

## *Drie Cauldrons Meditatie*

In de traditie van het Druidisme kent men drie energiecentra in het lichaam die worden aangeduid als de Cauldrons (ketels) der Poëzie, namelijk de Cauldron van Devotie (coire goiriath), de Cauldron van Beweging (coire ermae) en de Cauldron van Wijsheid (coire sois). Deze ketels worden genoemd in een gedicht in Ierse teksten uit de 8<sup>e</sup> en 11<sup>e</sup> eeuw die in de 16<sup>e</sup> eeuw zijn samengevoegd. Samen geven de ketels poëtische inspiratie, wijsheid en goddelijke vreugde.

De eerste ketel, de Cauldron van Devotie, bevindt zich ter hoogte van het bekken en de onderbuik en staat altijd rechtop. De Ierse naam, coire goiriath, betekent zowel vroomheid als warm/vurig en deze ketel wordt daarom ook wel de Cauldron van Incubatie genoemd. Hij staat in verband met de fysieke gezondheid en seksualiteit en is de bron van poëtische inspiratie.

De tweede ketel, de Cauldron van Beweging, bevindt zich ter hoogte van de zonnevlecht en is verbonden met de zon en met vuur. Deze ketel staat bij de geboorte op z'n kant en kan door gebeurtenissen in iemands leven op z'n kop of rechtop komen te staan. Hij staat op z'n kop bij onverlichte mensen, op z'n kant bij mensen die poëzie en andere bardische kunsten bedrijven en rechtop bij mensen die meesters zijn in poëzie en wijsheid.

De Cauldron van Beweging kan recht(er) op komen te staan door intense ervaringen van verdriet en vreugde. Aan de verdriet kant zijn het met name verlangen, rouw, jaloezie en de beproevingen van een pelgrimstocht die de ketel in beweging zetten doordat deze emoties als stimulans kunnen werken om dingen in het leven te veranderen en op zoek te gaan naar zingeving.

Aan de vreugde kant zijn het menselijke vreugden als seksualiteit, een goede gezondheid, de vreugde van het bereiken van poëtisch meesterschap na een lange studie en de vreugde van constant stromende Awen door toegenomen wijsheid (volgens de letterlijke tekst door 'het vermalen van de noten van de negen Hazelaars van Schone Vruchtbaarheid bij de Bron van Segais in het Elfenland') die de Cauldron van beweging rechtop zetten. Waar de verdriet factoren de mens kunnen stimuleren om veranderingen in z'n leven aan te brengen om zo de pijn van verlangen, rouw, jaloesie en beproevingen achter zich te laten, zijn deze vier vreugde factoren juist stimulansen om op de ingeslagen weg door te gaan en nog meer vreugde, energie en voldoening te halen uit seks, gezondheid, poëzie en wijsheid.

De Cauldron van Beweging wordt dan ook steeds groter en gevulder als hij eenmaal rechtop staat en vormt zo een constante bron van inspiratie en wijsheid.



De derde ketel, de Cauldron van Wijsheid, bevindt zich in het hoofd ter hoogte van het derde oog en staat bij de geboorte van de mens ondersteboven. Deze ketel gaat rechtop staan als de Cauldron van Beweging eenmaal blijvend rechtop staat en schenkt dan een goddelijke vreugde 'waarvan de bron buiten maar de oorzaak in de mens ligt'. Mensen bij wie de Cauldron van Wijsheid rechtop staat bereiken een staat van verlichting en zijn 'heilige en wereldse profeten die commentaar geven over sacrale en praktische zaken, ze spreken woorden van genade en verrichten wonderen'.



Ik wil in dit artikel een meditatie met jullie delen om deze drie cauldrons in het lichaam te ervaren en te versterken. Deze 'Drie cauldrons Meditatie' is ontworpen door Philip Shalcrass (Greywolf) en door mij overgenomen uit de bardencursus van de Brittish Druid Order en lichtelijk naar eigen smaak aangepast.

Als eerste ga je in een ontspannen houding zitten, adem je een paar keer rustig en diep in en uit en sluit daarna je ogen. De meditatie begint hierna met een oefening die de 'Adem der Negen Maagden' genoemd wordt en bestaat uit het negen keer chanten van Awen waarbij de cauldrons door middel van handposities worden aangegeven.

Als eerste leg je je handen als een kommetje in je schoot ongeveer ter hoogte van de eerste cauldron en chant zo Awen, hierna leg je je handen als een kommetje tegen je lichaam aan ter hoogte van je borstbeen en de tweede cauldron en chant zo Awen en vervolgens leg je je handen als een omgekeerd kommetje tegen je voorhoofd en de derde cauldron en chant ook zo Awen. Deze drie handposities geven de drie cauldrons weer: een open cauldron bij je onderbuik, een gekantelde cauldron bij je hart en een omgekeerde cauldron bij je kruin (zie foto's).



Na het chanten van de derde Awen met je handen als een omgekeerde cauldron bij je voorhoofd, leg je je handen weer in de tweede positie tegen je borstkas en chant daar Awen. Vervolgens leg je je handen weer als een cauldron in je schoot en chant weer Awen. Hierna herhaal je deze oefening nog een keer, je legt je handen dus weer tegen je borstbeen en chant Awen, tegen je voorhoofd en chant Awen, weer tegen je borstbeen en chant Awen en tenslotte weer in je schoot en chant Awen.

Bij deze 'Adem der Negen Maagden' chant je dus negen keer Awen waarbij je handen drie keer de onderste cauldron uitbeelden, vier keer de middelste en twee keer de bovenste. Deze 'Adem der Negen Maagden' oefening is ook los van deze 'Drie Cauldrons Meditatie' te gebruiken bij andere meditaties of in rituelen.

Het tweede deel van de meditatie is een energetische oefening waarbij je met je aandacht energie naar de drie cauldrons stuurt. Je begint met het visualiseren van de onderste cauldron ter hoogte van je bekken en onderbuik. Je stelt je voor hoe deze cauldron gevuld wordt met energie die vanuit de Aarde via je voeten en benen in de ketel stroomt. Probeer dit zo helder mogelijk te visualiseren. Kijk hoe de cauldron er uit ziet en welke kleur de energie heeft. Probeer dit zo concreet mogelijk te voelen en te ervaren. Neem hier je tijd voor.

Als de energie goed in de onderste cauldron stroomt, laat de hem dan met je aandacht overstromen van energie waarbij de energie naar boven stroomt de middelste cauldron in. Neem waar hoe je deze cauldron visualiseert, recht op of op z'n kant. Stel je voor hoe ook deze cauldron gevuld wordt door energie en probeer ook dit zo concreet mogelijk te ervaren. Kijk of de cauldron van positie veranderd, of de energie wellicht een andere kleur krijgt of anders gaat aanvoelen. Neem ook hier de tijd die nodig is om deze cauldron goed te ervaren.

Als ook de middelste cauldron vol energie is laat je ook deze met je aandacht overstromen waarbij de energie naar boven stroomt, de bovenste cauldron in. Stel je voor hoe de energie die vanuit de aarde via de onderste en de middelste cauldron naar de bovenste cauldron is gestroomd zich hier mengt met energie die vanuit de hemel in de bovenste cauldron stroomt. Probeer ook dit te voelen en te ervaren. Neem waar hoe de bovenste cauldron er uit ziet en welke kleur of kleuren de energiestromen hebben.

Merk op dat ook de bovenste cauldron overloopt van de energie en visualiseer hoe de gemengde energiestromen van hemel en aarde vanuit de bovenste cauldron naar beneden stromen, in de beide andere cauldrons en door jouw hele lichaam en aura. Voel hoe je gevuld wordt met energie en wat dit met je doet. Voel je je sterker, gereinigd, geheeld, gezegend?

Neem de tijd om dit te ervaren en als je voelt dat het genoeg is geweest dan zak je met je aandacht weer af naar de middelste cauldron. Je neemt waar hoe deze cauldron er nu uit ziet, wat zijn positie is, hoe gevuld hij is met energie, welke kleuren er zijn, hoe hij aanvoelt en wat je verder nog opmerkt. Dan laat je ook deze cauldron los en zak je met je aandacht nog verder naar beneden naar de onderste cauldron. Ook deze cauldron neem je waar, ook hier merk je op wat er op te merken valt.

En dan laat je ook deze cauldron los en ga je met je aandacht naar je lichaam. Je voelt hoe je erbij zit, je voelt de aarde onder je voeten en zitvlak, je beweegt je vingers en tenen, je ademt een paar keer goed en diep in en uit en je opent je ogen.

Hiermee is de 'Drie Cauldrons Meditatie' afgelopen. In mijn ervaring is het een krachtige meditatie die veel energie geeft en nog een paar dagen kan doorwerken na afloop. Zelf doe ik na afloop meestal nog een Chi Qong oefening om alle opgewekte energie in mijn lichaam te integreren, maar dat is geen must.

Ik wens jullie veel plezier, heldere inzichten en bijzondere ervaringen met deze meditatie!

*Flierefluiter ©2020*  
*[www.jackstoop.eu](http://www.jackstoop.eu)*