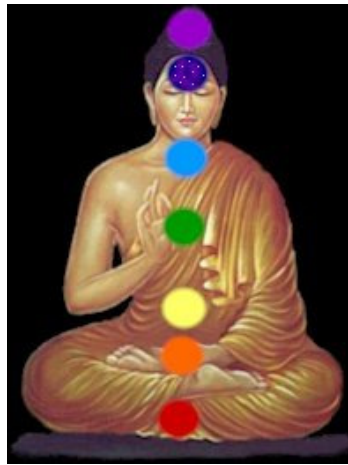


## **Meditatie op de chakra's**



*Haal diep adem.houd deze adem vast. Adem uit. Adem dan onmiddellijk en snel weer in en houd de adem weer vast. Adem uit. Adem weer in. Houd de adem vast. Adem uit. Dan adem je weer normaal als je dat kunt. Als je met gesloten ogen meer op je gemak bent, sluit ze dan op een ontspannen manier. Stel je vervolgens een energie voor die van de aarde zelf komt en je lichaam binnenkomt door je voeten. Als je de energie vanaf de grond omhoog bij je naar binnen begint te stromen , ga dan na of je dit in de ene voet meer voelt dan in de andere voet. Breng dan de energie tot voorbij je knieën en vervolgens naar het midden van je lichaam.*

*Visualiseer rood in het gebied van de eerste chakra, terwijl de energie je romp in stroomt en langs je wervelkolom omhoogt begint te bewegen. Je kunt even extra diep inademen om dit beeld vast te houden en dan weer uitademen.*

*Als je dan weer inademt beweeg je met je aandacht naar je tweede chakra. Visualiseer oranje in het tweede chakra. Adem uit, adem in, beweeg verder je aandacht naar de zonnevluchtchakra (derde) visualiseer geel in dit chakra, adem in, adem uit. Beweeg verder naar het hartchakra, visualiseer groen en adem uit. Adem in, en beweeg je aandacht naar je keel ,visualiseer blauw en adem uit.*

*Ga door met ademen terwijl je met je aandacht naar je derde oog beweegt. Ondertussen visualiseer je een prachtige violette kleur. Adem uit. Adem nog een keer in en ,terwijl je je bewust word van je kruin,visualiseer je wit licht om je lichaam heen. Dan adem je uit. Wordt je opnieuw bewust van je eerste chakra en de rode kleur die daar is. Visualiseer dit als een energieveld van rood plasma waar je in kunt kijken. Kijk in de kleur en merk op of er een element in dat licht is.Is er een edelsteen die je met dit rode licht associeert? Welke dierlijke vorm associeer je met deze kleur? Merk op wat de feitelijke kleur van het dier is. Is dit rood? Of is de omgeving van het dier rood?*

*Vraag jezelf nu af of er op dit moment of in het verleden mensen in je leven zijn of waren die bij dit eerste chakra spontaan in je gedachten komen.*

*Merk dit alleen maar op.*

*Haal dan diep adem, visualiseer wit licht overal om je heen en adem uit.*

*Vervolgens richt je je aandacht op je tweede chakra en op het oranje licht dat daar is. Terwijl je dat veld inkijkt, zie je het element dat je associeert met het oranje licht.Zoek een edelsteen die je met deze frequentie associeert. Blijf in het veld kijken en ga na of je een dierlijke vorm in dit licht ziet. Merk op wat voor dier het is en welke kleur dit dier heeft. Is het dier oranje of*

*is de omgeving van het dier oranje? Zoek naar mensen die je nu kent of in het verleden kende die spontaan in je gedachten opkomen terwijl je met je aandacht bij dit chakra zit. Merk deze wereld op en haal diep adem. Omring jezelf weer met wit licht en laat je adem gaan. Beweeg je aandacht naar je derde chakra en zie het gele licht dat daarvan uitgaat. Kijk dit veld van licht in. Welke elementen associeer je ermee? Kijk of er een edelsteen is die je met dit chakra associeert. Welke soort dierlijke vorm verschijnt hier? Welke kleur heeft het dier als het niet geel is? Kijk vervolgens welke mensen je spontaan associeert met dit chakra.*

*Adem opnieuw diep in. Omring jezelf met wit licht. Adem uit en ontspan. Richt je aandacht op je hart en op je hartchakra en kijk diep in het prachtig groene licht dat daar is. Is er een dier dat je met dit chakra associeert? Is er een edelsteen gerelateerd aan jouw hartchakra? Welke mensen herken je spontaan als je in je hartchakra kijkt?*

*Adem nogmaals diep in. Omring jezelf met wit licht. Adem uit en ontspan.*

*Beweeg nu met je aandacht naar je keelchakra en visualiseer een mooi blauw licht dat vanuit dit chakra straalt. Kijk diep het blauwe licht in. Welk element associeer je met dit chakra?*

*Welke edelsteen verbind je met dit chakra? Welk dier zie je in dit chakra? Zijn er mensen in je huidige of vroegere leven die je associeert met dit chakra? Merk op wat je daar aantreft.*

*Adem opnieuw diep in. Omring jezelf met wit licht, adem uit en ontspan.*

*Richt je aandacht nu op het derde oog, het zesde chakra. Merk het indigo blauwe licht dat daar vanuit gaat op. Kijk diep in dit blauwe licht en visualiseer het element dat je met dit centrum associeert. Verschijnt hier een edelsteen? Wat voor dier verbind je met dit chakra? Zijn er mensen die je spontaan in je gedachten komen als je bij dit chakra bent? Haal weer diep adem. Omring jezelf met wit licht. Adem uit en ontspan.*

*Ga met je aandacht naar je kruinchakra en zie het violette licht dat ervan uitstraalt. Kijk diep het violette licht in. Zie daarin de elementen die je ermee associeert. Is er een steen die je visualiseert in dit licht? Verschijnt er een dier in dit licht? Welke mensen verschijnen spontaan aan je geestesoog? Merk gewoon op wat je ziet.*

*Adem een laatste maal diep in. Omring jezelf met wit licht, adem uit en ontspan. Terwijl je ontspant laat je iedere spanning die je voelt los, deze achterlatend in het witte licht. Laat je handen ontwaken, laat je voeten ontwaken. Breng de energie weer terug, langs je wervelkolom naar beneden. Breng je aandacht de kamer in. Open je ogen.*

