

*Meditatie van de Drievoudige
vlam van het hart en de Ankh
en de Violette vlam.*



Violette vlam



Ankh

Ga rustig zitten en vorm de volgende mudra tijdens de gehele meditatie.



Ga rustig liggen of zitten en haal een paar keer diep adem.

Adem in door je neus en uit door je mond.

Bij elke ademhaling zul je je meer ontspannen voelen in je lichaam.

Focus jezelf op je wortelchakra en grond jezelf met een grondingskoord naar de hartkern van Moeder Aarde.

Adem dan via je kruinchakra geel-goud licht in en laat dit zich verspreiden door je lichaam en aura en laat het vervolgens je wortelchakra uitstromen.

Adem dan via je wortelchakra dit geel-gouden licht in en laat dit zich verspreiden door je lichaam en aura en laat het vervolgens je kruinchakra uitstromen.

Tenslotte focus je je aandacht op je hartchakra en laat deze twee stromen samen komen in je hartchakra tot een geel-gouden bol van licht die uitzet in je lichaam en aura omhult.

Nu roep je je gidsen, je beschermengel, de engelen, je hogere zelf, aartsengel Michael, de opgestegen meesters Lanto en Quan Yin en Tara aan.

Adem via je kruin de violette vlam in naar je hartchakra en verspreid deze violette vlam door je hele lichaam en aura.

Laat jezelf verschonen en transformeren van de energieën die niet goed meer voor je zijn en die je niet meer nodig hebt.



Laat dan de violette vlam weer los via je kruinchakra en focus je aandacht vervolgens op je hogere hartchakra waar de zetel is van de drievoudige vlam.

Visualiseer daar de blauwe vlam en zeg:

Ik ben kracht.

Visualiseer de geel-gouden vlam en zeg:

Ik ben wijsheid.

Visualiseer de blauwe en geel-gouden vlam verstrengeld en zeg:

Ik ben kracht en wijsheid.

Visualiseer de roze vlam en zeg:

Ik ben liefde.

Vervolgens visualiseer de blauwe, de geel-gouden en de roze vlam verstrengeld als een vlam en zeg:

Ik ben kracht, ik ben wijsheid, ik ben liefde.

Laat deze drievoudige vlam groter worden tot het je hele lichaam omslaat en plaats de ankh in je hogere hartchakra en laat de energieën via het oog van de ankh gaan en geniet van de ruimte en vrijheid die is ontstaan zolang je kunt en het prettig aanvoelt.

Als je klaar bent laat je de violette vlam weer indalen via je kruinchakra je hartchakra in en verspreid deze violette vlam weer door je hele lichaam en aura en laat de energieën transformeren die je hoogste goed niet meer dienen naar licht en liefde.

Laat vervolgens weer de violette vlam los via je kruinchakra.

Je sluit af door je weer op je wortelchakra te focussen en je te gronden met een grondings koord naar de hartkern van Moeder Aarde en je ademt via je kruinchakra geel-goud licht in en laat dit zich verspreiden door je hele lichaam en aura en verlatend via je wortelchakra.

Adem dan via je wortelchakra dit goud wit licht in ook verspreiden door je hele lichaam en aura en verlatend door je kruinchakra en tenslotte laat je deze twee stromingen samen komen in je hart chakra en tot een geel-goude bol van licht dat je hele lichaam en aura omhult.

Bedank iedereen die je hebt aangeropen.

Adem nu weer een paar keer diep in en uit.

Beweeg langzaam je voeten en je handen en wordt je weer bewust van je omgeving.

Open dan je ogen.

Je bent weer in het HIER EN NU!!