

Visualisatie om je lichtenergie te vergroten en verbinding te maken met het al

Luister naar je adem. Je ademt liefde in, vrede. Je ademt alle stress en spanning van je af, je laat alle spanning van je afglijden. Rust en vrede maken zich van je meester. Observeer je ademhaling. Bij elke ademhaling relax je meer en meer. Je hele lichaam ontspant zich, deel voor deel: je benen, buik, hals, hoofd. Observeer het natuurlijke ritme van je ademhaling. Ga naar het centrum van wie je bent: je ziel. Zie je ziel als licht of voel het. Je geest versmelt met dat lichtpuntje. Met de vlam van je ziel. Ontsteek het vuur in je ziel. Visualiseer dat licht, het centrum van jouw zijn. Met elke ademhaling wordt dat licht groter en groter. Met elke ademhaling wordt dat licht sterker en sterker, zodat jij zelf ruimer en ruimer wordt. Je hele lichaam wordt licht. Dit licht is wat jij bent. Dit licht is alles wat jij ooit bent geweest. Deze kracht is de potentie voor alles wat nog komen gaat. Dat is de kracht van je ziel, en jij concentreert je daarop. Je blijft je bewust van je ademhaling. Ruimer worden op een uitademing; vasthouden en erin verzinken op een inademing. Het licht wordt groter dan jouw lichaam. Voel hoe dit licht groter en groter wordt, bij elke ademhaling. Bij elke ademhaling zie je meer en meer licht. Groter dan deze kamer, groter en groter, Tot het andere werelden gaat omvatten. En jij bent dat licht, jij bent het centrum. Het licht van jouw geest, van jouw ziel. Dit licht bevat elk aspect van jou: het verleden, heden en dat je nog gaat worden. Zit in het centrum van dit prachtige licht, van deze hoge trilling, van deze kracht. Geniet ervan, van de kracht van jouw spirit, van jouw ziel. Voel de stilte, de rust, de liefde, de schoonheid van jouw hogere trillingen (ga dan 5 minuten zitten in deze energie).

Je wordt je bewust van een nog groter licht, boven je. Je wordt je bewust van een grote kracht, een enorm lichtveld. Langzaam, op elke ademhaling, verplaatst je eigen licht, je eigen kracht zich naar dat grotere lichtveld. Het centrum van wie jij bent, komt steeds dichterbij; dit enorm uitgebreide, intens krachtige lichtveld. Je voelt dat jouw lichtveld versmelt met dit lichtveld, met dit licht van de spirituele werkelijkheid, waar jij deel van uitmaakt. Met elke ademhaling versmelt jouw licht meer en meer met dat grote, krachtige, intense lichtveld. Je bent in het krachtveld van dat grote licht, je voelt de trillingen van deze frequentie van de spirituele werkelijkheid. Voel de eenheid, een heelheid van deze grotere kracht, van deze heilige kracht waartoe jij behoort. Jouw ziel is de essentie van deze heilige kracht.

Voel de liefde, de eenheid, de heelheid van de aanwezigheid van de spirituele wereld of van God.

Langzaam, met iedere ademhaling, breng je je bewustzijn, je concentratie, terug naar je lichaam, naar deze ruimte. Langzaam, op iedere ademhaling, word je je weer bewust van je lichaam, van je ademhaling, van de stoel waar je op zit.

© **MENS IN WERKING** www.mensinwerking.org/bibliotheek/Handouts

Bron: Mediumschap: een geschenk uit de hemel door José Gosschalk en Karel Besseling, blz. 48/49.