

# Aarding Meditatie

De meditatie bestaat uit drie delen. Maak je geen zorgen om het geheel te visualiseren zoals ik het beschrijf. Visualisatie is persoonlijk en heeft een eigen interpretatie.

## Deel 1 – Je aura schoonmaken

Vind een comfortabele plek om te zitten of te liggen. Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen. Breng de focus naar je buik ademhaling. Daar ligt de ontspanning. Adem vier tellen in en vier tellen uit. Herhaal dit 5 min.

### Visualiseer jouw lichaam.

Voel de contouren en focus je dan op jouw energielichaam om jouw lichaam heen. Het maakt niet zoveel uit hoe je dit visualiseert, elke manier is goed. Observeer dan waar het niet prettig voelt. Waar voel je je moe of 'leeg'? Dan begin je met het schoonmaken. Gebruik in gedachten letterlijk een stofzuiger om de energie die je hebt meegenomen om schoon te maken. Alles wat je schoonmaakt gaat naar de aarde en die energie zal gerecycled worden. Begin bij je kruin en ga zo je hele lichaam langs.

## Deel 2 – Verbindingen loslaten

Focus je daarna op jouw hart. Visualiseer je hart en zie alle verbindingen die je die dag gemaakt hebt. Eén voor één laat je die verbindingen weer los of knipt ze letterlijk door. Uit je dankbaarheid voor deze verbinding. Sommige zullen wat moeilijker zijn om los te laten, maar het lukt uiteindelijk. Misschien zie je dikkere of dunnere lijnen bij verschillende verbindingen. Laat dit geheel vrij in je opkomen.

## Deel 3 – In Dankbaarheid

Breng alle contacten bij elkaar en 'stop' ze in een schijnende bol, zoals de zon. Laat daarna de zon over jou heen schijnen. Laat haar je hele lichaam en energielichaam oplichten. Sta een moment stil bij wat deze mensen je hebben gebracht in positieve zin. Dan mag je in gedachten of hardop jouw dankbaarheid uiten voor deze mensen. Laat je onderdompelen in licht en energie. Dit laatste gedeelte kun je laten doorgaan net zolang het voor jou goed en genoeg voelt.

### Afsluiting

Kom terug bij je lichaam. Zorg er altijd voor dat je aan het einde van de meditatie weer terugkomt bij jouw ademhaling en breng rustig je bewustzijn terug naar jouw lichaam. Breng langzaam wat meer beweging in jezelf en open rustig jouw ogen.

Of blijf lekker liggen en geniet nog even na!