

KEELCHAKRA MEDITATIE

Communicatie en zelfexpressie

Denk vrij,
spreek vrijuit,
en adem vrij.



KEELCHAKRA MEDITATIE

Communicatie en zelfexpressie

Deze meditatie kun je het beste zittend met een rechte rug doen. Sluit je ogen en haal diep adem vanuit je buik. Maak van je handen een kom met de duimen naar boven. Glimlach tijdens de gehele meditatie.

Visualiseer dat je licht bent en door helder licht omringd bent. Ga met je aandacht naar het midden van je halswervelkolom, in het gebied van de keel. Neem bij het inademen de kosmische energie als licht op in je hals en laat haar bij het uitademen door je keel als blauwe lichtstralen alle richtingen op schijnen. Voel hoe je je met alles wat bestaat verbindt. Voel de eenheid en de balans tussen voelen en denken.

VOORHOOFDCHAKRA MEDITATIE

Het derde oog openen

Helderheid, intuïtie en de communicatie
met je eigen bewustzijn geven je
antwoorden op al je vragen.



VOORHOOFDCHAKRA MEDITATIE

Het derde oog openen

Deze meditatie kun je het beste zittend met een rechte rug doen. Sluit je ogen en haal diep adem vanuit je buik.

Focus op het punt tussen je wenkbrauwen. Richt al je aandacht op dit punt. Je adem stroomt rustig door. Bekijk bewust alle gedachten en emoties die opkomen, zonder ze te veranderen of te bevragen. Na een tijdje neem je in het middelpunt van je focus een blauw licht waar. Voel hoe dit licht jou reinigt en alle onduidelijkheden verdwijnen. Je ervaart nu dat het hele universum, net als jijzelf uit energie en licht bestaat. Geef je over aan je intuïtie, open je ziel en laat de hogere inzichten toe.

Deze meditatie kan een diepgaande werking hebben, ga er dus voorzichtig mee om. Om je na de meditatie te aarden, ga met je aandacht naar je bekken en adem hier een paar keer naartoe.

KRUINCHAKRA MEDITATIE

De weg naar je hogere zelf

Verbind je met het goddelijke,
en verkrijg een helder bewustzijn,
intuïtieve wijsheid en begrip.



KRUINCHAKRA MEDITATIE

De weg naar je hogere zelf

Deze meditatie kun je het beste zittend met een rechte rug doen. Sluit je ogen en haal diep adem vanuit je buik. Houd je handen lichtjes naar boven toe geopend. Het uitademen wordt steeds langzamer, tot het twee keer zo lang duurt als het inademen.

Maak verbinding met de goddelijke energiebron, door een witte of gouden lichtstraal te visualiseren die loodrecht vanuit je schedel omhoog straalt. Met elke ademhaling wordt de lichtstraal steeds sterker. Verruim je geest, observeer bewust je gedachten en laat ze vervolgens los. Voel je één met de schepping. Ervaar bij het inademen dankbaarheid voor de goddelijke zegen, het licht en de hemelse krachten, die bij jou naar binnen stromen en zich in je schedel verzamelen. Laat ze zich bij het uitademen als liefde en helende energie in alle richtingen verspreiden.