

Meditatie om het hartchakra te openen

Ga ontspannen zitten en richt de aandacht naar binnen.

Glimlach en voel die energie in je ogen en vervolgens door je hele lichaam stromen.

Leg beide handpalmen op elkaar op de borst (hartchakra).

Voel hoe beide armen en handen je beschermen.

Beweeg dan beide handpalmen van je af en uit elkaar, nog steeds ter hoogte van de hartstreek.

Zorg ervoor dat je ellebogen van je lichaam afkomen.

Ga met je aandacht naar je vingertoppen.

Voel de energie daar, de tinteling, de warmte.

Neem hiervoor enige tijd.

Je bent nu in contact met de subtiele gevoelsenergie van het hartchakra.

Stel je nu voor dat die energie via je onderarmen en je bovenarmen naar je hart toe stroomt.

Je hart vult zich met deze gevoelsenergie.

Ga na hoe dat voelt, hoe dat voor je is

Sluit vervolgens beide handen weer op elkaar op de borst en voel ook beide onderarmen en ellebogen tegen je aangedrukt.

Voel weer de bescherming van jezelf.

Open dan heel geleidelijk je handpalmen een stukje, en geef de ellebogen en armen wat ruimte. (Je komt wat losser van je lichaam.)

Geleidelijk open je als het ware met beide armen en handen je hart.

Voel hoe je je geleidelijk meer en meer kunt openen, en ontdek hoe ver je je armen en handen wilt openen. Experimenteer met die ruimte.

Open eens heel ver, ga dan weer terug naar je 'geslotenheid' en ontdek ten slotte je favoriete opening voor dit moment.

Hoe ver wil jij je hart nu openen voor je omgeving?

Blijf een tijdje in deze houding zitten, leg dan beide handen rustig op je benen en voel alles nog eens goed na.