



DE LICHTMEDITATIE

Deze meditatie gaat over vrede, voor jezelf, en voor de ander. Want het is onmogelijk te geven vanuit je hart en daar niet zelf door geraakt te worden.

1. Streck, voor je begint, je armen boven je hoofd, vingers in elkaar verstrengeld, handpalmen naar boven gedraaid, en rek je uit. Buig, nog met je armen boven je gestrekt, een keer naar links en naar rechts. Laat dan je handen los, laat je armen zakken, trek de schouders op, rol ze naar achter en laat ze los.
2. Ga zitten in een comfortabele positie, je rug recht en je handen in je schoot of op je knieën of bovenbenen.
3. Ontspan je en breng de aandacht naar je ademhaling. Adem een paar keer diep in en langzaam weer uit.
4. Neem een conflictsituatie in gedachte. Dit kan een plek op aarde zijn of iets wat speelt tussen jou en een collega, vriend of geliefde. Richt je aandacht hierop.
5. Projecteer dan dit plaatje voor je, op harthoogte. Een armlengte van je af, alsof je het op een tvscherm ziet. Neem even de tijd om het beeld duidelijk te krijgen.
6. Visualiseer boven je hoofd een stralend gouden wolk van licht. Bij een volgende inademing adem je de pijn, de disharmonie vanuit de situatie in naar je hart en adem het gelijk naar boven door je kruin weer uit, de gouden wolk in en zie hoe de pijn daar getransformeerd wordt in het licht.
7. Adem dit stralende licht, vanuit de gouden lichtwolk boven je, door je kruin weer in naar je hart en vanuit je hart uit naar de situatie voor je. Zie hoe dit gouden licht de persoon of de situatie omhult en vrede, rust en kracht brengt.
8. Herhaal stap 6 en 7 een aantal keer tot het goed voelt.
9. Zie hoe het plaatje voor je langzaam verandert. Mensen zijn gelukkig, lachen, er is harmonie, begrip en heling.
10. Dan laat je het plaatje langzaam vervagen, verdwijnen.
11. Adem nog een paar keer diep in en uit naar het hart. Vul het hart met licht en met een uitademing laat je alles wat geen licht is, wegstromen naar buiten.
12. Beweeg zachtjes je handen, vingers, voeten en tenen. Glimlach.

Weet dat dit werkt, dat de heling die je uitgezonden hebt, zijn bestemming bereikt heeft. Het is alleen niet aan ons hoe het zich manifesteert. Of zoals W. Dyer zegt: 'Laat los en laat God'.

Ik wens je een inspirerend jaar toe.

