

Versterken van je energieveld (Aura):

(gebaseerd op een les van Don Juan Nuñez del Prado en zijn leraar Don Benito Qoriwaman)

1) Voel je energieveld (Aura).

Sta op en sluit je ogen.

Voel je aura.

Trek je aura zo dicht als mogelijk is naar je lichaam toe. Voel en neem waar.

Duw je aura nu tot een armlengte van je af, in alle richtingen. Voel en neem het verschil waar.

2) Universele energie doorlaten stromen

Boven aan je energieveld heb je een deurtje. Dit is jouw verbinding met het Universum. Met je intentie open je nu deze deur en nodig je de universele energie uit om door je heen te stromen, door je lichaam en je energieveld.

De energie vanuit het Universum is als een lichte zilveren douche, die door je heen stroomt en alle zware energie die aan je zit meeneemt naar Moeder Aarde toe.

(Effecten waarnemen.)

3) Moeder Aarde energie

Aan de onderkant van je energieveld heb je ook een deurtje. Dit is jouw verbinding met onze Moeder Aarde. Met je intentie open je nu ook deze deur. De zilveren lichte energie van het universum stroomt nu door je heen, neemt alle zware energie mee en stroomt Moeder Aarde binnen. Hier wordt de zware energie afgegeven en door de lava in het hart van Moeder Aarde omgezet naar lichte, zuivere energie.

Nodig nu ook de energie van onze Moeder Aarde uit om van beneden naar boven door je heen te stromen. Moeder Aarde energie is als Moedermelk, een gouden honingachtige voedende energie. Laat deze energie nu van beneden naar boven door je lichaam en je energieveld stromen.

(Effecten waarnemen.)

4) De twee stromen van energie

Je staat nu in een stroom van twee energieën, de lichte zilveren energie vanuit het Universum en de gouden moedermelk van Moeder Aarde. Voel hoe allebei de energieën door je heen stromen. Op dit moment ben je in harmonie en balans met het universum en Moeder Aarde (zo boven, zo beneden) en ben je het centrum van je eigen Universum. Geniet even hiervan.

(Effecten waarnemen.)

5) Afsluiten

Als je klaar bent sluit met je intentie weer een voor een beide deuren om de energiestroom te stoppen. Je bent nu gevuld met nieuwe energie. Alle zware energie is uit je energieveld verwijderd en je kan zuiver en gesterkt verder gaan.

Deze oefening kan je op ieder moment en zo vaak als je het nodig hebt herhalen. Het is een krachtige oefening om je energieveld te reinigen, te versterken en te beschermen.

©Shaman's Home