



Meditatie voor traumahulpverlening op afstand

Ga gemakkelijk zitten.

Zet je knieën ruim uit elkaar, houd je rug zo recht mogelijk en laat je buik volstrekt los. Gun je lichaam het zich volledig vrij te voelen, ontspannen in jezelf. Adem in wat de kosmos je schenkt en adem uit alles wat jou niet meer dient.

Ga met je aandacht nu naar je voetzolen. Visualiseer dat je voetzolen open toegankelijk zijn naar het veld wat de aarde qua uitstraling heeft. En plaats je zo gegrond en ontspannen mogelijk vanuit de voeten op de ondergrond in verbinding staand heel bewust met de aarde.

Adem levenskracht in en plaats op de uitademing dat wat je wenst te onthechten. Geef je over aan het natuurlijke ritme van deze ademhaling.

Verbind je met het middelpunt van je lichaam vlak gelegen onder je navel en bevoel welke hand zich op deze plaats wenst te vestigen als eerste, en leg vervolgens de andere hand daar overheen. Het herbalanceert je fysieke lichaam maar ook je psyche, waardoor je vanuit een grotere balans in jezelf het woord 'ik' kan uitnodigen als een natuurlijke afspiegeling van jouw wezenlijke aard.

Laat het woord 'ik' toe in je hele lichaam. Resoneer innerlijk dit woord vanuit eenvoud én zelfbesef. Laat dit woord diep doordringen tot in alle cellen van je fysieke zijn en breid dit woord uit met de naam die aan jou gegeven is bij geboorte.

Veranker jezelf in je fysieke zijn in het weten dat jouw geestelijk bereik hiervanuit onnoemelijk groot kan zijn. Verbonden met de aarde en de kosmos val je één met je lichaam als instrument om het zielenleven in jou en je geestelijk zijn diep te doorleven binnen aardebesef. Resoneer het natuurlijke woord 'ik' én je naam net zolang totdat al je cellen jezelf eigen zijn.

Wees bereid alles van jezelf in liefde te aanvaarden, alles wat je geweest bent en alles wat je gedaan hebt. Laat alles er onbevreesd zijn in liefdevolle aanvaarding. Adem

weerstand en twijfel uit en voed je tijdens de inademing met levensenergie vanuit de kosmos.

Ga nu met aandacht naar het perineum gelegen direct achter het geslachtsorgaan, open het energetisch zonder gêne en ervaar de natuurlijke ademhaling van jouw lichaam uitstaand met de Aarde. Voel hoe het magnetisch veld van de Aarde-energie jouw energie opneemt en hoe jij jouw energie geeft aan de Aarde. Ervaar jouw natuurlijke Aarde-ademhaling, jouw heilige verbinding met de Aarde en laat deze ademhaling moeiteloos zijn waardoor het magnetische veld van de Aarde jou voedt in doorleving van jouw specifieke geaardheid.

Visualiseer een glazen ei van licht om je heen in hoge transparantie waardoor negatieve energieën van buitenaf wegglijden en zich niet kunnen aanhechten. De transparante glasachtigheid maakt dat je innerlijk openstaat voor doorzicht. Neem in het midden plaats op een ontspannen manier in dit ei van licht.

Maak jezelf steeds lichtgevoeliger. Breng een mooie herinnering naar voren als focus om je lichtgevoeliger te maken. Misschien is dit voor jou de zon of sta je aan het strand. Neem welke ervaring dan ook die dit bij jou oproept.

Maak tevens verbinding met je hart en met je grotere geestelijke Zijn. Daarmee verbind je jezelf met je mens-zijn én met je grote geestelijke licht, jouw verankering in de tijdloosheid.

Adem jouw geestelijk Zijn door je menszijn heen, door de verdichting heen terwijl je handen blijven liggen op het middelpunt van je lichaam direct onder de navel.

Als je het gevoel hebt dat jouw geestelijke energie net zo makkelijk je voetzolen raakt als je kruin en dat je lichaam in een zijnsvibratie wordt opgenomen, aards toegankelijk, dan neem je steeds meer leven brengende energie op via de energiepoorten in je lichaam.

Laat dan heel bewust de toename van opgenomen lichtenergie toestromen in het reservoir van je bekken dat aanzwelt als een ballon van licht. Voel en ervaar dat er in jouw bekken een grote bal van licht ontstaat, uitstulpend tot in je auraveld.

Word als het ware hoogzwanger van licht tot het voelt alsof het licht uitpuilt tot voorbij je aardse bekken en je auraveld steeds ruimer en ruimer om je bekken heen oplicht.

Laat dan langzaam je handen losgaan bij je bekken en leg ze hoopvol en in verwachting open neer op je bovenbenen ter ondersteuning van het licht dat je draagt op bekkenniveau.

Terwijl levensenergie via kruin, voorhoofd, keel en hart, alles ten dienste nu ingezet wordt om het bekken en het gebied vlak boven het bekken bij de maag te vullen met licht uitdragende energieën, verbind je je hart met dit gebied wat licht dragend wordt. Het gevoel van zwanger te zijn van licht daalt steeds dieper in je bekken, maar ook tot aan de rug aanzetting in je onderrug voel je het gewicht van licht dat aangehecht is. Voel hoe je buik vrij ademhaalt en je voeten in bewustzijn dit proces dragen.

Open je nu voor een onderwerp dat momenteel in de wereld actief is en ondersteuning verdient. Dit kan dichtbij of veraf plaatsvinden. Doe dit egoloos, spontaan intuïtief. Plaats het beeld dat je ontvangt voor je geestesoog. Neem dit beeld angstvrij op vanuit neutraliteit. En voel dat de lichtballon van energie die je in je bekken meedraagt zich leegschenkt naar het beeld toe dat ondersteuning behoeft. Schenk het licht dat opgebouwd is naar dat wat wezenlijk ondersteuning behoeft gezien dat de ondersteuning die nodig is grenzend is aan traumaverwerkingsbehoefte.

Wanneer het licht zich geledigd heeft, loop dan opnieuw vol en vol en vol, tot je aan je rug kan voelen dat je weer helemaal aangehecht bent aan het gewicht van licht. En dat je je als het ware weer hoogzwanger van lichtintentie voelt.

Open je dan opnieuw voor dit beeld of wellicht een heel ander beeld dat spontaan in jou ontstaat en neem dit beeld weer met geestesogen waar, angstvrij. Voel hoe elke keer, als het beeld zich in jou nestelt in de geest – niet in je lichaam – de lichtmassa van het bekken leger raakt omdat het onderwerp van aandacht meer lichtpotentie toebedeeld krijgt.

Herhaal dit proces keer op keer zolang je voelt dat je opgeroepen wordt opnieuw licht aan te trekken, vol te lopen daarmee, goed verankerd het licht in het bekken te dragen en vervolgens af te geven aan de beelden die in jou zichtbaar worden waar noodgevoelig lichtbehoefte aanwezig is voor herstel van traumata.

Jij als mens hoeft niet feitelijk daar te zijn waar mensen behoefte hebben aan verlichting. Wat telt is de gewaarwording van verbinding en de overdracht van vol-zijn ervaren, als het ware de overheveling van volgelopen zijn met licht naar hen die dit nu behoeven. Zodat zij zielsgericht dieper in zichzelf aanwezig kunnen zijn uitstaand met dat waartoe zij zich dienen te verhouden.

Doe dit opeenvolgend zolang als je dit wenst en neem je voor ter afsluiting over het derde oog gebied heen te strijken met je handen ter afhechting van de beeltenissen die

je innerlijk hebt waargenomen waar jij je licht op gericht hebt. (Het derde oog is het gebied dat tussen de wenkbrauwen in ligt). En mocht de beeltenis nog niet wijken, leg dan gewoon je vingertoppen op deze plaats neer tot je voelt dat er een magnetisch veld zich opbouwt en dan trek je langzaam en sensitief gevoelig je hand van deze plaats vandaan. En knip je je vingers even waardoor de aanhechting van de beeltenissen losgetrokken wordt uit dit voorhoofdsgebied.

Kom daarna terug op je eigen manier in het hier en nu, in de ruimte waar jij aanwezig bent. Beweeg vingers en tenen, handen en voeten en stretch je uit.

Mocht je vaker deze oefening willen doen, dan kan je ook zelfstandig een onderwerp van keuze vooraf bepalen.

De kunst is om in alle neutraliteit je te verhouden tot dat wat je aantrekt, liefde centraal te stellen en zuivere lichtpotentie op te bouwen in je bekkengebied. Daar zij die traumagevoelig functioneren allereerst verlichting behoeven in het eigen bekkengebied . Wanneer jij in totale ontspannenheid en betrokkenheid in geaardheid van je wezenlijke zijn verbonden met de aarde je verbindt met hen die aandacht behoeven, ondersteun jij hen per direct in volhoudingsvermogen maar ook om het niet-draagbare te leren onthechten en het licht van hun geest tot in hun bekken te manifesteren.

Ik wens u daarom deze meditatie toe ter ondersteuning van derden. Dank voor je aanwezigheid hierin.