



<http://www.imagerynet.com/ties/ties.html>

Hoe kunnen wij onszelf bevrijden van onze negatieve conditionering, van onze ouders, vrienden, broers en zussen en ex-geliefden? Hoe kunnen wij loskomen van onze gehechtheid aan geld en macht? Is het nodig of wenselijk om je vrij te maken van gehechtheid aan geld of macht?

Het woord 'gehechtheid' wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. We kunnen biljonairs zijn, maar toch niet gehecht. Het is wanneer we moeten vermenigvuldigen wat we hebben dat we over-gehecht zijn. Het is wanneer we reageren met boosheid op ongeluk, verlies van geld, dat we over-gehecht zijn. We kunnen volledig betrokken zijn in de wereld en toegewijd aan ons werk en aan onze geliefden.... maar toch vrij zijn van oude programmering die ons bindt aan het verleden en tegenhoudt dat wij volledig in het heden kunnen zijn.

Het is het doel van de meeste therapieën om ons te helpen te leren in het nu te leven, te leren om van anderen te houden, te leren om van onszelf te houden en om te leren vergeven. Vrijwel alles dat gedrukt is in de pagina's van Atlantis probeert deze doelen te dienen.... evenals het werk van een hele speciale therapeut.

We zijn verheugd om te beginnen met het publiceren van een serie artikelen over het werk van Phyllis Krystal, auteur van "Cutting the Ties that Bind" (doorsnijden van de banden die binden) en "Cutting more Ties that Bind". Mevrouw Krystal heeft een serie stappen ontwikkeld die ons helpt die banden door te snijden. Met deze technieken helpt ze ons om vrij te worden van oude patronen van denken, voelen, en gedragen, en zij biedt een krachtige set gereedschappen die ons in staat stelt onszelf te bevrijden van ons lagere zelf, ons lagere bewustzijn, en om te beginnen in ons hoger bewustzijn te komen.

Meerdere honderden "Cutting the Ties" groepen zijn rondom de wereld gevormd waarbinnen de mensen de banden kunnen doorsnijden in een groepssetting. Deze groepen floreren in Nederland, Argentinië, Ierland, Engeland, Duitsland en Frankrijk, en een aantal groepen worden nu in de Verenigde Staten opgericht. Als je in een groepssetting de banden doorsnijdt is er geen voorwerk nodig omdat de kracht van de collectieve energie van de groep groot genoeg is. Als je de banden doorsnijdt in een een-op-een setting met een gids gaat doen, moet je jezelf gedurende tenminste 2 weken voor de sessie het 'figuur 8' voorstellen.

Volgens mevrouw Krystal is het figuur 8 een symbool dat een persoon in staat stelt zijn eigen ruimte of territorium te beschermen en tegelijkertijd te voorkomen dat deze in de ruimte van iemand anders gaat. Geadviseerd wordt om slechts één persoon per keer in de cirkel tegenover jouw eigen cirkel te hebben als je de 'figuur 8 oefening' doet, om verwarring te voorkomen over jouw verschillende reactie op verschillende personen.

Hier is hoe de 'figuur 8 oefening' werkt:

1. Stel je voor dat je in een cirkel van gouden licht op de grond rondom je voeten zit of staat. De radius van deze cirkel is de lengte van jouw eigen arm met de vingers uitgestrekt,
2. Visualiseer een andere cirkel van gouden licht direct voor je van ongeveer dezelfde grootte als jouw cirkel, en dat ze elkaar net raken, maar elkaar niet overlappen.
3. Beginnend bij het punt waar de twee cirkels elkaar raken; visualiseer een neon blauw licht dat met de klok mee stroomt rondom de cirkel tegenover je, totdat het volledig rond is gegaan.
4. Laat het doorgaan met stromen rondom de linkerkant van jouw cirkel, rondom je rug, langs je rechterzijde, en terug tot waar de twee cirkels elkaar raken, zo een figuur 8 vormend.
5. Ga door met de figuur 8 van neon blauw licht te visualiseren, 2 minuten lang, elke ochtend en avond, als voorbereiding voor het doorsnijden van de banden, of kort als je voelt dat het nodig is gedurende de dag, wanneer je je bewust wordt dat je iemand probeert te controleren, of dat je iets of iemand anders toestaat jou te controleren.

Al deze beelden moeten op de grond worden gevisualiseerd. Als een daarvan lijkt te drijven, vraag dan je hoger bewustzijn hoe je ze stevig aan de grond kunt verankeren voordat je met de oefening doorgaat.

Je zult je afvragen wat het doel is van het neon blauwe licht. Mevrouw Krystal heeft uitgevonden dat dit neon licht het effect heeft van het tekenen van ieders projecties in hun eigen cirkels. Het is een belangrijke stap in het helpen van twee individuen om van elkaar los te komen. Het neon blauwe licht helpt ook om elkaar vrij te houden van het indringen of controleren door de ander.

Als je de figuur 8 oefent in voorbereiding op het doorsnijden van de banden met iemand die heel erg beledigend naar je was, kan het gebeuren dat deze niet in zijn cirkel wil blijven. Je zult je voorstellingsvermogen moeten gebruiken om manieren te vinden om hen in hun cirkel te laten blijven. Dit is heel belangrijk omdat gedurende deze twee weken van het doen van deze figuur 8 oefening, je de grenzen begint te verduidelijken tussen jou en die andere persoon. Dus het kan zijn dat je creatieve manieren moet zien te vinden om hen in hun cirkel te laten blijven. Misschien moet je de cirkel opwaarts vergroten tot het een cylinder vormt... of misschien moet je een hoge glazen afscherming 'oprichten'. Misschien moet je zelfs een deksel leggen boven de afscherming. Misschien moet je de afscherming aan zijn basis vastnagelen.

Bijvoorbeeld, een patiënt van mij 'zag' een tijger in de figuur 8, terwijl hij de figuur 8 oefende in voorbereiding om de banden met zijn vader door te snijden. Hij moest echt een fort oprichten om de tijger erin te houden en hij moest de hele dikke plexiglazen cilinder diep vastzetten met lange spijkers en klinknagels zodat het stevig zou blijven staan. Het zien van de tijger in de figuur 8 verwekte zo'n intens gevoel in deze persoon dat hij nachtmerries die hij als klein kind had gehad opnieuw begon te beleven.

Nadat je gedurende 2 weken de figuur 8 hebt geoefend zul je er klaar voor zijn om de banden die binden door te snijden.

In de volgende stukken van Atlantis zullen wij dieper en dieper naar het proces van het doorsnijden van de banden kijken. Maar voordat je ermee begint is er iets heel belangrijks dat je moet weten. Met het doorsnijden van de banden snij je jezelf niet uit een relatie.

Bijvoorbeeld, het doorsnijden van de banden met je moeder of je vader betekent niet dat je ermee stop een relatie met ze te hebben. Het betekent dat jij bewust door een proces gaat waarin jij je realiseert hoe jij bent gebonden, en dan hoe jij dit loslaat of doorsnijdt, zodat deze relaties zich in een gezonde richting kunnen ontwikkelen. Het doorsnijden van banden staat jou toe om vrij te worden... vrij van het gevoel gecontroleerd te worden, vrij van de pijn, vrij van de boosheid, vrij om je leven verder te leven en de volheid ervan te ervaren.

En onthoudt; de figuur 8 is alleen de 'warming-up', de voorbereiding. Je snijdt geen banden door met de figuur 8 te oefenen. In ons volgende artikel begin je te leren hoe je feitelijk de banden door kunt snijden.

Maar denk niet dat deze warming-up, de figuur 8, een lichtgewicht voorstelling is. Het is een doorproefde techniek die al voor tientallen jaren succesvol is gebruikt.

DG