

## **9 DAGEN WATER DRINKEN VOOR GEESTELIJKE REINIGING**



Men begint met het delen van de huidige leeftijd door 9.

### **VOORBEELD:**

Bij iemand van 45 jaar is dat  $45 : 9 = 5$ . Er zijn dus 9 periodes van 5 jaar elk

Bij iemand van 27 jaar is dat  $27 : 9 = 3$ , dus 9 periodes van 3 jaar elk, etc.

De eerste dag gaat men denken aan de periode van 0 tot 5 jaar.

### **Men stelt zichzelf daarbij de volgende vragen:**

- Waar woonde ik? Hoe was dat huis? Was het een fijn huis, of was er een plek die ik niet erg prettig vond?
- Hoe waren mijn ouders? Hoe waren ze ten opzichte van elkaar en hoe was de relatie naar de kinderen toe?
- Was ik enig kind of waren er meer kinderen? Werd er iemand voorgetrokken of juist achtergestoten etc.
- Waren er veel zorgen, ruzies of is er in die periode iemand overleden wat erg ingrijpend is geweest? Als men klein is, dringt een overlijden meestal niet zo diep door, maar men kan zich vaak toch de akelige of gedeprimeerde, verdrietige sfeer herinneren.

Telkens als men zich iets herinnert, dat negatief is, dan drinkt men water, als symbool voor reiniging van die emotionele last.

Het is **niet zo belangrijk hoeveel water men drinkt. Wel is het belangrijk dat men nadenkt over de reden waarom men dat water drinkt: als symbool voor reiniging van een emotionele last !**

's Avonds, voor het slapen gaan, drinkt men dan nog éénmaal water als symbool voor reiniging voor alles wat men zich van die periode niet meer herinneren kan of wil.

Die periode is dan afgesloten.

De tweede dag doet men weer precies hetzelfde, maar dan neemt men de volgende periode, dus in dit geval van 5 tot 10 jaar. Men stelt zichzelf dan weer dezelfde vragen als de eerste dag, maar nu gaat men ook naar school en komen er vragen bij.

Hoe was het op school? Vond ik het leuk of niet? Kon ik goed met de onderwijzers overweg of niet? Had ik daar vriendjes/vriendinnetjes of niet?

Is er misschien ooit een vriendinnetje opeens verhuisd, zodat je haar nooit meer gezien hebt?

In de periode daarna komen dan ook nog de vrienden/partners etc. erbij, weer later werk en collega's.

*Men drinkt telkens water als men zich iets negatiefs herinnert en 's avonds drinkt men water voor alles wat men zich niet kan of wil herinneren.*

Zo gaat men verder totdat men bij de dag van vandaag gekomen is. De 9-dagen-kuur is dan afgelopen.

**Echter:** het drinken van water als symbool van reiniging kan gewoon voortgezet worden, dagelijks, dan wel op momenten dat daar behoefte aan is.

### **VOORBEELDEN van NEGATIEVE DINGEN:**

Angst, ruzie / kwaadheid / agressie / frustratie(s), zorgen, verdriet, pijn, schuldgevoelens (terecht of onterecht), twijfelen aan zichzelf.

Denk er aan dat je niet moet gaan **piekeren** over wat er allemaal gebeurd is. Die dingen waarvan het nodig is dat ze reiniging behoeven, komen vanzelf naar boven en de rest sluit je in bij het water drinken voor alles wat je je niet wilt en/of niet kunt herinneren.