

Handleiding: werken met geleide Lichtmeditaties

Je ontvangt hier meerdere geleide Lichtmeditaties.

Een geleide meditatie, ook wel visualisatie genoemd, is een innerlijke reis. Via een ingesproken tekst die je begeleidt, ga je in gedachten op ontdekkingsstocht in jezelf.

Lichtmeditatie

Een Lichtmeditatie is dan een meditatie welke je helpt om je aandacht op het Licht te richten. De Lichtmeditaties welke je bij de Spirituele Transformatie Academie leert zijn daarbij ook meditaties welke je helpen om je Licht ook werkelijk te gaan belichamen. Het is meer dan een 'fijne' meditatie (ook al zijn ze immens fijn).

Ze transformeren je energie diepgaand, zelfs tot in je cellen. Zodat je jouw innerlijk Licht ook letterlijk handen en voeten kunt geven en heel praktisch kunt integreren in alles wat je met je bedrijf doet.



Hieronder heb ik een aantal handige tips voor je. Lees deze door voor je met de Lichtmeditaties start.

Maak het jezelf comfortabel

Wanneer je de meditaties voor het eerst doet, besteed wat extra aandacht aan de letterlijke plaats waar je gaat zitten. Het liefst een plek waar je elke dag ontspannen kunt zitten, zodat ook dit een vertrouwde gewoonte wordt.

Besteed de eerste keer iets meer tijd aan het settelen. Maak er een plek van waar jij je welkom en veilig voelt Hier heb je de volgende keren profijt van omdat de plek dan al is zoals je dat graag hebt.

Vertrouw je eigen weg en beelden

Voor je begint, wil ik je graag meegeven dat er onderweg geen goed of fout is. Vertrouw je innerlijk, wat het je laat zien. Zeg ik bijvoorbeeld ergens dat je loopt maar jij ziet jezelf op een fiets of zwemmen, sta jezelf dit toe en kijk wat er gebeurt.

Thema's

Iedere meditatie heeft een thema. Natuurlijk helpt de meditatie je niet alleen om dat specifieke thema beter te laten stromen. Want de ervaringen die jij hebt tijdens je innerlijke reis, zijn ervaringen die op veel meer vlakken van je leven en werken zullen doorwerken.

Ontspanning

De meditatie helpt je als eerste ontspannen. Door je aandacht op je ademhaling te richten, komen je lichaam en je geest langzaam tot rust.

In het algemeen zullen de meditaties je ook helpen om oude pijn, onzekerheid en dergelijke los te laten. In het begin komt het daarom wel eens voor dat mensen intens reageren tijdens de reis. Wanneer dit voor jou geldt, hoef je hiervan niet te schrikken. De diepe ontspanning helpt je om je energie te laten stromen. Helpt blokkades op te lossen, die voor je talenten en levensmissie lagen.

Dit oplossen van oude pijn kan emoties oproepen. Advies is om deze te laten stromen, zonder er te veel aan te hechten. Zie ze als rotsblokken in een rivier, die langzaam worden verpulverd terwijl de restanten mee stromen met de rivier. De rivier blijft stromen, wast de blokkade als het ware weg tot de stroom helemaal vrij is.

Licht

Aandachtspunt is wel, dat het de intentie is om het Licht te vergroten. En eventueel belemmeringen zachtjesaan op te lossen en erachter of doorheen te gaan zien. Merk je dat je gedachten donker of naar worden (zonder dat we specifiek op zoek zijn naar deze blokkades) kijk dan of je jezelf rustig terug kunt brengen naar het lichte, opwekkende in je.

Zonder stress of druk (zoals je een angstig kind mee zou nemen) breng je jezelf terug naar het licht. Wanneer de zwaarte veelvuldig terugkomt en je merkt dat je het zelf geen plek kunt geven, overleg dan met iemand die je hierin kan ondersteunen. (De meditatie is geen vervanging voor heling, therapie of coaching).

Terug naar het hier en nu

Na de meditatie begeleid ik je om rustig met je aandacht terug te gaan naar het Hier en Nu. Rustig is hierin belangrijk, zodat je de positieve

gemoedstoestand zolang mogelijk bij je kunt houden. Ook echt gaat integreren in je dagelijkse bewustzijn.

Iedere keer wanneer jij een Licht meditatie doet, is het alsof er opnieuw een klein stukje van jouw Zielslicht geboren, geïncarneerd wordt. Net als bij een totale geboorte, mag jij jezelf de tijd en de rust gunnen om dit Licht zachtjes te integreren. Zorg er ook voor, dat je met je aandacht helemaal terugkomt naar het Hier en Nu. Voel je lichaam, op een aangename manier. Ben aandachtig aanwezig.

Integreren van de energie en je ervaringen

Je hebt de meditatie/visualisatie gedaan en daarna tijd genomen om goed terug te komen naar waar je Bent. Je lichaam en energieveld kan even tijd nodig hebben om de krachtige Licht energie te integreren. Zorg er daarom voor dat je voldoende water drinkt en niet direct de wereld in hoeft. Maar even met jezelf kunt zijn om alles in je door te laten werken.

Na de Lichtmeditatie neem je bij voorkeur ook wat tijd om de belangrijkste dingen die je hebt gezien en ervaren op te schrijven. Ongetwijfeld was het een prachtige en verrassende reis. Vaak 'weten' we bepaalde dingen, maar wanneer je dieper op reis gaat in jezelf kom je altijd nog een aantal verrassingen tegen.

Om je ervaringen te integreren in je dag en dagelijks leven, stel ik je voor om een dagboekje bij te houden. Hierin kun je schrijven en/of tekenen wat je hebt meegemaakt, wat voor jou belangrijk was. Dit kan natuurlijk ook op een los blaadje, maar we weten dat dit papiertje waarschijnlijk ergens tussen raakt of verdwijnt. Gebruik je een dagboekje, dan geniet je iedere keer dat je iets opschrijft of tekent, van dit mooie boekje. Daarnaast heb je aan het eind van meerdere meditaties hiermee een mooi aandenken aan al je reizen!

Wat moet je doen als weinig of niets ziet?

De energie van een Lichtmeditatie werkt altijd door. Daarbij heeft ieder mens, ook iedere Lichtwerker, andere kwaliteiten. Die allemaal even belangrijk zijn. De ene mens is een ziener, de ander meer een 'weter' of 'voeler'. Geef jezelf de ruimte om te ontdekken welk ervaringskanaal bij jou het meest krachtig ontwikkeld is. Het ene kanaal is niet beter dan het andere, ook al is er in deze tijd soms een idee dat 'zien' beter is dan 'weten'. Dit idee is van ons ego, alle kanalen doen ertoe en het jouwe past perfect bij jouw missie en ontwikkelingsweg.

Mediteer of visualiseer je voor het eerst, dan ken je jouw eigen soort kanaal nog niet goed. Geef jezelf daarom de tijd om te ontdekken op welke manier jij de energie ervaart. En waardeer iedere ervaring, hoe groot of klein ook. Dit zal je helpen om jouw unieke kanaal steeds krachtiger te maken.

Daarnaast kan de intensiteit per meditatie verschillend zijn. Maar ook als de intensiteit nog niet zo hoog is tijdens de meditatie, niet gevreesd want het werkt altijd positief door. Soms merk je dat gewoon pas later. Meditatie kan

zijn als een vriendelijke mist. Als je erin loopt merk je weinig, maar na een tijdje ben je doordrenkt.

Afspraak met jezelf

Heb je niet dagelijks de tijd om een gehele meditatie te doen, maak dan een afspraak met jezelf. Voel goed, welke regelmaat voor jou belangrijk is.

Plan een dag en tijdstip in en probeer je te houden aan deze afspraak met jezelf. Niet omdat het moet, maar omdat het fijn is! Het zal een afspraak zijn die je goed doet, waar je energie uit haalt. En een afspraak die ervoor zorgt dat jouw spirituele transformatie versnelt en verzacht.

Het is een vorm van spirituele discipline, die je goed doet. Omdat je voelt en weet, dat jij en je bedrijf er stap voor stap Lichter en krachtiger in worden. Zodat jij met hart en ziel kunt doen waarvoor jij in deze tijd op Aarde bent!