

# Maya-Piramidemeditatie

## Colofon

ISBN: 978 90 8954 300 4

1e druk 2011

© 2011 Raoul de Haan

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser B.V.

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Postbus 2532

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Fotografie: Joris Komen

Digitale piramidebewerking foto's: Danny Vergalen

Foto's pagina's 203 en 249: Raoul de Haan

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Maya- Piramidemeditatie

*werken aan je Lichtlichamen*

praktijkboek voor een nieuw tijdperk

Raoul de Haan



opgedragen aan de mensheid

met bijzondere dank aan  
de Mayasjamaan Miguel  
voor het delen van de lichtervaring hier op Aarde

je vertrouwen is een groot geschenk

*gracias*



## INHOUD

<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>1. De Witte Piramide</b>	<b>13</b>
Jij bent zowel schepper als schepping	
<b>2. De Regenboogpiramide</b>	<b>45</b>
Bouwen aan je kwaliteiten	
<b>3. Werken aan het Regenbooglichaam</b>	<b>83</b>
Oriëntatie en beweging/heling van jezelf en van de aarde	
<b>4. Werken aan het Gouden Lichaam</b>	<b>139</b>
Tijd en polariteit/leven in het nu	
<b>5. Werken met de Kosmische Kristalstructuur</b>	<b>179</b>
Tips van de Nulpriesters	
<b>6. Werken aan het Witte Lichaam</b>	<b>205</b>
De Regenboogslang/integratie van je beleving en ervaring	
<b>7. Wedergeboorte</b>	<b>251</b>
Jij bent de vernieuwing	
<b>Nawoord</b>	<b>259</b>





## INLEIDING

Mag ik je uitnodigen op een sjamanistische reis? Een volledig nieuw spiritueel avontuur dat je letterlijk en figuurlijk kunt ervaren als de reis van je leven? Onderweg bezoeken we onder andere de indrukwekkende piramides in en om onszelf. Daar is nog erg weinig over bekend in onze westerse beleving. We zullen eeuwenoude geheimen mogen ontsluiten voor een nieuwe tijd om ze te belevén. Met behulp van de innerlijke piramides, als etherische structuren die de chakra's ondersteunen, kunnen we aan onze Lichtlichamen werken. Te weten: het Regenbooglichaam, het Gouden Lichaam en het Witte Lichaam. Dat zullen we doen ten behoeve van onszelf en van onze omgeving. Mayasjamanen staan ons met raad en daad ter zijde.

Bij de Maya's heb ik deze oude kennis mogen ervaren en met begeleiding om kunnen zetten naar de moderne praktijk. Het wordt zeker geen reis zoals je tot nu toe gewend bent. Als je ervoor kiest om mee te gaan, hoef je dan ook niets voor te bereiden en heb je geen bagage nodig. Bij de oefeningen draag je alleen losvallende kleding of helemaal niets. Je begint door bij jezelf naar binnen te gaan. Het enige waar je voor hoeft te zorgen, is dat je niet gestoord kunt worden.

Dit is een werkboek. Zie het als een reishandleiding. De verschillende oefeningen, meditaties en visualisaties zijn allemaal stap voor stap uitgeschreven. Ik kan je aanraden om er met je eigen stem geluidsopnames van te maken en die tijdens de uitvoering af te spelen. Dan ben je zelf de gids, zoals het hoort.

Voor de visualisaties in dit boek is het niet van belang hoe je precies staat, zit of ligt, als je maar in het oog houdt dat

je rug recht blijft (daarmee bedoel ik vanzelfsprekend niet kaarsrecht, maar in de natuurlijke welving) en je geen spanning opbouwt. De energie moet vrij kunnen stromen. Voor een optimaal effect van de Piramidemeditaties is evenwel een staande houding aan te raden. Als dit je niet op een ontspannen manier lukt, kun je op een stoel gaan zitten. Op de grond zitten is heerlijk en prima, maar past niet bij de Piramidemeditaties die ik in dit boek beschrijf.

Als je moeite hebt om lang op je gemak te staan en je wilt daar iets aan doen, kan ik je aanbevelen om ApiQigong (een Mayaversie in de geest van dit boek) of een andere vorm van qi gong (of bijvoorbeeld de Alexandertechniek) op te pakken.

Maya-Piramideditatie helpt je onder andere te werken aan je aarding, aan je balans, aan je innerlijke kracht, aan je energievoorraden, aan je uitstraling en aan je helende kwaliteiten. Wil je weten wat je voor jezelf kunt betekenen – hoe je het potentieel dat in je sluimert kunt activeren? En wat je voor je medemensen, voor de aarde en voor het hele universum kunt betekenen – hoe je aan de spirituele ontwikkeling kunt bijdragen? Dat klinkt misschien hoogdravend en ingewikkeld, maar je zult merken dat het eenvoudig en alledaags kan zijn. *Eenvoud* vind ik overigens een bijzonder woord van de Nederlandse taal. Het staat naar mijn gevoel voor het *Een* dat zich *vouwt* – tot de ontelbare verschijningen waar wij deel van uitmaken en waarmee wij een relatie aan kunnen gaan.

Zoals je zult merken, zit er een duidelijke opbouw in het boek die de kracht van wat je gaat ontwikkelen ten goede komt. Maar elke visualisatie, oefening en Piramideditatie kan in principe ook (tenzij anders vermeld) apart worden beleefd. Zorg er wel voor dat je in ieder geval eerst de tweede fase

(zie hoofdstuk 2) in zekere mate beheerst. Die vormt de basisopbouw (de eerste fase geeft het kosmische perspectief dat je ook kunt overslaan om meteen de praktijk in te duiken) en draagt zorg voor het aarden, wat van essentieel belang is, omdat je met erg sterke energieën gaat werken. Onderschat dat feit niet. Wees ook niet bang voor die krachten, maar respecteer ze vanuit je eigen waarde. Met de tweede fase van de Piramidemeditatie als uitgangspunt heb ik verschillende onderdelen los van elkaar in workshops uit kunnen testen. Die ervaringen zijn in het boek meegenomen. Kijk voor jezelf waar je aan toe bent. Wat voelt goed? Verken je mogelijkheden en voorkeuren naar hartenlust en vergeet nooit dat alle technieken die ik je aan mag reiken hulpmiddelen zijn. Niet meer en niet minder. De rest is aan jou. Aangezien het om de reis van je leven gaat, beginnen we met de ademhaling en met het eerste licht.



# 1. DE WITTE PIRAMIDE

## Jij bent zowel schepper als schepping

### *Basisoefening*

*Sluit je ogen. Probeer alleen door je neus te ademen en luister naar je ademhaling. Neem alleen waar, oordeel er niet over en verander er niets aan – stel nog niets bij. Hoe klinkt je ademhaling op dit moment? Luid of zacht, snel of langzaam, gelijkmatig of haperend, vredig of onrustig, of .....? Als een kind of bijvoorbeeld je partner volledig tevreden slaapt, kun je alleen van het geluid al genieten. Hoe verhoudt zich het geluid van jouw ademhaling tot die ideaalklank? Kun je kalm worden van hoe je zelf klinkt? Maakt het je blij?*

*Ga nu naar je gevoel. Tot waar in je lichaam voel je dat je ademhaling komt? Reikt elke ademtocht tot aan je keel, tot aan je borst, tot aan je buik of dieper nog? Kun je voelen hoe je longen zich met zuurstof vullen? Kun je voelen dat je hele lichaam ervan doordrongen wordt?*

*Laat nu je impressies even los en adem door zoals je altijd ademt wanneer je er niet bewust bij nadenkt.*

Aan elke visualisatie, oefening of Piramidemeditatie in dit boek kun je deze basisoefening vooraf laten gaan.

### **Adem**

Het goddelijke, Hunab K'u (spreek uit: Hoenahb Koe – het woord voor God bij de Maya's) of onder welke noemer je de scheppende kracht ook wilt erkennen, blaast leven in zijn/haar creaties. De goddelijke uitademing is zodoende

jouw inademing. Bij je geboorte aanvaard je die scheppende kracht met de eerste keer dat je ademhaalt. Je aanvaardt het leven en de rollen die je mag spelen met de bijbehorende verantwoordelijkheid – in een bindende mondelinge afspraak. Dat is niet niks. Met die afspraak ben je zelf een schepper geworden. Elke persoonlijke uitademing vormt vervolgens jouw menselijke expressie van het goddelijke. Met elke uitademing schep je zelf en hoe bewuster je dat leert te doen, des te dichter kom je bij het inzicht dat je zelf een aspect van het goddelijke bent. Je bent een deel en een afspiegeling van het geheel. Geniet ervan en groei erin. Je krijgt gelukkig heel wat ademtochten om te oefenen, waarbij je telkens aan de afspraak herinnerd wordt.

Gejaagde, korte borstademhaling wil zeggen dat je moeite hebt om het universele goddelijke te ontvangen en het goddelijke in jezelf tot uitdrukking te brengen; wat de nodige stress oplevert. Breng je ademhaling tot rust en geef er diepte (en hoogte) aan, met een fijne balans tussen in- en uitademing. Je zult merken dat je onbewust nogal eens de neiging hebt om je adem in te houden. Weet dat je daarmee de scheppende kracht vastzet, waardoor de energie niet meer vrij kan stromen. En doorstroming is juist waar het in dit boek over gaat.

Mag ik je meenemen op een pelgrimage naar de streek Chiapas in Mexico, waar zich hoog in het nevelwoud Nah Chan bevindt – de heilige stad van de adem?

### *Visualisatie*

*Je staat voor de lange trapopgang van de indrukwekkende Piramide van de Inscripties in Nah Chan, de oude Mayatempelstad*

*vlakbij Palenque. De enorme stenen constructie doemt uit het omringende oerwoud op. Je ziet steile, stenen treden met intervallen; brede plateaus reiken tot aan het bovenste plateau waarop zich een rechthoekige bouwvorm bevindt met vijf grote openingen. Direct om je heen zie je flinke keramieken wierookbranders staan die tot aan je navel reiken. Ze zijn versierd met driedimensionale afbeeldingen van mensen, goden en vogels.*

*Wen even aan je lichaam hier op het gras, dat meer weg heeft van waterplanten dan van het soort gras dat je in Nederland kent. Het lijkt alsof je met je blote voeten op een waterwereld staat. Xibalba was de naam voor de onderwereld bij de Maya's die ook wel als een waterwereld werd gezien. Hier bewogen en bewegen zich de schaduwen van je angsten, onzekerheden en twijfels rond de valkuilen van het ego. Maar het oppervlak voelt op dit moment stevig genoeg aan en je staat goed in je eigen kracht.*

*De velden om je heen bestaan uit terrassen met tempelgebouwen op verschillende hoogten. Het gebergte van de Sierra Madre drapeert het regenwoud er in majestueuze groene plooien omheen. De eerste zonnestrallen zijn nog niet over de kam verschenen, maar je ruikt de vegetatie al die nog nadampt van een nacht vol tropische regenbuien. Snuif de mengeling van geuren diep in. Met het verschijnen van de zon zul je straks helemaal in een kruidenbad ondergedompeld worden.*

*Nu is het nog relatief koel. Bonte vogels in ongekende kleurschakeringen scheren vlak langs en over je heen. De luchtverplaatsing voelt telkens als een korte vederlichte aanraking. Zo erkennen ze je aanwezigheid en heten je even welkom. De zangcomposities weven zich door elkaar heen tot een sprankelend web van geluiden. En van veraf hoor en voel je af en toe de onderbuikgrom van brulapen in de lucht trillen.*

*Onder de indruk van de fantastische nieuwe omgeving heb je onwillekeurig je adem ingehouden. Adem rustig uit en kijk via de tre-*

den vlak voor je omhoog naar het schouwspel dat in de ochtend op het hoogste plateau begint. De adem van de goden hangt er onmiskenbaar in slierten van nevel omheen. Het lijkt alsof het tempelgebouw van bovenaf beademd wordt en via de rechthoekige openingen volg je de grote uitwaseming, de nevelslierten die met trage kronkelingen statig de niveaus van de piramide afdalen tot waar jij wacht.

Je beseft dat op deze ochtend de adem van de goden zichtbaar is gemaakt om je te helpen bewuster met je eigen ademhaling om te gaan en te begrijpen waar het in wezen om gaat. Je weet bovendien dat de goden aspecten zijn van Hunab K'u, de Ene Schenker van Maat en Beweging.

Met je mond voel je de verfrissende eerste aanraking van de nevel, een tinteling op je lippen, en je ademt diep in. Het is een goddelijk geschenk waar je zorgvuldig mee om wilt gaan. En dat kun je het beste doen door je hele lichaam ervan te laten doordringen. Je opent niet alleen je neus en mond, maar je hele wezen en de adem glijdt diep je lichaam in. Forceer niets, stel jezelf open, zet je buik een klein beetje uit en laat het gebeuren.

De ademslierten trekken door je hele lijf om zich tenslotte in je buik te verzamelen op een punt dat zich ongeveer twee vingerdikten onder je navel bevindt. Dit wordt beschouwd als het middelpunt van je lichaam en staat bij oosterse vechtkunsten bekend als de (onderste) DanTian of het One Point. In de sfeer van de Maya's noem je het de Plaats van Honing. De bijengod Ah Musen Cab (spreek uit Ah Moeseen Cahb), waar we nog nader kennis mee zullen maken, draagt een vat met honing op deze hoogte voor zich. Het is een reservoir van energie. Hier sla je alles op dat je gedurende je leven als een alchemist in goud weet om te zetten en dat je vervolgens uit kunt dragen.

De Plaats van Honing wordt nu beademd door de goden, door het scheppende principe. Je spant licht je buikspieren samen en put uit die gewijde plek binnen in je de kracht om de goden antwoord te



*geven. Diep uit je buik stijgen je eigen creatieve vermogens op. Om je heen zie je inmiddels Mayapriesters in kleurrijke gewaden op de wierookbranders toelopen. Plechtstatig brengen zij het vuur aan tot de geurige rook langzaam omhoogkringelt, de steile treden op. Het antwoord van de Maya's op de afdalende nevel, op de adem van de goden. Met eenzelfde aandacht en toewijding adem jij gelijkmatig uit.*

*Terwijl je kijkt naar het spektakel van de nevel en de rook die elkaar begroeten en in elkaar overgaan, adem je een aantal keren op je gemak in en uit. Je ervaart elke inademing als een geschenk. Je ontvangt levenskracht die je de mogelijkheden geeft om uit te groeien tot wie je wilt zijn. Ga er dankbaar, zorgvuldig en bewust mee om. Vervolgens mag jij op jouw beurt uitdragen wie je al bent, wat je met het geschenk doet. Je spiegelt jouw persoonlijk ontwikkelde en verfijnde levenskracht aan het goddelijke principe. Dat is jouw gift, jouw gave. Zorg elke dag weer dat die uitwisseling inhoud krijgt. Geef er je bezieling aan.*

*Het schouwspel van de kosmische dans tussen nevel en rook verdwijnt uit beeld als de zon daadwerkelijk doorbreekt. Je ziet de wanden van de tempelgebouwen om je heen langzaam opblinken en ontdekt dat er op vele plaatsen T-vormige openingen uit het steen gehouwen zijn. Deze T is bij de Maya's het symbool voor adem, wind en boom. Je wordt ineens de reikende armen gewaar van de boomgroepen die je omgeven. Het groen krijgt warme nuances in het nieuwe licht, alsof de bomen zich verheugen over het feit dat je ademhaling zich verrijkt heeft en klaar staan om deel van die rijkdom uit te mogen maken. Adem je omgeving, terwijl je omgeving jou ademt. Neem alle tijd die je nodig hebt.*

Open tenslotte je ogen hier in Nederland. Richt opnieuw je aandacht op je ademhaling zoals je deed voordat je op reis ging. Is er iets veranderd? Kun je ook aangeven waar het verschil met name in schuilt? Doe dit tot het je tweede natuur

is geworden. Het is namelijk niet gewoon, het is van-zelfsprekend.

## **Witte-Bloem-Ziel**

De Maya's omschrijven jou en ieder ander mens op poëtische wijze als Sac Nic Nal (spreek uit: Sakh Niek Nahl); een Witte-Bloem-Ziel. Wij zijn allemaal Witte-Bloem-Zielen aan de Levensboom. Bij de Maya's wordt de hoog rijzende ceiba beschouwd als de Levensboom, waarvan de horizontaal rondlopende kruin inderdaad schitterend wit kan opbloeien. Voor nu is het voldoende om dit dichtelijke beeld in de volgende oefening mee te nemen. Jij bent een Witte-Bloem-Ziel, puur in je essentie, klaar om je in het eerste licht te ontvouwen.

### *Oefening*

*Deze oefening is met name geschikt als begroeting van de dageraad, als zonnegroet. Neem een ontspannen staande houding aan met rechte rug en je voeten bij elkaar. Je rechterhand leg je met de palm tegen je buik op de Plaats van Honing, net onder de navel. Leg je linkerhand met de palm over je rechterhand (de rechterhand is de indringende, activerende hand; de linkerhand is de beschermende, omvattende hand). Voel Moeder Aarde onder je voeten en maak verbinding met haar.*

- ❖ *Adem diep in tot aan de plek waar je handen zich bevinden en draai tegelijkertijd de handen tot een komvorm voor de Plaats van Honing. Je staat nu in de goddelijke houding van Ah Musen Cab en bent klaar om iets nieuws te ontvangen. De linkerhand ondersteunt de*

*rechterhand en de duimen (de wil) duwen licht tegen elkaar.*

- ❖ *Adem langzaam uit en laat je armen naar beneden zakken tot de vingertoppen van elkaar af schuiven. Laat alle dagelijkse beslommingen los. Maak jezelf zo leeg en open als je kunt. Streck vervolgens de nog steeds aaneengesloten vingers omlaag, maak de armen lang en breng ze aan weerszijden van het lichaam omhoog tot evenwijdig aan de schouders. Je lichaam vormt nu de letter T met de handpalmen naar beneden gericht. Je armen en handen staan in een vlak dat de onderwereld spiegelt.*
- ❖ *Nodig de eerste zonnestrallen uit om naar de alternatieve horizon van je armen over te springen, terwijl je op de inademing je handpalmen naar voren draait. Het zonlicht vindt de brandpunten in de centra van je handpalmen en dringt in spiralen je lichaam binnen. Sla het op in de Plaats van Honing.*
- ❖ *Adem uit en draai in dezelfde houding je handpalmen omhoog. Nu staan je armen en handen in een vlak dat de bovenwereld spiegelt. Je hebt zo de drie werelden erkend: de onderwereld (plaats van je schaduwkanten), de middenwereld (plaats waar je jezelf nu manifesteert) en de bovenwereld (plaats van je grootste potentieel).*
- ❖ *Op de inademing laat je de ellebogen een klein stukje zakken tot je armen en handen halve bogen vormen. Breng deze halve bogen vervolgens naar voren tot de handen zich ongeveer een handbreedte van elkaar bevinden. Draai dan de ellebogen naar buiten tot iets onder de hoogte van de handen. De vingers van beide handen zijn nu ter hoogte van je borst naar elkaar toegedraaid met een klein diagonaal accent omhoog. Er zit nu ruimte tussen de licht gebogen vingers. Het voelt alsof je de zon al in je armen houdt. Je omarmt een grote bol van energie.*

*In qi-gongbeoefening heet dit de boomhouding (alleen staan de voeten daar op schouderbreedte en ga je dieper in de houding zitten). Je bent nu een boom met je armen en handen als takken die licht wiegen in de ochtendbries.*

- ❖ *Uit de bol van energie in je armen vormt zich plotseling de stam van de Levensboom die tegelijkertijd omhoog naar een kruin en omlaag naar een wortelpartij uitschiet. Je takken veranderen weer in armen en handen, waarmee je nu de stam van de Levensboom omhelst. Adem uit en laat armen en handen ontspannen langs de stam naar beneden glijden, terwijl je hoofd erin verdwijnt. Blijf op het diepste punt los voorover hangen, bungel licht heen en weer en houd de ruimte tussen uitademing en inademing even aan, terwijl je nergens aan denkt (je aandacht nergens op focust).*
- ❖ *Het opkomende zonlicht verwarmt de boog van je rug en op de inademing open je jezelf als een bloem in de dageraad. Wervel na wervel kom je overeind met armen en handen die het gracieuze gebaar maken van zich openvouwende bloembladeren. Je bent Sac Nic Nal, de Witte-Bloem-Ziel. Adem naar eigen behoefte een aantal malen uit en in, volledig genietend van elke ademdeug. Drink het licht van de zon met heel je wezen.*
- ❖ *Als je er klaar voor bent, leg je vanaf de T-vorm de weg in omgekeerde richting af. Op een uitademing breng je eerst de armen en handen weer strak in de T-vorm, waarbij de handpalmen de bovenwereld spiegelen.*
- ❖ *Adem in en draai de handpalmen naar voren. De zon is al krachtiger geworden en je ademt nogmaals de energie naar de Plaats van Honing.*
- ❖ *Adem uit en draai je handpalmen naar beneden, de onderwereld spiegelend.*