet, vreugde, pijn, blijdschap, rust. Je laat je emoties de vrije loop. Na een tijdje voel je jezelf weer in balans komen, er komt een rust en vrede over je heen en je bent weer helemaal klaar om de wereld in te gaan.

Je staat op en loopt de tuin weer in. Wat verderop staat een vrouw bij een poort en je loopt er naar toe. De vrouw geeft je een zoen en doet de poort voor je open. Als je er doorheen loopt, zie je dat je weer op dezelfde plek bent als waar je bent begonnen.

Dan beweeg je je handen en voeten, haalt een paar keer diep adem en opent je ogen.

Het schrijven van geleide visualisaties

Bij het schrijven van geleide visualisaties, zeker als je ze voor iemand anders schrijft, moet je met een aantal dingen rekening houden. Zo moet je het doel van de visualisatie duidelijk in het verhaal naar voren laten komen. Het kan zijn dat je een bepaalde ervaring wilt opdoen zoals in de visualisatie voor het element Aarde, dat je een bepaalde emotionele reactie wilt (her)beleven zoals bij de visualisatie over de Glastonbury Tor en de Chalice Well, dat je een bepaalde plek zoals Asgard wilt bezoeken of dat je een bepaalde gebeurtenis zoals een jaarfeest of ritueel wilt meemaken. Alles is mogelijk in visualisaties maar je moet het wel duidelijk verwoorden in je verhaal.

Verder is het belangrijk dat je het verhaal heel beeldend beschrijft. Zeg niet alleen dat je op een open plek in het bos ben, maar benoem dat je de bomen aan de rand van de open plek ziet staan, dat de open plek zelf met gras begroeid is en dat het zonlicht door het bladerdek naar binnenvalt. Dit helpt de mensen die de visualisatie doen om zich alles beter voor te stellen.

Let hierbij wel op dat je het niet overdrijft, je hoeft bijvoorbeeld niet te vertellen wat voor soort bomen er staan tenzij dat relevant is voor de betekenis van de visualisatie.

Laat ook nog wat details over aan het voorstellingsvermogen van de persoon die visualiseert.

Behalve beelden is het ook belangrijk om de andere zintuigen in je verhaal te betrekken, niet iedereen is even visueel ingesteld en kan even goed beelden oproepen voor z'n geestesoog. Beschrijf daarom ook dat je de warmte van de zon op je huid voelt, dat je de aarde onder je voeten voelt, de wind in je haren, de je de bloemen kunt ruiken, dat je de vogels hoort fluiten en wellicht je hart bonzen.

Ook fysieke ervaringen en emoties kun je in het verhaal opnemen. Zo kun je zeggen dat het moeite kost en je stevig zweet als je in je visualisatie in de brandende zon een heuvel op loopt en dat je verdriet voelt als je in een visualisatie een dood dier ziet liggen.

Het is belangrijk dat een geleide visualisatie niet zozeer een film is die je voor je geestesoog afspeelt, maar een totaalervaring die je in je geest intens beleeft.

Qua opbouw is het belangrijk dat je visualisatie een voorbereiding, een begin, een middenstuk, een einde en een afronding heeft.

De voorbereiding wil zeggen dat mensen in een ontspannen toestand komen voor ze gaan visualiseren. Meestal volstaat het om de deelnemers te laten gaan zitten of liggen in een comfortabele houding, hun ogen te laten sluiten en een paar keer diep te laten in- en uitademen.

Het begin van de visualisatie is meestal dat mensen visualiseren dat ze zich op een bepaalde plek bevinden, een bosrand, een open plek, aan de voet van een heuvel, en van daaraf zich naar de plek begeven waar de eigenlijke visualisatie, het middenstuk, zich gaat afspelen. Zo hebben mensen even de tijd om te aarden in hun innerlijk of onderbewuste en letterlijk in de visualisatie te komen.

Het middenstuk is dat deel van het verhaal waar de visualisatie om draait, waar de gewenste belevens plaats vindt.

Als dit gebeurd is dan bestaat het einde van de visualisatie er uit dat je mensen via dezelfde weg waarlangs ze gekomen zijn weer terugleid naar de plek waar de visualisatie begonnen is. Zo is het voor de deelnemers duidelijk dat de visualisatie afloopt.

De afronding van de visualisatie is bedoelt om mensen weer langzaam terug te brengen naar de 'normale' wereld door hen instructies te geven rustig hun vingers en tenen te bewegen, zich uit te rekken, een paar keer diep in en uit te ademen en dan langzaam hun ogen weer te openen. Het is ook goed om als laatste nog uitdrukkelijk te benoemen dat mensen weer terug zijn in het hier en nu.

Een geleide visualisatie is vaak een heel intense ervaring die veel concentratie en energie kost en heftige reacties kan oproepen. Neem daarom na afloop even de tijd waarbij mensen die dat willen hun ervaringen kunnen delen of vragen kunnen stellen.

Als je een geleide visualisatie voorleest voor een of meer deelnemers dan is stemgebruik heel belangrijk. Probeer rustig en duidelijk te spreken, hoorbaar maar niet te hard en in een ietwat lage toon. Zo komen mensen gemakkelijker in de meditatieve stemming of lichte trance die nodig is voor dit soort visualisaties. Neem ook voldoende pauzes om mensen de tijd te geven zich voor te stellen en te beleven wat je verteld. Niet te kort maar ook niet te lang. De juiste manier om geleide visualisaties te vertellen is een kwestie van Fingerspitzengefühl dat je ontwikkeld door het vaak te doen.

Geleide visualisaties in jaarfeestrituelen

Geleide visualisaties zijn vaak onderdeel van een ritueel om bijvoorbeeld een jaarfeest of een esbat te vieren. In het ritueel druk je symbolisch uit waar het jaarfeest over gaat en op deze manier verbind je jezelf met wat er op dat moment in de natuur gebeurt. Door in dit ritueel ook een geleide visualisatie te doen beleef je het jaarfeest ook in je innerlijk of onderbewuste en wordt de verbinding nog veel sterker. Geleide visualisaties zijn daarom een goede aanvulling op ‘gewone’ rituelen.

Zeker als je het ritueel met een groep mensen doet is een geleide visualisatie een goede manier om alle deelnemers tegelijkertijd op hetzelfde te laten focussen en een intensieve beleving van en verbinding met het jaarfeest te laten beleven. Hieronder als voorbeeld een geleide visualisatie voor in een beltane ritueel.

Ga comfortabel zitten of liggen en sluit je ogen, adem een paar keer diep in en uit, laat alle spanning en gedachten los. Stel je voor dat je in een weiland bij een eikenboom staat, de zon schijnt en het is aangenaam warm, je voelt een licht briesje door je haren gaan. Als je om je heen kijkt zie je dat de overal tussen het gras bloemen staan zoals paardenbloemen, korenbloemen en madeliefjes. Je kunt de zoete geuren van de bloemen en het gras goed ruiken.

Dan hoor je zachtjes muziek in de verte, je kijkt om je heen maar ziet verder niemand. Je luistert nog eens goed en hoort dat de muziek van achter een haag in de verte komt. Je loopt door het gras en de bloemen naar de haag toe en ziet dat het een grote, hoge en prachtig bloeiende meidoornhaag is. De muziek kun je nu beter horen. Je loopt langs de haag tot je bij een poortje komt, je opent het poortje en gaat door de haag heen.

Dan sta je weer op grasveld maar dit keer ben je niet alleen, overal lopen mensen met mooie gewaden, jurken en andere feestelijke kleding. In hun haar dragen ze bloemenkransen. Ze lachen, zingen, dansen en zoenen met elkaar. In het midden van het grasveld zie je een glooiende lage heuvel met een meipaal er op. Aan de meipaal hangen lange gekleurde linten en mensen dansen er vrolijk omheen.



Je loopt naar de heuvel toe en als je er bijna bent komt er een jong meisje in een witte jurk naar je toe, ze heeft een bloemenkrans in haar handen en geeft hem aan jou. Je doet de krans in je haren en loopt verder de heuvel op.

Boven gekomen bij de dansende mensen krijg je een lint in je handen gedrukt en als vanzelf ga je mee dansen rond de meipaal. Je danst rond en rond en wisselt regelmatig een kus uit met de andere dansers.

Na een tijd gedanst te hebben stopt plots de muziek, iedereen stopt met dansen en kijkt naar twee personen die de heuvel op komen lopen. Het zijn een prachtige vrouw in een rood kleed en bloemen in haar haar en een knappe man in een groen gewaad met een gewei op zijn hoofd. De vrouw heeft een kelk en haar hand en de man een dolk. Ze gaan tegenover elkaar staan, de man doopt de punt van zijn dolk in de kelk van de vrouw en dan kussen ze elkaar. Hierna komen ze naar jou toe lopen.

De vrouw bied je iets te drinken aan uit haar kelk, je proeft dat het een zoete mede is, ze geeft je een kus en fluistert je iets in je oor. Ook de man komt naar je toe lopen, geeft je een kus en fluistert je iets in je oor.

Hierna begeleiden ze je zwijgend de heuvel af, over het grasveld naar de meidoornhaag. Bij het poortje blijven ze achter terwijl jij erdoor naar het grasveld aan de andere kant gaat. Daar zie je dat de zon al bijna onder is. Je loopt over het grasveld weer naar de eik toe.

Dan adem je een paar keer diep in en uit, je beweegt je vingers en tenen, je rekt je eens goed uit, en dan als je er aan toe bent open je je ogen. Je bent weer helemaal terug in het hier en nu.

Creatieve Visualisaties

De laatste vorm van visualiseren die ik bespreek zijn de zogenaamde creatieve visualisaties of trancereizen, een techniek die uit het Sjamanisme afkomstig is maar ook in de meeste andere paganistische stromingen gebruikt wordt. Ook hierbij gaat het om een langere totaalervaring die zich in je geest, je onderbewuste, afspeelt maar het verschil is dat je de ervaring niet vooraf invult zoals bij geleide visualisaties maar grotendeels open laat.

Creatieve visualisaties zul je meestal op dezelfde manier beginnen en eindigen omdat dit het je gemakkelijker maakt om in en weer uit de meditatieve staat van lichte trance te komen waarin je de visualisatie doet. Het middenstuk, de eigenlijke trancereis, zal echter elke keer weer anders zijn.

De meeste mensen die aan trancereizen doen visualiseren eerst dat ze naar een bepaalde plek gaan zoals een open plek in het bos, een grote boom, een poort, een grot of het strand. Vanaf deze plek zullen ze vervolgens verder reizen en er aan het einde van de creatieve visualisatie weer terugkomen om vanaf hier weer terug te keren naar het hier en nu en de 'normale' bewustzijnstoestand.

Vaak ontmoeten trancereizigers op de plek waar ze aan het begin van de visualisatie naar toe gaan een begeleider voor hun reis. Dat kan een menselijk wezen zijn, een voorouder, een mythologisch wezen, een natuurwezen, een godheid, een dier of iets heel anders. Deze begeleider kan de hele reis meemaken, je alleen maar een bepaalde richting op wijzen, je naar je reisdoel dragen of uiteraard iets heel anders doen. De eerste trancereizen die je maakt zullen er vaak op gericht zijn om een dergelijke begeleider te zoeken en contact met hem/haar/het op te bouwen.

Als je eenmaal contact hebt met een begeleider voor je trancereizen dan kan het eigenlijke reizen pas goed beginnen. Hierbij is het belangrijk dat je vooraf goed nadenkt over het doel van je reis en dan niet in de zin van waar je naar toe wilt reizen maar waarom je wilt reizen, wat je ermee wilt bereiken.

Creatieve visualisaties of trancereizen worden meestal ondernomen om het antwoord op een vraag of de oplossing voor een probleem te vinden in je onderbewuste, maar ook andere doelen zijn mogelijk. Zo kun je tijdens trancereizen de strijd aangaan met de oorzaak van een ziekte of tegenslag, je kunt healing zoeken, magie bedrijven of de hulp zoeken van geestwezens. De mogelijkheden van trancereizen zijn enorm, de grenzen ervan vallen ongeveer samen met de grenzen van je onderbewuste voorstellingsvermogen (en iedereen die wel eens droomt weet dat die vrij ruim zijn).

Hierin schuilt dan meteen ook het grote nadeel van trancereizen: ze kunnen nogal heftig zijn! Voor dit soort creatieve visualisaties is een diepere meditatieve staat, een diepere trance, nodig dan voor geleide visualisaties en ze vragen ook veel meer concentratie. Dit maakt dat lichaam en geest bij trancereizen heel actief zijn en ook een zekere mate van stress ervaren. Dit wordt versterkt door de onvoorspelbaarheid van de reis, je moet constant alert zijn op wat er zich voordoet en alles is in principe mogelijk. En dan kan het dus zomaar gebeuren dat je ietwat gespannen en heel alert creatief ligt te visualiseren op zoek naar de reden waarom je steeds minder zin hebt in je werk en dat er dan opeens een grote, agressieve rode draak op je afkomt rennen met de bedoeling je aan stukken te scheuren en te verslinden!

Nu ben ik de eerste om toe te geven dat dit je beter tijdens een trancereis kan overkomen dan tijdens een boswandeling in de 'normale' wereld, maar desondanks kun je er behoorlijk van schrikken, veel stress van krijgen, slecht van slapen en er op allerlei manieren nog een tijd last van hebben. Om dit risico zo klein mogelijk te houden is het belangrijk om een goed contact op te bouwen met je begeleider (en beschermer) en is het verstandig om niet te vaak trancereizen te doen en te beginnen met niet al te ingewikkelde doelen van je reis. Garanties zijn er niet, maar de kans op een te heftige ervaring is kleiner als je reist om advies te vragen over welk tarotset je moet kopen dan wanneer je reist om de oorzaak van je spinnenfobie te achterhalen en aan te pakken.

Omdat voor creatieve visualisaties/ trancereizen een diepe meditatieve staat, of zelfs een lichte trance, nodig is vragen ze meer voorbereiding dan geleide visualisaties. Voor een trancereis ga je meestal liggen zodat het lichaam zijn houding vanzelf kan aanhouden en je bij een onverwachte beweging niet het risico loopt van je stoel te vallen. Je sluit je ogen, ademt een paar keer diep in en uit en doet eventueel nog een korte ontspanningsoefening. Hierna kan de trance opgewekt worden en meestal gebeurt dat door het ritmisch geluid van een trommel of ratel.

Het is mogelijk om jezelf in trance te trommelen, maar het gaat veel beter en gemakkelijker als iemand anders dat voor je doet, live of vanaf een cd. In principe blijft het trommelritme gedurende de hele reis op de achtergrond aanwezig, zorg dus voor een cd die ongeveer een half uur tot drie kwartier onafgebroken trommelmuziek laat horen.

Als je voelt dat er door het trommelen en je eigen ontspanning een lichte trance voelt opkomen, kun je beginnen met je trancereis. Je visualiseert dan eerst dat je naar het beginpunt van je reis gaat en daar je begeleider treft en vervolgens laat je het gewoon gebeuren, je laat je meevoeren door je begeleider en kijkt wat er allemaal gebeurt.

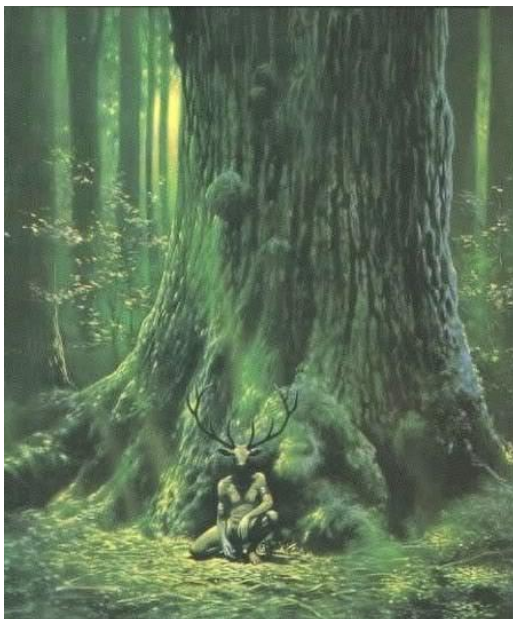
Als de reis voorbij is keer je terug naar de beginplek en neemt afscheid van je begeleider. Dan keer je terug volgens dezelfde weg als je gekomen bent, je beweegt je handen en voeten, ademt een paar keer diep in en uit, rekt je uit en als je daar aan toe bent dan open je je ogen. Je neemt de tijd om weer te wennen aan het terugzijn in het hier en nu en doet eventueel nog een grondingsoefening om af te sluiten en weer helemaal te aarden.

Hieronder een voorbeeld van het begin en einde van een creatieve visualisatie of trancereis:

Ga comfortabel liggen of zitten, sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Laat je gedachten los en richt je aandacht op het ritme van de trommel, ontspan je.

Stel je voor dat je op een grasveld aan de rand van een bos staat. Voel je grond onder je voeten en de wind in je haren, hoor de vogels fluiten. Voor je zie je een pad dat het bos ingaat. Je loopt er naar toe en gaat het bos in. Aan beide kanten van het pad staan bomen en daaronder dicht struikgewas. Hier en daar zie je bloemen. Je loopt het pad verder af en het bos wordt steeds dichter. Dan ga je een bocht om en je ziet wat verder op een open plek in het bos. Je loopt er naar toe.

De open plek is met gras begroeid en aan de rand staan allemaal verschillende bomen, je herkent eiken, berken, hazelaars en vlier. Er staan ook andere bomen die je niet kent. De open plek wordt verlicht door de stralen van de zon die hier gemakkelijk door de bladeren naar binnen vallen.



Aan de overkant van de open plek staat een heel hoge en dikke boom. De boom straalt een grote kracht uit en je loopt er naar toe. Dan zie je dat er iemand bij de boom staat. Is het een mens, een dier of een ander wezen? Je loopt er naar toe en het wezen gebaard dat je hem moet volgen. Dat doe je.

Vanaf hier begint de eigenlijke trancereis. Je laat je door het wezen, je gids, meenemen op avontuur en na afloop brengt hij/zij/het je ook hier weer terug.

Je bent weer terug bij de grote boom op de open plek. Je bedankt je gids voor de reis en neemt afscheid. Je neemt ook afscheid van de dikke boom en draait je om. Je steekt de open plek over naar het bospad en loopt het bos weer in. Je volgt het pad tussen de bomen en struiken door tot de aan de rand van het bos bent. Dan loop je weer het grasveld op naar de plek waar je begonnen bent.

Je richt je aandacht weer op het ritme van de trommel. Je beweegt je handen en je voeten en ademt een paar keer diep in en uit. Je rekt je eens uit en als je er aan toe bent open je je ogen weer. Je bent weer terug in het hier en nu.

Dit begin en einde van je creatieve visualisatie kun je iedere keer als je gaat trancereizen weer opnieuw gebruiken. Dat helpt je om goed in en uit je trance en je visualisatie te komen.



Ik heb in dit artikel allerlei manieren beschreven waarop visualisaties gebruikt kunnen worden binnen het Paganisme. Het is voor veel mensen een moeilijke techniek om te leren, maar met de beschreven oefeningen moet je een heel eind kunnen komen. Ze vragen veel tijd en inzet, maar in mijn ervaring is het zeker de moeite waard om te leren visualiseren. Voor mij is het een techniek die mijn paganistisch pad heel erg verrijkt heeft!

Geraadpleegde Literatuur:

- D. van Kampenhout (1995) Handboek Sjamanisme. Bres, Amsterdam**
J. & K. Lankester (1996) De kringloop van het leven. De Ring, Hollandscheveld
W.J. Ousby (1986) Zelfhypnose. BZZTÔH, Den Haag
A. Ridgeway (1999) Psychic Living. Citadel Press, New York
M. & R. Reudiger Dahlke (1997) Meditatiegids. Verba, Hoevelaken
J. Stoop (2014) Heidense Hekserij. Boekenbent, Barneveld

www.jackstoop.eu