

## Hoe meditatie werkt

Als we mediteren, vertragen we de geest en het lichaam en betreden we een staat van diepe ontspanning en vrede. Als we in een ontspannen en enigszins meditatieve staat verkeren, is het gemakkelijker voor ons om paranormaal of spiritueel werk te verrichten, dus het is de moeite waard om te leren hoe dit te doen. Zoals met alles, vergt het oefening, en hoe meer je het doet, hoe gemakkelijker het wordt.

Mensen zeggen vaak: 'Ik kan niet mediteren. Ik heb het geprobeerd, maar ik kan mijn gedachten niet stoppen.' Je hoeft natuurlijk niet te stoppen met denken: de stemmen in ons hoofd zijn altijd wel aanwezig, maar de sleutel is om te oefenen die gedachten en stemmen op te merken, ze dan los te laten, en de aandacht van de meditatie vervolgens opnieuw te richten.

Mensen zeggen ook: 'Ik heb geen tijd.' Ik raad aan om gewoon, één keer per dag, twintig minuten te mediteren. Wanneer je het doet, is volledig aan jou. Velen vinden het prettig om dit 's ochtends als eerste te doen of vlak voor het naar bed gaan 's avonds, terwijl anderen de voorkeur geven aan mediteren na het werk als scheidslijn tussen werk en privé. Ze vinden dat deze wijze van beoefenen hun meer energie geeft voor de avond.

## Voordelen van meditatie

Meditatie verbetert de algehele gezondheid door stress en bloeddruk te verlagen. Bovendien helpt het ons om controle te krijgen over onze hersengolven en deze te vertragen van de wakkerere toestand van bèta naar de diep ontspannen toestand van theta, het niveau dat we bereiken vlak voor het slapen.

Meditatie verbetert concentratie, creativiteit en zelfbewustzijn. Het helpt ons onze wereld en onszelf duidelijker te zien. Naarmate we onze alledaagse wereldse angsten en stress loslaten en een veranderde bewustzijnsstoestand binnengaan, wordt ons paranormale en spirituele bewustzijn versterkt. Op het moment dat onze energetische gevoeligheid toeneemt, maken we contact met onze spirituele gidsen en engelen en ontvangen we spirituele begeleiding voor onszelf en anderen. Meditatie is een essentieel instrument voor zowel persoonlijke als spirituele ontwikkeling.

Ontspan en laat alle verwachtingen los die je misschien hebt over wat meditatie zou moeten zijn. Er is geen juiste of verkeerde manier om te mediteren, en leren om je geest te beheersen en te richten is niet eenvoudig; het vergt veel oefening.

## Verschillende soorten meditatie

De meesten van ons leiden een druk leven en kunnen gestrest raken over het omgaan met alles wat we moeten afhandelen. In het volgende gedeelte worden een paar verschillende soorten meditatie uitgelegd, waarvan een aantal gemakkelijk in je dagelijkse leven kan worden opgenomen.

### Ademhalingsprincipes

De eenvoudigste vorm van meditatie bestaat uit het concentreren op je ademhaling. Even stoppen om een paar diepe ademhalingen te nemen brengt je terug naar jezelf en geeft een gevoel van rust. Dat klinkt te simpel, toch? Maar het werkt. De gemakkelijkste dingen zijn vaak het moeilijkst te begrijpen, maar ze geven de grootste beloning. We beginnen bij het begin, met ademen. De adem is de schakel tussen ons innerlijke leven en ons vermogen om dit naar buiten te manifesteren.

Aanhangers van het hindoeïsme ontwikkelden een diepgaande, systematische benadering om ademhaling tot een spirituele kunst te maken, die ze *pranayama* noemden, een combinatie van de Sanskrietwoorden *praná*, wat 'levenskracht' betekent, en *yama*, wat 'beheersing' betekent. De studie en praktijk van pranayama, of de wetenschap van ademhaling, brengt de beoefenaar naar verschillende bewustzijnsstanden waarbij de fasen binnen de ademhalingscyclus worden gemanipuleerd. Deze eeuwenoude kunst heeft ons op elk paranormaal niveau veel te leren. Hoewel de methode eenvoudig is, zijn de resultaten diepgaand.

De belangrijkste uitspraak in het onderricht van pranayama is: 'Adem volgt de geest, zoals de geest de adem volgt.' Met andere woorden, onze gemoedstoestand beïnvloedt onze ademhaling, terwijl onze ademhaling onze gemoedstoestand beïnvloedt.



deze punten acupunctuurpunten genoemd. Het systematisch stimuleren van deze punten behandelt onderliggende lichamelijke problemen en emotionele, mentale en spirituele kwalen. Het vrijhouden van de meridianen van blokkades zorgt voor een vrije stroom van energie en houdt ons gezond.

## Het voelen van de aura

Omdat het etherische veld het meest compacte van de subtiele velden is, is deze het gemakkelijkst te ervaren. Door te oefenen kun je je ook richten op alle andere lagen, vooral de astrale laag.

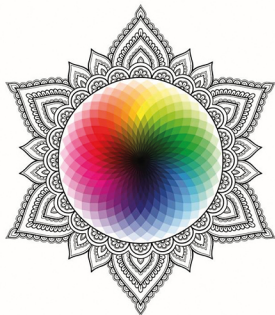
Word je bewust van je energie door je handen tegen elkaar te wrijven en ze vervolgens ongeveer 15 centimeter uit elkaar te houden met de handpalmen naar elkaar toe. Sluit je ogen en focus op de ruimte tussen je handpalmen. Wat voel je? Je kunt warmte voelen, tintelingen, magnetische aantrekking of afstoting, weerstand, kloppen of pulseren. Trek nu langzaam je handen uit elkaar. Wat voel je? Breng ze langzaam weer bij elkaar en ga alles wat je voelt na. Als je warme, tintelende of pulserende sensaties voelde, betekent dit dat je je etherische veld voelt. Stel je nu voor dat de ruimte een bal is; als er iemand bij je in de buurt is, kijk dan of je de bal van energie aan hem of haar kunt doorgeven. Wat voelt hij of zij?

## Aura-oefening

Het etherische veld verschijnt als een kleurloze gloed rond mensen, dieren, planten en energie-hotspots. Sommigen zien het als een hittegloed en anderen als een witte of blauwgrijze mist. Om een etherisch veld te zien, moet je je blik verzachten en *door* wat je ziet heen kijken, met dezelfde techniek die je zou gebruiken om een afbeelding te zien in een afbeelding gemaakt van stippen. Je kunt dit alleen in

### Concentratietip

Deze aura-oefening is een geweldige oefening om te proberen als je in een saai vergadering zit, want het geeft zelfs de indruk dat je zeer geïnteresseerd en geconcentreerd bent op de spreker!



de natuur doen door naar bomen, planten, heuvels, enzovoort te kijken, of binnen door naar iemand anders te kijken. Laat een vriend aan de andere kant van de kamer zitten en staar naar de ruimte om hem heen, terwijl je je ogen ontspannen houdt. Focus je niet op iets; laat je geest afdwalen alsof je aan het dagdromen bent. Je zou de energie moeten zien als een hittegloed of gloed rond het lichaam van je vriend. Herhaal dit met andere mensen, kamerplanten of huisdieren.

## Kleuroefening

Zelfs als je de aura niet kunt zien, kun je aanwijzingen oppikken over de persoonlijkheid van mensen aan de hand van de kleding die ze dragen. Ontspan je ogen om door wat je ziet heen te kijken, zoals je deed in de oefening hierboven. Om de basisaurakleur van iemand te zien, richt je je op een persoon. Richt je ogen op zijn hoofd en schouders en staar hem dertig seconden of langer aan en sluit dan even je ogen. Je zult een afbeelding van het hoofd en de schouders zien die op je netvlies is ingeprent, maar je zult ook minstens één kleur, of misschien veel kleuren, zien die rondzwerven.

\* \* \*

## Chakra's en de aura

De chakra's en de aura nemen subtiele energie op terwijl we deze tegenkomen. Ze zijn niet alleen gekoppeld aan de fysieke werking van ons lichaam, maar chakra's spelen ook een belangrijke rol bij het begrijpen van onze relaties, onze sterke en zwakke punten, en onze plek in de wereld. Iedere chakra staat in verbinding met de aura, die onbewuste informatie bevat, waaronder informatie over onze gezondheid, ervaringen, zorgen en angsten, en onze vorige levens. Mediums, intuïtieve mensen en helderzienden nemen en ontvangen informatie door contact te maken met de aura.

Als je tijdens een reading astrale kleuren kunt zien, kunnen die kleuren inzicht geven in het soort ervaringen waarmee die persoon te maken heeft. Elke chakra wordt geassocieerd met een kleur en de chakra's interacteren met de aura, wat de kleur van de aura weer beïnvloedt. De kleuren in de chakra en de kwaliteit van de kleur onthullen ook de basisgezondheid van het individu. Als de chakra bijvoorbeeld groot, sterk en energiek is, dan is de constitutie van de persoon sterk, maar als deze zwak is, is de persoon dat ook. De energetische toestand kan ook verklaren hoe goed geaard die persoon zou kunnen zijn.

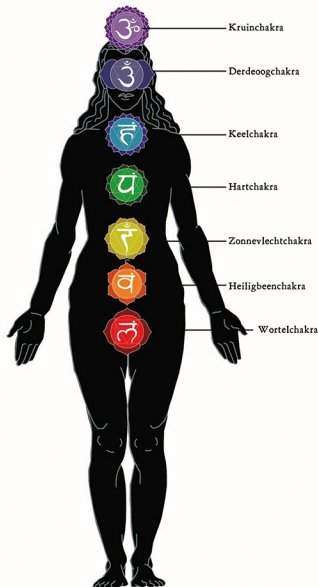
## De zeven belangrijke chakra's

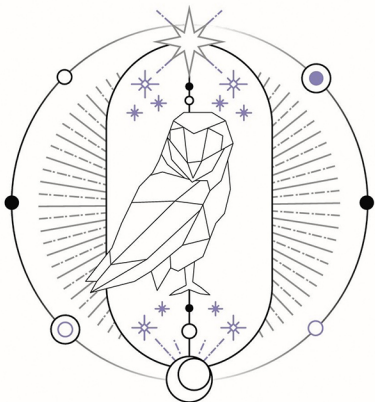
De zeven grote chakra's bevinden zich langs het midden van het lichaam en functioneren zowel in het etherische (aura) als in het astrale (spirituele) veld. De chakra's zijn centra van bewustzijn, en elk daarvan kan in beide richtingen draaien (met de klok mee of tegen de klok in) of zelfs in alle richtingen tegelijk, zij het met verschillende snelheden.

Elk chakra vertelt iets over het deel van de levenscyclus waaraan de persoon momenteel deelneemt. Elke cyclus duurt ongeveer tweeënhalf jaar en heeft betrekking op een specifieke reeks lessen die het individu moet doormaken, zowel als gevolg van zijn innerlijke groei en ontwikkeling als door levenservaringen.

Elk van de zeven belangrijkste chakra's heeft zijn eigen unieke kenmerken:

- Frequentie, genaamd Solfeeggio, naar de wetenschapper die ze ontdekte
- Kleur
- Relatie met verschillende emotionele en spirituele kwesties
- Verbindingen met verschillende organen, klieren en zenuwen
- Ontwikkelingsleeftijd
- Soorten opgeslagen trauma's
- Elementen, zoals aarde, lucht, vuur, water en geest





kan aangeven dat de persoon de kracht en ruggengraat heeft die nodig is om dit te laten gebeuren. Of het kan betekenen dat ze hun ruggengraat moeten versterken voordat ze beginnen.

Symbolen hebben verschillende betekenissen in verschillende culturen, wat nog een reden is om symbolen te interpreteren op basis van wat ze voor jou betekenen. In westerse culturen betekenen uilen meestal wijsheid, maar in inheemse Amerikaanse culturen kan de uil bedrog betekenen. In de meeste verhalen betekenen paarden kracht, maar voor anderen staan ze voor vrijheid.

Door je te richten op deze betekenissen, zul je een patroon zien ontstaan dat je zal leiden in de richting die je in je leven moet nemen of bevestigen dat waar je bent en wat je op dit moment doet, precies goed is. Dit is de reden waarom het zo belangrijk is om zelf symbolen te interpreteren.

## Wat doe je met ontvangen informatie?

Nadat je informatie hebt ontvangen, heb je verschillende opties. Onthoud echter dat het belangrijk is om na te denken voordat je iets zegt dat de cliënt zou kunnen verstoren.

- We kunnen de cliënt meteen de informatie geven.
- We kunnen de informatie achterhouden totdat er een geschikter moment aanbreekt.
- We kunnen de informatie voor later bewaren, hetzij door deze te onthouden of door deze op te schrijven.
- We kunnen de informatie beschouwen als nutteloos.

## Interpretatievaardigheden: oefening baart kunst

Zodra je informatie van boven hebt ontvangen, is de volgende stap om te leren hoe je deze informatie met zelfvertrouwen kunt interpreteren en uiten. Op dit punt kan het heel nuttig zijn om met een groep te werken. Anderen in de groep zullen vaak vergelijkbare informatie krijgen, en het delen van deze ervaringen kan een herinnering of een idee opwekken. Ideeën delen en brainstormen over wat berichten kunnen betekenen, kan je zelfvertrouwen opbouwen, evenals dat van de anderen in de groep. Hoe meer jij uitdrukking geeft aan je innerlijke waarnemingen en deze bevestigd krijgt, hoe zekerder je zult worden van de waarheid van je waarnemingen en hoe meer je deze met anderen zult delen.

## Innerlijke vragen stellen

Het stellen van innerlijke vragen is een zeer belangrijk onderdeel van paranormaal werk. Het is als het openen van de deur om de informatie te ontvangen die je wilt en die je cliënt nodig heeft. De meeste cliënten willen bijvoorbeeld informatie ontvangen over hun relaties. Het formuleren van