



Meditaties



Door: Ria Suyderhoud

Inhoudsopgave

Geleide meditatie: Yoga Nidra 1 (tekst).....	4
Geleide meditatie: Yoga Nidra 2 (tekst).....	6
Geleide meditatie: chakra's (tekst).....	8
Geleide meditatie: visualisatie (tekst)	10
Geleide meditatie: Yoga Nidra 3 (tekst).....	11
Bronnen:	14
Meditaties.....	14
Meditatie: je kosmische zelf ervaren.....	15
Meditatie: ruimte ademen	17
Meditatie: So Ham	19
Meditatie: helende energie	20
Dankmeditatie	21
De innerlijke glimlach	23
Meditatie: elementen	25
Meditatie: emoties in balans.....	28
Meditatie: hartchakra	29
Meditatie: verbinding met je hart	31
Kaarsmeditatie	33
Visualisatie: laat je verleden los	34
Meditatie: laat alle onrust los en ervaar licht op je pad.....	35
Meditatie: latifa-gebed	37
Meditatie: leven vanuit je hart.....	40
Meditatie: hartcoherentie	41
Levensadem	42
Wees authentiek	43
Meditatie: luister naar wat je hart je ingeeft.....	45
Meditatie: lichtgolf.....	47

Meditatie voor rust en balans	49
Meditatie: zijn in het hier en nu!	50
Mettameditatie (liefdevolle vriendelijkheid).....	52
Ochtendmeditatie	54
Ontrafeling-oefening	55
Trouw zijn aan jezelf	56
Verlangen	57

Geleide meditatie: Yoga Nidra 1 (tekst)

- Ga op je rug op een matje liggen, zorg dat je goed ligt en het niet koud hebt. Behaaglijkheid is erg belangrijk!
- Je voeten liggen in het verlengde van je heupen en je tenen vallen losjes naar buiten toe.
- Je armen liggen iets van je lichaam met de handpalmen naar boven.
- Sluit je ogen en adem naar je buik. Als je inademt komt je buik omhoog en met het uitademen weer omlaag.
- Voel bewust dat je met de uitademing alle zorgen van de dag los laat. Trek je aandacht terug op jezelf en sluit je even af voor alle prikkels om je heen.
- Blijf bewust ademen, in en weer uit en luister naar de aanwijzingen. Zie het als echt even tijd voor jezelf.
- Laat je niet afleiden door allerlei gedachten. Als er gedachten omhoog komen laat ze opkomen, maar ook weer voorbij gaan. Zie de gedachten als wolken die weer voorbij drijven. Schenk er geen aandacht aan.
- Blijf met je aandacht bij je ademhaling. Sta jezelf toe om helemaal rustig te worden, helemaal te zijn in dit moment. Niet morgen, niet gisteren maar nu in deze ruimte en sfeer. Trek je helemaal terug op jezelf.
- We gaan nu een reis maken door je lichaam, blijf daarbij aandachtig. Je luistert naar mijn stem. Je blijft alert en valt niet in slaap.
- Richt je aandacht op de volgende lichaamsdelen die ik ga benoemen:
Rechterhand, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, rechterhandpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, rechterheup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, rechter grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Linkerhand, duim, wijsvinger, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, linkerhandpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, linkerheup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, linker grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Ga nu met je aandacht naar je rug:
Voel bewust je rechterschouderblad, linkerschouderblad, wervelkolom, voel de hele rug.
- Breng nu je aandacht naar:

- Je kruin, voorhoofd, ogen, oogleden, oren, wangen, neus, mond, lippen, kin, hals, nek, borstkas, buik.
- Adem rustig en diep door, adem in en adem weer uit. Je aandacht gaat nu naar: rechterbeen, linkerbeen, beide benen samen, rechterarm, linkerarm, beide armen samen, rug, buik, hoofd.
- Voel nu je hele ontspannen lichaam. Adem rustig en diep door, als je inademt komt je buik omhoog met uitademen weer omlaag.
- Blijf met je aandacht bij de zachte op en neerwaartse beweging van je buik. Begin nu in het ritme van je ademhaling af te tellen van 27 naar 1. Je ademt in 27 en je ademt uit 27. Je ademt in 26 en je ademt uit 26. Enz. (neem ongeveer 5 minuten de tijd hiervoor)
- Adem rustig en diep door als je de tel kwijt bent, begin je weer overnieuw bij 27. Ga met je aandacht naar je neus en voel hoe bij elke inademing koele lucht je neus instroomt en hoe de verwarmde lucht bij elke uitademing naar buiten komt. Laat het ademen steeds vanzelf gaan.
- Blijf met je aandacht bij je adem. Begin weer te tellen van 27 naar 1. Je ademt in 27 je ademt uit 27. Je ademt in 26, je ademt uit 26 Ga daar voor jezelf mee door. (Doe dit ook weer ongeveer 3 tot 5 minuten.)
- Word je bewust van je hele lichaam, helemaal ontspannen. Je geeft je helemaal over aan het matje waarop je ligt. De zwaartekracht van de aarde, geef je maar over aan de ontspanning. Laat alle controle maar los. Blijf rustig en diep ademen en geniet vooral van het zijn in het moment.
- Draai nu mooie en rustige muziek, bijvoorbeeld Secred garden.
- Na ongeveer 5/7 minuten langzaam terugkomen. Beweeg de voeten, benen, handen en armen. Rek je goed uit. Langzaam terugkomen in deze sfeer en ruimte. Nog even de tijd geven om weer uit de ontspanning te komen wel gericht op weer alertheid.
- Draai nog meer muziek, bijvoorbeeld Eva Cassidy.

Geleide meditatie: Yoga Nidra 2 (tekst)

- Ga gemakkelijk zitten of liggen, zorg dat je lekker ligt en echt even tijd voor jezelf. Geen mobiel, geen pingeltjes, volkomen rust!
- Ga op je rug op een matje liggen, zorg dat je goed ligt en het niet koud hebt, behaaglijkheid is erg belangrijk!
- Je voeten liggen in het verlengde van je heupen, je tenen vallen losjes naar buiten toe.
- Je armen liggen iets van je lichaam met de handpalmen naar boven.
- Sluit je ogen en adem naar je buik. Als je inademt komt je buik omhoog met uitademen weer omlaag.
- Voel bewust dat je met de uitademing alle zorgen van de dag los laat.
- Trek je aandacht terug op jezelf sluit je even af voor alle prikkels om je heen.
- Blijf bewust ademen, in en weer uit en luister naar de aanwijzingen. Zie het als echt even tijd voor jezelf.
- Laat je niet afleiden door allerlei gedachten. Als er gedachten omhoog komen laat ze opkomen maar ook weer voorbij gaan. Zie de gedachten als wolken die weer voor bij drijven. Schenk er geen aandacht aan.
- Blijf met je aandacht bij je ademhaling.
- Sta jezelf toe om helemaal rustig te worden, helemaal zijn in dit moment, niet morgen, niet gisteren maar nu in deze ruimte, sfeer. Trek je helemaal terug op jezelf.
- Ga helemaal zijn in dit moment hier en nu. Niet gisteren niet morgen maar nu. Als er drukke gedachten zijn accepteer dat dan volledig.
- Adem goed naar je buik, als je inademt komt je buik omhoog met uitademen weer omlaag.
- Breng je concentratie volledig naar je adem, je adem brengt je altijd terug naar dit moment, deze plaats deze ruimte deze sfeer.
- Je gaat je bewust verbinden met de pure bron van zijn. In verbinding zijn geeft je inzicht en vertrouwen. Het brengt je denken tot rust en herstelt je energie veld. Omdat je in het hier en nu de verbinding met de bron kunt ervaren.
- Tijdens de yoga nidra blijf je wakker en alert. Herhaal dit een paar keer voor jezelf.

- Ik doe yoga nidra en blijf wakker en alert.
- Dan is het nu tijd voor je sankalpa, intentie. Herhaal dit 3 keer in jezelf. Het is een positieve wens die zich gaat manifesteren in je leven.
- We gaan nu een reis maken door je lichaam blijf daarbij aandachtig. Je luistert naar mijn stem. Je blijft alert en valt niet in slaap.
- Rechterhand, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, rechterhandpalm, handrug, pols, onderarm, elle boog, bovenarm, schouder, rechterheup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, rechter grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Linkerhand, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, linkerhandpalm, handrug, pols, onderarm, elle boog, bovenarm, schouder, linke heup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, linker grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Ga nu met je aandacht naar je rug: Voel bewust je rechter schouderblad, linkerschouderblad, wervelkolom, voel de hele rug.
- Breng nu je aandacht naar:
 - Je kruin, voorhoofd, ogen, oogleden, oren, wangen, neus, mond, lippen, kin, hals, nek, borstkas, buik.
- Adem rustig en diep door, adem in en adem weer uit. Je aandacht gaat nu naar:
 - Rechterbeen, linkerbeen, beide benen samen, rechterarm, linkerarm, beide armen samen, rug, buik, hoofd.
- Voel nu je hele ontspannen lichaam
- Adem rustig en diep door, als je inademt komt je buik omhoog met uitademen weer omlaag.

Geleide meditatie: chakra's (tekst)

- Ga met je aandacht onderaan je ruggengraat naar je:
- Basis chakra de kleur is rood Rood Energie, kracht en moed
- Creativiteit (buik) chakra de kleur is Oranje Blijdschap en vitaliteit, sensualiteit
- Zonnevlecht chakra (navel) de kleur Geel Warmte speelsheid opgewektheid eigen zonnetje stralen
- Hartchakra Groen Genezing verzachting kalmering harmonie
- Keel chakra Hemels blauw verfrissing zuiverheid schoonheid
- Voorhoofd chakra Indigo Wijsheid helder bewustzijn
- Kruin chakra Paars Overgave inzicht bewustwording eenheid
- Dan via de kruin weer terug naar
- Voorhoofd
Keel
Hart
Zonnevlecht Creativiteit chakra
- Basis chakra
Dan naar je voeten.
- Wees je bewust van je grote tenen dit zijn belangrijke steunpunten van levenskracht. Voel dat je je levenskracht omhoog trekt naar je enkels. Naar je linker en rechter enkel.
- Vandaar uit trek je de energie omhoog naar je scheenbenen (li/ re) vandaar uit naar de knieschijven dan naar de dijen, liesstreek en de gehele bekkenstreek,
- Dan naar de onderbuik dan naar de navel en de gehele buik. Voel je maag, vandaar uit naar je keelkuiltje dan naar je verhemelte. Vandaar uit voel je beide neusgaten dan het dak van je neus, beide ogen, tussen de wenkbrauwen, het voorhoofd en de top van je schedel.
- Ga nu naar je hart. Adem liefde in. Voel de liefde die je bent. Voel dat je met je hart ademt. De ruimte en liefde heeft geen begrensing. Blijf ademen van uit je hart
- En tel en adem in 27 adem uit 27
Adem in 26 adem uit 26
Adem in 25 adem uit 25

- Blijf wakker en alert.

Geleide meditatie: visualisatie (tekst)

- Stel je voor dat je in een prachtig landschap vol prachtige bloemen bent aan het water. Het water kabbelt en is zo wonderschoon. De bloemen geuren in alle kleuren.
- Je voelt je fijn daar. Je gaat aan de waterkant zitten en je oog valt op lotusbloemen
- Je ziet de puurheid, schoonheid en innerlijke groei van de lotusbloemen.
- Je ziet de metafoer voor de ontwikkeling die we als mens ook mogen maken. De wortel van de lotusbloem nestelt zich onder water in modder en moet zich hier met veel kracht doorheen worstelen op zoek naar het licht boven water. Eenmaal boven water is de bloem alleen maar liefde, sereen en volkomen in harmonie met alles wat leeft. Je voelt je als de lotus bloem een prachtige bloem in prachtige heldere kleuren.
- Je voelt de schoonheid die je bent en wil dit graag delen met alles om je heen. Liefde zijn en stralen.
- Terwijl je dit zo voelt en ervaart herhaal je je sankalpa, intentie drie maal. Herhaal je intentie....
- Adem goed en diep door.
Beweeg dan je handen en je voeten.
- Rek je even goed uit neem daar alle tijd voor.
- Wrijf in je handen en was je gezicht met de energie vanuit je handen. Ook de rest van je lichaam...
- Doe langzaam je ogen open.
-
- Blijf in verbinding met jezelf, steeds voelen en ervaren in het moment wat goed is voor jou.
- Geniet vooral van zijn in het moment. Glimlach veel!

Geleide meditatie: Yoga Nidra 3 (tekst)

- Ga comfortabel liggen, helemaal ontspannen en goed ondersteund. Neem echt tijd voor jezelf.
- Behaaglijkheid is erg belangrijk dus zorg echt dat je lekker ligt. Heb je het koud, zorg dan voor een deken.
- Zorg dat je goed ligt, je armen liggen naast je lichaam met de handpalmen omhoog.
- Adem rustig en diep door.
- Word je bewust van de geluiden buiten deze ruimte.
- Trek je aandacht terug en word je bewust van de geluiden in de ruimte neem de geluiden waar.
- Trek je aandacht nu helemaal terug op jezelf, voel je lichaam. Voel de ontspanning en de innerlijke rust.
- Adem naar je buik, als je inademt komt je buik omhoog en als je uitademt gaat je buik weer omlaag. Voel jouw natuurlijke adembeweging. Geef je er helemaal aan over.
-
- Zeg in gedachten: ik doe nu Yoga Nidra en ik blijf alert en wakker. Bekrachtig dit nog een keer.
- Dan is het nu tijd voor je sankalpa, jouw intentie. Herhaal dit 3 keer in jezelf. Het is een positieve wens die zich gaat manifesteren in je leven. Spreek dit uit vanuit je hart alsof het al zo is. Vol vertrouwen.
- We gaan nu een reis maken door je lichaam, blijf daarbij aandachtig. Je luistert naar mijn stem. Je blijft alert en valt niet in slaap.
- Rechterhand, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, rechterhandpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, rechterheup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, rechter grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Linkerhand, duim, wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink, linkerhandpalm, handrug, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, schouder, linke heup, bovenbeen, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool, linker grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen, kleine teen.
- Dan ga je met je aandacht naar je kruin, dan naar je voorhoofd, je rechter wenkbrauw, linker wenkbrauw, het gebied tussen je wenkbrauwen.

- Rechterooglid, linkerooglid. Rechteroog, linkeroog, rechteroor, linkeroor rechterneusgat, linkerneusgat, rechterwang, linkerwang, bovenlip, onderlip, mond, kaak, hals, rechtersleutelbeen, linkersleutelbeen, borstkas, navel, maag, buik, rechterlies, linkerlies, je bekkenbodem, rechterbovenbeen, linkerbovenbeen, rechterknie, linkerknie, rechteronderbeen, linkeronderbeen rechterenkel, linkerenkel, rechtervoet, linkervoet. Alle tenen van de rechtervoet, alle tenen van de linkervoet.
- Via de achterzijde gaan we weer omhoog
- Rechtervoetzool, linkervoetzool, rechterhiel, linkerhiel, rechterkuit, linkerkuit. Rechterknieholte, linkerknieholte, achterzijde van rechterbovenbeen, achterzijde van linkerbovenbeen.
- Rechterhelft van je billen, linkerhelft van je billen. Voel je bekkenbodem.
- Voel dan je rechterheup, linkerheup. Neem je hele wervelkolom waar van onder tot boven.
- Voel je rechterschouderblad, linkerschouderblad, nek achterhoofd en voel je kruin.
- Voel je rechterbeen, linkerbeen, beide benen Rechterarm, linkerarm beide armen.
- Voel je rug en voel je buik.
- Voel je lichaam nu als een geheel, als een geheel.....
- En blijf wakker en alert.
- Wees toeschouwer van je lichaam alsof je van buiten af jezelf kunt waarnemen.
- Voel je adembeweging, rustig en kalm, tevreden.
- Richt je op de zachte adem beweging van je buik. Adem rustig in en adem weer uit. Kalm en tevreden.
- Blijf met je aandacht bij de adem tel nu van 27 naar 1.
- Adem in 27 adem uit 27
Adem in 26 adem uit 26
Adem in 25 adem uit 25
- In je eigen tempo, wakker en alert.... 3 minuten pauze.....
- Ga weer met je aandacht naar de volledige ademhaling voel dat je buik omhoog komt en je longen vullen zich met prana met vitaliteit. Volledig ademen in alle rust heel bewust energie naar binnen laten stromen en ook weer loslaten.
- Tel weer van 27 naar 1
Adem in 27 adem uit 27
Adem in 26 adem uit 26
Adem in 25 adem uit 25

- In je eigen tempo, wakker en alert.... 3 minuten pauze.....
- Ga dan nu met je aandacht naar je neus, voel de luchtstroom naar binnen gaan en de warme lucht naar buiten.
- Heel bewust voelen, ervaren en weer loslaten
- Blijf met al je aandacht bij de inademing via je neus.
- Laat het ademen vanzelf gaan, je hoeft niets te doen allen maar te zijn.
- Adem rustig door en wees je bewust, blijf met je aandacht bij je adem beweging via je neus
- Blijf wakker en alert.....
- Voel nu hoe zwaar je lichaam is geworden je lichaam is loodzwaar, heel zwaar voel de zwaarte....
- Voel nu hoe licht je lichaam is, zo licht als een veertje, ervaar hoe licht je bent....
- Voel nu de koude in je lichaam, je rilt van de kou ervaar nu de warmte van je lichaam, je hebt het warm, heel warm..
- Adem volledig in en uit, wakker en alert...
- Laat nu een gevoel van vreugde door je heen stromen, een gevoel van blijdschap iets wat je hebt beleefd. Je voelt weer de vreugde en de blijdschap.
- Ga nu met je aandacht naar je derde oog tussen je wenkbrauwen. Daar achter zit een innerlijke ruimte, word je daar bewust van.
- Voel dat deze ruimte steeds groter word, je innerlijk oog Adem rustig door, voel dat je innerlijk oog ademt.
- Zie nu voor je innerlijke oog de volgende symbolen. Stel je dan de volgende beelden voor: berg, boom, leeuw, maan, kaars, park
- Herhaal dan nu je sankalpa, zeg dat 3 keer in jezelf. Deze bekrachtiging gaat zich manifesteren in jouw leven. Ga met je aandacht terug naar je lichaam.
- Je bent ontspannen en ademt rustig en diep door.
- Ga dan langzaam je voeten, benen en handen en armen wat bewegen.
- Rek en strek je lekker uit... neem daar alle tijd voor.
- Schud je benen en armen en je heel lichaam maar even los.
-

- Wrijf dan in je handen goed en stevig, leg je handen op je gezicht en was jezelf met de energie.
- Doe langzaam je ogen open...
Geniet nog even na van je helderheid. En glimlach!

Bronnen:

Yoga Nidra / Swami Satyananda Saraswati
Yoga Nidra / Barbara Kundig
Yoga Nidra / Ria Suyderh

Meditaties

Op de volgende bladzijdes vind je mijn meditaties, zijn teksten die ik gebruik in mijn lessen. Je vindt op Youtube een aantal geleide meditaties. Deze meditaties kun je naar eigen inzicht inzetten in je lessen.

Meditatie: je kosmische zelf ervaren

**Je staat stevig op de aarde.
Beide voeten op de grond.
Je ademt rustig en dieper door
En neemt het woord vertrouwen in gedachten.
Laat bij elke uitademing steeds meer los.
Zoals spanning en drukke gedachten.
Je voelt je nu helemaal rustig worden.
Heel rustig en heel bewust.**

Voel nu in gedachten je voeten,
en zet ze wat steviger neer.
Laat nu de energie van de aarde,
instromen via je voetzolen.

De krachtige aarde-energie,
die bomen en planten doet groeien,
Zal ook jou kracht geven,
zodat je goed kunt aarden.

Laat de aarde-energie jou sterk en krachtig maken.
Dit door deze energie via de voetzolen en de benen,
te laten instromen tot in de buik.

Je buik is nu het centrum in jou van kracht en vertrouwen.
Dus richt je aandacht hierop, want wanneer je bewustzijn
richt op de buik, dan komen gedachten tot rust.
Dit zorgt ervoor, dat je in evenwicht komt en meer balans vindt in je leven.

Doe daarom alles heel bewust,
en sta hierbij rechtop.
Voel de energie van de aarde in je stromen,
En ervaar zo een groeiend vertrouwen en kracht.

Wanneer je dit heel goed hebt doorvoelt,
Dan ga je eens verder verbinden.
Want nu je stevig geaard bent, kun je dit eerst gaan doen.

Stel je voor dat je aura steeds groter wordt.
Zodat je je meer kunt verbinden met de alomvattende realiteit,
met de subtielere trillingen van de kosmos.

Blijf je hierbij echter ook bewust van je contact met de aarde,
Want dat contact is het fundament, waarop je jezelf nu bouwt.

Groei dan uit en richt je wat hoger.
Zodat je jouw hartchakra voelt, dan de keel en het voorhoofd,
en tenslotte je kruin.
Maak je bewust steeds wat 'groter',
en voel hoe je hierin meer 'groeit'.

Wanneer je dit zo kunt ervaren, dan ga je jezelf eens zien,
als een totaal kosmisch wezen,
als een verbinding tussen hemel en aarde.
Of beter gezegd: de verbondenheid ervaren met de kosmos, of met het goddelijke
al.

Wanneer je jouw voeten op de aarde voelt,
en je hoofd in het 'hogere Zijn',
en je ervaart de totaliteit.
Alsook de balans tussen beiden,
dan voel je steeds meer wat je werkelijk bent, namelijk:
een kosmisch wezen in het grote heelal.

En vandaar uit kun je meer ervaren,
meer ontdekken,
meer weten,
meer zijn.
Zodat je steeds beter gaat begrijpen, wat het leven werkelijk is.

En de sluier wordt langzaam opgelicht,
waardoor je steeds meer leert te zien.
De mystiek van het leven te doorgronden,
en het grote avontuur begint.

Meditatie: ruimte ademen

Adem rustig naar je buik, diepe adem in en helemaal los. We gaan samen ademen. Wordt bewust van je lichaam. Je mag zitten of liggen. Voel even goed wat fijn is op dit moment. Helemaal ontspannen.

We gaan een paar keer diep inademen. Adem in houd even vast en adem uit. Voel alle spanningen uit je lichaam verdwijnen. Je lichaam wordt zwaarder en zwaarder. Helemaal los en alles laten gaan.

Je benen en armen worden zwaar, geef je helemaal over aan de aarde en aan de zwaartekracht. Vertrouw en laat maar alle controle en angsten los. Nog een keer diep inademen. Heerlijk om te ontspannen en om even tijd te nemen voor jezelf. Om op te laden. Langzaam ga je bewust je lichaam voelen.

Gezicht, voorhoofd, wenkbrauw, oogleden worden zwaar. Kaken ontspannen, lippen, mond en je hele gezicht warm. Van je hoofd, naar de wervels van je nek, hals ontspannen. Alles wordt zwaar en loom, schouders, armen, handen. Schouderbladen helemaal ontsnappen

Voorkant borstkasspiieren en buikspieren ontspannen. Bilspieren, bovenbeen, liezen zwaar en loom. Onderbenen, enkels, tenen. Nu is je hele lichaam ontspannen. Inwendige organen ontspannen, zwaar en loom. Je geest is helder en hoort mijn stem. Je hoeft hier geen moeite voor te doen.

Alle stress verdwijnt uit je lichaam. Alle spanningen en emoties lossen op, laat het maar gaan. Helemaal ontspannen, vol overgave. Breng je aandacht naar je ademhaling. Zuurstof van wit licht komt via je neus en mond naar binnen. Afvalstoffen, toxinen en stress laat je los via de uitademing. Laat maar gaan, je ademt kracht, licht en liefde in. Dit spreidt zich helemaal uit in je lichaam en aura, je hele energiesysteem wordt opgeladen en opgeschoond.

Je voelt de energie en je voelt de vitaliteit. Je ademt spanningen en afvalstoffen helemaal uit. Bij elke inademing zuurstof en energie tot in elke cel. Uitademen alle afval stoffen adem je uit zodat de verse zuurstof direct naar je cellen kunnen. Je cellen villen zich optimaal met vitaliteit.

Leg een hand op de buik. Borstkas. In en uitademing. Volledige ademhaling buik, middenrif je vult je longen met zuurstof en je ademt weer uit. Buik omhoog, buik naar binnen, middenrif dan borstkas volledig ademen. Natuurlijk ritme.

Adem in en uit. In en uit. Misschien voel je tintelingen. Tintelingen zijn energie. Misschien voel je je duizelig. Dat kan en is normaal. Adem rustig zuurstof in die in al

je cellen verspreidt. Lichaam moet wennen om zoveel zuurstof op te nemen, blijf door ademen, het is helemaal oké.

Breng je aandacht steeds weer terug op je ademritme steeds weer terug bij nu. Je ademt in en uit en je ervaart de pauzes tussen de in- en uitademing. Ervaar maar!

Emoties uit het verleden, oude herinneringen, het is allemaal oké. Blijf door ademen en laat weer los. Zie je zelf wit helend licht inademen. Dit is goddelijke liefde, dus adem alle spanningen, angsten en emoties uit.

Zeg tegen jezelf: ik ben kracht en liefde, ik ben licht, ik creëer ruimte in mijzelf en ik ben vrij om te ademen en te genieten en om gezond te zijn. Je wordt steeds rustiger en rustiger. Steeds meer ontspanning, je bent een met het universum.

Je voelt je innerlijke kracht steeds meer, geef jezelf toestemming om volledig in je kracht te staan. Alle organen en alle stress verdwijnt en wordt schoon en vitaal.

Adem nu verse energie in. Deze zuurstof zit vol met liefde, kracht. En verspreidt zich over je lichaam, je organen herstellen zich. Je bent gezond en vitaal. Je immuunsysteem wordt steeds sterker en ruimt alles op wat er niet hoort. Je voelt je krachtig, sterk en vitaal...

Blijer en blijer. Verbonden met het licht, voel je kracht en voel je potentieel. Alle depressie en donkere gedachten worden licht en gezond, vitaal en bruisend.

Alle energie banen zijn in balans, voel je vitaal en vitaler worden. Elke dag voel jij je energiever en vitaler worden. Je hebt zin in de dag en zin in het leven. Zin om te delen. Liefde en gezondheid. Je lichaam verjongt zich, want alle gifstoffen en spanningen verdwijnen uit je lichaam.

Zeg mij maar na:

- Ik ben kracht
- Ik ben liefde
- Ik ben licht
- Ik ben gezond
- Ik adem liefde in en adem liefde uit

Meditatie: So Ham

Ga rustig zitten en concentreer je op je ademhaling.

1. Adem in met de klank SO
2. Adem uit met de klank Ham

Concentreer je 5 minuten op deze klanken terwijl je rustig in- en uitademt. Laat je aandacht volledig opgaan in de So Ham-ademhaling. Je zintuigen worden scherper en je zult je meer bewust worden van jezelf.

So: betekent oneindigheid en ham: ik ben dat,

Deze yogamantra verwijst niet alleen naar het geluid van onze ademhaling, maar naar alles wat is. De hele creatie, namelijk datgene wat de hele schepping, inclusief jou en mij, doet ademen.

So ham!

Meditatie: helende energie

Kijk diep in het centrum van je wezen en voel in jezelf de liefde die jij bent. Zie hoe mooi dat kleurt, en hoe warm je wordt vanbinnen. Jouw energie heeft zo'n mooie kleur!

Laat deze kleur door je heen stromen en voel dat dit jouw helende energie is. Het stroomt door heel je lichaam en in elke cel voel je het aanwezige liefdeslicht! Neem je eigen kleur waar en laat je koesteren.

Levensvreugde

Voel hoe dat je reinigt van al je pijnen, zorgen en angst. Levensvreugde stroomt door je heen wat je sterk maakt en vertrouwen geeft.

Schijn met je warmte en licht de wereld in.

Laat je vonk overspringen zodat iedereen in contact komt met helende energie op elk niveau.

Neem jouw speciale plekje in op deze aarde! Werk aan je levensplan met vreugde! Zie alles als geheel. Weet dat jij met jouw warmte, liefde en zorgzaamheid echt een bijdrage levert aan deze wereld.

Geef, warm, straal, dans, lach, zingt huil en leef je leven in al z'n ups en downs.

Dankmeditatie

Dank aan God, die in mij woont.
Dank aan mij ouders,
Dat zij mij ontvangen hebben.
Dank aan de tijd dat ik nog bij

Mijn moeder in de baarmoeder vertoefde.
Ik zend Licht, Liefde en Kracht
Naar die periode,
Zodat alle blokkades uit die tijd voorgoed verdwijnen.

Dank aan mijn geboorte.
Ik zend Licht, Liefde en Kracht
Naar dat tijdstip.
Gewild of ongewild; ik ben er!
En ik besluit er het beste van te maken.

Dank aan mijn kindertijd.
Ik zend Licht, Liefde en Kracht
Naar die fase in mijn leven.
Alle moeilijkheden en frustraties uit die tijd
Beschouw ik nu als positieve leerprocessen.

Dank aan mijn pubertijd.
Ik zend Licht, Liefde en Kracht
Naar deze overgangsfase.
Mijn bewustwordingen uit die tijd
Voltooi ik en vervolmaak ik nu.

Dank aan mijn resterende periode in mijn leven.
Ik zend Licht, Liefde en Kracht
Naar deze tijd tot heden.
Ik besef nu dat alle facetten in mijn leven
Nodig zijn geweest om te zijn wie ik nu ben
En daar dank ik voor.

Ik vergeef mijzelf:
Alle tekortkomingen
En negatieve keuzes van mijn gedachten.
Ik vergeef iedereen
Die mijn leven negatief beïnvloed heeft.

Ik heb mijn hele leven gereinigd nu
Van alle oneffenheden, zodat ik mij vrij voel.
Ik ben dankbaar met mezelf

En met mijn leven!

De innerlijke glimlach

Ga zo gemakkelijk mogelijk zitten of liggen zorg dat je echt even tijd hebt voor jezelf. De innerlijke glimlach is een krachtige meditatie, het maakt je blij en het versterkt je immuunsysteem. We gaan nu met de innerlijke glimlach je lichaam liefde geven en vanuit je lichaam straal wordt het met je zonnekracht je uitstraling.

Je lichaam is het huis van je ziel alles staat in verbinding met elkaar. Sluit je ogen en trek je even helemaal terug op jezelf, laat alles los wat je denkt te zijn, niet denkt te zijn wat je denkt dat andere vinden dat je moet zijn, even niets, los, helemaal in zijn..... Laat ze gewoon met je adem weg vloeien en stel bij het inademen je hart open voor het hier en nu.

Wonderbaarlijk

Weet dat dit moment, niet gisteren niet morgen maar nu een uniek, magisch en wonderbaarlijk ogenblik is.

Je hoeft alleen maar te ademen en te zijn. In al zijn eenvoud en zuiverheid.

- Wees de adem
- Wees het licht
- Wees de stilte
- Wees open

Bij iedere ademhaling ontspan je je lichaam je benen, je voeten, je armen en je schouders. Laat je ogen en gezicht zacht worden, vredig, vol vertrouwen....rust. Zak nog dieper weg in zachtheid en tevredenheid

Gevoel van liefde

Ga vanuit dit gevoel van rust even terug in een herinnering of gevoel van liefde, geluk, of denk aan iemand waarvan je veel houdt of een situatie die je blij maakt. Dompel jezelf helemaal onder in deze gevoelens en laat een zachte glimlach op je gezicht komen. Neem deze mooie een betoverende glimlach mee naar je ogen zodat ze gaan sprankelen en stralen dan naar je voorhoofd, achterhoofd, nek en schouders en voel overal een warme gloed van je glimlach. Voel hoe die glimlach ieder deel van je lichaam doet smelten en zachter laat worden.

Laat de glimlach naar je hart reizen zodat het volstroomt met warmte, dan naar je armen en handen longen, milt en lever, nieren en maag, je buik, darmen, je rug nekken, heupen, benen. En laat je voeten baden in deze glimlach en laat deze glimlach dan groter worden zodat je hele lichaam glimlacht. Je voelt hoeveel ruimte jezelf hiermee geeft.

Zachtheid

Ga dan met beide handen naar je hart. Voel de zachtheid en overvloed stromen aan warmte compassie en mededogen. Voel hoe in je hart streek overvloed stroomt.

Misschien is er een situatie of persoon of meerdere personen op dit moment die een glimlach van jou kan gebruiken. Met je intentie stuur je dit dan daar naar toe.

Het zet kracht bij als je wrijft in je handen en dan je handen open en de glimlachen wegblaast naar degen of situatie toe blaast.

Jouw glimlach en intentie is magisch!

Blijf vooral glimlachen!

Meditatie: elementen

Ga rustig en ontspannen zitten of liggen. En zorg dat je niet wordt gestoord. Steek een kaarsje aan voor jezelf en dat wierook als je dat fijn vindt sluit je ogen en adem goed naar je buik. Ik neem je mee op reis door de elementen zodat je de elementen kunt integreren in je zelf. Dat je ze kunt zien voelen ruiken en kunt bewegen.

Wees je bewust van moeder aarde onder je voel dat je wordt ondersteund en gedragen voel haar energie naar de oppervlakte komen en langzaam jou lichaam binnen stromen. Ze begint bij je voeten als twee warme handen omringd ze stevig je voeten. Je voelt hoe je voeten zich ontspannen. Je voelt hoe haar energie je benen in stroomt waardoor je benen wat zwaarder worden. Langzaam stroomt ze verder naar boven naar je bekken en verder naar boven naar je buik.

Een warme golf van energie verspreid zich door je buik en je kunt helemaal ontspannen alle spanningen lossen op. Neem diep adem en laat bij de uitademing alles los wat je denkt te zijn wat je niet denkt te zijn laat maar gaan. Langzaam ga je verder naar boven naar je borst je voelt hoe haar energie je hart omringt en hoe haar liefde naar binnen stroomt, neem het tot je en laat haar energie naar alle delen van je lichaam stromen zachte liefdevolle energie die je helpt om te gronden en thuis te komen in het nu.

Waterval

Voel je een en al liefde. Langzaam stroomt de energie door naar je schouders als een waterval voel je de energie van je afstomen laat alle spanningen van je rug en schouders mee stromen. Verder naar boven voel je hoe je gezicht zich ontspant je kaken, en hoe je gezicht helemaal zacht worden, je hoofdhuid tintelt een beetje dat is de energie die stroomt je voelt je van top tot teen ontspannen.

Je laat alle controle los en je geeft je helemaal over aan moeder aarde. Stel je voor dat er voor je een pad verschijnt en langzaam zie je het begin van een bos verschijnen een bos met mooie krachtige bomen je loopt richting het bos je ruikt de geur van de bomen en je ziet prachtige bloemenvelden

Geurige bloemen

En het zachte briesje neem je waar met een mix van geurige bloemen. Je voelt de zon op je gezicht je loopt in het bos het pad brengt je naar een plek toe die prachtig is en die je nog nooit hebt gezien zo mooi vol kleur en ongerept. Ga lekker zitten terwijl je zit voel je de wonderen van moeder aarde. Je hoort de wind door de bladeren heen waaien je kijkt op en je ziet een grote vogel landen. Met mooie krachtige vleugels. De vogel strijkt neer naast je en nodigt je uit om op zijn rug te komen zitten, het is veilig en vertrouwd je neemt plaats tussen de dikke zachte veren en langzaam stijgt je op. Al snel vlieg je boven de bomen uit hoog in de lucht,

Op deze heldere dag heb jij een schitterend uitzicht je voelt je vrij en staat even helemaal los van het aardse. En je hebt en ziet overzicht over alles van je leven. Kijk om je heen en stuur de vogel die kant op waar je heen wilt.

Kennis verbreden

Neem alles in je op en gebruikt de vrijheid van de lucht om je kennis te verbreden, verruimen. Beperkingen los te laten en laat de wind jouw concentratie volgen. Voel dat je adem een wordt met de lucht elke inademing vult je lichaam met pure levensenergie en vitaliteit en bij elke uitademing laat je los wat je niet langer nodig hebt. Voel de vrijheid en het overzicht wat je nu hebt en het gevoel dat je helemaal bent opgeladen met levenslust.

Langzaam daal je weer en zie je de toppen van de bomen die bijzondere plek in het bos komt weer in zicht en de vogel daalt neer. Langzaam stap je af en zet je je voeten weer op de aarde neem elke stap in je op. Hoe voelt het om weer op de aarde te staan. Voel de hartslag van moeder aarde onder je voeten. Een energie die jou verbind met de aarde om je te voeden met haar energie en steun. Voel deze verbinding zoek een plekje uit voor jezelf waar je gemakkelijk en comfortabel op de grond kunt zitten en contact kunt maken met de aarde.

Nu dat je zit voel je haar krachtige energie opborrelen haar energie bevat enorme wijsheid laat haar wijsheid door je heen stromen laat het integreren in alle cellen van je lichaam.

Wijsheid

Haar oeroude wijsheid die jij kunt gebruiken wanneer je maar wilt hoe voelt het om zo verbonden te zijn om over zoveel wijsheid te bezitten wat verteld moeder aarde jou. Neem de tijd. Je voelt de lucht wat koeler worden en het is al weer het einde van de middag je zoekt wat hout bij elkaar voor een kampvuur en er liggen keien om het vuur mee aan te maken.

Langzaam zie je hoe de vonken overspringen naar het droge hout het is bijna magisch het hout begint langzaam te smeulen en de vlammen komen en worden groter en groter, het knappert en danst mee met de wind het staat in vuur en vlam.

Je neemt plaats voor het vuur en voelt de warmte op je gezicht je voelt je lichaam heerlijk warm worden. En je verliest je gedachten in de vlammen. Je voelt jezelf een beetje dromterig worden maar tegelijkertijd ook weer alert een soort trans. Je kijkt dieper in het vuur en je voelt de reinigende energie van het vuur. Alles wat je niet meer nodig hebt gevoelens die je achter wil laten relaties en situaties die je wilt bekrachtigen geef je aan het vuur.

Passie en wilskracht

De energie van het vuur voelt zo anders dan de energie van de aarde of die van de lucht deze energie voelt sterk en draagt een kracht in zich mee van verandering magie passie en wilskracht. Hoe voelt het om met deze krachtien een te worden.

Om de magie en passie door je heen te laten stromen Vraag het vuur om inspiratie laat het je voeden met passie het knetteren van het vuur gaat gepaard met geluiden van het stromende beekje verder op.

Het stroomt langzaam langs de rotsen en het geluid heeft een verfrissende werking je loopt langzaam naar het beekje toe en je ziet de weerspiegeling van jezelf in het water.

Kijk eens goed naar je zelf onder oordeel maar vol van liefde laat het water je leiden naar je onderbewust zijn. Je ziet je gezicht en je kijkt jezelf diep in de ogen aan. Je kijkt dieper dan normaal en je versmelt met je ziel je staat in direct contact met je hogere zelf.

Drijven op het water

Je kunt zien wat je missie is terwijl je jezelf aanstaart straalt de liefde uit je ogen liefde voor jezelf, liefde voor alles wat leeft je bent het zo waard. Je laat jezelf drijven op het water laat het water je gewicht dragen en het water leid je langzaam naar de waterval de magie van deze waterval is groots. Elke druppel is van kristal, helderheid, schoonheid. Alles wordt nog helderder door het maanlicht. Het water stroomt naar beneden pure en zuivere energie je kunt er onder gaan staan of in de stroming blijven liggen laat je hele energie lichaam zuiveren laat het water langzaam over je heen stromen voel haar zuiverende kracht.

Verbinding

Langzaam stapt je uit het water je hoort het vuur nog knapperen het vuur is nog heerlijk warm. Je laat je door het vuur weer helemaal warm worden. Je ademt diep door en adem uit... neem je tijd voordat je langzaam aan weer het pad op zoekt terug uit het bos terug naar het hier en nu. Je loopt weer terug volkomen in verbinding met alles wat leeft, je voelt en je weet dat je liefde bent.

Beweeg je voeten handen rek je goed uit open je langzaam je ogen en welkom terug!

Meditatie: emoties in balans

Neem even tijd voor jezelf, een adempauze. Trek je even terug op jezelf, sluit je af van alle prikkels om je heen. En voel je adembeweging. Als je inademt voel je je buik omhoog komen en als je uitademd gaat je buik weer omlaag. Wees je even bewust van de pauzes tussen de in en uitademing. Daar ervaar je rust en stilte.

Adem goed en rustig door, je hoeft niets te doen alleen maar te zijn. En als je gehaast vol stress, gespannen en vermoeidheid bent kijk dan eens naar situaties van de afgelopen dagen die je uit balans hebben gehaald. Kijk, voel en ervaar zonder oordeel, adem rustig en diep door.

Liefdevolle aandacht

Leg dan je rechterhand op je hartcentrum en je linkerhand op je navel. Blijf rustig doorademen, zonder oordeel. Laat dan de energie of warmte van de ene hand naar de ander stromen. Dit geeft rust en brengt emoties in balans. Ga vervolgens na wat je uit balans hebt gehaald en voel waar de spanning zich heeft vastgezet in je lichaam. Adem daar naar toe, met liefdevolle aandacht.

Emoties

Leg je rechterhand op deze plek en laat even rusten. Ga na wat je precies voelt en probeer dan de keerzijde van die emotie te bekijken. Als je verdrietig bent, kijk dan naar vreugde. Als je boos bent kijk dan naar begrip en vergeving. Als je ongeduldig bent kijk dan naar geduld en verdraagzaamheid.

Blijf goed doorademen laat de spanning langzaam wegvloeien onder je hand. Voel de rust en stilte die je nu ervaart en glimlach!

Meditatie: hartchakra

Deze meditatie is bijzonder geschikt om het hartchakra te reinigen. Deze actieve meditatie komt uit de Soefi traditie en helpt ons meer te leven vanuit ons hart. Het hartchakra staat in verbinding met de andere chakra's. daarom is het belangrijk om je hart open te houden, zodat alle energie vrij kan stromen.

Het ritme van de muziek, helpt ons om op een ontspannen manier de ademhalingsoefening uit te voeren. De bewegingen gaan in alle richtingen. Van Noord, Zuid, Oost en West en verbinden onze energie vloeiend tot een gesloten cirkel. Het is eenwording van de vier elementen: Aarde, Water, Vuur en Lucht, die harmonie creëren voor lichaam en ziel.

Uitgangspunt: je staat in een ontspannen houding met de ogen geopend. Leg je beide handen op het hartchakra. Voel het ritme van je hartslag, jouw hartslag. Adem ontspannen in en uit. Nieuwe energie komt naar binnen en oude verbruikte energie wordt naar buiten geduwd. Terwijl je je handen op je hart hebt, ga dan even in gedachte naar wat je los wil laten en wat je toe wil laten.

Eerste fase

De eerste fase is Noord en duurt ongeveer zeven minuten. Luister naar de muziek, luister naar je eigen hartslag. Je ademt in en op een uitademing strek je je rechterarm en je rechterbeen voorwaarts. Je ademt negatieve energie of stress of wat je los wil laten uit. Je ademt adem positiviteit weer in en breng terug naar je hart. Hetzelfde doe je ook met links. Deze beweging blijf je naar het Noorden doen.

Na elke windrichting, adem goed in en uit. Laat de uitademing iets langer duren. Zo voel je dat je weer tot rust komt.

Tweede fase

Je beweegt op de vierde hartslag naar het Oosten en het Westen. Wederom luister je naar de muziek en je stapt uit naar rechts, met je rechterarm, je rechterbeen. En ook weer met je linkerarm en je linkerbeen naar het Westen. De ademhaling gaat hetzelfde. Je ademt in en als je uitademt stap je uit. En met inademen stap je weer terug. Vergeet niet, dat als je uitademt dat je je handpalm ook echt naar rechts en links ook beweegt, of naar het Oosten en het Westen als symbool van het wegduwen of het uitblazen van oude energie. Om daarna nieuwe energie toe te laten.

Derde fase

Het Zuiden. Ook zeven minuten. In principe dezelfde beweging, alleen gaat nu, bij het uitademen, je bovenlichaam, je gezicht, je rechterarm en je rechterbeen, zo ver

mogelijk achterwaarts. Dus je stapt als het ware schuin naar achteren. Dit doe je rechts en links.

Vierde fase

Dat is de cirkel. In deze fase worden de drie vorige oefeningen gecombineerd tot een vloeiende beweging. Hier bereikt deze energetische en actieve meditatie haar hoogtepunt.

Tempel van je hart

Na de windrichtingen, komt muziek, tempel van je hart. Je blijft staan met beide voeten op de grond met je handen op je hart. En je luistert met gesloten ogen naar de muziek. Als je behoefte hebt om te bewegen, beweeg je je armen, je hoofd of je wiegt wat maar je blijft op dezelfde plek, voeten blijven op de aarde.

De laatste fase ga je liggen. Liggen op de grond. Rustig ademen naar je buik, in de stilte aanwezig zijn.

Meditatie: verbinding met je hart

Ga rustig zitten of liggen, trek je even terug op jezelf. Adem goed en diep door. En terwijl je zo rustig ligt of zit, visualiseer dan een plek diep in jou, waar het rustig is en veilig is om te zijn.

Dit is jouw plek, jouw kern, je zijn, je krachtbron. Het is er altijd. Je kunt er altijd naar toe gaan als je tot rust wil komen. Plant je voeten in de aarde en laat los wat jou niet meer bindt.

Adem door je voetzolen in, tot boven je kruin. Dan adem je weer uit door je kruin naar beneden, door je voetzolen de aarde in. En de aarde transformeert alles, je ademt nieuwe energie in. En de adem brengt je weer helemaal in verbinding met het hier en nu. Hier en nu. En met jouw hart. Ga da naar je hart, wat is jouw diepste verlangen. Wat is je wens. En stel je dan voor dat jij voor een grote, enorme spiegel staat en de spiegel laat jou zien hoe jij je verlangen leeft. Wat zie je en wat voel je. En dit gevoel ga jij planten in je hart. Een diep verlangen is een hele sterke energie.

Door naar je hart te luisteren, ervaar je ook integriteit. Je hart verbindt je met de bron. En alles wat uit deze bron komt is zuiver. Zolang jij luistert en je hart en je zuiverheid volgt ben je integer.

Dimensie

Laat je niet verleiden wat tussen je oren zit, want dan bepaalt je ego je weg. Je ego is een filter en omvat niet alle dimensies. Jouw hart wel. Jouw hart verbindt je met alle dimensies, boven, onder, binnen, buiten. Jouw diep gewortelde wortels zorgen ervoor dat jij kunt groeien. Wees je bewust van je wortels, want jouw wortels zorgen ervoor dat je tijdens alle stormen rechtop kunt blijven staan en luisteren naar je hart. Het antwoord op al je vragen vind je in jezelf. Maak je daarom ook los van al je behoeften van bevestiging van buiten jou. Laat je door je hart leiden. Je hart weet, je hart voelt. Jouw hart is verbonden met alles.

Ontdek de sleutel die het slot van de deur naar je hart opent. Jouw ziel is in bezit van de sleutel. Jij vindt de sleutel door te luisteren naar misschien een bepaalde melodie, een film, een bloem, een geur, een glimlach. Stel je, stem je hier op af. Deze kracht stelt je in staat om het geluid van je ego uit te zetten en in hele diepere lagen te komen bij je hartsgevoel. Weest integer. Spreek altijd jouw eigen waarheid. Zo ontwikkel je voedende krachten voor jouw werk, voor je liefde, voor je gezin, voor alles om je heen. Je creëert ook meer ruimte voor een leven vanuit jouw hogere zelf, in verbinding met alles wat leeft.

Helende energie

Kijk diep in het centrum van je wezen en voel diep in jezelf de liefde die jij bent. Zie hoe mooi dat kleurt en hoe warm je wordt van binnen. Jouw vonk heeft zo'n mooie kleur. Laat deze kleur door je heen stromen en voel dat dit jouw liefde en helende

energie is. Het stroomt door heel jouw lichaam en in elke cel en porie voel je het stromen.

Neem je eigen kleur waar en laat je koesteren. Voel hoe dat licht je reinigt en schoon maakt van al jouw verdriet, pijn, zorgen en angst. Voel hoe jouw levensvreugde door je heen stroomt, wat je sterk maakt en vertrouwen geeft. Schijn met jouw warmte en licht de wereld in. Laat jouw vonk overspringen, zodat iedereen in contact komt met helende energie op elk niveau.

Levensplan

Neem jouw speciale plekje in op deze wereld. Werk aan jouw levensplan met vreugde. Zie alles als één geheel. Weet dat jij met jouw warmte, liefde en zorgzaamheid een bijdrage levert aan deze wereld.

Geef, warm, straal, dans, zing, huil en leef je leven in al zijn ups en downs. Zie in alles de grote schoonheid.

Kaarsmeditatie

De kaarsmeditatie wordt al duizenden jaren beoefend in taoïstische kloosters en helpt om je aandacht naar binnen te richten even los te komen van alle prikkels om je heen.

Een kaarsmeditatie is een objectmeditatie. Je mediteert door je te focussen op de vlam van een kaars. Veel mensen vinden deze vorm van mediteren erg prettig omdat je je tijdens de meditatie concentreert op een concreet voorwerp.

Ga naar een rustige ruimte waar je minimaal 15 minuten alleen kunt zijn.

Donker

Zet een brandende kaars voor je.

Het is belangrijk dat de ruimte helemaal donker is.

Zorg er voor dat je in een comfortabele, rechte houding zit.

Adem rustig in en uit, laat alles even los....

Misschien gaan je ogen tranen, is helemaal oké dit heeft ook een reinigende werking.

Als je afgeleid wordt dan richt je je aandacht gewoon weer op de kaarsvlam.

Stel je voor dat je het licht van de kaars in,- en uitademt.

Blijf rustig ademen terwijl je ontspannen naar de vlam kijkt, begin met 5 minuten en bouw dit langzaam uit naar 10 minuten.

Uitademing

Kijk niet gek op als er iets bijzonders gebeurt: je ogen zijn open, maar je ervaart niets anders dan de vlam recht voor je. Dit kan voelen alsof er geen afstand is tussen jezelf en de vlam.

Misschien ervaar je wel dat je een wordt met de vlam.

Als je klaar bent leg je op een uitademing je handen op je slapen.

Haal nog eens tien keer adem, open daarna je ogen en keer terug naar de ruimte.

Probeer hierna nog een paar minuten in stilte te zijn en blaas de kaars uit.

Slaap lekker!

Visualisatie: laat je verleden los

Laat al je spieren los en ontspan (inleiding). Als je rustig en ontspannen voelt stel je je voor dat je op een bospad loopt. Aan beide zijde bomen, krachtige bomen met groten stevige wortels die je de aarde in ziet wortelen. Mooie grote kastanjbomen, eiken.

Je hoort de vogels fluiten, je ruikt de geuren van het bos, je ziet het mos en je hoort de bomen ruizen in de wind. Op je rug draag je een rugzak. Deze rugzak is zwaar want je tilt een heleboel uit het verleden mee. Je loopt een tijdje totdat je op een open plek komt.

Bloemen

De open plek is begroeit met gras en veel bloemen en je ziet vlinders in alle kleuren. Je pakt je rugzak en maakt hem open. Je haalt er van alles uit wat je niet meer met je mee wilt dragen.

Daarna ga je tussen de bloemen liggen, je voelt de zonstralen op je gezicht en je word heel warm en je voelt je veilig en geborgen. Je geeft je er helemaal aan over je laat alle controle los.

Warmte

Na een poosje sta je op en steekt beide armen omhoog en reikt naar de zon, voel hoe de stralen je kracht geven je doet je lichte rugzak weer om en neemt afscheid van de ballast

Je kunt de rugzak en ballast van een ander niet dragen, wel het een tijdje dragelijk maken. Ieder z'n eigen rugtas. Je loopt over het bospad weer terug

Meditatie: laat alle onrust los en ervaar licht op je pad

Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen zorg dat je echt comfortabel ligt, zorg daarbij echt goed voor jezelf. Adem naar je buik, trek je terug op jezelf. Word eerst bewust van de ruimte buiten je de geluiden. Dan trek je je langzaam terug naar binnen hoor je hartslag. adem een paar keer goed en diep door en laat dan alles even los in een grote zucht. Om zo alle spanningen die er nog zijn los te laten.

Voel dat de aarde je draagt en laat ook controle los, geef je over vol vertrouwen dat alles goed is zoals het is. De aarde die jou draagt en waar je op leeft loopt enz. geeft jou een plek om her te zin. Voel heel bewust jouw plek hier op aarde voel je gedragen stevig als een roest geaard alsof jouw wortels stevig in de aarde groeien, stevig. Laat al je zorgen los al die moeite die je hebt gedaan om alles mee te dragen te zorgen en er te zijn laat maar los, je hoeft nu even niets dan alleen te zijn in dit moment.

Verwachtingen

Richt je aandacht naar je hoofd word je bewust van de gedachten, verwachtingen angsten en alles wat er in beweging is. Laat ze via je armen, benen je lichaam los de aarde in. Voel of er spanning in je gezicht is tranen die je nooit gehuild hebt spanningen boosheid angst in je kaak laat dit ook maar vol vertrouwen wegvloeien de aarde in.

Rol nu heel rustig je hoofd rond van links naar rechts heel bewust. En voel dat alle spanningen in je nek los mogen komen en weg kunnen vloeien de aarde in. Je mag loslaten laat los wat je als zwaarte meedraagt in je schoudergebied de rugzak van spanningen zwaarte, strakke spieren laat het licht worden door het los te laten...

Ontspan je armen en voel hoe deze armen jouw strijd, behoefte conflicten moeilijkheden met zich mee hebben gedragen. Laat alle spanningen wegvloeien, smelten, via je ellebogen, je polsen, je handen, je vingers, laat alle spanningen wegvloeien de aarde in. Breng nu je aandacht naar de voor en achterkant van je borstkas en jouw mooie hart in het midden, voel je het kloppen, speciaal voor jou... Word je gewaar van wat je voelt en ervaart en laat alles wegvloeien aan last en pijn en wrok wat je los wil laten zodat liefde volop kan stromen. Laat je hart zachter worden zodat het weer volop open gaat staan.

Gespannenheid

Ga nu naar je buikgebied voel dat alles wat je vasthoud al die strakke gespannen onrust angst en zorgen laat je adem vrij stromen en laat alle spanningen vrij, je hoeft je zelf niet meer in te snoeren geef jezelf ruimte om volop te zijn.

Breng nu je aandacht via de wervel kolom naar je bekkengebied n onderbuik voel hoe je bekken je romp draagt zoals de aarde jou draagt, Merk op hoe je wervelkolom en je bekken en geslachtsorganen spanningen, druk, angst, trauma's en conflicten in zich hebben. Laat ze allemaal los in vertrouwen geef het aan de aarde laat maar wegvloeien...

Loslaten

Ga nu naar je heupen benen en voeten die je dragen en voort bewegen en veel lasten en spanningen hebben opgevangen laat nu al deze spanningen en vermoeidheid uit je benen stromen. Als je al deze spanningen hebt losgelaten komt er helderheid, ruimte stabiliteit, kracht. Jouw lichaam is weer helemaal aanwezig als een roest waarin je volledig mag wonen, vertrouwd zijn. Laat je lichaam volledig ontspannen rusten. Word je bewust van een diepe kalmte en rust.

Dan merk je een golvende beweging van gevoelens en gedachten en het komen en gaan van geluiden. Laat alle ervaringen gaan als de goven van de zee terwijl jij stil blijft in het gewaar zijn zelf. Voel hoe je adem beweging ook op en neer gaat. Het ademt in jou

Golven van de zee

En terwijl je jouw adem voelt vloeien in komen en gaan laat je die andere golven van ervaringen gewaarwordingen komen en weer gaan als de golven van de zee. Word je bewust van de adem en alles wat komt en gaat. Toelaten en loslaten Als er een intense ervaring komt die je aandacht weghaalt van je ademhaling laat die adem dan even los en wordt je gewaar van deze nieuwe golf. Je ziet het je ervaart het maar je bent het niet..... Je laat het weer gaan. Rustig. Kalm. Tevreden.

Omarm

Wat er ook komt verwelkom het, omarm het. Kom steeds weer terug bij je adem in open gewaar zijn. Jij als stralend middelpunt tussen hemel en aarde. Volkomen zijn nu in dit moment. Muziek. Alles even losschudden uitrekken. Glaasje water drinken.

Meditatie: latifa-gebed

Latifa-gebed komt uit de soefi traditie. Door het gebed te doen stel je je open om te transformeren je raakt plekken aan om je bewust te worden van je levensweg op dit moment. Het Latifa-gebed is een gebed of meditatie waarbij je verschillende woorden uitspreekt, bewust ademhaalt en met je handen verschillende plaatsen van je lichaam aanraakt.

Dit gebed, afkomstig uit het soefisme (een mystieke stroming binnen de islam), helpt je om tot de essentie van je bestaan te komen, om in contact te komen met wat je ten diepste beweegt." Je haalt bewust adem.

Achtereenvolgens zijn er zeven woorden waarbij je stil staat: bestaan, verlangen, hopen, geloven en vertrouwen, loslaten, liefhebben, bereid zijn. Zeven woorden die je een voor een uitspreekt, waarbij je steeds een ander deel van je lichaam aanraakt, goed ademt, stil wordt en weer verder gaat.

Het is de combinatie van aanraking en ademhaling, van stilte en bewustwording die bijzonder is. Je voelt je bekken, je arm, je keel. Het lichaam helpt je de woorden bewust te maken. En door 'ik' te zeggen... ik besta, ik verlang... kom je bij wat je beweegt, diep van binnen; je diepste ik:

Ik besta
Ik verlang
Ik hoop
Ik geloof en vertrouw
Ik laat los
Ik heb lief
Ik ben bereid (vergave)

Bewust ademen

Inademen: adem ontvangen Ik ontvang alles wat ik nodig heb er wordt voor mij gezorgd, daarop mag ik vertrouwen, door alles heen

Uitademen: Ik geef terug, ik laat weer los wat ik niet meer nodig heb. Ik geef de mensen om mij heen van mijn unieke levenskwaliteit.

Omdat ik ben wie ik ben!

1. Bestaan

Li hand op milt (re hand op linkerhand leggen)

Dit is de plaats van je bestaan adem rustig door. Zeg hardop in jezelf: ik besta, je leeft met alles wat dat omvat. Vreugde, verdriet, je bestaat met lichte dagen en met

donker dagen. Je leeft met alles ook dat wat je liever weg wilt hebben. Hier ben je met heel je hebben en houden. Noem in jezelf je naam Ik ... besta!

2. Verlangen

Dan linker hand op lever (rechterkant) Dit is de plaats van je verlangen. Adem je verlangen in en uit en zeg ik verlang. Kijk er vriendelijk naar. Vaak ligt er van alles over je verlangen heen of je gaat bedenken wat je zou willen verlangen of dat het wel haalbaar is. Stel jezelf de vraag waar heb ik zin in wat roept het woord verlangen in mij op.

3. Hopen

Breng nu je rechterhand op je linkerlong/ borst

Dit is de plek van hoop. Wat is mijn hoop? Wat is mijn wanhoop? Adem hoop in en weer uit. Vanuit het verlangen van de lever steek je over naar hoop. Vanaf het fundament van je bestaan en grondgebied van je verlangen zet je een moedige stap naar een nieuwe dimensie van je wezen. Het is de stap van je openstellen voor bezieling voor de wereld van de geest.

4 . Geloven en vertrouwen

Re hand naar re long/ borst Plaats van gelover en vertrouwen plek van je roeping wat merk je op.. Misschien is het duidelijk, misschien niet.

Zeg, ik geloof en vertrouw

Adem geloof en vertrouwen in en uit.

Je bemoedigt jezelf om de overgang te maken van hopen met alle ongewisse naar vertrouwen. Vertrouwen betekent ook trouw zijn aan jezelf. Je durft te luisteren naar wat in je leeft ook innerlijk onzekerheden ongeloof of wantrouwen. Je neemt het waar meer niet en je ademt in en weer uit, heel rustig.

5. Loslaten

Re hand naar je keelgebied, buig j hoofd iets en slik een paar keer. Dit is de plek van loslaten wat je in de weg zit. Is er iets wat je niet meer nodig hebt. Het is ook de plaats van dankbaarheid en eerbied.

Zeg ik laat los, adem het loslaten in en uit. Je keel is heel kwetsbaar door je keel ontvang je adem en ademt weer uit, je kunt je hoornaar maken en je hart laten spreken.

6. Liefhebben

Re hand op je hart, dit is de plaats van liefde. Zeg ik ben geliefd en heb lief. Door je heen ontvang je een stroom van liefde ontvangen en doorgeven onvoorwaardelijk. Adem liefde in en weer uit. Nu ben je in je hart, je wordt gedragen, je hoort erbij Misschien kom je pijn tegen van het niet geliefd voelen van het gemis want je hart weet dat liefde bestaat. Je geliefd weten is een innerlijk besef. Je kunt het niet afdwingen vanuit het besef ben je in staat jezelf en andere lief te hebben. Laat de liefde maar stromen

7. Bereid zijn/ overgave

Vorm met je handen een open schaal, een open houding, in verbinding met jezelf en je omgeving

Zeg in jezelf ik ben bereid. Adem overgave in en weer uit. Het bereid zijn en de overgave, dienstbaar zijn, volgt op het besef van liefde, je weet wat je moet doen, je staat in verbinding met je omgeving en je intuïtie

Voel bewust dat je er bent. Er mag zijn. En een innerlijk besef van geliefd zijn. Vandaar komt de uit overgave.

Meditatie: leven vanuit je hart

Het valt niet mee om altijd in je hart te wonen. Als je hart open is, komt er zachtheid naar binnen stromen en compassie, je begrijpt het leven en je bent in verbinding met de wereld om je heen. Gevoelens en ervaringen stromen en je bruist van levenslust!

Als je hart dicht is duw je gevoelens en ervaringen van je weg. Je beschermt jezelf tegen teleurstellingen en pijn. Je vlucht naar je hoofd omdat je niet wilt voelen om jezelf te beschermen.

Daarmee bouw je een muur om je hart heen en in plaats dat je liefde wilt voelen, ervaren en geven gebeurt het tegendeel, je duwt juist liefde weg uit angst voor pijn.

Open je hart

Ik nodig je uit om je hart te openen, te ademen met je hart en je verbinden met de alomvattende energie, de energie van liefde. Denk maar even aan iemand waar je heel veel van houdt of een situatie die je blij maakt. Gevoelens gaan dan stromen en alles mag er zijn.

Leven in je hart vergt moed om jezelf lief te hebben met veel geduld en compassie. Want in de stilte van ons hart is liefde altijd in beweging. Liefde voor jezelf.

Samen

Vanuit liefde voor jezelf de ander lief hebben.
Op weg naar het licht samen hand in hand.
Niet alleen, maar **Al EEN!**

Meditatie: hartcoherentie

Ga gemakkelijk zitten zorg dat je goed en comfortabel zit. Een rechte rug zodat de energie goed kan doorstromen. Is dit voor jou op dit moment niet gemakkelijk neem dan een houding aan waar je je prettig bij voelt en kan ontspannen. Zorg daarbij goed voor jezelf.

Ga met je aandacht naar je hartstreek in het midden van je borst. leg je een hand op je hart en de andere op je buik. Maak contact met je hart, voel je je hart kloppen, voel je adembeweging. Stel je voor dat je met je hart kunt ademen je ademstroom vloeit naar binnen met de inademing. Je voelt de energie naar binnen stromen voel dat deze energie je blij en sterk maakt.

Liefdevol en vrij

Als je uitademt adem je al deze liefdevolle gevoelens uit zodat je daarmee je omgeving in een zachte energie laat mee vibreren.

Adem langzaam in en uit en geniet van de warmte die ontstaat. Al je hart kwaliteiten gaan stromen en je voelt dat je hart groter en groter wordt. Er is zoveel ruimte in je hart om lief te hebben.

Voel nu even heel bewust een hart kwaliteit bijvoorbeeld dankbaarheid, liefde, vreugde blijheid. Kijk of er een gevoel nu is waar je je op dit moment je gemakkelijk mee kunt verbinden.

Voel deze kwaliteit en laat dit stromen door heel je lichaam en met de adembeweging naar binnen en naar buiten gaan. Zo creëer je om je heen een veld van zachtheid, liefde harmonie vrede en daar resoneren andere in jouw omgeving weer op mee.

Rust en warmte

Voel dat je hart helemaal open gaat staan en als je hart zich opent voel dat er een glimlach ontstaat. En een glimlach opent weer harten. Blijf nog even zo nagenieten en als je een vraag heb stel deze dan aan je hart. Voel de rust en warmte stromen en luister naar wat je hart je ingeeft.

Als je zover bent open dan langzaam je ogen. Beweeg je hoofd even heen en weer. Kom weer langzaam terug. Beweeg je handen en voeten schud ze even lekker los. Misschien wil je je even uitrekken Doe wat goed voelt voor jou.

Voel de zachtheid van je hart en neem dit mee de dag door.

En als er iets gebeurt wat je even uit je evenwicht haalt. Ga naar je hart.... Voel en luister adem zacht in en uit en als je stil bent komt het antwoord .

Levensadem

Haal diep adem en laat bij de uitademing alle gedachten die door je hoofd spelen los. Laat ze gewoon met je adem wegvloeien en stel je bij het inademen je hart open voor het hier en nu.

Je ademt rust in en je ademt rust weer uit. Volg je adembeweging bij iedere ademhaling ontspan je je lichaam, je benen, je voeten, je armen en je schouders. Je voelt je kalm, stil en tevreden.

Weet dat dit moment, niet gisteren, niet morgen, maar nu, een uniek, magisch en wonderbaarlijk ogenblik is. Het is NU! En als je drukke gedachten hebt en al bezig bent met straks of gisteren. Accepteer dat volledig maar breng je aandacht weer liefde vol terug naar dit moment, naar je ademhaling.

Ervaringen en gevoelens

Laat terwijl je ademt alles los wat je denkt te zijn en wat je denkt niet te zijn, laat alle ervaringen en gevoelens die je bij je draagt los. Ik vraag je om het functionele van de oefening compleet los te laten en te zakken in de ervaring. Je hoeft alleen maar te ademen en te zijn. In al zijn eenvoud en zuiverheid.

Wees de adem, wees het licht, en de stilte en open je hart voor het hier en nu.

Het verleden en de toekomst zijn niets anders dan verhalen die we verzinnen om aan ons leven een zekere veiligheid toe te kennen, een houvast. Vaak zijn dit ook onze ego lagen. Maar als we daar doorheen zakken komen we in onze authenticiteit. De bron van zijn, onze ware zelf. Helemaal in het nu!

Tijdsschema

Geef jouw leven de ruimte om zich volgens haar eigen tijdsschema en op haar unieke wijze te ontfouwen. Wanneer je ophoudt het verleden met je mee te slepen ontstaat er ruimte om te voelen en te ervaren wat er nu is. Je voelt een vrijheid die je eerst niet kon ervaren.

Elk ogenblik is fris, nieuw, onschuldig, spontaan. Jij wordt uitgenodigd daarin je authenticiteit, je ware zelf te laten stralen! Dat heeft geen begin en geen einde, je bent onderweg. Steeds voelend en ervaren wat goed voelt in het nu.

Wees authentiek

Authenticiteit betekent echtheid en daardoor integer omdat het voortkomt uit je hart uit verbonden zijn met je ware zelf.

Het beste in jezelf laten zien en vooral delen en doordat je dat doet nodig je ook een ander uit dit te doen.

Authenticiteit is echt omdat het voort komt uit je ware zelf en niet uit je ego. Je hoeft niets gevonden te worden want je bent.

Je hoeft niets te doen, je weet dat je er alleen hoedt te zijn.

Je ware zelf heeft als missie om het beste van jezelf mee te geven aan je omgeving. Het is onvoorwaardelijk jezelf en anderen helpen groeien.

Zoek regelmatig rust momenten, adempauzes om weer thuis te komen in e authenticiteit.

60.00 gedachten

Weet je, er zijn momenten dat je meegezogen wordt door de drukte van alle dag, we hebben per dag 60.000 gedachten daarvan is 80% negatief of herhaalt zich. En als je voortdurend wordt gestoord door de telefoon, internet krijgt je hart geen kans om je signalen te sturen. Dan zijn al je innerlijke lijnen bezet en komt de stem van je hart er niet meer doorheen.

Maar als we onze aandacht richten op ons hart en meer vanuit ons hart gaan leven gaat onze wereld er anders uitzien. En gaan we nog meer vanuit onze authenticiteit geven en laten zien. Want als je vervreemd bent van je hart zit je niet lekker in je vel, heb je het gevoel dat je oppervlakkig leeft, sterker nog je wordt geleefd.

Neem je adempauzes

Om naar je hart je luisteren meoet je tijd vrij maken voor de stilte.

Ze zeggen wel eens dat de langste reis die een mens kan maken de reis is van het hoofd naar het hart. Door dagelijks dankbaarheid momenten te nemen, open je de weg naar het hart en blijf je in verbinding met je ware zelf, je authenticiteit.

Vanaf het moment dat je bij alles een gevoel van enthousiasme ervaart weet je dat je je hart volgt.

De kracht van het hart is de kracht van het nu! Dankbaarheid opent je hart, voel dagelijks waar je dankbaar voor bent, begin hiermee je dag en eindig hier mee. Dit opent je hart. Je waardeert de mensen in je leven en zij waarderen jou.

Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in geen ander is te vinden, dat vinden is je levenspad. Door dit levenspad van vreugde en licht te creëren vanuit je ware zelf help je een ander dit ook te doen. Je verhoogt daarmee de energie om je heen zodat

iedereen die in aanraking komt met jou, dit bewust of onbewust ervaart en vanzelf ook in die energie meegezogen wordt en daarop resoneert.

Jij bent bereid te groeien, bereid vanuit je hart te leven in dit moment op deze plaats in deze ruimte en deze sfeer. Helemaal goed zoals je bent, perfect in het moment, zonder masker, gewoon puur vanuit je hoogste staat van zijn.

Zie en kijk eens naar de dingen die je vandaag ontving, waar je dankbaar voor kan zijn. En als je iets wil zeggen: luister naar je hart en vraag:

- Is dit waar?
- Is het liefdevol?
- Is het echt nodig dit te zeggen?
- Is het beter dan de stilte?
- Draagt het bij aan waarheid, groei en inzicht?
- Luister en wees stil en luister naar wat je hart je ingeeft.

Meditatie: luister naar wat je hart je ingeeft

Het valt niet mee om altijd in je hart te wonen. Als je hart open is, komt er zachtheid naar binnen stromen compassie, je begrijpt het leven gevoelens en ervaringen sluit je in je hart je laat ze stromen en je voelt dat je leeft!

Als je hart dicht is duw je gevoelens en ervaringen van je weg. Je beschermt jezelf tegen teleurstellingen en pijn. Je vlucht weg omdat je niet meer wilt voelen en gaat in je hoofd zitten om jezelf te beschermen.

Daarmee bouw je een muur om je hart heen en in plaats dat je liefde wilt voelen en ervaren en geven gebeurt het tegendeel, je duwt het weg uit angst pijn. Ik nodig je uit om je hart te openen, te ademen met je hart en je te verbinden met de alomvattende energie, de energie van liefde. Je verliest je vermogen van mededogen en compassie onze kwaliteiten die wonen in ons hart.

Leven in je hart vergt moed om door je eigen ogen van je hart jezelf ook lief te hebben met enorm veel geduld en liefde voor jezelf. Want in de stilte van ons hart is liefde altijd in beweging. Liefde voor jezelf. Vanuit liefde voor jezelf de ander lief hebben. Op weg naar het licht samen hand in hand.

Energieën

Ga gemakkelijk zitten zorg dat je goed en comfortabel zit. Een rechte rug zodat de energie goed kan doorstromen. Is dit voor jou op dit moment niet gemakkelijk neem dan een houding aan waar je je prettig bij voelt en kan ontspannen. Zorg daarbij goed voor jezelf.

Ga met je aandacht naar je hartstreek in het midden van je borst. leg je een hand op je hart en de andere op je buik. Maak contact met je hart, voel je je hart kloppen, voel je adembeweging. Stel je voor dat je met je hart kunt ademen je ademstroom vloeit naar binnen met de inademing. Je voelt de energie naar binnen stromen voel dat deze energie je blij en sterk maakt. Liefdevol en vrij. Als je uitademt adem je al deze liefdevolle gevoelens uit zodat je daarmee je omgeving in een zachte energie laat mee vibreren.

Hartkwaliteiten

Adem langzaam in en uit en geniet van de warmte die ontstaat. Al je hartkwaliteiten gaan stromen en je voelt dat je hart groter en groter wordt. Er is zoveel ruimte in je hart om lief te hebben.

Voel nu even heel bewust een hart kwaliteit bijvoorbeeld dankbaarheid, liefde, vreugde blijheid. Kijk of er een gevoel nu is waar je je op dit moment je gemakkelijk mee kunt verbinden.

Voel deze kwaliteit en laat dit stromen door heel je lichaam en met de adembeweging naar binnen en naar buiten gaan. Zo creëer je om je heen een veld van zachtheid, liefde harmonie vrede en daar resoneren andere in jouw omgeving weer op mee. Mooi toch?

Voel dat je hart helemaal open gaat staan en als je hart zich opent voel dat er een glimlach ontstaat. En een glimlach opent weer harten. Blijf nog even zo nagenieten en als je een vraag heb stel deze dan aan je hart. Voel de rust en warmte stromen en luister naar wat je hart je ingeeft.

Als je zover bent open dan langzaam je ogen. Beweeg je hoofd even heen en weer. Kom weer langzaam terug. Beweeg je handen en voeten schud ze even lekker los. Misschien wil je je even uittrekken Doe wat goed voelt voor jou. Voel de zachtheid van je hart en neem dit mee de dag door. En als er iets gebeurt wat je even uit je evenwicht haalt. Ga naar je hart. Voel en luister, adem zacht in en uit en als je stil bent, komt het antwoord.

Meditatie: lichtgolf

Er dringt een lichtgolf diep in het fysieke lichaam door dan ooit tevoren. Alle hoekjes en gaatjes waar nog onverwerkt herinneringen, gekwetste gevoelens, emoties en gedachten zitten, verhaallijnen over je oude zelf kunnen omhoog worden geduwd om je op alle niveaus te zuiveren.

Dit proces kan grotendeels op onbewust niveau afspelen, maar het vereist een opmerkelijke hoeveelheid aan energie. Wees niet verbaasd als je je moe voelt, het fysiek zwaar hebt. Golven van emoties, oude denkpatronen van wat opduikt, laat los! Vertrouw erop dat de lichtgolf precies weet wat te doen. Streck je lichaam goed uit en neem die houding aan, waarin jij je actief kunt openstellen voor al het licht.

Concentreer je op het energie punt rond je hart. Vergeet niet steeds je intentie erbij te houden. Intentie voelt als heel erg graag willen, vanuit een gedreven gevoel. Wees vanuit je hart betrokken met compassie en mededogen, laat alle oude patronen transformeren met liefde.

Richt je op je hartcentrum en vanuit je intentie, compassie en mededogen voor alles wat leeft probeer je je bewust te zijn van deze trilling. De trilling van liefde is de meest belangrijke trillingen die we bezitten. Deze trilling van deze hoge liefdesvorm, is de drijfkracht achter geestelijke veranderingen. Wanneer je heel erg je best doet om spiritueel te groeien, maar je vergeet je hart open te zetten, zal het eerder omslaan naar frustratie en vermoeidheid.

Hartgebied

Richt je aandacht op je hartgebied en ga naar binnen, begroet je hart. Voel je welkom en thuis. Ga naar binnen, kijk om je heen en voel je één met je omgeving, wordt helemaal de trilling van het hartgebied, blijf een poos zitten en ga recht op zitten.

Haal goud, wit licht naar binnen. Deze energie, de energie van de grote ziel, het hoogste op aarde. Voel of verbeeld dat het goud, gele, witte energie naar beneden komt via de kosmos in je kruin en via je kruin naar de pijnappelklier.

Vraag de pijnappelklier te ontspannen en je in balans te brengen

Ga naar beneden, naar je derde oog en laat de hypofyse doorstromen met mahata energie

Hormonen

Vertel de hypofyse verjongende hormonen uit te scheiden, die je jeugdige, soepel houden en jong van geest.

Ga naar je keelcentrum en voel je schildklier, laat ook hier de energie doordringen, het wordt geheeld en gekalmeerd.

- Hartcentrum de thymusklier.
- Plexus solaris met de alveesklier.
- Sacrale centrum met eierstokken en teelballen.
- Basischakra met de adrenalineklieren.

Laat het goud, witte energie via je benen, je stuitje de aarde in gaan en laat de aarde zich vullen met deze energie. Stuur dit naar iedereen die het nodig heeft. Een kans van deze tijd. Ruim oud bewustzijn op in je lichaamsveld en ruim leven en kanten op als het leven daar niet langer kan trillen. Houd contact met je hartgebied, voel compassie, mededogen en laat alle oordelen achter wegen.

Moederaarde

Maak keuzes die afgestemd zijn op je kern. Plant je kern diep in moederaarde door de wortels diep in haar te wortelen. Houd contact met de zon en het licht. Haal je energie terug uit alles wat leven aan je ontrekt en gebruik die om je eigen zonnekern aan energie en kracht te voorzien. Ga aan de slag om je stoffelijk leven af te stemmen op je essentiële kern en aanvaard wat op grond van deze afstemming van jou is.

Stel je open voor jou unieke even en licht in de kern van je zelf. Geniet van de ervaring! Blijf nog even zitten in deze liefdeskracht.

Meditatie voor rust en balans

Ga zo ontspannen mogelijk liggen of zitten. Zorg echt dat je goed ligt of zit. Neem daar de tijd voor en voel even dat er geen kledingstukken knellen zodat je echt volop kunt genieten van een moment voor jezelf.

Adem naar je buik met de inademing komt je buik omhoog en met uitademen gaat je buik weer omlaag.

Probeer de uitademing iets langer kan laten duren. Voel bewust de ademstroom uitvloeien. Je ademt in en je ademt weer uit. Je haalt geen adem maar laat de ademen langzaam naar binnen stromen helemaal vanzelf. En als je onrustig bent of je ervaart chaos laat het er zijn, gewoon door ademen liefdevol zonder oordeel naar jezelf.

Adem

Adem rustig door en terwijl je ademt ervaar dan de pauzes tussen de in en uitademing. Dan ervaar je rust en stilte. Juist nu dat je je terugtrekt op jezelf en je afsluit van alles om je heen voel je dat je thuis komt in rust en stilte.

Ik ontmoet mijzelf in rust en stilte

Ik laat alle controle los en geef mij over aan de rust en stilte

Ik blijf rustig en diep doorademen

Met iedere inademing komt er meer ruimte in je lichaam alle spanningen oordelen, stress voel je wegvloeien.

Elke keer zak je dieper weg in stilte en rust.

Je hoeft niets te doen alleen te zijn. Zijn in het nu helemaal, perfect in dit moment alles is goed zoals het is. Je voelt je steeds rustiger worden kalm en tevreden.

Zachte energie

Stel je voor dat je mooie zachte energie inademt en ook weer zachte energie uit.

Ervaar en voel dat je hart ook mee ademt vanuit rust en stilte. Liefde gaat stromen deze warme en zachte vibraties stromen door je heen. Vult je energie systeem in en om je heen

Je voelt de rust in zachtheid, je ontspant volledig. JE voelt je fijn.

Dan is het tijd om weer je ogen te openen.

Langzaam beweeg je je handen en voeten door ze te draaien te strekken en even los te schudden rek je even goed uit. Kom langzaam terug. Rek je even goed uit.

En geef iedereen die je tegen komt vandaag je mooie glimlach!

Meditatie: zijn in het hier en nu!

Ga gemakkelijk zitten of liggen, zorg dat je lekker ligt en echt even tijd voor jezelf. Geen mobiel, geen pingeltjes, volkomen rust! Ga helemaal zijn in dit moment. Hier en nu. Niet gisteren niet morgen, maar nu. Als er drukke gedachten zijn accepteer dat dan volledig. Adem goed naar je buik, als je inademt komt je buik omhoog en met uitademen weer omlaag. Breng je concentratie volledig naar je adem, je adem brengt je altijd terug naar dit moment, deze plaats, deze ruimte, deze sfeer.

Verbinden

Je gaat je bewust verbinden met de pure bron van zijn. In verbinding zijn, geeft je inzicht en vertrouwen. Het brengt je denken tot rust en herstelt je energieveld. Omdat je in het hier en nu de verbinding met de bron kunt ervaren.

Al je gedachten aan het verleden en al je gedachten aan de toekomst zijn nu niet meer belangrijk. Laat ze volkomen los. Concentreer je alleen nog maar op dit moment. Want het nu is het enige moment dat je echt bezit. Vanuit het nu kun je weer verder gaan. Ga je daarom heel bewust begeven in dit moment, in het nu.

*In het hier en nu vind je vrede in je hart
In het hier en nu ontvang je alles wat je nodig hebt.
De kennis, wijsheid, de liefde, de kracht.
Ontdek de vreugde in jezelf en het innerlijke geluk.
Van het totaal verbonden zijn.
Ervaar jezelf volledig in het hier en nu.*

*Op dit moment,
In deze liefde,
In deze verbondenheid,
In vreugde,
In schitterden licht.*

*Voel je opgenomen worden in de totale harmonie in liefde en vrede,
Laat liefde je hart binnen stromen,
Ontspan volledig,
Wees helemaal jezelf, puur en ervaar je kosmische zelf.*

*Ontspan je nog wat meer,
Ervaar dit moment,
Ervaar alles om je heen,
Voel je verbonden met alles om je heen,
Voel de kracht en de energie die dit geeft en geniet.*

*Laat het dan los.
Kom heel langzaam terug,
Voel de rust in jezelf.*

Mettameditatie (liefdevolle vriendelijkheid)

Deze meditatie was de laatste die Boeddha meegaf aan zijn leerlingen een enorme krachtige meditatie voor liefdevolle gedachten en gevoelens.

Er bestaan vele versies van deze meditatie. Je bent vrij om woorden te gebruiken die passen bij jouw manier van denken en voelen.

Ga gemakkelijk zitten of liggen zorg dat je niet wordt gestoord. Zet computer, mobiel even uit, neem een rust moment. Trek je helemaal terug op jezelf.

Ga naar je hart en voel de warmte, zachtheid en liefde stromen, denk aan situaties of mensen die liefde aanwakkeren in jou. Laat deze gevoelens stromen.

Zet dan midden in deze gevoelens in je hart een beeld van jezelf zoals je nu bent of van jezelf als kind. Laat dat maar groter worden, compassie, mededogen, eigenwaarde een zelfbeeld.

Wat deze meditatie wil laten stromen is de intentie om je zelfcompassie te laten groeien. Stel je maar voor dat elke keer als je deze meditatie doet een zaadje in je hart plant.

Breid deze oefening langzaam uit, dag na dag en week na week.

(Eerste ik)

Dat ik veilig en geborgen mag zijn
Dat ik vredig mag zijn
Dat ik kalm en vriendelijk mag leven

(Tweede jij)

Dat jij veilig en geborgen mag zijn
Dat jij vredig mag zijn
Dat jij kalm en vriendelijk mag leven

(Derde iedereen)

Dat iedereen veilig en geborgen mag zijn.
Dat iedereen vredig mag zijn
Dat iedereen kalm en vredig mag leven.

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten of je veroordeelt jezelf, erken je gevoelens en accepteer ze. Stuur liefde naar deze delen van jezelf.

Herinner je een moment waarop je in verbinding was met alles wat leeft met liefde en compassie. Laat deze herinnering al je gevoelens van minderwaardigheid oplossen en voel dat je het echt waard bent om geliefd te zijn.

Herhaal gedurende de dag door deze zinnen liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf naar de ander en de wereld om je heen.

Ochtendmeditatie

Ga lekker zitten en adem rustig naar je buik. Adem door je neus in en adem weer door je mond uit. Stel je voor dat prachtige mooie lichtstraal naar beneden reiken. En deze lichtstraal zit vol krachtige en helende energie die van boven in straalt. Stel je voor dat deze lichtstraal via je hoofd, je voorhoofd, je schouders, je borsten, je buik naar beneden straalt.

Ga verder met je billen, je onderbenen, je voeten. En via je voeten loopt deze energie recht de aarde in. Stel je voor dat deze lichtstraal onderweg alle blokkades en negatieve energie en blokkades met je meeneemt. Alle negatieve energie die jou blokkeren om jouw eigen licht te stralen.

Ga nu in gedachten naar een fijne plek waar jij je fijn voelt. Bij een boom of aan het strand of waar dan ook. Het is jouw plek. Hoor de geluiden om je heen. Dit is een plek waar je je fijn voelt en je helemaal jezelf kunt zijn. Op deze plek hoeft niets en je mag er helemaal zijn. Dit is de plek waar je kunt fantaseren, spelen genieten en helemaal jezelf kan zijn .

Stel jezelf vragen, zoals:

Wat zie je om je heen...

Wat ben je aan het doen...

Waar heb je zin in.....

Wat ruik je.....

Haal diep adem en adem ook weer uit. Laat de uitademing maar iets langer duren dan de inademing. Voel dat je loslaat met de uitademing. En je word je bewust van de pauzes tussen de in- en uitademing. Je voelt je rustig, kalm en tevreden en de energie tintelt door je lichaam.

Dan kom je langzaam terug. Ik tel zo van 5 naar 1 en bij 1 ben je helemaal fit en bruisend van levenslust en ga je je dag volop beleven.

5..... kom lanzaam terug van jouw favoriete plek en neem alle fijne sensaties mee naar het hier en nu.

4.... Beweeg langzaam je voeten en handen, rek je lekker uit...

3.... Bij de 3e tel ben je weer helemaal aanwezig in het hier en nu je hebt zin in de dag.

2..... je word je bewust van de ruimte om je heen. Je voelt dat je ligt zit... en aanwezig in het hier en nu..

1.....je bent volledig aanwezig in het hier en nu helemaal helder en vol energieën levenslust je opent je ogen en je bent benieuwd wat deze dag gaat brengen.

Ontrafeling-oefening

Zorg dat je zit of ligt in een warme kamer, koester jezelf, steek een kaars aan, drink een kopje thee voor en na de meditatieoefening. En zorg dat je lekker zit of kunt liggen.

Sluit je ogen. Zolang je de knoop van verdriet niet ontrafelt van oude pijn en verdriet kan de energie niet stromen naar de hogere chakra's. Omgekeerd kan vernieuwde energie ook niet naar beneden stromen om in verbinding te komen met je basis. Met je creativiteit en enthousiasme.

Positief

Adem goed en diep door en visualiseer je hart als een grote knoop van losse draden die gevoelens voorstellen. Dat symboliseert oude pijn die je nog niet hebt losgelaten of verdriet dat je nooit hebt kunnen uiten.

Zie en voel of de draden aan mensen vast zitten die geen deel meer uit maken van je leven, ervaringen die al voor bij zijn. Kijk goed naar de draden. Zijn ze positief of zijn ze negatief?

Hartdraden

Als je hartdraden nog steeds verbonden zijn met deze mensen en situaties, maak ze dan liefdevol los, haal het uit de knoop terwijl je goed doorademt. Stel je voor dat je de knopen een voor een los maakt.

Daardoor krijgen ook andere draden kans om los te laten en langzaam aan komt er ontspanning. Misschien komt er verdriet vrij. Laat dat maar komen, want er ontstaat ruimte

Voel

Ga dan naar je hart en ervaar:

- vrede
- harmonie
- glimlach
- liefde

Voel je hart, voel de liefde, voel de ruimte, voel de zachtheid, voel vrede naar alle draden die vastzaten. Voel vergeving. Voel je vrij! Wees lief en zacht in het proces van loslaten en toelaten.

Kopje thee

Beweeg langzaam je handen en voeten, rek je even lekker uit en drink je kopje thee.

Trouw zijn aan jezelf

Blijf trouw aan je licht en levenskracht. Voel dat je energie volop stroomt. Jij bent het stralende middelpunt, de verbinding tussen hemel en aarde. Zo lever jij je bijdrage aan een nieuwe aarde.

Elke dag krijg je talloze aanwijzingen die jou helpen trouw te zijn aan je licht en levenskracht. Je kunt elk moment van de dag voelen wat jouw licht laat stralen, wie en wat jouw energie verhogen en je levenskracht doen toenemen. Soms zijn die aanwijzingen heel duidelijk en soms heel subtiel. Alleen in totale eerlijkheid naar jezelf kun je bewust omgaan met deze aanwijzingen.

Trouw te zijn

Wees eerlijk naar jezelf, dan wordt het leven een stuk eenvoudiger en lichter. Wees stil en luister naar je intuïtie die je helpt op je levenspad bewust kunt luisteren naar deze signalen die je uitnodigen trouw te zijn aan je licht en levenskracht en zo het licht en jouw zonnekracht te laten schijnen. Op deze nieuwe aarde.

Jij bent trouw aan je licht en levenskracht door te kiezen voor datgene wat energie geeft. Energie krijg je natuurlijk van wat je eet, maar ook van de dingen die je doet, de plekken waar je bent en de mensen met wie je omgaat. Jouw lichaam laat je elk moment van de dag weten wat je nodig hebt. Honger, dorst, vermoeidheid, rust, ruimte, eenvoud. Jouw lichaam vertelt je dat je iets nodig hebt of juist ergens mee moet stoppen.

Signalen

Eigenlijk is het heel eenvoudig om gehoor aan die signalen te geven, maar ons denken gooit vaak roet in het eten: nog even iets afmaken, toch maar niet, want wat vindt die ander ervan als ik... Allemaal gedachten waarvan je energieniveau omlaag gaat. Hoe zou het zijn met jouw energie als je jouw lichaamswijsheid en denken laat samenwerken?

Verlangen

In je hart ligt een verlangen te wachten.
Een droom voor een nieuwe toekomst.
De sleutel ligt geduldig te wachten bij de ingang van je hart.

Wat is jouw verlangen?
Wat ligt er in je hart te wachten?
Plant dit gevoel in je hart

Zoals de natuur dit doet.
Neem vruchtbare aarde
Plant vertrouwen, liefde en zachtheid.

Koester het in dankbaarheid.
Geef het water met liefdevolle gedachten, zorgzaamheid en aandacht.

Blijf trouw aan je verlangen,
Heb geduld,
En vertrouw.