

Hart- en Sekschakra verbinden

Doe de oefeningen 'meditatie om het hart te openen' en 'meditatie om het tweede chakra te activeren', achter elkaar.

Voeg er dan het volgende aan toe.....:

Leg nu één hand op je hart en één hand op je tweede chakra, iets onder je navel. Visualiseer de gevoelsenergie in je hart. Wees je bewust van die energie. Bedenk bij die energie een vorm, een kleur, een symbool of wat je wilt.

Visualiseer de energie in je tweede chakra. Je passie, je seksuele energie. Wees je bewust van die bron van energie. Bedenk bij die energie een vorm, een kleur, een symbool of wat je wilt.

Visualiseer dat beide energieën verbinding met elkaar maken. Voel beide energieën in je stromen. Maak nu een verbinding tussen je hart en je tweede chakra. Hoe ziet dat er uit? Bedenk bij die verbonden energie een vorm, een kleur, een symbool of wat je wilt. Wordt je bewust van de energie die stroomt van je tweede chakra naar je hart en van de energie die stroomt van je hart naar je tweede chakra. Laat de energie vrij stromen. Visualiseer een onbelemmerde stroom tussen je vierde chakra, je hart en je tweede chakra, je seksualiteit

Bedenk bij die verbondenheid een vorm, een kleur, een symbool of wat je wilt. Laat het op je inwerken. Onthoudt goed dit symbool dat je geeft aan de stromende energie.

Ervaar je aanwezigheid in deze ruimte. Kom weer terug in het hier en nu.