

Genezing van de Aarde

Haal ontspannen adem en laat een diepe innerlijke stilte over je heen komen. Je voelt je heerlijk warm en geborgen bij jezelf. Je bent klaarwakker en je voorhoofd voelt koel en fris aan. Je ziet onze planeet Aarde vanuit de verte. Als een grote bol met weelderige groene vlekken, grote woestijnen en opaalblauwe zeeën draait de aarde op haar as, gehuld in wolkenlierten. Majestueus trekt onze planeet haar baan door de diepblauwe kosmos, door stilte en helderheid.

Stel je voor dat wit, geestelijk licht vanuit de hemel tot de diepste kern van de aarde reikt, zuiver licht van liefde en vrede. In deze lichtstraal begint de aarde van binnenuit te stralen als een gouden zon. Onze prachtige planeet wordt door een stralende lichtaura omringd en laat haar warme, gouden licht in de kosmos schijnen. Er heerst vrede op aarde en de mens leeft in harmonie. In ieder mens zijn liefde en behulpzaamheid wakker geschud. Ieder zijn geest straalt van licht en wijsheid. Creativiteit en schoonheid komen overal op onze wereld tot ontplooiing. De dierenwereld leeft gelukkig en in vrede, beschermd en verzorgd door de mens.

De natuur is gezond. Er zijn weelderige weiden, mooie bloemen en bossen met sterke bomen. Helend en versterkend laat de zon het frisse groen van de natuur van zijn licht genieten. Je ziet het water van de aarde. Het water van de zeeën de rivieren en de meren. Alles fonkelend helder, gezond en blakend van levensschenkende energie. Ook al dit heldere water blinkt goudkleurig in de zon en de golven glinsteren en fonkelen. Onze aarde is gehuld in een fonkelende, witte, zuivere en gezonde laag zuurstof. De lucht is kristalhelder en fris.

Onze mooie planeet wordt door de mens beschermd en verzorgd. Je kijkt naar de aarde vanuit de kosmos en je ziet een fonkelend juweel, dat bruist van levenskracht.



Aardings - en afsluitmeditatie

Ga rustig zitten of liggen;
Zet een rustgevend muziekje op, kaarsjes aan, wierook etc, wat jezelf ontspant;
Vervolgens ga je naar je ademhaling;
Concentreer je op je buik en laat je ademhaling steeds dieper worden;
Visualiseer vanuit je stuitje een wortel;
Deze wortel gaat via je benen door de Aarde heen naar het midden van de Aarde, naar zijn Kern;
Voel de Krachten, je voelt je verbinding met de Aarde als nooit tevoren;
Nu ben je goed geaard;

Vervolgens visualiseer je een wit Licht;
Het is een witte Bol van Licht, het zweeft boven je kruin;
Laat het via je kruin door je kruinchakra heenvallen, en voel de Krachten van deze lichtgevende Bol door heel je lichaam gaan;
Je lichaam wordt verlicht door deze Pure Zuivere Energie;
De Bol zuivert je lichaam, het voert alle negatieve Energieën af en geeft je lichaam hernieuwde Energie;
Deze witte Bol van Licht bevat alle kleuren van de Regenboog, voor elk chakra met elke bijbehorende kleur zal dus gezorgd worden dat ze beschermd worden, en afgesloten, zodat niemand je Energie meer kan stelen;
Zie jezelf van een afstandje en bekijk jezelf eens;
Er straalt zoveel Licht van je af dat je het Gevoel hebt dat je zweeft;
Voel je Vrij, ontspannen en laat al je lasten en zorgen los;
Hier mag jij jezelf zijn;
Geniet ervan en voel maar eens goed;

Voel de aanwezigheid van je Gidsen, voel hun Liefde, hun onvoorwaardelijke Liefde;
Voel de Liefde vanuit je Hart door je hele lichaam stromen;
Voel je Eén met het Universum, want wij zijn allen verbonden door Liefde;
Je kunt weg zweven samen met je Gidsen naar Werelden vol Liefde en Licht;
Praat met ze en vertrouw ze, ze houden van je en wensen je niets dan goeds, bij hen kun je uithuilen, praten over je problemen, en je kunt ook heel goed met ze lachen, want in de andere Wereld hebben ze een groot gevoel voor humor;
Voel ze en Wéét;
Als jij er klaar voor bent om weer terug te keren, ga je weer terug naar je lichaam, adem weer diep in... en uit...
Bedank je Gidsen voor hun Raad, Liefde en Aanwezigheid en Wéét van nu af aan dat ze voor Eeuwig bij je zullen zijn;
Visualiseer het witte Licht nu om je gehele lichaam heen en denk bij jezelf: 'Mijn Aura is verlicht en afgeschermd, er kunnen geen negatieve Entiteiten meer in mijn lichaam dringen, ik voel me bevrijd en heerlijk in mijn vel.'
Open je ogen en glimlach, het leven is mooi en goed, met je Gidsen naast je Zijde.

Bronvermelding:

<http://padderverlichting.forumup.nl/?mforum=padderverlichting>

Aardingsmethodes

Je kunt kiezen uit verschillende methoden; belangrijk is een methode te kiezen die het best bij je aard past en die consequent toe te passen.

Methode 1

Ga rustig op een rechte stoel zitten met de benen naast elkaar en de voeten (zonder schoenen) op de grond. Leg de handen op de dijnen zodat de armen tegen het lichaam liggen.

Adem rustig een aantal malen in en uit totdat er een diepe, rustige buikademhaling ontstaat.

Sluit de ogen en richt de aandacht op de voeten.

Voel de onderkant van de voeten en breng ze in contact met de aarde.

Visualiseer de aantrekkingskracht van de aarde en stel je voor dat beide voeten, diepgeworteld, in de aarde zijn gezakt.

De voeten worden steeds zwaarder.

Visualiseer een stroming die vanuit de aarde kracht geeft en helpt om krachtig en stevig te blijven.

Pas als de veilige en krachtige aardstroom goed voelbaar is en een gevoel van stevigheid is ontstaan, kunnen de ogen worden geopend. Het verschil zal goed merkbaar zijn.

Methode 2

Deze methode is heel eenvoudig en effectief.

Wandel rustig en bewust stappend op schoenen met leren zolen of op blote voeten.

Doe de ogen even dicht en voel of het mogelijk is rechtdoor te blijven lopen zonder te wankelen.

Pas als dat lukt is een goede aarding ontstaan.

Methode 3

Ga wisselend op één been staan en probeer het aardse evenwicht te vinden.

In een schommelend voertuig (trein) staan met de armen langs het lichaam hangend helpt om te voelen hoe het is 'geaard' te zijn.

Methode 4

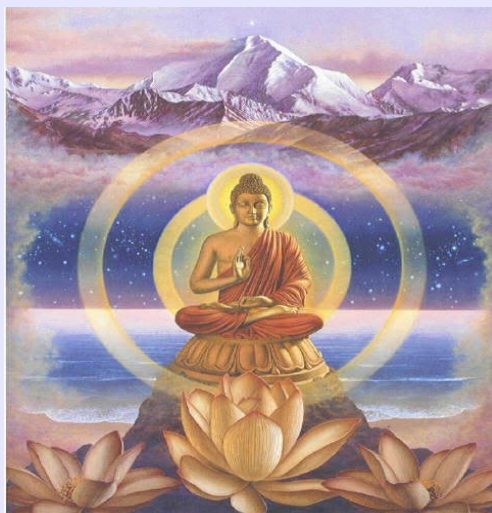
Ga op de grond zitten en stel je voor dat er vanuit de kruin langs alle chakra's een koord naar beneden zakt tot onder in het stuitchakra. Laat dat koord nog dieper zakken, de aarde in. Ook nu zal weer een verschil merkbaar zijn.

Al deze aardingsmethoden zijn bedoeld om ervoor te zorgen dat bij de helingsmethoden de eigen grond niet verloren raakt; dit zou weer tot nieuwe blokkades kunnen leiden. Daarbij kunnen zweverigheid, vermoeidheid en verwardheid ontstaan, wat er op den duur toe zou kunnen leiden dat we de realiteitszin verliezen.

Bron:

Geluk is een Edelsteen

Tosca Tetteroo



Je aura versterken

Deze oefening kun je het beste staande doen. Als dit niet kan en je hem liggend of zittend moet doen, zorg er dan voor dat je lichaam een zo recht en symmetrisch mogelijke houding heeft

Maak contact met het ritme van je ademhaling en breng dit ritme geleidelijk in je hartcentrum, zodat je weet dat met iedere ademhaling je hartenergie wordt geactiveerd
Denk je in dat je energieveld (aura) je helemaal als een ei van licht omringt en als een krans vanuit je fysieke lichaam straalt... Je wordt erdoor omhuld en jij bent het centrum... Omdat het energie is dringt het door materie heen, dus gaat het onder je voeten de aarde in en laat het zich niet tegenhouden door een bed, stoel of vloer, als je zit of ligt

Probeer je lichtheid te laten uitdijen en samentrekken... experimenteer hiermee.. duw het recht voor je uit de kamer in, door het ei groter of dikker te maken, zodat je helemaal omringd blijft door licht dat in wisselwerking staat met je fysieke lichaam

Beëindig dit experiment door je aura weer naar je toe te trekken... Voel je thuis in jouw energieveld

Controleer je lichaamshouding... Je voeten moeten heel ontspannen zijn, iets van elkaar staan, je knieën gebogen, je gewrichten niet op slot, je schouders omlaag en je hoofd in balans in het verlengde van je nek

Je aura is het centrum van de heilige zielentempel... Zij is de omtrek van je innerlijke heiligdom met daarbuiten twee hoven, een binnen- en een buitenhof... Tussen iedere tempelruimte bevindt zich een deur... Wees je ervan bewust dat jij de portier bent... Jij bepaalt wie de tempel binnenkomt en tot welke vertrekken je toegang verschaft

Wees je bewust van de soort energie die je graag in je innerlijke heiligdom zou willen hebben... Wees je bewust van de soort energie die inbreuk op jouw heilige tempel zou maken... Neem de beslissing je meer bewust te zijn van je verantwoordelijkheid als tempelwachter

In de wetenschap dat je tempel om je heen is, word je je bewust van je contact met de grond en van je dagelijks omgeving

Wanneer je klaar bent, ga je weer verder met de bezigheden van die dag. Probeer in de loop van de dag je tempel vaak in je gedachten te hebben, zodat je je meer bewust wordt van je vermogen om afstand te houden of mensen dichtbij je te laten komen, waardoor je minder kwetsbaar wordt voor ongenode energieën van andere mensen

Bron:
Werken met Engelen en Gidsen
Ruth White



Bescherming voor beminden oproepen

Misschien beseft u niet hoe krachtig uw geest en wil zijn, en daarom is het zo belangrijk dat deze kracht samengaat met liefde en eerbare bedoelingen. Als u ervaring krijgt in het aanroepen van Engelen, en in het mediteren, zult u zich Engelen en ideeën veel beter kunnen voorstellen, tot u in gedachten duidelijk kunt zien. Oefen de volgende, zeer nuttige, beschermende visualisaties:

- Plaats uzelf, of een ander, in een gouden ei vol licht en vraag Rafaël, Engel van de Zon en Genezing, ervoor te zorgen dat het ei niet breekt.

- Om te voorkomen dat u of een beminde iets negatiefs bereikt, kunt u zich beschermen met een aura van paarsblauw, dat negativiteit omzet voordat ze u bereikt. Stel u een piramide voor en plaats uzelf of de ander(en) in die piramide. Vraag St.-Germain en de Engelen van het Paarsblauwe Vuur dan om de piramide te vullen met paarsblauw vuur. Stel u daarna voor dat de figuur de piramide verlaat, maar omlijnd blijft met paarsblauw. Dit kunt u ook doen met auto's of andere transportmiddelen, zoals vliegtuigen.

- Vraag Michaël om hulp, in verband met zijn blauwe mantel. Vraag of de mantel om uw beminde kan worden geslagen om hem of haar tegen kwaad te beschermen. Stel u de kleur van de mantel voor, die kobaltblauw is, en de capuchon, en zie hoe hij hem of haar van top tot teen omhult.

- Vraag Haniel een roze luchtbel om iemand heen te plaatsen, en die zo sterk en rekbaar te maken dat hij bescherming biedt tot u er weer om vraagt.

- Vraag, om tijdelijk onzichtbaar te worden, Gabriël een zilveren mantel om een persoon of voorwerp, zoals uw huis of auto, heen te slaan. Nogmaals, stel u voor hoe hij u, of het desbetreffende voorwerp, helemaal bedekt.

Vergeet nooit de Engelen oprecht te bedanken voor hun liefdevolle hulp.

Deze visualisaties kunt u zo vaak doen als u maar wilt, en u kunt ze in een meditatie opnemen.

Bron: Een schare Engelen
Angela McGerr

Symbolen

1. Het afstandsymbbool

Betekenis mantra:

De mantra van dit symbool wordt op heel verschillende wijzen vertaald

Geen verleden, geen heden, geen toekomst.
De boeddha in mij reikt naar de boeddha in jou
Om verlichting en vrede te bevorderen.
Je bent onbeperkt en onbegrensd.
God, lichaam en Ziel zijn één.

Dit symbool maakt het mogelijk een verbinding te leggen in tijd en in plaats. Door dit symbool kan de Reiki-behandelaar in het nu, helen in het verleden en energie sturen naar de toekomst. Dankzij dit symbool is het ook mogelijk op afstand te behandelen. De mogelijkheden van behandelen op afstand en helen naar verleden en toekomst zijn in de vertalingen te herkennen.

De mantra wordt binnen de boeddhistische traditie gebruikt als een chant. Dit betekent dat het een gebed is in de oosterse traditie. De essentie daarvan is als volgt:

De kern van dit symbool is eenheid. Er is geen enkele vorm van afsplitsing, het kent alleen eenheidsbewustzijn. Zij laat de mens zien dat hij één is in al zijn mogelijkheden en beperkingen. God is één. Dat is de kern van de boodschap van de mantra. Dit is de enige kern. Als men op dit symbool mediteert verbindt men zich met de klank in de kosmos, die de 'eenheidsklank' kan worden genoemd. Het verbinden met de eenheidsklank verheft de mens boven zijn splitsing. Overal waar sprake is van een dergelijke verheffing, is sprake van heelwording. Waar de splitsing zich opheft, is eenheid. Wie zich dus verbindt met de trilling van het symbool, roept zichzelf op om één te zijn in zichzelf. Meer is het niet, minder is het niet. 'Zichzelf oproepen' betekent dat men daar zover in gaat als men wil en kan. Men blijft te allen tijde volledig verantwoordelijk voor de mate waarin men deze heelwording aanvaardt in lichaam, ziel en geest. Door deze mantra komt men dus in contact met zijn eigen verantwoordelijkheid. Men wordt aangeboden één te zijn – maar of men één is, is volkomen de eigen keuze. Het afstandsymbbool kent de volgende toepassingsmogelijkheden:

De brug slaan naar verleden: behandelen van karma.

De brug slaan naar de toekomst: het energetiseren van de toekomst.

De brug slaan over een afstand: behandeling op afstand.

Daarom wordt dit symbool vaak 'de Brug' genoemd.



2. Het Kracht symbool of Energieversterker

Betekenis mantra, verschillende mogelijkheden:

Verbind de kracht in eenheid.

Verbind de chi en de ziel.

Plaats de kracht hier.

God is hier.

De kern van dit symbool is dat zij de persoon en de ziel laat zien dat zij één zijn. Het is een positieve boodschap: ik ben één in mijzelf. De mantra heeft daardoor een diep incarnerende betekenis. Waar de ziel en de persoon één-zijn, wordt het leven geleefd vanuit de ziel, met al haar mogelijkheden en al haar beperkingen. Maar het gaat nog verder, zij verbindt dit team persoon-ziel in God. Zij zegt: ik ben één in mijzelf. In mijzelf los ik op in God. Daar ben ik heel. Het is een prachtig symbool om de relatie met zichzelf te versterken. Het heeft in die zin ongekende mogelijkheden.

Wanneer de relatie met zichzelf wordt versterkt, komt men in contact met wie men is. Er ontstaat een neutrale spiegel. Dan is alles mogelijk. Men kan bijvoorbeeld in contact komen met een stuk waar de ziel al vele levens op vastloopt en nog steeds niet in verder komt. Door dit contact kan dit stuk zich ontwikkelen. Men is daar volkomen vrij in. misschien gebeurt er heel veel. Misschien blijft men er wel nog tien jaar tegenaan lopen. Hoe het proces loopt kan niet worden gezegd. Maar de voorwaarde voor welk proces dan ook is contact met zichzelf en daartoe roept dit symbool op. Hoe men het proces doet, daarover beslist men zelf.

Wanneer men in contact komt met zichzelf, is men soms bereid zichzelf dieper aan te kijken. De energie kan dan soms beter gaan stromen. Dat is wat soms bij het gebruik van dit symbool wordt ervaren: dat de energie krachtiger gaat stromen waar zij wordt geplaatst.

Het is een zelfstandig symbool dat buitengewoon waardevol is in het proces van het aangaan van het contact met zichzelf. Wanneer men eenmaal contact heeft met zichzelf komt men voortdurend allerlei problemen tegen. Andere symbolen kunnen behulpzaam zijn bij het werken aan deze problemen. Van symbolen wordt ook gezegd dat ze krachtiger worden als men er dit symbool naast zet. Symbolen zelf kunnen echter niet krachtiger worden. Die zijn. Toch kan er inderdaad sprake zijn van een sterkere werking. Dat komt dan doordat de persoon en de ziel onder invloed van dit symbool sterker zijn verbonden. Dan ontstaat er een sterkere basis waarbinnen het andere symbool werkzaam kan zijn.

Dit symbool bevat een spiraal. De spiraal is een zeer oud symbool dat in talloze culturen en door alle eeuwen heen is gebruikt om het stromen van energie weer te geven. Energie beweegt zich in spiralen. Overal in de kosmos kan men dit bewegingsprincipe van energie terugvinden. Zelfs hele melkwegstelsels bewegen zich in de vorm van spiralen! De spiraal geeft de levensgevende stroom van chi weer, die alles in de kosmos doorstroomt.



3. Symbool voor geestelijke harmonie of Emotie symbool

Betekenis, verschillende:

Sleutel tot het Heelal.

Mens en Godheid worden één.

Ik ben de boog, de pijl en de doelen.

Dit is het symbool voor het helen op mentaal niveau. Het helen op mentaal niveau is van groot belang. Onze gedachten zijn van grote invloed op wie we zijn en hoe we ons voelen. Iedere gedachte is een levende energievorm die de kosmos inademt en daar bezwangerd wordt door gelijktrillende gedachten. Zo versterkt komt de trilling bij ons terug. Positieve gedachten creëren een zee van positiviteit, negatieve gedachten een stroom van donkerte. Het is zowel voor de individuele mens als voor de kosmos van groot belang dat wij leren onze gedachten te controleren en te richten op het positieve. Dit symbool kan ons hierbij helpen omdat het de donkere gedachten in onszelf in het licht zet.



Versterkende en bevrijdende meditatie met Michaël en zijn zwaard

Besluit eerst of u zich wilt ontdoen van problemen die bij uzelf liggen, problemen van fysieke aard, emoties die u zou willen overwinnen, of banden die u aan een ander binden. Overweeg dan welke aspecten van uzelf u zou willen versterken of beschermen.

- Adem een paar keer langzaam diep in en uit en richt u naar binnen.
- Als u inademt, stel u dan voor dat u zuiver wit Licht inademt.
- Als u uitademt, stel u dan voor dat u woede, angst, zorgen of stress uitademt.
- Voel hoe kleine worteltjes uit uw voeten de grond in groeien en u verankeren.
- Open uw energiechakra's door u er bloemen voor te stellen, te beginnen met het rode wortelchakra, daarna oranje (heiligbeen), geel (zonnevlecht), groen (hart), hemelsblauw (keel), Indigo (voorhoofd of Derde Oog) en violet (kruin). Zie hoe deze bloemen zich openen en concentreer u op de kleuren in die delen van uw lichaam die u wilt bevrijden of versterken.
- Concentreer u nu op uw hartchakra en vraag Michaël om u te helpen in Liefde en Licht, Liefde en Licht, Liefde en Licht. Zie Michaël in gedachten een zwaard van een zilverachtig metaal vasthouden.
- Als u een band wilt doorsnijden die u met een ander verbindt, vraag daar dan om vanuit het diepst van uw hart.
- Visualiseer daarna het eerste probleem waar u vanaf wilt en concentreer u op het betreffende chakra. Stel u voor hoe het zwaard het probleem van u lossnijdt. Voel hoe het uw lichaam verlaat en verdwijnt in het goudkleurige Licht om u heen. Pak dan het volgende probleem aan, en het daaropvolgende, en met elk probleem dat u kwijtraakt, zal uw lichaam lichter aanvoelen.
- Als u alle problemen of banden kwijt bent, vraag Michaël dan om kracht en blauwe, genezende energie.
- Vraag daarna om genezende stralen in de kleur die u nodig hebt en voel hoe ze de chakra-energiecentra instromen. Bekijk elk chakra goed en zie elke bloem oplichten.
- Sluit ze dan weer tot knop, en vraag Michaël om ze beurtelings te verzegelen en te beschermen.
- Vraag Michaël ten slotte of hij u in zijn blauwe mantel wil hullen, zodat u zich veilig en geborgen voelt, en zie hoe u helemaal in kobaltblauw wordt gehuld. Bedank Hem en de andere Engelen voor hun hulp bij deze meditatie. Haal een paar keer diep adem om langzaam terug te komen, en doe dan uw ogen open.

Bron:
Een schare Engelen
Angela McGerr



Versterk je energiecontainers

Om meer energie in je lichaam op te kunnen slaan, is het nodig om onze lichamelijke en energetische energiecontainers te versterken. Begin elke dag met je stevig te verbinden met Moeder Aarde. Gebruik elke morgen minstens 5 minuten om te stretchen en om je voeten stevig te gronden met dansen of stevig rondstappen. Ga daarna zitten en stel je een koord voor die via je ruggenwervel naar beneden daalt, diep de Aarde in. Breng je koord helemaal tot in de vurige kern van onze Moeder. Adem deze vurige energie in langs je koord, door de Aarde, helemaal naar je eigen lichaam

Nodig de vuurenergie uit om via je ruggenwervel omhoog te klimmen tot het topje van je hoofd. Stel jezelf voor als een verlengde van de Aarde, gecreëerd uit de vloeiende lava, tot een vaste vorm. Visualiseer dat je fysieke zelf letterlijk uitzet en groter wordt bij elke inademing. Laat de energie je lichaam opvullen

Adem het vuur nu naar je hart, en vraag het elke twijfel over je-Zelf te verbranden, vraag het om elk verdriet, elke angst of elk vooroordeel weg te branden en het vuur zal dit graag voor je doen

Wanneer je voelt dat je lichaam helemaal gevuld is, laat dan de energie overlopen. Stuur het met liefde naar je familie, je vrienden en iedereen die heling nodig heeft

Als je daarmee klaar bent, grond de energie dan opnieuw door je handen op de vloer te plaatsen en door elk overschot terug in de Aarde te ademen. Houd zoveel energie als je nodig hebt bij jou en sla deze op in je eigen energiecontainer tot je het nodig hebt

Elke keer dat je deze meditatie doet, zal je de opslagcapaciteit van je container vergroten. Speel met het beeld dat je zelf de container bent die gevuld wordt met vuurenergie. Laat de container ook flexibel zijn, zodat hij kan groeien en vergroten naarmate jij leert om meer energie op te slaan

Wanneer je voelt dat je er klaar voor bent, mag je terug je ogen openen en terugkomen naar het hier-en-nu



Engelen-meditatie

Dit is een hele fijne meditatie om je bewust te worden van de aanwezigheid en de hulp van de engelen en van jouw eigen bescherm-engel. Je staat er niet alleen voor in dit leven, ook al denk je dat vaak wel. Er is zoveel liefdevolle hulp om je heen, daar mag je gebruik van maken. Graag zelfs, want er wordt verlangend uitgezien naar het

Angelheart - Daniel B. Holeman

moment waarop je die Goddelijke hulp inroept. Dat is het moment waarop de hulp ook daadwerkelijk in werking treedt.

Zoek een plaats waar je niet gestoord wordt en maak dat tot een voor jou 'heilige' plaats. Je kunt dit doen door een kaars aan te steken, door een prachtige bloem of een mooie afbeelding neer te zetten of bijvoorbeeld wierrook te branden. Hoe je het doet is niet zo belangrijk, wel de intentie waarmee je het doet. Voordat je met deze meditatie begint is het, zoals altijd, belangrijk om je goed te aarden, daar zullen we dan ook mee beginnen.

- * ga gemakkelijk zitten, sluit je ogen en ontspan je
- * haal een aantal malen rustig en diep adem
- * doe dit totdat jij je helemaal ontspannen voelt
- * voel hoe je voeten contact maken met de aarde en laat een soepel koord vanuit jouw basis de aarde in gaan
- * maak contact met Moeder Aarde en begroet haar liefdevol
- * vraag of je al jouw vervuilde energie, alle belastende emoties, door het aardingskoord naar haar toe mag laten stromen en of ze deze energie voor jou wil reinigen, wil transformeren tot schone, zuivere aarde-energie
- * vraag of je mag delen in haar wijsheid en kennis en bedank haar hiervoor
- * voel hoe deze prachtige aardekracht door je voeten je lichaam binnenkomt en zich door je hele lichaam verspreidt
- * open nu je hart- en je kruinchakra voor de zuivere Christuskracht en voel hoe dit Goddelijke Licht bij je kruin naar binnen stroomt en je hele lichaam verlicht
- * zie hoe de Aardekracht en de Christuskracht zich met elkaar vermengen en hoe zij een bol van Licht en Liefde, van pure Goddelijke energie vormen in je lichaam
- * bij elke ademtucht wordt deze bol gevuld met nóg meer Licht en Liefde en groeit uit tot een bol van Licht rondom je lichaam
- * de bol verandert in een gouden bol en straalt haar Licht en Liefde uit naar alle kanten, naar alles en iedereen
- * beschermd en gevoed door de Christuskracht vragen we om de aanwezigheid van onze persoonlijke beschermengel
- * we voelen de warmte en de liefde om ons heen en begroeten onze engel met een hartverwarmend welkom als je wilt kun je vragen of je zijn of haar naam mag weten
- * we vragen onze engel om ons te begeleiden en te helpen in onze spirituele ontwikkeling en we staan onszelf toe om ook echt geholpen te willen worden
- * maak contact met je engel zoals je dat met je allerbeste vriend of vriendin zou doen en vertel wat je bezig houdt, waar je mee zit, wat je zo graag zou willen
- * voel de liefde van jouw engel, de blijdschap over het contact en weet dat jouw engel alles in het werk zal stellen om jou het hoogstmogelijke en het meest liefdevolle aan te reiken, want daarvoor zijn zij door God opgeleid en daarvoor juist heeft God ons zijn engelen gezonden
- * open je hart en voel wat er gebeurt, wat jouw engel jou te zeggen of te geven heeft en geniet ervan
- * bedank jouw engel voor dit kostbare moment en laat merken dat je graag in contact wilt blijven
- * blijf nog even in deze fijne energie en neem deze engelen-energie met je mee je leven van alledag weer in
- * wees je bewust van de aanwezigheid van liefdevolle engelen om je heen, om alle mensen heen
- * als je er aan toe bent open je de ogen weer en rek je je eens even lekker uit

Doe deze meditatie zo vaak je wilt, maak er een gewoonte van contact te maken met je beschermengel en geniet van dit Goddelijk Geschenk speciaal voor jou.

Bron: <http://members.home.nl/healing.joke.margreet/Mediteren.htm>

Gekleurde bal

Dit is een krachtige meditatie die je helpt om anderen hun aura te leren zien en de verschillende delen ervan te scannen ongeacht tijd en ruimte. Het helpt je derde oog openen

Breng je aandacht naar je Derde Oog en stel je een donker blauwe of paarse (hangt af van de kleur van je voorhoofdschakra) bal voor

Breng nu je aandacht naar je kroonchakra en stel je een gouden of violette bal voor

Visualiseer een regenboog tussen de twee chakra's (of ballen), neem diep adem en houd je adem 4 tellen in

Concentreer je nu op je keelchakra en beeld je daar een lichtblauwe bal voor. De regenboog verbindt nu ook dit chakra met je kroonchakra. Houd opnieuw je adem 4 tellen in na een diepe inademing

Je ziet nu een groene bal in je hartchakra. Opnieuw zie je een regenboog, die deze keer hart- en kroonchakra verbindt. Neem diep adem en houd 4 tellen in

Draai nu de beweging om. Je begint met je hartchakra. Stel je de groene bal voor en dan een regenboog die je hartchakra met je keelchakra verbindt. Neem diep adem en houd 4 tellen in

Ga verder tot je weer je kroonchakra bereikt, na je derde oog te passeren, en elke keer stel je je de bal voor die steeds helderder en helderder wordt naarmate je de oefening langer doet. Vergeet niet om steeds diep in te ademen en het 4 tellen vast te houden

Herhaal deze visualisatie waarbij je de gekleurde bal laat dalen en stijgen, minstens 5-6 keer en je zal na een tijdje zeker de voordelen ervan ervaren



De juiste vraag weten te stellen

Leg drie vellen papier klaar en wat kleurkrijtjes. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt en ga zitten in een gemakkelijke, maar symmetrische uitgebalanceerde houding

Wees je bewust van het ritme van je ademhaling... Brengt dat ritme geleidelijk naar je hartcentrum, waarmee je de energie van het hartchakra activeert

Houd de vraag: 'Waar ben ik nu?' in de hartenergie... Zoek naar een beeld of symbool als antwoord op deze vraag. Terwijl dit vorm gaat krijgen, ga je het meditatief tekenen en laat je het al tekenend ontstaan

Breng je lichaam opnieuw in evenwicht... activeer je hartenergie door naar je hartchakra toe te ademen
Stel jezelf de vraag: 'Welke vraag moet ik nu stellen?'

Zoek een beeld of symbool als antwoord op deze vraag... Terwijl dit vorm gaat krijgen, ga je meditatief tekenen en gebruik je de tekening om het beeld of symbool verder uit te werken

Overdenk wat je hebt getekend, terwijl je tevens de bovengenoemde vragen mentaal en concreet verder uitdiept

Bron:

Werken met Engelen en Gidsen

Ruth White



Koendalini

Verdieping van het Bewustzijn

Onder aan je stuitbeen begint een lichtvonkje te stralen. Langzaam wordt het licht zo fel als een kleine zon. Deze zon doet heel je wervelkolom stralen. Dit lichtcentrum zweeft nu door je helder licht uitstralende wervelkolom naar boven. Steeds hoger en hoger, langs al je rug- en nekwerfels tot aan je hoofd. Terwijl de stralende lichtkogel steeds hoger opstijgt, verandert deze in een schitterende heldere lichtzuil. Je wervelkolom baadt nu van stuitbeen tot achterhoofd in het licht. Je voelt het lichtcentrum bij je achterhoofd.

Het centrum verschuift vervolgens naar het midden van je hoofd. Van binnenuit begint je hoofd te stralen als een zon. Je bewustzijn is gevuld met een verblindend fel licht. De kleine lichtkogel bevindt zich nu in je voorhoofd. Het zuivere, witte licht beschijnt je voorhoofd en ogen

Langzaam schuift het lichtcentrum op naar het hoogste punt van je hoofd, naar je schedel. Met een gevoel van verlichting en bewustzijnsverruiming beleef je hoe de top van je schedel straalt als een zon. Je koestert je enige tijd in deze lichtende, heldere bewustzijnstoestand. Elke vezel van je lichaam en ziel, je diepste zelf, straalt zuiverheid en diepe vrede uit. Het vredige licht omhult je lichaam van top tot teen. De lichtzon in je schedel glijdt naar je achterhoofd en daalt vervolgens langzaam langs je helder oplichtende wervelkolom af naar beneden. Wervel na wervel. Uiteindelijk komt de lichtvonk weer terug bij het uiteinde van je stuitbeen. Een heerlijk gevoel van vrede heeft bezit van je genomen. Vervuld van prachtig licht en met een helder, alert bewustzijn concentreer je je weer op je omgeving



Vuilverbranding

Dit is een oefening voor het loslaten van zaken die je achter je wilt laten

Stel je een landschap voor waarin je je prettig voelt, zoals een bos met een grote open plek, of een mooi strand of juist een lekker besloten strand, etc. neem iets waar je je prettig bij voelt. Stel je voor dat er een groot vuur brandt. Je hoort het hout knetteren en ruikt de geur van een kampvuur.

Ga lekker voor het vuur zitten. Wat wil je graag achter je laten?

Dit zou van alles kunnen zijn: bepaald gedrag of een overtuiging die je graag kwijt wilt, boosheid, angst, verdriet, schuld, schaamte, zenuwachtigheid of humeurigheid. Maar het kan ook een pijnlijke ervaring zijn, een zelfbeeld, of beperkende ideeën. Je kunt op deze manier ook energie van andere mensen die je in je aura hebt gekregen, verwijderen

Kies vervolgens een beeld of een symbool voor wat je los wilt laten. Wellicht komt er vanzelf een beeld of symbool in je op

Stel je voor dat je dit beeld of symbool in het vuur legt of gooit. Je kunt wat je los wilt laten ook in een doosje stoppen en dan kun je het doosje in het vuur zetten of gooien

Stel je voor hoe dit beeld of symbool verbrandt. Je kunt dit doen door je voor te stellen hoe het vuur extra oplaait. Het vuur kun je ook een iets andere kleur geven, zodat duidelijk is dat de energie die je kwijt wilt, wordt verbrand. Ook kun je je nog wat rook voorstellen die naar boven kringelt

Sluit de oefening af door je voor te stellen dat je nieuwe energie brengt naar de plaatsen waar je voelt dat je energie bent kwijtgeraakt. Je kunt dit doen door je kleine zonnetjes voor te stellen op deze plaatsen. Als dit niet praktisch is, bijvoorbeeld omdat je verspreid over je hele aura energie hebt losgelaten, stel je dan een zonnetje boven je voor. Laat de energie van dit zonnetje helemaal door je heen schijnen en stel je voor dat je aura zich weer oplaadt met nieuwe energie

Wanneer je vertrouwd geworden bent met de aura-schoonmaak-oefening, kun je je ook voorstellen dat je via je kruinchakra energie aantrekt, die je vervolgens naar de plaatsen laat gaan waar je de energie hebt losgelaten

Als variant op deze oefening kun je je voorstellen dat je het energetisch vuil uit je aura naar een vuur laat stromen. Dit kan het loslaten hiervan gemakkelijker maken

Het verbranden van iets in een oefening als deze zal goed werken indien het gaat om iets wat je reeds verwerkt hebt. Indien het gaat om iets wat je nog niet hebt verwerkt, kan als gevolg van deze oefening (of een vergelijkbare loslaatoefening) een verwerkingsproces beginnen of zich verdiepen. Je merkt het vanzelf als de oefening onvoldoende resultaat heeft gehad. Je kunt hem dan vaker doen of je kunt een andere manier kiezen

Bron:

Handboek voor gevoelige mensen

Wim Kijne

Licht meditatie

Deze meditatie is geschreven vanuit het zesde chakra. Dit is het voorhoofdschakra. Deze heeft een verband met zien in de breedste zin van het woord. Logischerwijs is ook het bijbehorend element: licht. Denk aan de termen het licht zien of verlichting vinden. Het is wellicht een lastige om te visualiseren, maar ik vind hem zeer de moeite waard.

lichtmeditatie And from an ivory tower hear her call, let light surround you.

Ga rustig zitten of liggen op een stille plaats. Maak het je comfortabel door bijvoorbeeld het licht te dimmen en de gordijnen te sluiten. Als je niet gestoord wilt worden kun je de stekker van de telefoon eruit halen en de deur op slot doen. Kies in ieder geval een plaats en tijd waar je even op jezelf kunt zijn.

Je kunt je ogen sluiten als je dat wilt.

Neem een tijdje om je gedachten tot rust te laten komen. Dingen van de dag, taken die nog gedaan moeten worden en problemen die je bezighouden zullen zich aan je op willen dringen. Wijs ze niet af en veroordeel de gedachten niet, neem er voor nu liefdevol even afstand van. Ze zijn voor later. Je aanwezigheid hier en nu telt. Alles wat in je opkomt is werkelijk en belangrijk, maar kan nu wel even wachten. Langzaamaan worden de gedachten rustiger.

Stel je een ledige ruimte voor. Er is niets. Geen boven, geen onder. Je zweeft als het ware in het heelal. Als je je omringt door sterren weet is dat goed. Als er geen ster is, is dat ook prima.

Je bent gewichtloos. Als je om je as zou draaien maakt dat, omdat je je in een lege omgeving bevindt, niet uit. Je kunt niet vallen of duizelig worden. Probeer eens te genieten van dit niets. Je hoeft niets. Er is even niets wat je aandacht vraagt.

In de verte ontstaat een wit lichtpuntje klein en nietig. Langzaamaan komt het nader. Naarmate het dichterbij komt verschijnen er vage contouren. Als het uiteindelijk op korte afstand van je is, zie je dat het licht de contouren heeft van een menselijk lichaam. De omtrek van een mens met vage randen en gevuld met een wit licht.

Sta toe dit licht nog dichterbij te laten komen en laat het opgaan in je eigen lichaam. Voel hoe het licht je verwarmd. Het licht en jij zijn nu een. Je voelt je ledematen gevuld met licht. Je romp is gevuld met licht en je hoofd is gevuld met licht. Misschien ervaar je een helderheid die groter is dan normaal. Wellicht voel je werkelijk verlicht.

Geniet zolang je wilt van deze toestand. Je hebt geen haast.

Als het tijd voor je, is keer je langzaam naar het hier en nu. Je hoeft het licht niet vaarwel te zeggen. Neem het gerust mee. Het zal je blijven warmen, ook na deze meditatie.



De Lichtdouche

Je bent rustig en kalm. Je zit helemaal in je centrum. Voel hoe de aandacht van je ademhaling naar je hoofd gaat. Hoger dan je hoofd. Boven je hoofd. Boven je hoofd visualiseer je een mooie grote gouden zon. Dit is jouw zon. Je voelt de gelukzalige warmte van zijn zachte stralen.

Laat nu je zon stralen alsof je in een waterval van stromend licht staat. In gedachten laat je deze douche van stralend zonlicht over je heen gaan en haal je diep adem. Het warme en helende licht stroomt over je hoofd, naar je schouders, over je borst naar je buik om daarna langs je benen naar de aarde te vloeien. Je stelt je open voor het zuiverende, genezende licht. Je baadt in stralende levensenergie. De zonnestrallen glijden als water over je heen en nemen alle stress en spanning met zich mee, de aarde in. Laat alles maar wegstromen, geef je zorgen en alles wat je stoort maar mee aan deze heerlijke stroom van zacht, warm licht.

Visualiseer nu hoe het licht via je kruin in je hoofd stroomt. Heel je hoofd voelt warm en vredig. Het zonlicht stroomt nu in je lichaam verder naar beneden, het beroert je keel, het vult je borstkas met zijn liefdesenergie. In gedachten laat je het licht verder stromen naar je buik. Elke plek die de genezende stralen beroeren, wordt onmiddellijk vervuld van het gouden licht. De lichtenergie stroomt nu langs je benen naar beneden en vloeit via je voeten de aarde in. Met iedere inademing zuig je de gouden stralen in je op als een door de zon beschenen bloemknop. Het zonnige licht doorstroomt nu elke cel van je lichaam en je voelt je fris en schoon. Je geest is alert en scherp. Je bent een en al lichtende levensenergie. Je lichaam is sterk en gezond.

Laat nu de lichtstralen door je aura stromen, ongeveer 1 meter rond je lichaam. Ook je aura wordt nu overspoeld door het zuiverende, genezende licht. Met iedere inademing voel je je aura sterker en lichter worden. De lichtdouche lost nu ook alle zorgen en stress op die zich nog in je aura bevinden zodat heel je lichaam en geest nu volledig zuiver zijn. Je lichaam en geest zijn sterk en gezond.

Je hebt nu heel je fysiek en energetisch lichaam gezuiverd en opgevuld met heldere zonne-energie, geniet nog even na van dit gevoel. Verfrist door deze lichtdouche keer je terug naar het hier en nu, maar het schitterende zonlicht dat je nu omhult laat je niet meer los.



Moeder Aarde Meditatie

We brengen veel tijd door in de auto, in ons huis en op geasfalteerde wegen en trottoirs. Het is altijd goed af en toe opnieuw fysiek contact met onze Moeder te hebben.

De aarde, letterlijk het zand en het gras onder uw voeten, houdt u vast en voedt u als een moeder. U blijft in leven omdat ze u van water en voedsel voorziet. Fysiek contact met Moeder Aarde versterkt uw lichaam en ontspant uw geest. Ze stimuleert uw verbondenheid met de rest van het Universum te ervaren. In tijden van grote stres en vervreemding kan het zeer heilzaam zijn met blote voeten op haar 'lichaam' te staan. Het heerlijke gevoel van de zeer krachtige grond en het zachte groene gras dat tussen uw tenen door steekt, stimuleert u van top tot teen. Tegelijkertijd zult u diepe ontspanning voelen doordat uw spanningen wegebben.

Meditatie

Doe deze meditatie bij goed weer overdag buiten, telkens als u zich bij uitstek geïsoleerd, eenzaam of onbemind voelt.

Vorbereiding

Zoek een afgezonderd grasveld, ver weg van verkeer en ander lawaai.

Oefening

1. Betreed uw afgezonderde grasveld blootsvoets. Zoek een plek waar u op enige afstand van overhangende bomen kunt staan. Zet uw voeten op schouderbreedte van elkaar en laat uw armen losjes langs uw zijde hangen. Haal een paar minuten langzaam en diep adem.
2. Visualiseer dat krachtige energie langs uw ruggengraat en dan door uw beide benen op en neer stroomt. Volg deze energie terwijl ze op en neer gaat. Verbeeld u nu dat deze energie door uw voeten diep de grond in gaat en dan kilometers de aarde in.
3. Verbeeld u nu hoe de voedende energie van Moeder Aarde weer door uw voeten naar uw ruggengraat terugkeert. Voel de energie door u heen stromen en uw lichaam en geest ontspannen en verjongen.
4. Geniet van deze uitwisseling van energie zolang als u wilt. Strek u daarna met gespreide armen en benen uit op het gras, en rust uit.

Weldadige effecten:

- Verbindt u opnieuw fysiek met de Aarde;
- Aardt uw denken en emoties;
- Stimuleert en ontspant uw lichaam en geest.

Bron:

De Meditatiegids
Madonna Gauding



Een algemene ontspanningsoefening

Het is belangrijk dat men zich leert ontspannen, en moet alles leren loslaten, om tot innerlijke rust te komen .

Sluit de ogen en wordt heel rustig. Ontspan je helemaal, laat je gedachten los, laat je spanningen los... voel je heel rustig.

Gedurende enkele minutengaan we trachten heel stil en gelukkig te luisteren naar onszelf, onze poorten van energie open te gooien, alle spanningen los te maken en die stroom van leven trachten aan te voelen.

Ontspan je helemaal.

Ontspan je handen, ontspan goed je handen...

Ontspan je armen, ontspan je armen ...

Ontspan je schouders, ontspan goed je schouders...

Ontspan je voeten, ontspan je voeten...

Ontspan je benen, ontspan je benen ...

Ontspan je bekken, ontspan goed je bekken ...

Ontspan je helemaal en word heel rustig.

Heel je lichaam is nu in diepe rust.

Laat die laatste gedachten varen, laat ze los.

Ontspan je hoofd, ontspan goed je hoofd ...

Ontspan je aangezicht, ontspan je aangezicht...

Voel hoe er een vredig gevoel over je valt, wat op het aangezicht te lezen...

Je bent nu diep ontspannen, heel rustig heel gelukkig...

Concentreer je nu in je verbeelding op je handen...

Je handen blijven heel ontspannen op je benen...

Je handen zijn je instrumenten...

Je handen worden heel warm, aangenaam warm ...

Concentreer je goed op je handen ...

Je voelt de stroom van leven, die naar je handen toestroomt...

Je handen worden heel warm, heel warm... warm om te geven...

Masseren is geven...

Je handen zijn nu klaar om te geven...

Je lichaam, je aangezicht , klaar om te ontvangen ...

Blijf concentreren op je handen...

Versterk de stroom naar je handen toe...

Draai nu de handpalmen naar het aangezicht...

Leg ze op je aangezicht...

De warmte van je handen vloeit nu over het aangezicht...

Je geniet van dit heerlijke gevoel...

Je voelt je helemaal ontspannen en bevrijd...

Blijf nog even nagenieten...

Glijd nu langzaam met de handpalmen over het aangezicht...

Probeer iedere plaats van je aangezicht aan te raken met toegewijdeheid en voorzichtig...

Met de handpalm of met de vingertoppen...

Als een afronding van deze oefening ...

Je aangezicht voelt ontspannen aan, een gevoel van rust vult je helemaal.

Voel je gelukkig en tevreden.

Open de ogen.

Knipper eens goed met de oogleden.

Maak een draaiende beweging met het hoofd .

Vertrek het gezicht tot een bitter grimas.

Houd deze spanning even vast ... en laat los...



Meditatie.

We gaan nu zitten voor meditatie , op onze zitbeentjes.

We laten onze zitbeentjes verwortelen in dat waarop we zitten.

Dan komen wij een graad naar voren.

Daar doorheen reiken we door open benen en voeten naar de aarde.

Dan pas krijgt ons lichaam zijn vrijheid en kan het op de juiste wijze ademen.

Onze kruin wijst naar de hemel , vanzelf wijst onze kin naar binnen.

We tasten onze schedel af.

Het lijkt dan of ons haar tot lichtkanaaltjes transformeren.

Voel hoe onze nek spanning loslaat , vrij wordt.

Mochten we inzakken in onze rug tijdens de meditatie , dan gaan we terug naar ons haar en de energieën stromen weer door en langs onze wervelkolom.

Tong los en de tongpunt achter de snijtanden van de bovenkaak leggen .

Onderkaak los.

Ons verhemelte open en zonder spanning.

Van ons achterhoofd gaan we met onze aandacht langs de wervelkolom naar beneden door.

7 nekwervels

12 borstwervels

5 lendenwervels

het heiligbeen en staartbeen

We stellen ons voor dat het staartbeen 10 cm langer wordt.

Nu ervaren we hoe ons hoofd leger wordt, steeds leger van ego, denkend ik, en hoger bewustzijn binnenkomt.

We zijn in de diepe stilte in ons binnengegaan.



Rafaëls gouden bol van helende energie

Ik ben de Engel van de Zon,
Wiens vlammende wielen beginnen te wentelen,
Toen Gods almachtige adem
Zei tegen duisternis en nacht.
Er zei Licht! En er was Licht
Ik breng de gaven van het geloof.'

The Golden Legend –
Raphael, Henry Wadsworth Longfellow

- Ga rustig op en stoel zitten en richt je naar binnen;
 - Haal een paar keer diep adem om je te ontspannen en vraag Rafaël om je te omgeven met de goudkleurige energie van de Zon;
 - Open dan je energiemeridiaan, d.w.z., open alle hartcentra;
 - Voel hoe een gouden bol energie (ongeveer het formaat van een tennisbal) bij je kruin binnenkomt en stel je voor hoe hij door de spirituele chakra's omlaag gaat.
- Concentreer je op het feit dat je vraagt of deze energie een ander genezing en liefde mag geven;
- Als de energiebol je hart bereikt, laat hem dan door liefde uitzetten tot het formaat van een voetbal. Voel hoe hij omlaag gaat, en onderhand energie verzamelt, tot hij je wortelchakra bereikt;
 - Stel je dan voor hoe hij bij je wortelchakra naar buiten komt en vang hem tussen je twee handen op. Je zult de energiebol echt tussen je handen kunnen voelen;
 - Vraag Rafaël deze energie aan de persoon te sturen die haar nodig heeft, en vraag of de eigen Beschermengel van die persoon hem/haar wil helpen de genezing te ontvangen die het beste voor hem/haar is;
 - Zeg dat je de genezing naar (naam van de persoon) wilt sturen, 'in Liefde en Licht, in Liefde en Licht, in Liefde en Licht'. Breng, terwijl je dit zegt, je handen langzaam naar elkaar toe en stel je voor hoe de genezing naar genoemde persoon gaat. Probeer je aanroeping te beëindigen op het moment dat je handpalmen op elkaar komen. Je zult merken dat je handen dan als in gebed gevouwen zijn. Bedank je Engelen.

P.S. Natuurlijk kun je hier ook de Reiki symbolen bij gebruiken.



Regenbooglicht Meditatie

We zitten comfortabel op een kussen of een stoel. Onze handen rusten in de schoot met de palmen omhoog. De rechterhand ligt in de linker en de duimen raken elkaar licht aan. We houden onze rug recht zonder stijf te zijn en trekken de kin een beetje in.

Eerst kalmeren we onze geest. We voelen de vormloze luchtstroom van onze adem komen en gaan bij het puntje van onze neus, en laten gedachten en geluiden voorbijgaan zonder ze vast te houden.

We willen nu mediteren om de geest te ervaren en om afstand tot onze storende gevoelens te verkrijgen. Alleen dan kunnen we werkelijk nuttig zijn voor anderen.

Midden in onze borst, op hartshoogte, ontstaat nu een heel klein regenbooglicht. Geleidelijk verspreidt het zich door ons hele lichaam en vult het helemaal op. Onderweg lost het alle ziekten en obstakels op. Wanneer we bij dat besef kunnen blijven, straalt ons lichaam als een lamp en verspreidt zich regenbooglicht in alle richtingen – het vult de hele ruimte.

Het lijden van alle wezens overal lost op en de wereld schittert nu van diepe betekenis en grote vreugde. Alle wezens bevinden zich in een rein land vol onbegrensde mogelijkheden en alles is zelfbevrijdend. We stralen dit licht uit zolang dat natuurlijk aanvoelt.

Wanneer we de meditatie beëindigen, keert het licht terug, waarbij de uiterlijke wereld in open ruimte oplost. Het schijnt in ons lichaam, dat ook oplost, en nu is er enkel nog bewustzijn, zonder vorm, middelpunt of einde.

Als een vis die uit het water springt, verschijnt er weer een wereld. Alles vibreert van betekenis, alle wezens zijn in essentie volmaakt, en ons lichaam en onze spraak zijn werktuigen om bewust nuttig te zijn voor anderen.

Aan het eind van de meditatie verschijnt de wereld fris en nieuw. We wensen dat al het goede dat zojuist plaatsvond grenzeloos wordt, uitstraalt naar alle wezens overal, hun lijden verwijdert en hun het enige duurzame geluk geeft: de realisatie van de ware aard van de geest.



Reinigend Vuur Meditatie

Als u slechte gewoonten heeft die uw mentale, emotionele, fysieke of spirituele gezondheid aantasten, zal deze meditatie u helpen ze af te schaffen en opnieuw te beginnen.

Niemand is vrij van negatieve, ondermijnende gewoonten. U rookt bijvoorbeeld of u geeft teveel geld uit of u wordt boos op uw kinderen terwijl u dat eigenlijk niet wilt. Misschien rijdt u te hard, heeft u al eens brokken gemaakt en bijna iemand aangereden. Of u heeft uw partner vele malen bedrogen. Misschien zit u nog verstrikt in uw slechte gewoonten of heeft u ze opgegeven, maar schaamt u zich er nog voor. Deze meditatie gebruikt visualisatie om u te helpen negatieve gewoonten te overwinnen.

Meditatie

Wanneer

Niet alleen lichamelijke ziekten komen voor genezing in aanmerking. Doe deze meditatie als u worstelt met negatieve gewoonten.

Vorbereiding

Zoek een plek waar u veilig een vuurtje kunt bouwen – in een open haard of buiten. Schrijf negatieve gewoonten op die u vroeger had of nog steeds heeft. Neem er de tijd voor. Noteer dan de gevoelens die u over die gewoonten heeft, zoals schaamte of spijt.

Oefening

1. Stook een vuurtje in de open haard of de barbecue. Ga er op een kussen of stoel bij zitten. Neem de lijst door en voel uw schaamte en spijt.
2. Visualiseer uw Hogere Macht in de vorm die u wilt. Druk uw spijt uit dat u die negatieve gewoonten heeft toegelaten en vraag om hulp om een positiever en opbouwender leven te leiden. Voel hoe uw Hogere Macht u liefheeft en accepteert zoals u bent.
3. Houd de lijst nu in het vuur en zie hoe hij verbrandt. Daarbij visualiseert u dat de negatieve gewoonten u verlaten. Laat eventuele schaamte los door hem in gedachten aan het vuur prijs te geven. Besluit een positiever leven te leiden.

Weldadige effecten: Helpt u vast te stellen hoe u zichzelf kwetst,
Stimuleert u schaamte of schuld los te laten, Steunt u bij uw streven voor uzelf te zorgen

Bron:

De Meditatiegids
Madonna Gauding



De roos meditatie

Ga rustig zitten of liggen op een stille plaats. Maak het je comfortabel door bijvoorbeeld het licht te dimmen en de gordijnen te sluiten. Als je niet gestoord wilt worden kun je de stekker van de telefoon eruit halen en de deur op slot doen. Kies in ieder geval een plaats en tijd waar je even op jezelf kunt zijn. Je kunt je ogen sluiten als je dat wilt.

Neem de tijd om je gedachten tot rust te laten komen. Dingen van de dag, taken die nog gedaan moeten worden en problemen die je bezighouden zullen zich aan je op willen dringen. Wijs ze niet af en veroordeel de gedachten niet, neem er voor nu liefdevol even afstand van. Ze zijn voor later. Je aanwezigheid hier en nu telt. Alles wat in je opkomt is werkelijk en belangrijk, maar kan nu wel even wachten. Langzaam aan worden de gedachten rustiger.

Voor je ligt een uitgestrekte tuin. Bloemenperken, grasvelden en waterpartijen wisselen elkaar af in een perfect ritme. Het is zomer, de tuin toont zijn volle pracht. De bloemen in de perken bloeien uitbundig. De lucht geurt zoet naar rozen. Bijen, hommels en het ruizen van de wind zorgen gezamenlijk voor een harmonieus geluid. Je loopt door de tuin en geniet van de rust en de pracht ervan. Terwijl je zo loopt kom je bij een solitaire rozenstruik met prachtige bloemen. Bekijk de struik aandachtig.

Het is een oude struik. Je ziet dat aan de kronkelige en houtige onderstam. In contrast met de bloemen, die van uitzonderlijke schoonheid zijn, heeft de struik veel oud hout. Bij de struik ligt een snoeischaar. Je besluit te gaan snoeien om het te verjongen. Voorzichtig knip je een oude tak weg. Gelijktijdig kies je iets van jezelf wat je graag achter je wilt laten. Dit kan van alles zijn. Zorgen die je hebt, dingen uit je jeugd of een slechte gewoonte. Zeg het vriendelijk vaarwel net als de tak die je snoeit.

Ga hier rustig en met aandacht mee door tot jij en de roos verlost zijn van alle "oud hout". Denk niet teveel na over wat je vaarwel zegt. Het eerste wat in je opkomt is intuïtief en juist. Neem alle tijd om zeker te zijn dat je niets vergeet. Zolang de roos nog niet perfect is, is er nog iets te doen. Als je klaar bent aanschouw je het resultaat van alle kanten. Ben je tevreden met je verjongingswerk? Zie je dat door iets weg te nemen iets verder kan groeien? De roos en jij zijn verlost van overtollige ballast.

Je werk hier is gedaan. Voor nu althans. Besef goed dat er zowel bij jou als de roos in de tijd opnieuw oud hout zal groeien. Je kunt hier altijd terugkeren. Misschien om van de tuinen en de roos in het bijzonder te genieten. Misschien omdat er weer werk is te doen. Schroom niet en heb vertrouwen in je kunnen.



Zuiveringsmeditatie

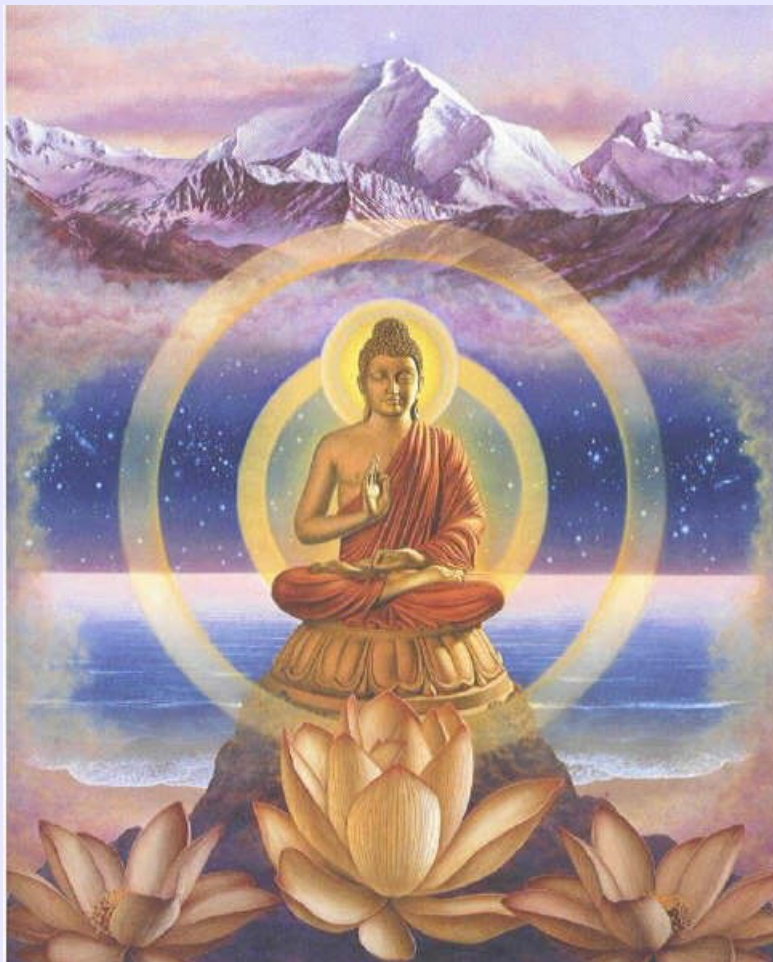
Voel je ontspannen en op je gemak. Neem een paar minuten de tijd om je geest in te stellen op het hier en nu. Richt je aandacht dan op je ademhaling. Adem normaal en observeer de gehele in- en uitademing.

Stel je voor dat je met een uitademing alle negatieve energie, alle gemaakte fouten, onjuiste visies en overtuigingen, alle negatieve emoties je lichaam verlaten. Visualiseer deze energie als zwarte rook en adem haar de ruimte in waar zij volledig verdwijnt. Wees vol vertrouwen dat je jezelf bevrijdt van al je fouten en van ieder spoor negatieve energie.

Stel je voor dat je met een inademing alle in het heelal aanwezige positieve energie je lichaam laat binnenkomen in de vorm van zuiver, stralend, wit licht. Visualiseer hoe dit licht naar ieder deel van je lichaam stroomt, hoe iedere cel en ieder atoom ermee gevuld worden en hoe ontspannen, licht en gelukkig het je maakt.

Concentreer je op deze ervaring (het uitademen van de zwarte rook van je problemen en het inademen van het witte licht van positieve energie) gedurende de gehele meditatie sessie. Observeer eventuele gevoelens waardoor je wordt afgeleid rustig zonder erop te reageren of erbij betrokken te raken, maar zet deze om in zwarte rook en adem ze de vergetelheid in.

Besluit de meditatie met het toewijden van je positieve energie aan alle levende wezens opdat zij eeuwigdurend geluk en een vredige geest mogen vinden.



Wat doen we met ons Lichaam tijdens Meditatie?

Wat te doen met de ogen?

Kunnen zien en waarnemen door onze ogen is een van onze vijf zintuigen die onze meditaties beïnvloeden. Wanneer we kijken door onze ogen richten we de aandacht naar buiten. Stress en gespannenheid gaat vaak gepaard met onrustige ogen. Als er gevaar dreigt verwijderen de pupillen, als we ontspannen verkleinen de pupillen. Onze ogen hebben een direct relatie met de activiteit van ons denken. Mediteren kan zowel met gesloten als open ogen. Ook kunnen we mediteren met halfopen meer starende ogen. Experimenteer met de verschillende mogelijkheden en ontdek je eigen favoriete ooghouding. We zetten de karakteristieken op een rij:

Gesloten ogen

Als we de ogen gesloten houden helpt dit onze focus meer naar binnen te richten. We worden minder snel afgeleid door dingen of situaties die zicht voor onze ogen afspelen. Nadeel is wel dat we sneller gaan dagdromen, nadenken en makkelijker in slaap kunnen vallen.

Open ogen

Als we de ogen geopend houden helpt dit ons beter te focussen op zaken die zich buiten ons zelf afspelen. Dit maakt het makkelijker om de techniek en filosofie van meditatie in het normale dagelijkse leven toe te passen. Een goede concentratie is hier wel een vereiste. Zowel interne als externe prikkels kunnen je afleiden dat maakt deze houding voor velen iets moeilijker dan de gesloten ogen positie. Het kan helpen als je prefereert om met open ogen te mediteren om voor een muur of in een rustgevende omgeving te gaan zitten om de afleiding te beperken. Het openen van de ogen kan ook nuttig zijn als je tijdens de meditatie de neiging hebt om in slaap te vallen.

Halfopen ogen

De halfopen meer starende positie is een combinatie van bovenstaande mogelijkheden. Zijn we rusteloos dan sluiten we de ogen meer en naarmate we meer slaperig zijn openen we de ogen meer. Deze positie wordt ook wel kijken met een softe focus genoemd. Soms zullen je ogen tijdens het mediteren vanzelf open of dichtgaan en dat is prima. Degenen die een bril dragen kunnen zelf het beste experimenteren of mediteren met of zonder bril het beste bevalt. Let wel mediteren met open ogen zonder bril kan loomheid veroorzaken.

Wat te doen met het hoofd?

De positie van het hoofd is erg belangrijk. Visualiseer alsof er een touwtje aan de kruin van je hoofd is bevestigd waaraan het hoofd hangt. Het hoofd moet in balans zijn en zonder inspanningen zweven op je ruggengraat. De kin is iets ingenomen, waardoor nek en schouders ontspannen. Als je de kin te ver inneemt en je hoofd vooroverhangt, kan je slaperig en verveeld worden. Als je hoofd te ver naar achteren hangt worden je gedachten vaak actiever en word je onrustiger. Als je rechtop zit, met een gestrekte nek, lijkt het wel alsof je hoofd een beetje gewichtloos is geworden. De kunst is dus om in balans te zijn zodat je bewust van je gedachten kan worden zonder er in te verdwalen.

Wat te doen met de mond, kaak en tong?

We sluiten de mond vaak lichtjes bij het mediteren. Ofwel de mond is in principe gesloten zonder de kaken hard op elkaar te drukken. De kaak is een gebied waar spanning zich makkelijk ophoopt. Als we ontspannen zien we vaak dat de onderkaak steeds meer gaat hangen en mond zich een klein beetje cirkelvormig opent. Het lijkt een beetje alsof je een sloom en sullig gezicht krijgt. Dit is prima en een teken dat je relaxed. Een tip is om de tong tegen het gehemelte te houden. Dan gaat hij allereerst niet rollen en volgens Deepak Chopra werkt het ook goed om de innerlijke dialoog te stoppen. Hij past deze truc niet alleen toe bij meditatie maar ook als hij aan het golfen is en geconcentreerd wil afslaan.

Wat doen we met de Handen?

De armen zijn erg zwaar. Als de handen niet ergens op rusten moeten de schouders alles dragen. De handen rusten tijdens de meditatie op onze knieën of in onze schoot. Dit heeft tot gevolg dat de armen kunnen ontspannen. Traditioneel is het gebruikelijk om de handen op de dijen of knieën te laten rusten met de toppen van de duim en de wijsvinger van elke hand tegen elkaar in chin mudra. In de chin mudra positie zou de Chi, Ki of Prana (energie) in de meridianen vrij naar de vingertoppen en terug door beiden armen kunnen stromen. Mocht je deze positie niet prettig vinden dan kan je ook de handen in een open positie op de dijen of knieën laten rusten.

De Dalai Lama en vele monniken mediteren vaak in de positie van 'meditatief evenwicht'. In deze positie plaats je de handen vier vingerbreedtes onder de navel, de linkerhand onder, de rechterhand boven en de duimen tegen elkaar zodat er een driehoek wordt gevormd. De plaatsing van de handen op deze manier houdt verband met de plek in het lichaam waar de innerlijke warmte opgewekt wordt.

Vaak kan je in bladen foto's zien van handen in bidpositie. Deze positie gebruiken sommige vooraf aan of na de meditatie alleen om dankbaarheid te uiten voor de sessie of andere zaken en is geen verplicht onderdeel van iedere meditatie.

Ook voor de positie van de handen geldt, dat het goed is om met de verschillende posities te experimenteren. Wel is het belangrijk om een regelmaat in je houding aan te brengen zodat je lichaam deze houding als meditatie houding gaat herkennen en met ontspanning gaat associëren. Dit helpt je gemakkelijker en sneller in een diepe meditatieve staat te komen zodra je begint te mediteren.

