

## **Meditatie: Verbinding maken met de kracht van een dier**

Zit recht op een stoel of een kussen op de bodem. Sluit je ogen. Wordt je nu bewust van je energieveld (aura) om je heen. Met je intentie trek je nu je energieveld naar je lichaam toe tot vlak bij je lichaam, zodat je eigen energieveld als een tweede huid om je lichaam ligt.

Met liefde en respect duw je nu met intentie je energieveld tot op een armlengte rond om je lichaam af. Je Aura heeft nu de vorm van een ei en ieder punt van je energieveld is even zo ver van je lichaam af als het andere.

Focus je nu op je energieveld. Jouw energieveld heeft twee deuren. De eerste deur is op armlengte boven je hoofd. Deze deur is je verbinding met het Universum en jij alleen kan deze deur openen en sluiten. Open nu deze deur en haal diep adem. Het universum is gevuld met lichte zilveren energie. Met ieder inademing trek je de zilveren energie van het universum naar je toe; dichter en dichter tot zij uiteindelijk door je open deur komt. Het helende licht van het universum heeft je bereikt. Je voelt hoe dit zilveren licht als een zachte zuiverende douche over en door je energieveld en je lichaam stroomt. Alle zware energie, alle blokkades worden van je afgespoeld.

De tweede deur bevindt zich op het laagste punt van je energieveld en is de ve (Roesberry, 2013) verbinding tussen jou en Moeder Aarde. Deze deur kan ook alleen door jouw wil geopend en gesloten worden. Open nu deze deur en voel hoe de zilveren douche van het universum al je blokkades en zware energie naar Moeder Aarde wegspoelt. Voor onze Moeder Aarde is deze energie voeding. Je moet niet bang zijn. Onze Moeder Aarde kan deze energie eten en verteren en weer omzetten naar lichte helende energie.

Je staat nu in een stroom van zilveren energie vanuit het Universum, die van boven naar beneden door je heen stroomt. Neem even de tijd om al je zware energie en blokkades aan Moeder Aarde af te geven.

Als je hiermee klaar bent is er alleen nog maar het zilveren licht van het universum in je lichaam en in je energieveld.

Moeder Aarde heeft jou zware energie opgenomen en verteert. Als dank hiervoor stuurt zij nu haar energie naar je toe, haar gouden voedende energie. Het is als moedermelk die je voeding en kracht geeft.

Nodig nu Moeder Aarde uit om haar gouden energie door je heen te laten stromen. Voel hoe deze gouden energie door de deur vanuit Moeder Aarde naar binnen vloeit. Zij verenigt en vermengt zich met de zilveren energie van het universum totdat je helemaal gevuld bent met gouden en zilveren energie.

Er stromen nu twee stromen van energie door je heen, door je energieveld en je lichaam – het zilveren licht dat als een lichte, zilveren douche vanuit het Universum van boven naar beneden door je heen stroomt, en het gouden, voedende honingachtige licht dat vanuit

Moeder Aarde van onder naar boven door je heen stroomt. Nu ben je verbonden zowel met het Universum als ook met Moeder Aarde. Zolang deze energieën door je heen stromen ben je in harmonie en balans met jezelf en met alles dat is. Je bent gereinigd en gezuiverd.

Nu is het juiste moment gekomen om zich aan de energie en kracht van het dier aan te sluiten .

Met je verbeeldingskracht stel je je nu voor dat zich achter je stuitje een gat in de bodem opent. Dit gat is een verbinding tussen deze dimensie en de dimensie waar de Krachtdieren te vinden zijn.

Met je intentie nodig je nu het dier uit om door dit gat te komen en zich met jouw energetisch te verbinden. Nodig het dier uit om door je wervelkolom naar binnen te komen en zich met je te versmelten zodat zich zijn kracht in onze dimensie kan verankeren.

Neem een diepe adem, ontspan en zie jezelf transformeren. Zie hoe de energie van het dier binnen jou geboren wordt. Laat deze energie nu groeien en voel hoe jullie met elkaar versmelten en een worden.

Geniet ervan. (Neem 5 tot 10 minuten de tijd hiervoor.)

Als je voelt dat het genoeg is, dan kom langzaam weer terug naar het hier en nu. Dank het dier voor het versmelten met je en laat het terug gaan naar zijn wereld. Weet, nu dat het contact gemaakt is, je altijd weer opnieuw met deze energie contact kan maken.

Beweeg nu langzaam je lichaam; je voeten en je tenen; strek je armen uit; beweeg je schouders; sta langzaam op en doe een aardende oefening om je weer helemaal in het hier en nu te verankeren. De oefening: ' De stand van het paard' is goed om je te aarden en de geactiveerde energie te balanceren en te dempen.

Ga dan zitten en schrijf je belevenis in een journaal. Houd dit journaal bij om tijdens de week of het weekend te noteren wat je opmerkt in verband met de kracht met wie je versmolten bent geweest.