



ballon. Voel hoe de lucht om je heen blaast en stroomt. Wees je bewust van de grond onder je en de zon hoog boven je. Zijn er wolken, kijk dan hoe ze voerbijrijven op de wind. Voel de lucht dunner en kouder worden terwijl hij opstijgt naar de hoogten van de atmosfeer. En voel hoe de lucht warmer en dichter wordt als hij afdaalt naar de grond. Maak de belevenis zo intens als je kunt. Na enkele minuten stel je je voor dat je langzaam terug naar de grond zakt.

Zodra je bent teruggekeerd naar je lichaam, adem je diep in, en terwijl je dat doet, beeld je je in dat de subtiele invloeden van Lucht naar je toe worden geblazen en je lichaam vullen. Voel hoe je de kracht en flexibiliteit van het element Lucht opneemt. Adem dan uit en laat de invloeden van Lucht uit je stromen, terwijl de kracht en flexibiliteit achterblijven. Herhaal dit tot je zeven keer diep in- en uitgeademd hebt, terwijl je jezelf elke keer vult met de kracht en flexibiliteit van Lucht. Laat je ademhaling dan weer normaal worden. Na een tijdje, als je er klaar voor bent, sta je op en ga je verder met je dagelijkse bezigheden.

CONTACT MET ELEMENT VUUR

Oms in contact te komen met het element Vuur heb je twee opties. Je kunt een plek zoeken waar je veilig een vuurtje kunt maken – een kaarsvlam is voldoende. Maar kun je gebruikmaken van een open haard of is er een plek

waar je een kampeervuur kunt maken, dan leidt dat vaak tot een intensere en sterkere ervaring. Je kunt ook een plekje zoeken waar je met je gezicht naar de zon kunt zitten, het hart van het element Vuur in de wereld van de natuur. Steek de kaars of het vuurtje aan, of keer je naar de zon. Ontspan en schenk aandacht aan de omgeving. Haal om de oefening te beginnen drie keer diep en rustig adem.

Beeld je dan in dat je in het hart van de vlam duikt. Voel hoe de hitte en het licht door je heen stromen. Neem waar wat de vlam omringt, of dat nu de koele lucht is rond de kaarsvlam of de enorme kou en stilte van de ruimte die de machtige vlam van de zon omringt. Maak de belevenis zo intens als je kunt. Na enkele minuten stel je je voor dat je bewustzijn terugkeert naar je lichaam.

Zodra je bent teruggekeerd naar je lichaam, adem je diep in, en terwijl je dat doet, beeld je je in dat de subtiele invloeden van Vuur op je schijnen en je lichaam vullen. Voel hoe je de kracht en schittering van het element Vuur opneemt. Adem dan uit en laat de invloeden van Vuur uit je stromen, terwijl de kracht en schittering achterblijven. Herhaal dit tot je zeven keer diep in- en uitgeademd hebt, terwijl je jezelf elke keer vult met de kracht en schittering van Vuur. Laat je ademhaling dan weer normaal worden. Na een tijdje, als je er klaar voor bent, sta je op en ga je verder met je dagelijkse bezigheden.



HULPMIDDELEN VOOR MEDITATIE

Wat je voor mediteren vooral nodig hebt is een thema, een onderwerp. Dit boek geeft je alvast wat thema's om mee te beginnen, maar je zult meer materiaal nodig hebben tegen de tijd dat je je voorbereidende werk hebt afgerond voor je inwijding als druide en het ritueel van zelfinitiatie hebt uitgevoerd. Zoals al eerder aangegeven kan alles wat jou interesseert gebruikt worden als een bron van thema's voor meditatie. Als je denkt 'ik ben benieuwd wat dat betekent', weet je dat je een goed thema te pakken hebt.

Boeken over de druidische leer en filosofie zijn een bron die veel druiden voor dit doel nuttig vinden. En ben je religieus, dan zijn de geschriften en symbolen van het geloof dat je aanhangt een andere klassieke bron. Uitdagender, maar zeer de moeite waard zijn boeken over Keltische mythen en legenden. Mensen vergeten tegenwoordig vaak dat mythen en legenden meer zijn dan kleurrijke verhalen. Alles wat erin voorkomt, is ook een symbool. Het betekent iets, vaak zelfs meer dan iets. Ik mediteer vaak meerdere keren over hetzelfde verhaal om alle betekenissen ervan te onttrafelen.

Ga je op zoek naar deze verborgen betekenissen, dan zul je gebruik moeten maken van je geest op een manier die voor de meeste mensen onbekend terrein is. Vragen als 'waar doet me dit aan denken?' en 'wat maakt nog meer dergelijke veranderingen door?' zijn handige hulpmiddelen. Wees niet bang om persoonlijke betekenissen te verkennen in je meditatie. Als een personage in een legende op een probleem stuit, vraag je dan af welke hindernissen jij in het dagelijks leven tegenkomt? Wat zou er gebeuren als jij die hindernissen op dezelfde manier trotseert als het personage? Wat zou je denken of voelen als je geconfronteerd werd met

dezelfde situatie als het personage? Deze en soortgelijke vragen kunnen je helpen om verder te gaan dan de oppervlakte van het verhaal en de diepten ervan te onderzoeken.

Dezelfde beginselen gelden voor een derde bron van thema's die veel druiden voor hun meditatie gebruiken, namelijk de wereld van de natuur. Schrijvers in vroeger tijden zagen de natuur graag als een boek, het 'boek van de natuur', een religieus en filosofisch concept. Het kan heel wat studie en oefening kosten om de natuur als een verzameling van symbolen en metaforen te doorgronden, maar dankzij observatie en meditatie krijg je een duidelijker beeld van wat de natuurlijke wereld aan het doen is. Doe rustig aan, weet dat er geen foute of goede antwoorden zijn en kijk wat je kunt vinden. Kijk ook op blz. 195-201 voor een lijst van boeken die handig kunnen zijn op je reis.



Als je AH roept, ben je je bewust van de lucht boven je. Als je OO roept, ben je je bewust van de aarde onder je. Als je EN roept, ben je je bewust van jezelf tussen de aarde en de lucht. Nadat je het woord drie keer hebt geroepen, laat je je armen zakken.

STAP NEGEN: voer het ritueel om de grove te sluiten uit zoals staat beschreven op blz. 158-160. Hiermee is jouw ritueel van zelfinitiatie voltooid.



NA JE INITIATIE

Het woord 'initiatie' komt van het Latijnse woord *initium*, dat 'begin' betekent, en jouw initiatie in de druiden is precies dat. Je weet inmiddels wat meer over de overlevering van de Druid Revival en hebt enkele basispraktijken ervaren. Je hebt de eerste stap gezet in de zoektocht naar natuurwijsheid die moderne druiden driehonderd jaar geleden heeft geïnspireerd. Het initiatieritueel dat je hebt doorlopen, betekent de voltooiing van die eerste stap... en het begin van de volgende. De initiatieceremonie markeert het begin van jouw pad.

Er zijn veel goede (veelal Engelstalige) boeken over druiden die je kunnen helpen om die volgende stap te zetten en er zijn organisaties die je meer over druiden kunnen leren. Enkele van die boeken en organisaties vind je bij de bronnen achter in dit boek, evenals diverse divinatiemethoden die tegenwoordig populair zijn onder druiden. Maar veel belangrijker dan boeken en organisaties is de tijd die je steekt in de basispraktijken van de druiden, in het luisteren naar het Ene Leven en in het leren van de natuur. Niemand kan dat voor jou doen. Alleen jouw eigen bereidwilligheid bepaalt hoeveel je kunt leren en hoezeer je kunt groeien in het druidische avontuur.

Jouw druidische reis is begonnen. Ik hoop dat het Ene Leven, de twee stromen, de drie stralen van licht en de vier elementen je zegenen en begeleiden op je pad.

Dit soort ideeën maken het verschil. Stel je alles in deze wereld voor als vol van leven, met elkaar verweven tot een eenheid door de vloeiende stromen van de levensenergie *wyfire*. Je beleving van de wereld is dan heel anders dan als je de wereld beschouwt als een grote levenloze leegte waarin verspreide brokken van dode materie doelloos rondzweven. Deze tweede manier van denken is op dit moment populair onder een aantal wetenschappers, maar er zijn ook onderzoekers die beweren dat het een onjuiste zienswijze is en dat de wetenschappers van de toekomst hun weg terug zullen vinden naar de traditionele visie van leven als een kracht die door alles in het universum stroomt.

Neem terwijl je dit leest even de tijd om de traditionele manier van denken over de wereld binnen te gaan. Stel je voor dat de levenskracht door alles om je heen stroomt, en ook door jou. Voel hoe ze in je opwelt wanneer je inademt en rustig uit je wegstroomt wanneer je uitademt. Stel je voor dat elk atoom van materie om je heen op zijn plaats wordt gehouden door een web van levenskracht en stel je dan jezelf voor als onderdeel van die levensenergie, één met het Ene Leven. Dit is hoe druiden de wereld ervaren. Als je gaat werken met de praktijken van het pad van de druiden, zul je merken dat deze manier van het beleven van dingen natuurlijk en gemakkelijk wordt.

Alles in de wereld manifesteert het Ene Leven op verschillende manieren. In steen maakt het Ene Leven zich kenbaar in hardheid, in stromend water als stroom, in de wind als beweging, in de zon als licht en warmte. Planten en bomen uiten het Ene Leven in groei, en dieren uiten het in activiteit en bewustzijn. Alle soorten planten en dieren doen dat op hun eigen unieke manier. Leer de verschillende soorten bomen kennen die bij jou in de buurt groeien, en je zult je bewust worden van de manier waarop elke boom afzonderlijk groeit, beweegt en zich aanpast aan de cyclus van de seizoenen. Door te leren kijken naar de dieren en vogels rondom je huis word je je

