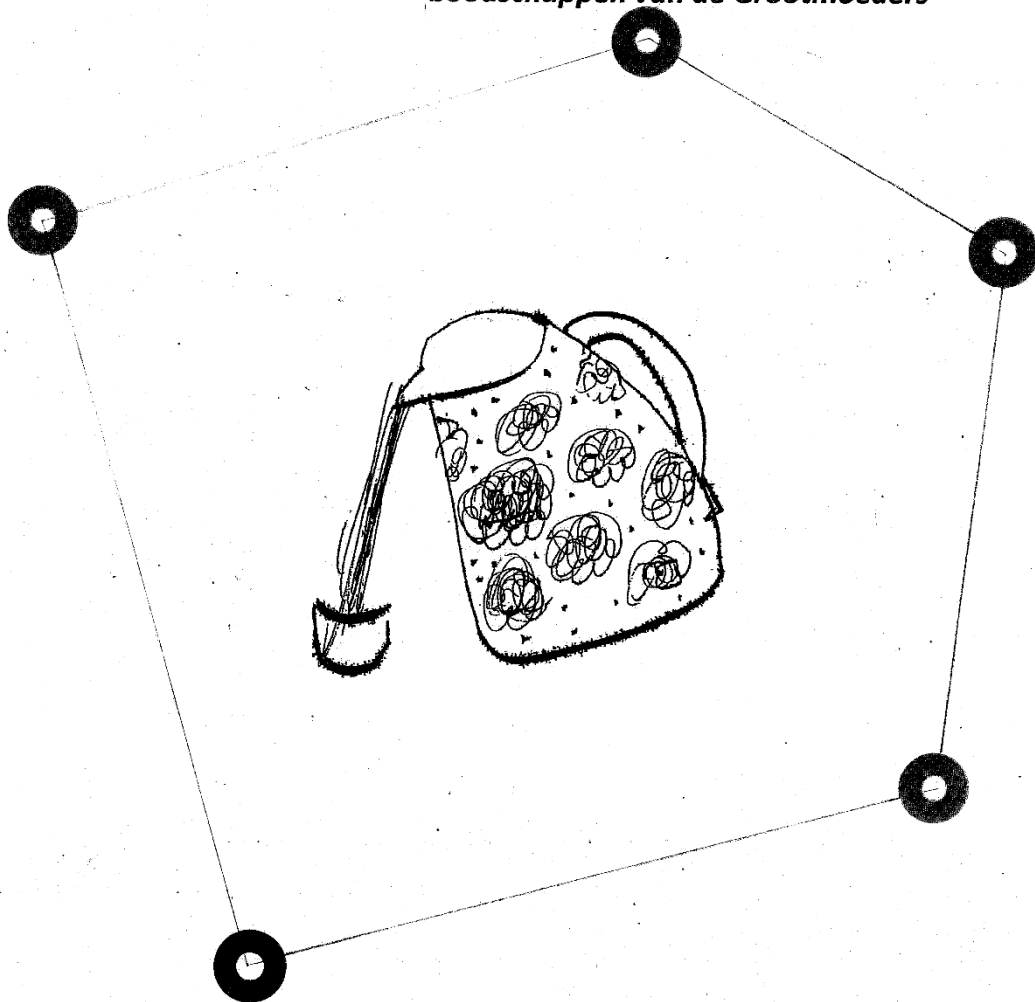


geleide **MEDITATIES VAN DE GROOTMOEDERS**

*Bewerkte meditatie van de Grootmoedersboeken van
Sharon McErlane en meditatie geïnspireerd door
boodschappen van de Grootmoeders*



INHOUD

Inleiding

1. Meditaties Grootmoedersboeken van Sharon McErlane

- 1.1. Meditatie Net van Licht
- 1.2. Meditatie De Kruik en De Beker
- 1.3. Meditaties Boom van het Leven
 - 1.3.1. Boom 1: Yin en Yang in Balans brengen
 - 1.3.2. Boom 2: Groei door de Wortels van de Boom
 - 1.3.3. Boom 3: Vruchten van de Boom
- 1.4. Meditatie Weefsel van Bestaan
- 1.5. Meditatie De Roos van het Hart
- 1.6. Meditatie Leven als de Kom die je bent
- 1.7. Meditatie Bloeien als de Bloem die je bent
- 1.8. Meditatie Vasthouden van een Heilige Ruimte
- 1.9. Cirkel van Stenen
- 1.10. Meditatie Kracht van Vleugels
- 1.11. Helen van de Voorouderlijn

2. Meditaties Grootmoedersbijeenkomsten

- 2.1. Meditatie Net van Licht met voorouders en Ho'oponono, Groesbeek 2017
- 2.2. Meditatie Net van Licht en maatschappelijke sectoren, Groesbeek 2019

3. Meditaties geïnspireerd op Grootmoedersnieuwsbrieven en -boodschappen

- 3.1. Meditatie van de Rechtstandigheid en het Juweel
- 3.2. Meditatie Het is Tijd om de Moeder te leren kennen
- 3.3. Meditatie Nest van Liefde in het Net van Licht



Overzicht v.d. meditaties in <u>McErlane's</u> drie boeken	
Boek 1- De Grootmoeders Spreken	blz
-meditatie Net van Licht	223
-meditatie Kruik en Beker	227
-meditatie Boom van het Leven	228
-meditatie Yin en Yang in Balans Brengen	229
-meditatie Groei door de Wortels van de Boom	231
-meditatie Vruchten van de Boom	232
-meditatie Weefsel van het Bestaan	235
-meditatie Roos van het Hart	237
Boek 2 – Een Oproep van de Grootmoeders	
-meditatie Leven als het Vat dat je Bent	365
-meditatie Bloeien als de Bloem die je bent	368
-meditatie Vasthouden van Heilige Ruimte	371
-meditatie Kring van Stenen	374
-meditatie Kracht in de Vleugels	377
-meditatie Net van Licht	380
(NB: hfd 3, pp 51-66, is geheel gewijd aan NvL)	
Boek 3 – In Verbinding met de Grootmoeders	
-meditatie Net van Licht	257
-meditatie Leven als ware je een Vat	259
-meditatie Kring van Stenen	261
-het genezen van voorouders	264

Inleiding

In de Grootmoedersgroep Delft maken we onder andere gebruik van de meditaties uit de drie boeken van Sharon McErlane.

Alle meditaties en oefeningen die in de drie boeken van de Grootmoeders staan (hoofdstukken 'werkboek') zijn zo bewerkt dat ze direct klaar zijn voor gebruik. Ze zijn zo beschreven dat iedereen een verdiepende meditatie kan begeleiden enkel door de tekst rustig voor te lezen. Je hoeft geen ervaring te hebben. Daarnaast hebben we een aantal meditaties ontwikkeld, geïnspireerd op de nieuwsbrieven en boodschappen van de Grootmoeders, waardoor de hoeveelheid meditaties uitgebreid werd.

Graag willen we een ieder laten delen uit deze bron; vandaar deze verzameling geleide meditaties.

Suggesties bij begeleiden meditaties

Om iedere deelnemer in de best ontvankelijke stemming te laten komen, helpt het als je de tekst rustig voorleest. Maak gebruik van pauzes. De puntjes "....." geven aan wanneer een pauze wordt aangeraden. Voel zelf aan wanneer een pauze nodig is, laat je leiden door de Grootmoeders. Voel je vrij en uitgenodigd om te experimenteren met de meditaties en ze op maat te maken voor het moment. Heb vertrouwen dat de Grootmoeders met je zijn.

Mai de Bruin, Gerda Vermeer, Jenneken Berends, Grootmoedersgroep Delft, **maart 2021**

Bronnen

- *Grootmoeders Boeken*
Boek 1: Sharon McErlane (2007) *De Grootmoeders spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen*. Uitgeverij Akasha. ISBN 978 9- 77247 69 3.
Boek 2: Sharon McErlane (2010), *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht*. Uitgeverij Akasha. ISBN 978 94 6015 162 0.
Boek 3: Sharon McErlane (2016) *Een oproep van de Grootmoeders: werken met het Net van Licht*. Uitgeverij Akasha. ISBN 978 94 6015 026 5.
- *Grootmoedersbijeenkomsten*
- *Grootmoedersniewsbrieven en -boodschappen*
- Website <https://www.netoflight.org/nl/>

DEEL 1 MEDITATIES UIT DE GROOTMOEDERSBOEKEN

1.1. Meditatie Net van Licht

‘Denken aan het Net van Licht is al voldoende om het te activeren’, aldus de Grootmoeders.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond en trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open; je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo’n open en uitnodigende houding te zitten. Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is. Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Voel of zie een Net van Licht voor je dat fonkelt en dat als een heel groot visnet de hele wereldbol omspant. Voel of zie hoe lichtstralen zich over het hele Net verplaatsen. Plaats jezelf in je verbeelding op het Net en stel je open voor het licht dat nu naar je toestroomt. Adem het diep in. Laat je vullen met het licht..... Voel of zie jezelf een stralend knooppunt in het Net van Licht worden..... Activeer nu jouw eigen inbreng in het Net. Blijf het stralend licht dat over het Net naar je toe stroomt ontvangen en stuur vervolgens lichtstralen vanuit jouw eigen hart de wereld in over het Net.....

Jij bent veel krachtiger dan je geneigd bent te denken!

Het is jouw eigen kloppend hart dat het licht - pulserend – het Net opstuurt. Jij bent onderdeel van het Net van Licht. Denken aan het Net van Licht is daarom al voldoende om het te activeren.

Ervaar of verbeeld de transmissie van licht over het hele Net. Zodra je er aan denkt, beweegt het licht zich moeiteloos voort! Jouw hart voedt het Net en houdt het in stand terwijl het Net van Licht jou weer voedt en steunt.. Ervaar deze dubbele wisselwerking en voel de lichtintensiteit op alle knooppunten toenemen.....

Het Net is een levend systeem dat de hele aarde ondersteunt en de Yin-Yangbalans helpt herstellen.

Werp het Net naar alle mensen toe.

Werp het uit naar alle vrouwen op aarde...van jong volwassen tot hoog bejaard...uit alle culturen...en levend in uiteenlopende levensomstandigheden. Omvat in het Net van Licht ook alle meisjes...vanaf

hun kinderjaren tot in hun puberteitsjaren. Omvat ook alle vrouwelijke zielen die op het punt staan om geboren te worden. Omvat hen allen in de liefde van het Net van Licht.

Werp dan nu het Net van Licht naar alle mannen op aarde...van jong volwassen tot hoog bejaard...uit alle culturen...en levend in uiteenlopende levensomstandigheden. Omvat in het Net van Licht ook alle jongens...vanaf hun kinderjaren tot in hun puberteitsjaren. Omvat ook alle mannelijke zielen die op het punt staan geboren te worden. Omvat hen allen in de liefde van het Net van Licht.

Richt je aandacht vervolgens op

- het dierenrijk.....
- het plantenrijk.....
- het mineralenrijk....
- het waterrijk: alle rivieren en alle oceanen.

Stuur je zegeningen over het Net van Licht naar allen en alles. Jij maakt deel uit van dit enorme geheel en die verbondenheid voelen brengt je veel goeds.

Ervaar je eigen waardigheid. Ervaar je eigen schoonheid en kracht. Ervaar je dankbaarheid.

Geniet van dit ZIJN.....

Wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. Als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

Bron: pp. 223-226, *De Grootmoeders spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen*; pp. 51-66 en pp. 380-382, *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht*; pp. 257-259, *Een oproep van de Grootmoeders: werken met het Net van Licht*.

1.2. Meditatie De Kruik en de Beker

De Grootmoeders zeggen: "Als je deze oefening in praktijk brengt, zal je leven gemakkelijker worden - zoals het zou moeten zijn. Laat ons aan anderen geven - door jou. Wij zorgen voor het geven. Jullie zorgen voor het leven. Het enige wat je hoeft te doen om gevuld te raken, is aan ons te denken. Vanuit de volheid zal het geven aan anderen zo makkelijk plaatsvinden dat je het niet eens als geven zal beschouwen. Er zal geen onderscheid zijn tussen gever en ontvanger. Vanuit volheid stroomt het leven moeiteloos."

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten naast elkaar stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je een paar keer rustig en diep hebt in- en uitgeademd, voel dan, terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Wanneer je je zo helemaal steeds meer ontspant en je zo rustig ademhaalt, ervaar je hoe je naar je stille plek in jezelf gaat waar je je helemaal op je gemak voelt..... Vanuit deze comfortabele stille plek roep je de Grootmoeders op. Wanneer je de aanwezigheid van de Grootmoeders de omgeving voelt vullen, neem dan even de tijd om te genieten van hun aanwezigheid en als je er klaar voor bent, dan vraag je hen om je naar een zonnige ruimte te brengen.....

Je zult ervaren hoe nu een bepaalde ruimte voor je geestesoog verschijnt, het is een jou bekende ruimte of juist een jou nog onbekende ruimte, laat je verrassen. Alles wat verschijnt, is goed. En ook als je niet zo direct iets ziet, weet dan dat de ruimte er wel is. En weet dat er in die ruimte een tafel staat waarop de kruik en de beker staan....

Stel je met al je zintuigen voor hoe de kruik en de beker op die tafel staan, beschenen worden door het stralende licht van de zon dat door het raam valt..... Neem de tijd om dit tafereel goed in je op te nemen. Adem in....., adem uit.....

Neem dan de tijd om de kruik waar te nemen, haar grootte, haar vorm, haar gewicht, haar kleur, haar geur, haar textuur. Voel hoe je haar als het ware aanraakt, met je vingers voorzichtig aanraakt, hoe ze voelt, hoe je haar rondingen zachtjes volgt, hoe je haar voorzichtig in je handen weegt..... hoe je met je neus haar geur opsnuift.....

Merk hoe de kruik helemaal tot aan de rand gevuld is.....

Ga dan met je aandacht naar de beker die naast de kruik staat, vele malen kleiner. Neem alle details van de beker waar, de vorm, de textuur, de kleur..... en hoe de beker zich tot de kruik verhoudt. Neem in je op hoe het zonlicht precies op de kruik en de beker valt, waar het schaduwen maakt en de kleur van de kruik, de beker en de tafel doet veranderen..... Neem de temperatuur in de ruimte waar. Is het zonlicht warm, is het koel? Ruikt het naar ochtend, middag, lente, zomer, avond?.... Hoor je geluiden? Vogeltjes, stemmen, water, ruisen van bomen, riet.....

Ervaar hoe de ruimte overvloed, gratie en licht ademt en weet dat dit beeld van overvloed, gratie en licht, door het zo aandachtig waar te nemen, zich diep in je bewustzijn plant.

En vanuit dat gevoel van gratie, overvloed en licht, neem je zo waar dat de kruik gevuld is met een heerlijke vloeistof. Is het romig of juist waterig, waar ruikt het naar..... welke kleur heeft het, welke textuur? Je neemt waar dat deze heerlijke, geurende vloeistof vanuit de kruik de beker instroomt tot de beker helemaal vol is..... Het lijkt bijna of de vloeistof uit zichzelf stroomt. Of zijn het de Grootmoeders die de beker vullen?... Neem dit beeld rustig in je op..... en als je dat zo gedaan hebt, kijk dan in de kruik en verwonder je erover dat de kruik nog helemaal gevuld is..... Je weet dan met je innerlijk weten: deze kruik kan niet leeg raken.....

Je weet dan zo opeens: deze kruik blijft eeuwig gevuld, gevuld door de eeuwige bron.....

Ervaar dan dat jij die gevulde kruik bent, door zonlicht overgoten. Dat jij die gratie, die overvloed, dat licht bent..... Dat jij ook steeds gevuld blijft tot aan de rand, een kruik vol overvloed van alles wat goed is. Dat is wie je bent..... Jij kunt niet leeg raken, want de Grootmoeders zorgen ervoor dat je altijd gevuld bent.....

Neem de tijd om te ervaren hoe het is eeuwig gevuld te zijn, te blijven..... geniet er met volle teugen van, voel hoe overvloed jouw deel is en hoe je weet hoe je moeiteloos anderen geeft vanuit die volheid... laat je omarmen door deze gevuldheid, en omarm haar..... laat je er door dragen en draag haar..... en weet dat er geen ruimte is voor leegheid...

En weet dat je dit ervaart zodra je aan de Grootmoeders denkt, je zult je er dan bewust van worden dat je altijd en eeuwig door hen gevuld werd, wordt en zal worden. Hier is geen begin, geen einde aan. Er is alleen een gevoel van voldaan zijn.

Zo vloeit alles op steeds gemakkelijker wijze. Je zult ervaren hoe je leven steeds makkelijker en vloeiender zal stromen.....

Neem nog even de tijd om hiervan te genieten. Voel de diepe vreugde die deze gevuldheid is.....

En wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en je gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

Bron pp. 227-228, *De Grootmoeders spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen.*

1.3. Meditaties Boom van het Leven

“Jullie zijn verbonden door deze Boom”

Inleiding

De Boom van het Leven is erop gericht om de relatie tussen vrouwen en mannen te versterken en om Yin en Yang in balans te brengen. De Moeder zorgt niet alleen voor de takken en wortels van de Boom, ze draagt zorg voor de hele Boom. Besef dat de Boom een eenheid is, zowel boven als beneden zijn wortels en takken een. De Boom heeft aandacht nodig, zij heeft NU onze zorg nodig, zowel de wortels als de takken.

De verschillende meditaties helpen het vrouwelijke aspect van de schepping dat we nodig hebben, te ontvangen. Het opnieuw verschijnen van Yin leidt tot een automatische verbetering van de stabiliteit. Deze meditaties brengen relaties in balans en creëren harmonie tussen individuen. Ze helpen jou en al het leven te genezen.

Dit is de Boom van de Wereld, symbool voor eenheid en verbondenheid. Haar wortels ondersteunen alles in de wereld terwijl haar takken de aarde bedekken. Alle wezens zijn met elkaar verbonden door deze Boom.

Wij zijn diep verbonden met en door de energie van de Boom die onze verbinding met God en met elkaar personifieert. Hoewel we in een materiële wereld leven, zijn we meer dan ruw materiaal. Wanneer je jezelf opent voor de steun van God de Moeder door de Boom van het Leven, zul je meer te geven hebben. En wanneer je op deze manier leert geven, zul je ook een levend en gevend deel worden van de Levensboom.

1.3.1. Meditatie Boom 1: Yin & Yang in Balans brengen

“Wie je bent is Gods geschenk aan jou; wat je wordt, is jouw geschenk aan God”

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu rustig je ogen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling hoe je je meer en meer ontspant en hoe je ontvankelijker en opener wordt. Adem in, adem uit. En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in en uitgeademd, voel dan, terwijl je zo zit, hoe de stoel waar

je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Stel je nu de Boom van het Leven voor of roep haar aan. Wees vooral bewust van haar kruin en haar wortels. Stel je haar kruin voor, haar takken met bladeren die naar de hemel reiken, haar wortels die diep in de aarde groeien.

Denk aan deze prachtig krachtige Boom, stel je haar voor, en stel je voor hoe je met aandacht naar haar toe loopt en dan met je handen haar stam aanraakt. Voel haar stam, de textuur ervan en voel haar energie stromen. Stel je voor hoe je nog dichterbij komt en voel hoe je tegen haar stam leunt, haar energie door je hele lijf voelt stromen.....

Ga nu met je aandacht naar haar wortels. Stel je dan voor dat je diep inademt vanuit haar wortels. Wees je daarbij bewust van de hele boom, voel je verbinding met haar.....

Neem met iedere ademhaling de energie van de aarde tot je.

Open je helemaal om te ontvangen wat Moeder Aarde je te geven heeft.....

En stel je zo voor dat ze je bij elk van deze diepe ademhalingen één van haar kwaliteiten schenkt. Je zult merken dat het precies is wat je nu net zo nodig hebt. Laat maar komen en vertrouw erop dat ze je schenkt wat je nodig hebt, ook al kun je niet precies voelen wat het is. Misschien is het een gevoel van veiligheid. Een gevoel van troost of van stabiliteit. Misschien is het een specifieke geur, kleur, smaak of geluid. Of een beeld van iets. Blijf rustig ademen. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit.....

Adem in en voel dan hoe deze kostbare geschenken van Moeder Aarde worden opgenomen in je lichaam, hart, geest en ziel. Neem rustig de tijd om ze helemaal in je op te nemen.....

Adem uit en laat alles rustig door je lichaam, hart, ziel en geest gaan, daar waar je het nodig hebt. Adem in.....Adem uit.....Adem in.....Adem uit.....

Voel hoe de kwaliteiten helemaal tot je komen.

En als je ze zo helemaal tot je genomen hebt en er helemaal klaar voor bent, dan verplaats je nu rustig je aandacht naar de kruin, de takken en bladeren van de Boom.

Adem nu vanuit de bladeren en takken van de Boom. Stel je dan voor hoe je bij elke inademing de energie van de hemel in je opneemt. Open je helemaal om te ontvangen wat Vader Hemel je te geven heeft. En stel je dan zo voor dat hij je bij elke inademing een van zijn kwaliteiten, inzichten en geschenken van het mannelijke energieprincipe geeft. Dat kan bijvoorbeeld kracht zijn, focus, helderheid of bescherming. Of een beeld van iets, een geur, kleur, smaak, geluid of gevoel. Vertrouw erop dat hij jou geeft wat je zo nu net precies zo nodig hebt. Laat maar komen. Blijf rustig doorademen. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit.....

Adem in en voel dan hoe deze kostbare geschenken van Vader Hemel worden opgenomen in je lichaam, hart, geest en ziel. Neem rustig de tijd om ze helemaal in je op te nemen.

Adem uit en laat alles rustig door je lichaam, hart, ziel en geest gaan, daar waar je het nodig hebt. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit.....

En voel hoe die prachtige geschenken helemaal tot je komen.

En als je ze zo helemaal tot je genomen hebt en er helemaal klaar voor bent, ga je met je aandacht weer naar de stam van de Boom van het Leven en ga je rustig tegen haar aan zitten of staan, wat je prettig vindt. Je voelt haar stam tegen je rug en je voelt hoe de geschenken van Moeder Aarde en Vader Hemel helemaal in je zijn. Je ademt nog een paar keer diep terwijl je zo heerlijk tegen haar stam leunt..... met al haar wortels diep in de aarde..... met je voeten of billen rustend op de aarde..... onder haar prachtige dak van takken en bladeren. En terwijl je zo rustig geniet, weet dan dat je steeds als je het nodig hebt, contact kunt maken met de geschenken die je van Vader Hemel en Moeder Aarde hebt gekregen. Weet dat je altijd naar de Boom terug kan gaan en dat Vader Hemel en Moeder Aarde je altijd hun geschenken geven als je je er maar voor opent. En weet dat wanneer jij ze ontvangt, ze tegelijkertijd worden doorgegeven aan de wereld buiten jezelf en dat ze daarheen gaan waar ze ook nodig zijn.

Neem rustig de tijd om dit zo alles in je op te nemen.

En wanneer je voelt dat het tijd is, dank dan vanuit je hart de Boom van het Leven, Moeder Aarde en Vader Hemel voor al hun geschenken en begin dan rustig wat te bewegen. Wiebel wat met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders of gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid of een pfff. Doe dit nog maar een keer en als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open als je ze nog gesloten had. Je bent weer in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

1.3.2. Meditatie Boom 2: Groei door de Wortels van de Boom

“De tijd is aangebroken dat de wortels van vrouwen hun plek gaan bepalen. De wortels van de Boom zijn als vrouwen die stevig en ondersteunend in hun kracht staan. Als vrouwen met de wortels van de Levensboom werken, zal elke wortel naar de andere reiken en deze aanraken. Samen zullen ze een ondersteunend web vormen dat de aarde stabiel zal houden. Dit is voor vrouwen een andere manier om zich te openen voor het Net van Licht”

Inleiding

Deze Boom oefening helpt mannen en vrouwen, maar er gebeurt iets bijzonders als vrouwen ermee werken. Vrouwen zijn vele jaren afgesneden geweest van de bron van vrouwelijke kracht. Een manier om deze kracht aan te boren, is door te werken met de Boom van het Leven.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu rustig je ogen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling hoe je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt. Adem in....., adem uit..... En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in- en uitgeademd, voel dan, terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven en voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Stel je nu de Boom van het Leven voor of roep haar aan. Denk aan deze prachtig krachtige Boom, stel je haar voor en wees je dan bewust van haar netwerk, haar netwerk van takken en wortels, wortels en takken die zich verder uitbreiden dan het oog kan zien. Zij omvatten de aarde, alle mensen, al hun landen en al hun gebruiken. Ze omvatten alle dieren, mineralen, planten, bloemen, bomen.

Stel je nu de wortels voor als stromende rivieren die alle delen en plekken van de aarde bereiken: Europa, Azië, Afrika, Oceanië, Noord- en Zuid Amerika, alle eilanden, de Noord en de Zuidpool.

De wortels vlechten zich door de aarde terwijl de takken de planeet bedekken.

Beweeg je dan door de wortels van de Boom.

Duik naar beneden en reik door het onmetelijke netwerk en onderzoek.....

De wortels zijn verankerd in jou en zij verankeren jou met Moeder Aarde. Ze voeden jou, net zoals ze de Boom voeden. Als je inademt en je ontvangt wat de Grote Moeder je geeft, voel dan de diepte van je verbinding met deze Moederlijke Bron die jou veiligheid biedt binnen haar netwerk van wortels. Laat je lichaam de verbinding voelen met haar en de Aarde.

Voel nu binnen dit netwerk een plek die aanvoelt als je eigen plek. Jij hebt zo een wortel, een levensweg die jou op een speciale manier met de Boom verbindt. Deze plek is alleen van jou en je zult er heel veel plezier bij voelen. Neem rustig de tijd om die plek te vinden en als je hem gevonden hebt, rust daar dan uit..... Dit is JOUW wortel/levensweg, de bron van jouw individuele leven.

Onderzoek je wortel, haar vorm, omtrek en plek binnen het ondergrondse systeem van de Boom. Hoe ziet zij eruit, welke kleur heeft zij, hoe ruikt ze, hoe voelt ze aan? Neem rustig de tijd om haar beter te leren kennen..... Neem de tijd om te genieten van deze plek die helemaal speciaal jouw eigen plek is en die tegelijkertijd met alles verbonden is, met alle andere wortels van de Boom die zo door de hele aarde gevlochten zijn..... Voel hoe bij elke inademing de verbinding met de Boom sterker wordt en daarmee de verbinding met het Goddelijke. Wees je ervan bewust dat als jouw wortel sterker wordt, je verbinding met alle andere wortels versterkt wordt en dat met je uitademing, alle wortels vanzelf ook sterker worden evenals hun verbinding met de Boom. En terwijl je zo rustig doorademt, neem je de tijd die je nodig hebt om te voelen hoe je verbonden bent met je eigen plek en tegelijkertijd met alle andere wortels..... Voel hoe je altijd terug kan keren naar deze plek die zo helemaal speciaal van jou is en zo verbonden is met de Boom en alle andere wortels.

Als je voldoende tijd hebt genomen om alles in je op te nemen, dank dan de Boom van het Leven van diep uit je hart en begin rustig wat te bewegen. Wiebel wat met je tenen, je voeten, beweeg je

vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders of gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid of een pfff. Doe dit nog maar een keer. En als je er klaar voor bent, doe dan als je ogen open als je die nog gesloten had. Je bent weer in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

1.3.3. Meditatie Boom 3: Vruchten van de Boom

“Elke vrucht is noodzakelijk voor de algehele gezondheid van de Boom. Het is DEZE vrucht, gekozen van de Levensboom, die ons leven zijn smaak geeft. De vrucht van de Boom geeft de speciale identiteit van een ieder weer.”

Inleiding

In mensenlevens en in de Levensboom stroomt de energie vanuit de Bron omhoog door de wortel/levensweg in het lichaam. Daar manifesteert zij zich als fruit: de vruchten van iemands handelingen en de vruchten van de Levensboom. In beide gevallen rijpt fruit geleidelijk.

Deze Boomoefening geeft ons de kans onszelf op een nieuwe manier te zien terwijl we onze specifieke gaven en uitdagingen eren.

Als we aan onze vrucht denken als symbool voor hoe we leven en wie we zijn, kunnen we de lessen van de Boom op een hoger niveau brengen. Ons leven weerspiegelt onze identiteit. Sommigen van ons zijn prestatiegericht, sommigen zijn denkers, sommigen zijn vechters, ontdekkers en sommigen bespiegelen - de lijst is oneindig. Na verloop van tijd zullen deze intrinsieke kwaliteiten, onze gaven en uitdagingen, ons karakter, zich in ons leven manifesteren, net zoals fruit zal manifesteren wat intrinsiek aanwezig is: zoetheid, kleur, structuur. Om de prachtige cyclus van het leven te dienen en je ermee te verbinden, moet je goed weten wie en wat je bent. De levensboom, een metafoor voor (Moeder/Vader) God/de Bron, laat dit zien. Zoals iedere vrucht van de Boom komt en deel is van de Boom, zo komen wij ook van (Moeder/Vader)God/de Bron; wij zijn er deel van. Wij, het fruit, behoren tot de Boom.

Als we eenmaal het geschenk van de Boom opeisen, kunnen we de vrucht van ons leven uitleven en wanneer we dit doen, bloeien we. De vrucht volgt onvermijdelijk de bloesem, dus nadat je bloeit, draag je vrucht. Zodra we onszelf worden en wij ons onze kracht, zwakheden en talenten eigen hebben gemaakt, hebben wij iets terug te geven aan de aarde. Wat we geven, wordt bepaald door de vrucht die ons is gegeven en door wat we ermee doen. De vruchten van de Boom representeren de kaarten die we in handen hebben gekregen en hoe we deze spelen. Door de waarheid van ons Zelf te leven, geven we terug aan de Levensboom. We vervullen de cyclus van geven en ontvangen. De Levensboom ondersteunt alles wat leeft door voortdurend van zichzelf te geven. Deze meditatie zal helpen je de gaven van je speciale vrucht eigen te maken en deze te gebruiken.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu rustig je ogen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond en trek je kin een beetje naar beneden, zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je? Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is. Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel hoe bij elke ademhaling hoe je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener

wordt. Adem in, adem uit. En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Stel je dan de Levensboom voor, of roep haar aan..... Merk haar kruin op. Haar takken zijn rijk beladen met fruit van iedere soort. Aan haar takken hangen mango's, bananen, guave, grapefruit, appels, papaja's, sinaasappels, pruimen, kersen, perziken, iedere denkbare vrucht. Stel je dan zo voor hoe je naar de Boom loopt en rustig om haar heen loopt om alle vruchten te kunnen zien..... Kom dan nog iets dichterbij en ervaar dan hoe jij een vrucht kiest, of hoe een van de vruchten jou kiest. Laat je verrassen welke vrucht jij kiest of welke vrucht jou kiest en ontvang haar dan met openheid en liefde. Behandel haar met dankbaarheid en respect. Deze vrucht is symbool voor jouw leven. Wees ontvankelijk voor wat zij jou kan leren. Weersta daarbij de mogelijke verleiding haar te ruilen. Het is niet voor niets dat juist deze vrucht bij jou is gekomen. Neem de tijd om haar zorgvuldig te bestuderen.... Bestudeer haar kleur, structuur, afmeting, geur, textuur..... Voel haar gewicht, raak haar aan, voel haar huid. Is die zacht, ruw, glad? Ruik, proef haar.....

Als je op deze manier, zo rustig, helemaal de tijd nemend, jouw vrucht aan het onderzoeken bent, zal deze vrucht heel bijzonder voor je worden..... Als je voelt dat het tijd is, eis dan jouw vrucht helemaal op, vol overgave. Zij is van jou, zij is jou, zij is je leraar.

Zodra jij jouw vrucht opeist, eis je het speciale wezen op dat jij bent. Voel hoe deze vrucht je leraar is en jou gegeven is om je te helpen je unieke kwaliteiten te waarderen. Verwelkom haar. Verwelkom haar lessen..... En wanneer je zo rustig doorademt, adem in....., adem uit....., stel je je zo steeds meer open voor de les die zij je nu wil geven. Luister aandachtig met je innerlijk oor naar haar, kijk met je innerlijk oog, ontvang haar les, haar boodschap, haar geschenk. Vertrouw erop dat ze je precies geeft wat je nodig hebt. Het kan zijn dat je niet direct iets ziet, voelt of hoort; dat is niet erg. Adem je open voor haar lessen en inzichten, wees ontvankelijk, rustig en vol vertrouwen. Wanneer je nu niets ervaart, zal het op een ander passender moment komen.....

Weet dat je vol rust en vertrouwen ontvankelijk bent voor haar inzichten. Wanneer je zo door blijft ademen, laat je deze inzichten rustig opnemen door je hart, je lichaam, geest en ziel.....

Wanneer de vrucht zo helemaal opgenomen is, neem dan de tijd om haar nog eens goed vast te houden, te bekijken, aan te raken..... Sluit haar in je hart. En weet dat hoe meer je jezelf toestaat jouw vrucht te belichamen, hoe verder je zult komen in de wereld om te zijn wie en wat je bent. Deze speciale vrucht van de Levensboom is van jou. Dit specifieke leven is ook van jou. Jouw vrucht, jouw leven, is een geschenk van jezelf en de bron. En weet dat je altijd naar haar terug kan keren, wanneer je maar wilt. Weet dat ze er altijd voor je is.....

En als je voldoende tijd hebt genomen om alles in je op te nemen, dank jouw vrucht dan voor haar inzichten, wijsheid en lessen. Dank dan de Boom van het Leven voor het dragen van jouw vrucht. En begin dan rustig wat te bewegen. Wiebel wat met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders, gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid, of een pfff. Doe dit nog maar een keer. En als je dat zo rustig doet en je bent er klaar voor, doe dan je ogen open als je die nog gesloten had. Je bent weer in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

Bron pp. 228- 234, *De Grootmoeders spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen.*

1.4. Meditatie Weefsel van Bestaan

“Je bent veel meer dan je ooit hebt gedacht. Je bent als de nachtelijke hemel.”

Inleiding

De meditatie van het Weefsel van Bestaan bevrijdt ons van de beperkende vereenzelviging met ons kleine zelf en onze individuele problemen, en nodigt uit tot contact met ons groter Zelf. Deze meditatie geeft ons lichaam en geest de ervaring en het begrip van eenheid met de Bron en eenheid met elkaar. Het gevoel en de illusie van afgescheiden te zijn, zorgen voor eenzaamheid, afzondering en angsten. Mediteren op het Weefsel van het Bestaan zal onze zorgen en nervositeit helen en zal ons bevrijden van stress en de negatieve geestelijke en emotionele staat van zijn. Het vergroot ons bewustzijn en verlost ons van onze starre gedachtenkronkels. Het biedt ons een bevrijdend, verbredend en waarachtig perspectief op wie we in wezen zijn waardoor als vanzelf een diepe vreugde zal gaan stromen.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten naast elkaar stevig op de grond en trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voelt je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit, en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven en voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Wanneer je zo voelt hoe je je steeds meer ontspant, stel je dan het onbegrensde nachtelijke panorama voor van de maan en de sterren, met soms een zichtbare planeet.....

(Als je buiten bent en de sterren kunt zien, kijk dan omhoog)

Ervaar met al je zintuigen de diepblauwe, nachtelijke hemel en herinner je dat je bent als deze prachtige nachtelijke indigoblauwe hemel.....

Adem rustig in en uit. Neem bij elke ademhaling de sterrenhemel op in je lichaam en versmelt er meer en meer mee als je uitademt. Adem in en ervaar hoe de hemel bij je binnenkomt, adem uit en merk hoe je één met de hemel wordt. Adem in, de hemel komt bij je binnen, adem uit, je wordt een

met de hemel..... Blijf zo rustig in en uitademen terwijl de hemel zich in en met je beweegt. Merk hoe je meer en meer ontspant in deze beweging naar en in het indigoblauw van de sterrenhemel. En terwijl je zo rustig doorademt, onderzoek dan met je innerlijke oog, oor, reuk of tastzin de enorme uitgestrektheid van de sterrenhemel en ervaar tegelijkertijd hoe je door het firmament wordt ondersteund, hoe de hemelse mantel jou omhult.....

Terwijl je zo helemaal ontspannen uitrust, omwikkeld door de mantel, raak je alles om en rond je heen aan: de sterren, de aarde en de lucht..... Merk dat jij het bent die dit alles omvat. Jij bent de indigoblauwe nachtelijke hemel. Jij omringt alles en je gonst van leven. De sterren en de maan pulseren binnen in je, net zoals je fysieke hartslag door je lichaam pulseert.....

Terwijl jij zo alles omringt en alles van leven gonst, voel dan hoe alles in en om je pulseert, de sterren, de maan, je hart. Neem helder waar dat de hemel in en uit je lichaam beweegt op het ritme van je adem. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit..... en zo door..... in een onmetelijke oneindig ritme, in....., uit....., in....., uit.....

Herinner diep van binnen dat de levensbron van het universum altijd in ons is, onder onze huid, boven, onder, rondom ons. Overal en altijd,..... adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit..... Ervaar met al je zintuigen hoe jij de levensbron bent, het ritme, de hartslag van alles. Voel hoe het beweegt, merk op dat je een bepaalde temperatuur hebt, terwijl je zo rustig op de hartslag van de hemel, de aarde, de levensbron ademt. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit.....

Jij bent als de nachtelijke hemel, onmetelijk, voorbij elke begrenzing of beperking. Jij bent de diepblauwe, altijd verder reikende deken van de nachtelijke hemel. Je bent veel meer dan je ooit hebt bedacht, voorbij de geestelijke splitsing in mij/jij, of mijn/jouw; je bent niet alleen je gedachten of je lichaam. Je bent veel meer. Jij bent groots, diep, onmetelijk.

Neem rustig de tijd om deze waarheid over wie je bent tot in alle cellen en vezels te laten doordringen. Je bent zoveel meer dan je ooit hebt gedacht..... Adem deze waarheid diep in en laat alles wat overbodig is bij elke ademhaling gaan, adem zo rustig door, in....., uit.....

Als je zo rustig de tijd hebt genomen je te drenken in deze waarheid, besef dan dat je altijd hier naar terug kunt gaan, waar je ook bent, onder welke omstandigheid dan ook, dat je alleen maar naar de nachtelijke hemel hoeft te kijken, eraan hoeft te denken en de onmetelijke nachtblauwe sterrenhemel hoeft in te ademen, om je weer te herinneren dat jij de nachtelijke hemel bent, groots, onmetelijk, oneindig en met alles en iedereen verbonden..... Wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. Als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders of gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in, en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

Bron pp. 235-236, *De Grootmoeders Spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen.*

1.5. Meditatie de Roos van het Hart

De Roos van het Hart wordt het juweel van de oefeningen genoemd. Het is een meditatie om het hart te openen.

Inleiding

Straks zullen we een roos in ons hart plaatsen. Je zult merken dat het wonder van de roos wordt gevormd door de geur, de structuur, de variaties van kleur en de verhouding van de blaadjes. Door een roos te ontleden, zul je niet ontdekken wat een roos is, want een roos wordt gevormd door al die verschillende dingen bij elkaar en hoe zij zich tot elkaar verhouden. Wat is deze bloem perfect. Wat ben JIJ perfect. Als je dat eens wist. Ieder deel van jou verhoudt zich perfect tot ieder ander deel, tot je organen, in harmonieus gesprek met elkaar, en je wezen doordringt alles. Net als de roos kan het menselijk lichaam worden ontleed; de persoonlijkheid kan worden blootgelegd en gediagnosticeerd. Maar je wezen, dat in elk deel van jou is, kan niet worden ontleed. Zoals de roos is, zo ben jij ook.

Ontspanning

Als je je ogen nog niet gesloten hebt, doe dat dan nu als je dat prettig vindt. Adem rustig in en uit tot je een prettig ritme hebt. Begin met je te ontspannen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit?

Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt.

Meditatie

Begin dan door het midden van je borst te voelen. Let op het weefsel van dit deel van je lichaam: de temperatuur, de mate van zachtheid of hardheid, de kleur die je met je innerlijk oog waarneemt. Misschien heb je een bepaald gevoel, een tinteling, een streling, een zacht briesje. Is het er helemaal stil of hoor je een bepaald geluid? Observeer hoe het daar is in het hartgebied van je lichaam. Hoe voelt het daar?

Stel je nu voor dat je een roos voor je hebt. Neem een roos die nog niet helemaal open is, die nog een beetje gesloten is, een gedeeltelijk geopende roos met veel blaadjes. Haar kleur is een prachtige mengeling van perzikoranje, roze en rood. Kun je haar voor je zien? Kijk dan voorzichtig in de roos, neem rustig de tijd, en ruik eraan. Adem haar geur rustig diep in. En laat je hart vullen met deze rozengeur. Hoe ruikt ze?

Ervaar dan met je innerlijke ogen de buitenkant, de blaadjes van de roos en ruik nogmaals, adem haar geur een paar keer diep in terwijl je de ingewikkeldheid van de blaadjes bestudeert. Hoe prachtig zijn deze blaadjes..... Bestudeer hoe elk blaadje zich tot de ander verhoudt. Observeer het patroon bovenop en onderin, de fijne randjes van de blaadjes....

Zie hoe de roos zich vouwt en ontvouwt, en zo vouwend en ontvouwend, vouwend en ontvouwend, precies tot in het hart van haarzelf komt.

Focus nu weer op het hartgebied van je lichaam. Merk nog een keer op hoe het voelt, hoe het voelt op deze plek. De temperatuur, de textuur, de kleur.....

Plaats nu de roos, de prachtige roos die je net hebt bestudeerd, in je hart. Wacht rustig tot de roos nu binnen in je hart is. Als de roos in je hart is, kijk dan hoe ze langzaam opengaat. Hoe ze zich langzaam opent...ontvouwt... Terwijl je inademt, opent de roos zich alsof zij zich uitrekt en wanneer je uitademt, ademt de roos ook uit en sluit ze zich een beetje. Adem in....., adem uit..... Bij de volgende inademing opent de roos zich verder om haar geur aan de atmosfeer af te geven. En wanneer de roos zich opent, opent ook jouw hart. Adem in, en voel hoe de roos en je hart zich openen...., adem uit en voel hoe de roos en je hart zich weer een beetje sluiten....., adem in en voel hoe ze zich bij elke inademing weer verder openen. Omdat de roos en je hart je adem volgen, opent je hart zich geleidelijk meer en meer. Adem met de roos van je hart en open iedere keer iets meer als je inademt.....

Als je dit zo een paar keer hebt gedaan en je meer en meer opent, vergroot je de roos zodanig dat je borst door haar blaadjes wordt omvat. Wanneer je de roos op deze manier zo vergroot hebt, ervaar dan deze enorme roos van je hart.....

Nu groeit de roos door je lichaam totdat zij je hele lichaam omvat. Voel jezelf omringd door en gevuld met de roos. Breid dit verder uit zodat de ruimte waarin je zit, wordt gevuld en nog verder om het gebied waar je woont te vullen. Laat het zich uitbreiden om jouw deel van het land te verzadigen. Dit enorme hart, deze roos wordt nu zo groot dat ze je hele land vult. Voorwaarts, zich uitdijend, uitbreidend, uitdijend, zich eeuwig uitbreidend, vult ze alle landen ter wereld, alle volkeren en alle waterlichamen en landmassa's van de aarde omvattend. Het grote hart, de grote roos, omvat nu de aarde met haar blaadjes en breidt zich uit totdat ze de zon omvat, de Melkweg en ons universum. Alles. Alles wordt nu omvat door jouw enorme roos/hart. Voel hoe ze tot ver in de ruimte uitdijt, deze onmetelijke roos, totdat ze alles bevat en omvat. Ervaar hoe dat is. Rust even uit op deze plek en ervaar hoe het voor jou is om in zo'n onmetelijke openheid te zijn.

.....

Als je dan uitgerust bent op deze plek van onmetelijke openheid, begin je de terugreis. Een veel snellere reis. De roos van het hart begint naar je terug te keren. Ze komt er nu aan, ze haast zich terug, zich terugtrekkend naar jouw land, naar jouw stad, dorp, naar jouw huis. Ze trekt zich terug in je lichaam en ten slotte in jouw fysieke hart.

Neem een moment om op deze plek binnen in je hart te rusten en observeer dit gebied van je lichaam.

.....

Hoe voelt deze plek van je lichaam nu? Hoe voelt het in je hart? Hoe is de temperatuur, het gewicht, de kleur, de structuur, de grootte?

Weet dat dit de plek is waar je roos/hart leeft en altijd zal leven. En weet dat je haar hier altijd kan vinden. Neem nog even rustig de tijd om dit alles in je op te nemen.

Let op of er veranderingen hebben plaatsgevonden sinds we met deze oefening begonnen. Vergelijk je hart nu met hoe het voelde voordat je deze oefening deed. Zo is de schoonheid en de indrukwekkende pracht van je eigen hart. Rust hier.

.....

En wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers, je schouders. Voel je billen op de stoel of bank. Als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en je gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in, en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

Bron pp. 237-239, *De Grootmoeders spreken: een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen.*

1.6. Meditatie Leven als de Kom*die je bent

*Andere keuze kan zijn: Vat of Schaal

"Een open en aanvaardende opstelling schept een krachtenveld van harmonie."

Inleiding

Een van de sterkste eigenschappen van Yin is misschien wel het vermogen om wat zich ook maar voordoet te omvatten, te accepteren en te koesteren.

Wanneer wij iets niet wegduwen, iets of iemand niet uitsluiten of veroordelen, maar in plaats daarvan alles wat op ons pad komt omvatten zodat het tot rust kan komen en een eigen plek kan vinden, laten wij Yin door ons heen werken. We maken geen drama van de uitdaging van zo'n moment; we zijn eenvoudig in dit moment aanwezig.

Deze koesterende aanvaarding is een eigenschap van de Moeder. Wij kunnen ons voor het Vrouwelijke Principe openstellen en op deze manier omgaan met mensen, ideeën en situaties - kortom met alles. Aanvaarden, aanvaarden, aanvaarden.

Je zou dit op het eerste gezicht een raar idee kunnen vinden - een vreemd idee, maar dat komt alleen doordat deze opvatting lange tijd niet heeft bestaan in deze wereld.

Een open en aanvaardende opstelling schept een krachtenveld van harmonie. Wat de Grootmoeders de kom noemen, is werkelijk iets prachtigs. "Zij die omvat" aanvaardt wat is en deze aanvaarding laat iedereen en alles ontspannen, en zijn wie en wat ze zijn. Wanneer wij door het vat, de schaal of kom worden omgeven en er een mee worden, worden wij "echt". En daarmee legt deze meditatie een basis voor harmonieuze verhoudingen. Het brengt vrouwen en mannen, ogenscheinlijke tegenstellingen, en Yin en Yang met elkaar in harmonie.

Het is nu tijd dat je ervaart dat je een vat/schaal/kom bent, zeggen de Grootmoeders. Jij bent de kom die liefde omvat, het leven omvat en alles wat leeft ondersteunt. Word je nu van jezelf bewust.

Ontspanning

Om jezelf als deze kom te ervaren, begin je met je te ontspannen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit?

Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Je bent de kom, open en ontvankelijk voor wat er ook maar komt. Dit roept de aanwezigheid van de Grote Moeder op; Zij die al het leven aanvaardt en alles omvat.

Terwijl je zo op deze manier zo zit, voel dan hoe Zij bij je is, je omvat en tegelijkertijd in je is.

Neem de tijd om van deze krachtige verbinding met de Grote Moeder te genieten door open en ontvankelijk te zijn. Ook al voel je haar niet zo direct, heb vertrouwen dat ze er is en stel je dan deze verbinding gewoon voor. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke inademing hoe deze verbinding zich verdiept en krachtiger wordt, en bij elke uitademing hoe je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt. Adem in....., adem uit.....

Neem nu rustig de tijd om uit te nodigen wat wil verschijnen. Laat dit gewoon gebeuren en wanneer er iets verschijnt, laat het er dan rustig zijn. Laat alles zijn wat er ook maar verschijnt. Ga er niet naar toe. Keer je er niet van af. Laat het naar je toe komen en laat het bij je blijven zolang als het wil. En wanneer het opstaat en weggaat, aanvaard dat en laat dan het volgende dat komt er zijn zoals het komt en ook weer gaat.

Je zult merken dat je dit heel natuurlijk kunt doen, omdat je een kom bent en dit is wat een kom doet. Ze omvat wat er is. Laat zijn wat er inkomt.

Een kom wordt niet beïnvloed door wat erin zit. Wanneer je er water in giet, verandert zij niet, wanneer je er melk in giet, verandert zij nog steeds niet.

Word je ervan bewust hoe het voelt om alleen maar zo te laten zijn en te omvatten zonder dat je je laat beïnvloeden door wat in je opkomt. Geen oordeel, geen analyse en als deze toch komen, laat ze ook gewoon zo zijn, zonder oordeel.

De Grootmoeders doen dit samen met jou - zij omvatten jou en omvatten samen met jou, zodat jij kunt ervaren hoe het is om de kom te zijn die je in wezen bent.

Je kunt dit doen omdat je zo'n onmetelijk wezen bent. Je bent groot genoeg om alles te omvatten. Het kan zijn dat je nu ervaart hoe waar hun woorden zijn: dat je nu op dit moment alles kunt omvatten, aanvaarden en koesteren.

Alles wat voorbij komt, mensen, problemen, verhalen, kun je omvatten, laten zijn, terwijl je ontspannen bent, omdat je weet dat de Grootmoeders bij je zijn. Je zult merken dat het net is alsof je in een bioscoop zit. Scènes volgen elkaar op, ze ontvouwen zich en verdwijnen weer. En wanneer een scène wat langer duurt, in de hoop een verhaal te worden waar alles om draait, laat dat er dan gewoon zijn. Omvat het, aanvaard het, koester het. Kijk ernaar, zonder oordeel, zonder kritiek..... Omvat het zolang als nodig is en wees je terwijl je dit doet, bewust van je lichaam en merk op hoe je je voelt. Hoe voelt het om een kom te zijn? Als je zo de tijd neemt om dit te voelen, neem je dan voor om je er tijdens je dagelijks leven altijd van bewust te zijn dat je een kom bent en dat je alles kan omvatten, aanvaarden en koesteren wat op je afkomt. Dat je alles er gewoon kan laten zijn zonder dat het jou beïnvloedt, omdat je een kom bent. Omdat het je aard is een kom te zijn. Dit is Yin. Voel het.....

En als je de tijd hebt genomen dit zo te voelen, bereid je dan rustig voor om weer in het hier en nu, in deze kamer terug te keren, en mee te nemen wat je net ervaren hebt. Je kunt beginnen met het

zachtjes bewegen van je tenen, voeten op de vloer, je vingers, je gezicht. Je kunt je schouders wat bewegen, je benen.

En als je er klaar voor bent, kun je je ogen weer opendoen, als je ze gesloten had, en goed om je heen kijken. Je kunt wat over je al je ledematen wrijven, tot je weer helemaal hier bent. Wetend dat je steeds terug kan keren naar wat je net ervaren hebt, want je bent de kom die alles omvat en omvat wordt.

**Bron pp. 365-368, *Een oproep van de Grootmoeders, werken met het Net van Licht*;
pp. 259-261, *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht*.**

1.7. Meditatie Bloeien als de Bloem die je bent

“Elke bloem is perfect! We eren de schoonheid en kracht die je bent.”

Inleiding

Wanneer je met deze hart openende meditatie werkt, zul je je automatisch bewust worden van pijnplekken die ergens in je sluimeren en waar je niet altijd bewust van was. Maak je geen zorgen om het voelbaar en zichtbaar worden van deze plekken, wees uitnodigend zodat ze zich aan je te tonen. Weet dat het een normaal verschijnsel is en dat het tijdelijk is. Het is een teken dat je hart zich (meer) aan het openen is.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten naast elkaar stevig op de grond en trek je kin een beetje naar beneden, zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

En als je je zo helemaal meer en meer ontspant, vraag dan nu aan de Grootmoeders om naar je toe te komen. Zodra je de vraag stelt, weet en ervaar je dat ze er dan ook gelijk zijn. Neem de tijd om je in hun aanwezigheid te baden. Ze zijn overal om je heen, voor je, achter je, boven je, onder je en aan beide zijden van je, je wiegend in hun liefdevolle omarming. Geef je over aan deze wiegende omarming, ontspan meer en meer.

Als je je dan zo overgeeft aan hun wiegende omarming, neem je waar dat er zich onder de Grootmoeders alle andere vormen van het Goddelijke bevinden. Ze zijn in groten getale bij je en omringen je met hun goddelijke aanwezigheid. Neem dit met al je zintuigen waar. En wanneer je dit waarneemt, nodig dan alle goddelijke vormen die dichtbij je hart liggen, uit om nog dichterbij te komen. En terwijl je zo rustig doorademt, merk hoe je je ademhaling afstemt met het goddelijke zodat het ritme van je ademhaling met elke ademhaling een verdieping is in de eenheid met de Bron. Adem in....., adem uit....., in....., uit.....in,.....uit.....

Ervaar, terwijl je zo ademt in totale afstemming met het goddelijke, hoe je lichaam zich vult met liefde, en die liefde je huid en de organen binnen in je diep doordringt. Terwijl je dit zo ervaart, herinner je je dat dit je natuurlijke staat is. Dat je bent geboren om lief te hebben, liefde te zijn en liefde te ontvangen. Al het andere komt hieruit voort.

Merk hoe je een prachtige bloem van liefde bent vol diepe vreugde. Ervaar hoe je bij elke ademhaling bloeit, zachter wordt, uitdijt, en meer en meer wordt wie je in essentie altijd al bent, was en zult zijn.....de kern van jou die geen grenzen kent, de jij die de waarheid kent en voelt.

Adem in....., en adem uit....., adem in....., adem uit.....

En terwijl je zo rustig doorademt, neem je met al je innerlijke zintuigen waar dat de Grootmoeders je hart binnengaan en zich in je hart vestigen. Zie of voel hoe ze daar zitten in je steeds groter wordende hart. En ervaar dat met de aanwezigheid van de Grootmoeders in je hart, je hart meer en meer open bloeit.

Neem waar wat je nu voelt..... hoe voelt hun aanwezigheid in je hart, hoe ervaar je die?

Als je dat prettig vindt, kun je hen uitnodigen nog dieper je hart in te gaan. Wanneer je het hen vraagt, zullen ze dat doen. Terwijl de Grootmoeders zo hun energie in jou verankeren, zul je voelen dat er een verandering in gang wordt gezet. Merk hoe alle zorgen, angsten, gedachtenkronkels en labels, die je geest je probeert te geven, verdwijnen. Er is door de krachtige en zachte aanwezigheid van de Grootmoeders gewoonweg geen ruimte meer voor.

Terwijl ze zo in je hart zitten, adem je met hen. En zij ademen met jou. En met elke inademing ervaar je hoe je ze dieper je hart in trekt. Adem in..... Met elke uitademing ervaar je hoe de blokkades die je weerhouden de Grootmoeders in je hart toe te laten, moeiteloos verdwijnen.

En terwijl je dit zo doet, ervaar je hoe liefde in je hart begint op te bloeien. Neem de tijd om waar te nemen hoe jij je voelt en hoe het is om nu zo geconcentreerd te zijn in je hart, terwijl je bemerkt dat je hart almaar uitdijt en dieper wordt, uitdijt en dieper wordt.....

En terwijl je dit doet, observeer je hoe dit prachtige orgaan, in je hart van je zijn, de vorm van een bloem begint aan te nemen. Neem de tijd om in alle rust en nieuwsgierigheid te genieten van deze verandering, van deze prachtige transformatie van hart naar bloem.

Verwonder je over de kleur die de bloem aanneemt en verheug je omdat deze tint zo helemaal met jou resoneert. Terwijl de bloemblaadjes zich vormen, ben je ook nieuwsgierig naar de beweging, de vorm en richting die ze aannemen. Word je bewust van de zachtheid en levendigheid van de bloem. Verwonder je over haar grootsheid en de enorme resonantie die ze vibreert..... Observeer hoe met het opzwellen en groeien van de bloem, zacht en sterk, de harde en pijnlijke plekken in je innerlijk minder en minder worden tot ze als het ware oplossen in het oneindige. En terwijl je hart zo steeds sterker en zachter wordt, glimlachen de Grootmoeders je vanuit het centrum van je hart/bloem toe.

Neem rustig waar hoe je je voelt. Warm, koel, zacht, vredig, verdrietig? Neem het alleen maar waar, je hoeft verder niets te doen, alles is goed zoals het is. Stel je open voor de vrijheid en blijdschap die nu door je hart stroomt en geniet ervan hoe je daarmee zo helemaal vervuld wordt tot in elke cel en vezel van je zijn. Tot zelfs je omgeving vervuld wordt en oplicht met deze vreugde en vrijheid.

Neem waar hoe je ademhaalt. Alleen maar waarnemen.....

Elke bloem - elke bloem is volmaakt. Word je bewust van de bloem in het midden van je borst, leg je handen er overheen om haar te eren. Voel de grote zachtheid en de diepte.

Steeds als je dit zult doen, gaat je hart verder open en groeit diens capaciteit gestaag. Het kan nu meer liefde ontvangen. En je zult meer kracht en schoonheid uitstralen naar de wereld.

Dit is wat jij bent.

Neem nu even de tijd om je hart te vertellen hoe dankbaar je bent dat het de opslagplaats is van zo veel schoonheid. En terwijl je dat doet, zul je voelen hoe dankbaar je hart is dat het erkend wordt. Er bestaat nu een prachtige stroom van liefde en dankbaarheid tussen jou en je hart, je hart en jou.....

Je bent uniek in je expressie van het goddelijke.

Ervaar met eerbied voor dit goddelijke ontvouwen in je innerlijk, de karakteristiek van de bloem die je bent. Wat voor gevoel geeft het om jezelf te herkennen?

En wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers. Haal je schouders even op en laat ze weer vallen. Voel je billen op de stoel of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en je gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je zover bent, open dan je ogen en kom terug in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

Bron pp. 368-371, *Een oproep van de Grootmoeders: werken met het Net van Licht.*

1.8. Meditatie Vasthouden van een Heilige Ruimte

De Grootmoeders zeggen: "Er bestaat geen gewone wereld. Deze wereld is heilig en de belofte om een heilige ruimte vast te houden is belangrijk. Dit is het allerbelangrijkste."

Inleiding

Deze meditatie is een actieve meditatie, een lichaamsgerichte meditatie. Dit is een uitnodiging om, waar we ook zijn, altijd een heilige ruimte te vormen en ons deze heilige ruimte toe te eigenen en vast te houden.

Als we dat doen, heiligen we niet alleen onze eigen levens, maar ook het leven van de aarde zelf. Er is geen mondaine wereld, zeggen de Grootmoeders. Deze wereld is heilig en de toezegging om een heilige ruimte te vormen is het allerbelangrijkste; heeft prioriteit. In de komende tijden zul je dit nodig hebben. Veel zullen in paniek raken, maar dat hoeft helemaal niet. Als je er simpelweg voor kiest om een heilige ruimte te houden en je je deze toe-eigent, dan verdwijnen alle angst en paniek. Doe het en vertel het aan anderen! Wanneer je dit eenmaal gedaan hebt, zul je het niet meer vergeten.

Vorbereiding Meditatie in beweging

Allereerst nodigen de Grootmoeders je uit om de toezegging te doen om een heilige ruimte in te nemen en die je toe te eigenen. Zoek vervolgens een plek in de ruimte waar je ervaart dat er voldoende ruimte is om straks twee stappen naar voren te zetten en jouw heilige ruimte te vormen.

Ontspanning

Als je eenmaal een goede plek gevonden hebt, ga dan ontspannen op beide voeten staan. Speel met het verplaatsen van je gewicht door eerst op de bal van je voeten te focussen en dan op de achterkant van je voetzool. Beweeg je voeten een beetje naar de buitenkant en dan naar de binnenkant. Wiebel wat met je tenen. Daarna kun je ook even met je hele lijf bewegen. Schud alles maar goed uit, je handen, je armen, je voeten en je benen, en draai cirkeltjes met je hoofd, beweeg met je billen en je heupen.

Adem dan een paar keer diep in en met geluid helemaal uit. Voel hoe dat je meer en meer ontspant.

Meditatie

Als je zo rustig staat, maak dan contact met je verlangen om een toezegging te doen om een heilige ruimte in te nemen en je leven in een heilige ruimte te leven. Als je voelt dat je er klaar voor bent op deze manier zo in verbinding te zijn met het goddelijke en als één te zijn met het goddelijke, niet zo maar voor even, maar voor alle tijden, dan laat je het de Grootmoeders weten.

Je zet eerst je linkervoet naar voren terwijl je energie naar je linkervoet zendt, door je linkervoet heen, de aarde in. Je stelt je voor hoe je meer en meer de energie naar het middelpunt van de aarde stuurt, zo diep tot je het middelpunt bereikt en daar veranker je de energie.

Als je dit gedaan hebt, wees dan stil en keer je bewustzijn naar binnen. Merk op hoe je je voelt.

.....

Hoe voelt deze stap in je lichaam? Hoe voel je je en waar voel je het? Ruik, proef, zie of hoor je nog andere sensaties?

Dan is het tijd om dit ook met je rechtersoet te doen.

Zet je rechtersoet naar voren en stuur energie naar je rechtersoet en er doorheen, diep, diep de aarde in tot je helemaal in het middelpunt van de aarde komt en deze energie daar verankert.

Wat vertelt je lichaam je?

.....

Nu ben je diep, diep geworteld in de aarde.

Voel hoe deze stand je kracht verankert en merk dat alle angst weg is. Angst kan niet op tegen de heilige ruimte; je angst is verdwenen.

Adem heel diep....., en nog een keer....., en eigen je de heilige ruimte toe.

Je bent verankerd in de Moeder, stabiel en veilig.

Voel het en spreek het hardop uit: "Hier vorm ik een heilige ruimte voor het goede en het geluk van mijzelf en alle levende wezens."

Laat dit je gelofte zijn; je bezit de kracht van de heilige verbinding.

.....

En wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers. Haal je schouders even op en laat ze weer vallen. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en je gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in, en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je zover bent, open dan je ogen en kom terug in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

Bron: pp. 371-374, *Een oproep van de Grootmoeders: werken met het Net van Licht.*

1.9. Cirkel van Stenen

De Grootmoeders zeiden: “Deze cirkel is een heilige ruimte, een opening naar het grote beneden en het grote boven. Je kunt op deze manier ons de ‘spirits’ voor jou laten aanroepen. Dit is een heel gemakkelijke manier omdat je het werk niet alleen hoeft te doen. Onder onze begeleiding en bescherming kan je reizen naar verschillende niveaus van onbekende/ongewone realiteit/dimensies. Wij zullen de weg wijzen en je helpen daar te komen waar je naartoe wilt gaan. In deze methode werken wij met jou en werk jij met ons.”

Inleiding

De cirkel van stenen is door de Grootmoeders aan ons gegeven om op een eenvoudige en laagdrempelige manier contact te hebben met de Grote Raad van Grootmoeders.

Het is geen meditatie noch een les in sjamanistisch reizen. Het is een simpele manier van samenwerken en reizen met de Grootmoeders.

Deze reizen kunnen heel verrassend zijn als ook emotioneel. De Grootmoeders weten hoe ze de beperkingen van je geest kunnen omzeilen om recht naar je hart te gaan. Zij weten precies wat er nodig is om jou te laten begrijpen wat de essentie van je vraag en antwoord is.

De Grootmoeders kunnen je iets vertellen, ze kunnen je iets laten zien, horen, voelen, ruiken of zij laten je iets ervaren. Het is belangrijk dit alles zonder oordeel waar te nemen.

Wanneer we met de Grootmoeders werken, leren we om dienstbaar te zijn in en voor deze wereld en alle werelden. Om effectief in deze wereld te zijn, is het belangrijk dat je met beide voeten op de aarde blijft staan. Reis daarom maximaal twee tot drie keer per week naar en met de Grootmoeders.

Het formuleren van je vraag

Wanneer je de cirkel binnen stapt, dan treed je de ongewone realiteit binnen en wanneer je uit de cirkel stapt, dan treed je weer de gewone realiteit binnen. Wanneer je in de cirkel stapt, ben je de focus van de hele cirkel.

Stel altijd één vraag wanneer je de cirkel binnen stapt. Hier zal je vraag beantwoord worden.

Wees je bewust van alles wat er gebeurt nadat je je vraag gesteld hebt en blijf goed bij die ene vraag. Dwaal niet af. Weet dat alles wat je hoort, ziet, ruikt en ervaart, een antwoord kan zijn op je vraag.

Wanneer je begint met het werken met de stenencirkel, helpt het als je een vraag formuleert die te maken heeft met het dienstbaar zijn in en voor de wereld. Het goddelijke is compassie en een vraag waarin compassie is verweven, zal makkelijker tot je kunnen komen. Stel geen ja- of nee-vraag. Vraag iets waaraan je al de nodige energie hebt besteed.

Suggestie/voorbeelden van je vraag:

- Waar moet ik op letten?
- Welk inzicht kan ik vandaag ontvangen?
- Wat heb ik nodig in de huidige situatie?
- Wat moet ik nu weten?

- Hoe moet ik me voorbereiden om verder te komen?
- Waar moet ik beginnen om succes te hebben?

Ontspanning

Begin eerst met ontspannen. Beweeg even met je billen op de stoel of de bank waarop je zit tot je voelt dat je goed zit. Als je je ogen nog niet gesloten hebt, doe dat dan nu als je het prettig vindt. Adem rustig in en uit tot je een prettig ritme hebt. Recht dan je rug en trek je kin een beetje naar beneden, zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Zorg ervoor dat je je voeten stevig op de grond zet. Je handen laat je rustig op je bovenbenen rusten met de handpalmen open, zodat je al hetgeen je nodig hebt, met gemak kunt ontvangen. Voel maar wanneer ze zo helemaal prettig op je benen rusten.

Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam?

Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt.

Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in- en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de vloer waarop je voeten rusten, je steun geeft en de stoel of bank waarop je zit, je ondersteunen. Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent en dat alles helemaal zo goed is als het is.

De Cirkel van Stenen

Stel je nu een cirkel voor die gevormd wordt door de Grootmoeders en stel je voor hoe zich tegenover elke Grootmoeder een grote gladde steen bevindt, precies passend bij de Grootmoeder waarvoor hij ligt.....

Herinner je dat alle vormen van het goddelijke met je zijn wanneer de Grootmoeders en jij samenwerken. Herinner je dat jij een integraal deel van deze cirkel bent, dat jij één bent met de Grootmoeders. Eén met het goddelijke. Adem rustig in....., en adem uit.....

Herinner je je de vraag die je net hebt geformuleerd.

Stap dan met die vraag tussen twee Grootmoeders door de cirkel in en loop naar het midden van de cirkel.

Voel je plaats in de cirkel. Neem de tijd om daar rustig je plek in te nemen. Ervaar hoe het is om daar midden in die cirkel van de Grootmoeders en de stenen te staan, zitten of liggen, wat ook maar prettig voelt. Als je voelt dat het zo goed is, groet dan de Grootmoeders op een rustige wijze en stel op een bescheiden manier je vraag.

Neem rustig de tijd.....

Open je geest en neem waar terwijl je rustig ademhaalt. Adem in....., adem uit..... adem in....., adem uit..... Wees nieuwsgierig! Wees open! En neem waar, zonder oordeel.

Wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, wat voel je, wat proef je? Welke gedachte komt er bij je op?

Wees open, onderzoekend en voel je vrij, verbonden.

Dwaal rustig rond in de beelden, geluiden, geuren, kleuren, vormen, gewaarwordingen en ervaringen die verschijnen of waar je naartoe wordt meegenomen. Ervaar hoe je dieper en dieper in de ervaring zakt, in de kleuren, geuren, beelden. Hoe je reist in de wereld die de Grootmoeders samen met jou voor je scheppen. Neem rustig de tijd. Adem in....., adem uit.....

Neem de tijd om dieper, nog dieper in een beeld te zakken, in een geur rond te dwalen of in een ervaring te zijn. Stel je open, neem waar, alles wat zich ontvouwt.....

Wanneer je ervaart dat je reis voor nu klaar is en je het gevoel hebt dat je hebt gezien, gehoord of ervaren wat je moest ervaren, keer dan met je bewustzijn terug naar het midden van de cirkel. Verpoos daar nog even rustig. Adem in....., adem uit....., adem in....., adem uit.....

Als je dat zo een paar keer rustig gedaan hebt, bedank dan de Grootmoeders dat je deze tijd samen met hen hebt mogen doorbrengen en stap dan met respect en zorgvuldige aandacht tussen twee Grootmoeders door de cirkel van stenen weer uit. Wees je ervan bewust dat je alles wat zich voor je heeft onthouden, met je meebrengt de gewone wereld in en dat je ook in de gewone wereld nog antwoorden van de Grootmoeders kan krijgen op je vraag. Blijf daar voor open en nieuwsgierig...

Wanneer je zo met je verbeeldingskracht de cirkel weer bent uitgestapt, maak je dan rustig gereed om helemaal terug te keren in het hier en nu. Begin daartoe te bewegen met je tenen, je voeten, je vingers, je handen. Trommel zachtjes met je vingertoppen van helemaal beneden naar boven en andersom, zodat je lichaam wordt uitgenodigd weer helemaal in het hier en nu te zijn. Wrijf als je dat prettig vindt een paar keer met je handen door je haar, over je gezicht, hals en rest van je lichaam. En open, wanneer je er klaar voor bent, rustig je ogen met je blik eerst nog naar binnen gekeerd. En dan, als je er aan toe bent, kijk je weer wat meer naar buiten. Kijk dan de kring maar wat rond en ervaar hoe je hier zit [benoem plek, dag en datum].

Bron pp. 374 – 377, *Een oproep van de Grootmoeders, werken met het Net van Licht*;

pp. 261-264, *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht*.

1.10. Meditatie Kracht in de Vleugels

De Grootmoeders zeggen: "Wanneer je je concentreert op je vleugels, zul je voelen hoe ons licht door ze heen schemert en schijnt. Wij zullen je ondersteunen in het werk dat je doet, blij om te zien dat je de mogelijkheden onderzoekt."

Inleiding

De kracht van Yin-energie verschilt enorm van de kracht van Yang-energie die voor de meesten van ons de enige kracht is die we kennen. Duizenden jaren is onze wereld gedomineerd door Yang. Dat maakt het lastig om voorbij onze ervaring en conditionering te komen en te weten wat Yin is. De Grootmoeders tonen ons nieuwe manieren door ons te leren hoe we met symbolen en ons onderbewustzijn kunnen werken om Yin te ervaren.

Als de Grootmoeders de kracht van onze vleugels activeren, maken zij in ons de kracht en waardigheid wakker die in ons leven. Om de kracht inherent aan je vleugels te ervaren, vragen de Grootmoeders je om moedig te zijn en te letten op de winden. Ervaar. Experimenteer! De Kracht in de Vleugels Meditatie kun je het krachtigste ervaren door dit met je hele lichaam te ervaren als een meditatie in beweging.

Meditatie in beweging - Voorbereiding

Zoek een plekje in de ruimte waar je plaats genoeg hebt om je vleugels uit te slaan.

Om de kracht van je vleugels te ervaren, neem je eerst de tijd om rustig in jezelf te komen.

Ontspanning

Als je dit zo gevonden hebt, begin dan eerst met ontspannen. Als je je ogen nog niet gesloten hebt, doe dit dan nu als je het prettig vindt. Adem rustig in en uit, tot je een prettig ritme hebt. Recht dan je rug en trek je kin een beetje naar beneden, zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat.

Zorg ervoor dat je je voeten stevig op de grond zet. Beweeg ze voorzichtig heen en weer. Eerst verplaats je je gewicht naar voren, dan naar achter, doe dat nog maar een keer, rol dan je voeten naar buiten op de zijkant en dan naar de binnenkant. Doe dat ook nog maar een keer. Beweeg zo een paar keer heen en weer tot je een goede en comfortabel positie voor je voeten gevonden hebt en het gewicht in het midden van je voeten is.. Laat je armen ontspannen naast je lichaam hangen, misschien trek je zo even je schouders op en laat ze dan vallen, en nog een keer, zodat ze helemaal ontspannen naast je hangen. Je handen laat je rustig aan je armen hangen met open palmen. Voel maar wat je prettig vindt: je kunt je handen opendraaien of naar de zijkant draaien. Wat voelt het meest ontspannen?

Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te staan.

Hoe voelt je lichaam als je zo staat? Hoe voel je je? Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen staat, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt.

Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in- en uitgeademd, voel dan, terwijl je zo staat, hoe de vloer waarop je voeten rusten, je steun geeft en voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie in Beweging

Begin je dan de kracht van de adelaar en andere roofvogels voor te stellen. Voel, verbeeld, ruik en hoor hoe het is om een krachtige vogel te zijn, op een hooggelegen plek, een rots...een top van een boom, met naar alle kanten ruim zicht....

Neem de tijd om te voelen hoe het is om van die machtige vleugels te hebben en om te voelen hoe ze aan je schouders en aan je rug zitten..... Begin je voor te stellen dat je vanaf je hooggelegen plek opstijgt, hoog de lucht in, en dan weer gracieus naar beneden glijdt en zweeft op zulke machtige vleugels.....

Bereid je dan rustig voor om je vleugels uit te slaan.

Als je zover bent, strek dan je armen zo breed mogelijk naar beide kanten zodat ze een T maken met je lichaam. Neem zo veel ruimte als je nodig hebt en voel hoe het is om zo te staan met brede armen. Als je het fijn vindt, kun je, terwijl je naar binnen blijft kijken, je ogen openen om met ingekeerde ogen te kijken naar de ruimte om je heen.

Begin dan, als je er klaar voor bent, met je armen te bewegen, voel hoe ze vleugels zijn. Dat kan van voor naar achter zijn of van boven naar onder. Doe wat voor jou het prettigste voelt. Speel! Experimenteer! Doe dit vol plezier, geniet..... Ontdek hoe je borst zich opent en weer sluit en je schouders vanzelf meebewegen als je die krachtige vleugels beweegt...

Neem rustig de tijd om een ritme te vinden dat voor nu precies passend is.... Voel de kracht en de sierlijkheid in deze beweging.

Adem in het ritme van het slaan van je vleugels. Adem in....., adem uit..... rustig....op het ritme van je vleugels....zweef je op de luchtstroom..... Ga zo rustig door.....adem in.....adem uit....

En wanneer je rustig ademt en je vleugels zo beweegt, begint er een straal van licht in en om je heen te schijnen en gloeien. Het licht gloeit in je en om je. Misschien zie je een bepaalde kleur of voel je een bepaalde temperatuur, misschien ruik je een speciale geur als je voelt hoe de straal van licht in en om je gloeit. Neem maar waar. Geniet van de straal van licht die zo helemaal door en om je heen schijnt.....

En terwijl je dat zo waarneemt, voel je hoe je je rug bij elke ademhaling wijder en wijder strekt tot het uitstrekken van je armen gigantisch groot voelt. Ervaar de grootsheid, de weidsheid, de uitgestrektheid. Adem in....., adem uit..... En voel dan hoe met het strekken van je vleugels, je het idee vergroot van wie je bent tot ver voorbij wat je je tot nu kon voorstellen, en hoe je tot een steeds krachtiger grootsheid reikt, ver voorbij de ruimte waarin je nu bevindt, het land, de aarde, het sterrenstelsel, ver tot in de oneindige ruimte.

Neem de tijd om deze grootsheid te voelen.

.....

Voel hoe zo het licht van de Grootmoeders op je vleugels schijnt en door jouw vleugels heen glinstert. Voel hoe de kracht van deze vleugels je helpt om het grotere geheel van dienst te zijn. Voel hoe deze vleugels instrumenten zijn van kracht en zorg en aandacht voor en op de aarde en daar voorbij.

Voel deze kracht binnen in je en hoe de Grootmoeders je helpen met het werk dat je doet. Voel dat zij blij zijn te zien hoe jij je potentieel onderzoekt, ontdekt, ontvouwt.

Neem hiervoor de tijd die nodig is. Adem in....., adem uit..... Adem in....., adem uit..... Voel hoe bij elke ademhaling de kracht van je vleugels sterker en zachter wordt, hoe de kracht binnen in je zich meer en meer verdiept en verankert. Zo veranker je deze plek in jezelf en weet je dat je er kunt terugkeren wanneer je maar wilt. Blijf er nog maar even rustig bij, geniet van de kracht en de zachtheid van de Yin-energie zo helemaal diep en overal in je.

En terwijl je dit zo helemaal voelt en ontvangt, laat je je vleugelslagen rustiger worden en langzamer, nog rustiger, langzamer, rustiger, langzamer tot je armen nauwelijks nog bewegen, tot ze stil langs je lichaam hangen, ontspannen, rustig. Adem in....., adem uit..... Ervaar de stilte na de beweging, de volheid van de leegte. Neem nog even de tijd om hiervan te genieten.

.....

En wanneer je voelt dat het tijd is, dank dan vanuit je hart de Grootmoeders en bereid je voor om weer rustig terug te keren. Begin rustig wat te bewegen. Wiebel met je voeten, beweeg je tenen, beweeg je vingers, zwaai wat met je armen en je schouders. Draai wat met je hoofd en je nek. En als het goed voelt wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu [benoem plek, dag en datum].

Bron pp. 377-379, *Een oproep van de Grootmoeders: werken met het Net van Licht.*

1.11. Het Helen van de Voorouderlijnen

“Voorouders Werk vergroot de kracht van al het werk dat we doen met de Grootmoeders. We hebben geleerd dat wat ons helpt, helpend is voor de voorouders, want er bestaat niet echt zoiets als ‘tijd’. Wat ons heelt, heelt hen.... Elke keer dat we met het Net van Licht werken, nodigen we de voorouders uit om deel te nemen aan dat wat we doen.”

Inleiding

Het helen van de voorouderlijnen is een ervaringsgerichte oefening in groepjes van drie. Het is geïnspireerd op opstellingswerk. Je verbindt je met de Voorouders van het Licht, degenen die gestorven zijn en in deze tijd graag van dienst willen zijn. Het zijn gestorvenen die net als jij voor het hoogste goed van allen werken.

In deze oefening werk je met het krachtige Hawaiiaanse Ho'oponopono vergevingsritueel dat als uitgangspunt heeft dat iedereen met elkaar verbonden is. Er zijn vier zinnen om weer tot jezelf en tot elkaar te komen: het spijt me, vergeef me, dank je, ik hou van je.

Instructie

Je werkt in groepjes van drie, in een steeds wisselende rol in drie rondes:

1. ontvanger;
2. vertegenwoordiger van de vaderlijke voorouders/voorouderlijn;
3. vertegenwoordiger van de moederlijke voorouders/voorouderlijn.

NB: afhankelijk van de situatie kan het prettig en wenselijk zijn per onderdeel een tijdsduur af te spreken zodat iedereen alle drie de rollen kan ervaren en er voor iedereen voldoende tijd is voor het proces.

Spreek bij elke ronde af wie de “ontvanger” is. Deze persoon wendt zich af van de andere twee, de handen gekruist over het hart om haarzelf eraan te herinneren het werk in het hart te centreren. De andere twee plaatsen zich achter de ontvanger: de vertegenwoordiger van de vaderlijke voorouderlijn achter de rechterschouder van de ontvanger, de vertegenwoordiger van de moederlijke voorouderlijn achter de linkerschouder.

Heling Voorouderlijnen

Alle drie keer je nu naar binnen, al dan niet met de ogen gesloten, en stel je je het Net van Licht voor, voel je het Net van Licht om en door je heen stromen. Neem hier even de tijd voor.

In stilte roept ieder de Grootmoeders aan die ieder verbinden met het Hogere Bewustzijn van de Voorouders van het Licht. Neem hier even de tijd voor.

Wanneer ieder een goede verbinding heeft gemaakt met het Net van Licht, de Grootmoeders en de Voorouders van Licht, vraagt de ontvanger aan de Grootmoeders zich bewust te worden van een wond die zij al lange tijd met zich meedraagt. Dat kan een wond uit haar eigen leven zijn of van

iemand uit haar voorouderlijnen. Voor de heling van de wond maakt het niet uit of de ontvanger de wond ook daadwerkelijk kan gewaarworden of niet. Puur door te vragen zich van de gewonde plek bewust te worden, zal de passende energie naar die plek stromen en daar de heling en verlichting brengen die nodig zijn.

De ontvanger draait zich dan naar de twee vertegenwoordigers van haar voorouderlijnen toe. Alle drie groeten ze elkaar met hun handen tegen elkaar voor het hart: Namasté (ik groet het Goddelijke in jou). Als de ontvanger voelt dat ze er klaar voor is, spreekt zij, met nog steeds haar handen in de Namasté mudra voor haar hart, de vier zinnen van Ho'oponopono uit, eerst naar de vertegenwoordiger van haar ene voorouderlijn, dan naar de vertegenwoordiger van haar andere voorouderlijn. De volgorde is op gevoel.

Het spijt mij,
vergeef mij alsjeblieft,
dank je,
ik houd van je.

De vertegenwoordigers ontvangen de woorden in stilte met hun handen op hun hart.

De ontvanger denkt vervolgens aan haar zegeningen in dit leven en geeft/deelt een gebed van dankbaarheid en zegeningen aan/met de vertegenwoordigers van haar voorouders. De ontvanger kan de geschenken en/of talenten benoemen die haar ten deel zijn gevallen en daar dank voor uitspreken (dank voor mijn creativiteit, mijn humor, etc.). Zij kan deze zegeningen hardop of zacht uitspreken. Vaak kan het bekrachtigender werken de woorden hardop uit te spreken, maar het is niet nodig.

Terwijl de vertegenwoordigers van de voorouderlijke lijnen de zegeningen en gebeden van dankbaarheid ontvangen, houden zij hun handen op hun harten om alles via hun hart te gronden. Dan draait de ontvanger zich weer om, zich afwendend van de voorouderlijke vertegenwoordigers. De vertegenwoordigers raken ieder een schouder aan bij de ontvanger: die van de vaderlijke voorouderlijn de rechterschouder, die van de moederlijke de linkerschouder.

Gezamenlijk roepen alle drie het Net van Licht aan om de vergeving zo ver mogelijk door te sturen in de voorouderlijnen.

De vertegenwoordigers spreken allebei zachtjes woorden van liefde, aanmoediging, solidariteit en kracht tegen de ontvanger (bijvoorbeeld: ik ben trots op je, ik hou van je). De vertegenwoordigers geven elkaar de hand die niet op de schouder ligt van de ontvanger, en spreken dan samen het Ho'oponopono uit.

Het spijt ons,
vergeef ons alsjeblieft,
dank je,
wij houden van je.

Na voldoende tijd genomen te hebben om de woorden te ontvangen en te laten landen, halen de voorouders hun handen van de schouders van de ontvanger. De ontvanger draait zich dan weer om. Alle drie kijk je elkaar weer aan, met de handen in gebed positie voor het hart, en al buigend zeg je Namasté.

Allen nemen twee tot drie minuten stilte in acht. Daarna kan elk rustig met elkaar delen wat hij of zij ervaren heeft. Je kunt hier een afgesproken tijd voor nemen.

Wanneer iedereen zover is, neem dan even een minuut stilte, om deze ronde af te sluiten en je klaar te maken voor de volgende ronde. Ieder kiest hiervoor een andere rol.

Bron, pp. 264-266 *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht.*

DEEL 2 MEDITATIES GROOTMOEDERSBIJEENKOMSTEN

2.1. Meditatie Net van Licht met voorouders en Ho'oponopono

(Tijdens de bijeenkomst in Groesbeek 2017 trommelt Sharon McErlane ter aanvang en leidt vervolgens de meditatie)

Zorg dat je comfortabel op je stoel zit.

Als eerste roepen we het Net van Licht op

Denk/voel/visualiseer het grote Net van Licht dat de aarde omspant. Het omvat de gehele Aarde: van bovenaf, van onderaf en van binnenuit. Het verbindt Alles en Iedereen in het Licht, niet het minst ook JIJzelf.

Richt je aandacht nu op je eigen hart dat in directe verbinding staat met het Net van Licht. Zodra je jouw aandacht daarop focust, stroomt er licht vanuit het Net van Licht in je hart.

Laat het licht continu binnenstromen en tegelijkertijd weer uitstromen terug het Net van Licht in. Het is een continue stroom van liefde die in- en uitgaat. En hoe omvangrijker de liefde die naar het Net van Licht terugstroomt, hoe meer liefde er weer op haar beurt naar jou terugkeert.

Deze stroom/uitwisseling door je hart is wat de Grootmoeders het 'juweel van je hart' noemen. Ervaar vanaf deze plek waar je nu zit te midden van gelijkgestemden, de verbinding van al onze harten in het Net van Licht. Ervaar hoe onze harten zich verbinden met allen die een hart hebben.

Voel de verbinding met hen die nu leven.

Met hen die niet langer in fysieke vorm zijn.

Voel onze vereniging met alle grootmoedergroepen over de hele wereld.

Voel onze verbondenheid met al diegenen die het hoogste goed liefhebben.

Voel verbintenis met ULURU en alle andere heilige plaatsen op onze geliefde planeet.

Voel verbintenis met alle heilige lichtwezens die nu met ons samenwerken.

Voel verbintenis met alle heiligen, met alle wijzen en avatars die leven voor dienstbaarheid.

Samen vergroten we de lichtintensiteit van het Net en werpen we het Net van Licht naar de hele mensheid als zijnde één familie. Wij vragen dat elke man, vrouw en kind krijgt wat ze het meest nodig hebben op dit juiste ogenblik. En we vragen dat deze zegen voor hen niet ophoudt te stromen maar door en door zal gaan met hen te voeden.

En nu gaan we ons verbinden - voorbij tijd en ruimte - met alle wezens, met alle voorouders van het licht, met de voorouders van België en Nederland, met de voorouders van alle landen van Europa, met de voorouders van alle landen op Aarde.

En tegen al deze voorouders zeggen we driemaal het Ho'oponopono gebed:

Het spijt me.

Vergeef me.

Ik houd van je.

Ik dank je.

Zo is geschied en zal blijven geschieden.

En nu richten wij onze aandacht op het dierenrijk en wij visualiseren dat elk dier krijgt wat het meest nodig heeft op dit moment.

Aan alle leden van het dierenrijk zeggen we driemaal het Ho'oponopono gebed:

Het spijt me.

Vergeef me.

Ik houd van je.

Ik dank je.

Zo is geschied en zal blijven geschieden.

Vervolgens richten we onze aandacht naar het weer versterken van de licht-wisselstroom in het Net van Licht en omvatten we het plantenrijk in het Net van Licht terwijl we driemaal het Ho'oponopono gebed uitspreken:

Het spijt me.

Vergeef me.

Ik houd van je.

Ik dank je.

Zo is geschied en zal blijven geschieden

Dan spreken we het mineralenrijk aan en omvatten we dit rijk in het Net van Licht terwijl we driemaal het Ho'oponopono gebed uitspreken:

Het spijt me.

Vergeef me.

Ik houd van je.

Ik dank je.

Zo is geschied en zal blijven geschieden

En nu gaan we over naar het uitnodigen van de voorouders van het licht die deel zijn van onze familielijn.

Voel/visualiseer de volgende opstelling:

Onze moeder komt aan jouw linkerkant iets achter je rug te staan en achter haar stellen alle lichtvoorouders van haar zich op.

Onze vader komt aan jouw rechterkant iets achter je rug te staan en achter hem stellen alle lichtvoorouders van zijn lijn zich op.

We staan alle tezamen in het Net van het Licht en de liefde stroomt nu ver en ver terug door jouw familielijn om daarna weer liefdevol naar jou terug te stromen.

Er heerst een grote dankbaarheid, dankbaarheid voor het feit dat de mogelijkheid is gegeven om dit werk allen tezamen te doen. Ervaar de dankbaarheid van je voorouders voor wie je als een instrument bent waardoor dit helend werk kan plaatsvinden.

Ervaar vervolgens jouw dankbaarheid jegens je voorouders omdat zij jou het leven hebben geschonken zodat jij dit werk zou kunnen doen.

Voel/visualiseer nu hoe zich achter de voorouders van je familielijn, de voorouders van het land opstellen.

Zij die hier al onmetelijk lang hebben geleefd en vaak vergeten zijn.

Zo komen voorouders bijeen uit alle delen van Noord-Europa en ook van andere werelddelen, omdat in deze groep meerdere personen aanwezig zijn die afkomstig zijn van vele continenten.

Er hier zijn we dan, allemaal samengekomen in licht en lichtheid. Het is hier een grote prachtige familiebijeenkomst. Hier vormen we nu allemaal samen één grote Eenheid.

We blijven nog even gewoon rustig zitten en dan zingen we gedurende drie minuten het Ho'oponopono lied.

En door ons heen zullen alle voorouders met ons mee zingen.

Het spijt me.

Vergeef me.

Ik houd van je.

Ik dank je.

Zo is geschied en zal blijven geschieden.

Meditatie geleid door Sharon McErlane op Grootmoeders Bijeenkomst Groesbeek 2017. Zie verder voor Meditatie van het Net van Licht: pagina 257-259, *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht.*

2.2. Meditatie Net van Licht en Maatschappelijke Sectoren

Neem lekker plaats op je stoel. Adem diep in... en adem met een zucht uit. Ontspan je lichaam.

Voel je voeten op de grond en veranker je tot diep in Moeder Aarde.

Blijf rustig in- en uitademen.

Voel je kruin en de energetische verbinding van daaruit met Vader Kosmos.

Herinner je een geluksmoment en laat die fijne herinnering je verblijden. Zo opent zich jouw hart, wijder en wijder.

Glimlach naar jezelf en omarm jezelf. 'Ik mag mezelf graag'.

.....

Breng dan nu je aandacht naar het Net van Licht dat alles omvat, echt alles, materieel én immaterieel en dat alles onderling verbindt door het hele universum heen!

En neem nu heel bewust jouw plek in op het Net van Licht en voel hoe het is om daar op deze speciale plek te zijn. Ontvang het licht dat over het Net naar je toestroomt en laat het je hele lichaam vullen. Alle weefsels. Alle cellen. Alle organen, van je kruin tot aan je tenen.

Adem in..., adem uit..., en voel hoe jouw lichaam zich bij elke inademing steeds meer vult met licht.

Wanneer je lichaam helemaal verzadigd is met licht, merk dan op hoe je als vanzelf het licht weer terugstuurt het Net op en neem waar hoe de lichtsterkte van het Net daardoor toeneemt en het sterker gaat stralen.

Het Net van Licht is een levend systeem. Het reikt ver voorbij de dimensies van ruimte en tijd. Het is een multidimensionaal Net waardoor je makkelijk in verbinding kan komen met alle Voorouders van het Licht.

Nodig je voorouders in hun hoogste lichtvorm uit om plaats te nemen op het Net. Het is van geen belang of je eigen ouders nog op aarde aanwezig zijn of niet.

Nodig als eerste je moeder in haar hoogste lichtvorm uit om plaats te nemen aan je linker achterzijde.

Nodig vervolgens je vader in zijn hoogste lichtvorm uit om aan je rechter achterzijde plaats te nemen.

Vervolgens nemen achter jouw ouders, jouw grootouders van het Licht hun posities in. En zo verder: iedere generatie die hen eerder voorging en voorging.

Vervolgens nodig je de voorouders uit van je geboorteland.....

En de voorouders van het land waar je nu woont.....

En tenslotte de voorouders van alle landen op Aarde.

Toon je eerbied aan alle voorouders door een diepe buiging te maken. Buig diep. Eerbied bevrijdt.

Samen met alle voorouders ga je nu actief alle mensen omvatten in het Net van Licht. Stuur het licht over de draden van het Net naar alle mensen op aarde.

Omvat in het Net van Licht alle vrouwen, oud en jong, uit alle culturen die in alle mogelijke omstandigheden leven.

Omvat in het Net van Licht alle mannen, oud en jong, uit alle culturen die in alle mogelijke omstandigheden leven.

Omvat nu beiden, zowel vrouwen als mannen, in combinatie met al hun gedachten, woorden en daden in het Net van Licht totdat dit alles baadt in onvoorwaardelijke liefde en overvloedige vreugde.

Laat het licht van het Net van Licht nu alle kinderen van Moeder Aarde omvatten opdat alle kinderen, zij die reeds geboren zijn en zij die nog geboren gaan worden, baden in onvoorwaardelijke liefde en overvloedige vreugde.

Het Net van Licht omvat nu de hele mensheid en verhoogt de lichtsterkte in alle vrouwen, mannen en kinderen.

Omvat vervolgens de volgende natuurrijken in het Net van Licht:

- het dierenrijk, alle dieren, klein en groot, wilde dieren en getemde huisdieren,
- het plantenrijk, alle bomen, struiken, gewassen en bloemen,
- het mineralenrijk, de continenten, de zeeën, de wateren en de atmosfeer.

Omvat al deze rijken, ook de niet-zichtbare rijken van elementalen en deva's, in het Net van Licht en ze baden in onvoorwaardelijke liefde en overvloedige vreugde.

.....

Het Net van Licht, zeggen de Grootmoeders, omvat ook alle door de mens geschapen infrastructuren en instituties. Omvat daarom nu:

- de financiële wereld die door de mens geschapen is, dus alle banken en verzekerings- en investeringsmaatschappijen, in het Net van Licht totdat ze baden in het licht. Licht bezielt. Houd je hand in een zegeningsgebaar en stuur jouw zegen over het Net naar deze door de mens geschapen sector.
- de gezondheidszorg, alle ziekenhuizen en verpleeghuizen, in het Net van Licht totdat ze baden in het licht. Licht bezielt. Stuur jouw zegen over het Net naar deze sector.
- alle onderwijssystemen met hun scholen en universiteiten totdat ze baden in het licht. Licht bezielt. Zegen deze sector.
- de agrarische- en voedselindustrie totdat die baadt het licht. Licht bezielt. Zegen deze sector.
- regeringen, bestuurlijke organen en de politiek totdat ook deze in het licht baden. Licht bezielt. Zegen deze sector.

.....

Richt je aandacht nu weer op jezelf en gun jezelf een heerlijke rustpauze door te leunen in het Net als ware het voor even een hangmat.

Laat het Net je nu wiegen, heel zachtjes, heel rustig.

Voel hoe je je ontspant. Wat een heerlijk gevoel! Wat een weldaad!

Voel hoe dit alles je vult met onmetelijke vreugde.

Ervaar je eigen kracht en schoonheid, je immense waardigheid.

Ervaar je dankbaarheid.

Terwijl het Net je nog steeds lekker wiegt, begin je te bloeien als de bloem die je bedoeld bent te zijn... Neem daarvoor rustig de tijd...

En als je zover bent, blaas dan zachtjes jouw unieke parfum over het Net van Licht en verbeeld je hoe het zich mengt met het licht.

Het wordt zachtjes aan tijd om de meditatie te gaan afronden.

Onthoud dat jij altijd terug kan keren naar jouw plek op het Net. Je hoeft er maar aan te denken en je bent direct weer terug op jouw heilige plek.

Word je zachtjes aan weer bewust van je ademhaling. Adem in, adem uit.

Breng je ademhaling rustig naar je voeten en voel het contact tussen je voeten en de vloer.

Begin voorzichtig je tenen te bewegen, je voeten en dan langzaam ook je vingers en je handen.

Beweeg met je ledematen, trek je schouders op en laat ze dan weer vallen, draai je nek heel rustig wat heen en weer....

Kom dan in je eigen tempo terug naar het HIER en NU. [noem plek, dag en datum]

Meditatie gehouden tijdens de bijeenkomst in Groesbeek 2019 en geïnspireerd op pp. 92-93 en pp. 126-127 *In verbinding met de Grootmoeders, de transformerende kracht van het Net van Licht.*

DEEL 3 MEDITATIES GEÏNSPIREERD OP NIEUWSBRIEVEN EN BOODSCHAPPEN VAN DE GROOTMOEDERS

3.1. Meditatie van de Rechtstandigheid en het Juweel

“Ga in je kracht staan. Je zult je verheffen, het is je aard om dat te doen”

Instructie

Als het kan, doe deze meditatie dan staand.

Ontspanning

Begin met je te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Laat je handen losjes open hangen.

Hoe voelt je lichaam? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen staat, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt.

Adem een paar keer rustig in en uit en voel hoe je je bij elke ademhaling meer en meer ontspant en je ontvankelijker en opener wordt. Adem in....., adem uit.....

Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

En als je dan zo helemaal ontspannen bent, ga dan met je aandacht naar het Net van Licht. Ervaar hoe je verbonden bent met het Net van Licht.....

Wees een lichtpunt en laat je licht stralen.....

Richt je naar het Goddelijke. Wees vastberaden en standvastig.

Stap in het licht en eigen het je toe. Neem de tijd om te ervaren hoe het is om zo in het licht te staan en het je toe te eigenen. Adem een paar keer rustig in en uit. Adem in....., en uit.....

Eigen je dan de kracht van de rechtstandigheid toe.

Sta rechtop, of stel je voor dat je rechtop staat, zodat de rechte lijn van je ruggengraat het goddelijke moeiteloos binnen kan halen. Ervaar dat wanneer je rechtop staat of loopt, het goddelijke in jou is. Ga zo helemaal in je kracht staan. Voel hoe het is om zo helemaal in je kracht te staan. Laat het door je heen stromen.

.....

En word je dan ook bewust van het licht dat je bent. Kijk naar jezelf en zie, voel dat je straalt. Als een schitterend juweel ben je en met je stralen verlicht je alles en iedereen om je heen....

Ervaar hoe je, met de stralen van licht die uit het juweel komen, verbonden bent met alle anderen in het Net van Licht. Van alle kanten stroomt er licht naar je toe en stuur je licht naar ieder.....

Met elkaar bedekken we de aarde en zijn we overal.

Samen vormen we op deze manier een reusachtige diamant waarbij een ieder die verbonden is met het Net van Licht, een vlak van die schitterende diamant vormt.....

We ontvangen licht en schittering van elkaar en geven het door.....

De kern van deze diamant wordt gevormd door de Grote Moeder. Voel hoe Zij de warmte en voeding stuurt naar een ieder die een vlak vormt van de diamant...

Vertrouw er op dat geven vanuit het hart altijd leidt tot meer ontvangen. Het universum manifesteert zich via elk hart dat zich openstelt. Geniet van wat je geeft en van wat je wordt gegeven.....

Zo zijn we samen één. Dit is nu zo en dat blijft zo, net zoals je verbinding met het Net van Licht.

Neem de tijd om hier van te genieten.....

Richt je aandacht dan nu weer op je lichaam. En wanneer je voelt dat het tijd is, begin je rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers. Haal je schouders even op en laat ze weer vallen. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in, en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je zover bent, open dan je ogen en kom terug in het hier en nu. [noem plek, dag en datum]

Meditatie geïnspireerd op de Nieuwsbrief van 9 juni 2019 en pp. 119 van het boek *De Grootmoeders spreken, een oproep om de mannelijke en vrouwelijke energieën in balans te brengen*.

3.2. Meditatie Het is Tijd om de Moeder te leren kennen.

Inleiding

De Grote Moeder is eeuwenlang afwezig geweest, zelfs bijna helemaal weggevaagd, maar ze hield vol. De energie van Yin is niet verdwenen, maar ging slechts ondergronds en nu rijst ze op naar de oppervlakte.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen. Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen. Recht je rug, zet je voeten naast elkaar stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat. Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt. Voel nu hoe het is om in zo'n open en uitnodigende houding te zitten.

Hoe voelt je lichaam als je zo zit? Hoe voel je je?

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt. Adem een paar keer rustig in en uit en voel bij elke ademhaling dat je je meer en meer ontspant en ontvankelijker en opener wordt.

Adem in....., adem uit.....

En als je zo een paar keer rustig en diep hebt in- en uitgeademd, voel dan terwijl je zo zit, hoe de stoel waar je op zit en de vloer waarop je voeten rusten, je steun geven en voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Stel je voor dat er een lijn vanuit je basis, voeten of stuit, recht de aarde ingaat. De lijn komt tot in de kern van de aarde, bij de energiekern van Moeder Aarde. Voel nu hoe de energie begint te stromen. Vanuit de kern komt er energie van Moeder Aarde naar je toe en vult je. Ga na wat dit met je doet. Dan stroomt er energie vanuit jou naar de kern, alles wat je niet hoeft te behouden, wat je stoort, wat ballast is. Het wordt opgenomen door Moeder Aarde.

Voel wat dit met je doet, de uitwisseling tot er evenwicht ontstaat.....

Stel je dan voor dat uit je kruin een lijn naar boven gaat, de kosmos tegemoet. Tot ver in de kosmos waaert jouw lijn uit naar de plaats waar zij moet zijn. Zij vindt zelf de weg.....

Dan ervaar je dat je verbinding maakt met het Net van Licht. Het Net van Licht is overal; in de aarde, rond de aarde en in de kosmos.

Je neemt jouw plaats op het Net van Licht in. Je weet waar je moet zijn.

Je merkt dat de energie van de Moeder in het Net van Licht aanwezig is en tegelijkertijd ook in je is. Voel hoe dat is voor jou.....

Dan merk je dat het veel en veel lichter wordt, om je heen, verder weg en overal. Als je het probeert te lokaliseren lukt dat niet, want het is overal.

Voel nu wat het licht met je doet. Laat het op je inwerken. Voel hoe het licht je omhelst als de omhelzing van de Moeder.....

Ervaar hoe je onderdeel bent van de familie van het licht en dat je nodig bent. Laat het gebeuren en geniet.

.....

Dan ga je met je aandacht naar binnen, naar de kern in jezelf. Je weet waar je moet zijn.....

Ervaar daar dat de Moeder aanwezig is in je.

Je kunt mogelijk een beeld van Haar opvangen, maar dat hoeft niet. Voel Haar, ervaar Haar.

.....

Luister dan nu naar Haar eventuele boodschap. Wees stil en hoor de boodschap voor jou. Als het stil blijft in je is dat ook goed.

Neem de tijd.

.....

Veranker deze plek in jezelf. Weet dat je er kunt terugkeren wanneer je maar wilt.

Ga dan met je aandacht weer naar buiten.

Voel hoe er een nieuwe wind waait over de planeet. De Moeder is teruggekeerd.

En wanneer je voelt dat het tijd is, dank dan vanuit je hart de Grote Moeder en begin rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers en je schouders. Voel je billen op de stoel, of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

Meditatie geïnspireerd op de Nieuwsbrief van 8 november 2017.

3.3. Meditatie Nest van Liefde in het Net van Licht

“Wanneer je wordt afgeleid, je verbinding met ons vergeet en verstrikt raakt in angst of de een of andere negatieve gedachte, zodra je merkt wat er is gebeurd, denk dan aan ons en wij zullen je omringen.”

Inleiding

Soms vergeten we dat de Grootmoeders er altijd zijn.
Deze meditatie is een hulpmiddel om hen weer te ervaren.

Ontspanning

Begin met je rustig te ontspannen.
Als je het fijn vindt, sluit je nu je ogen.
Recht je rug, zet je voeten stevig op de grond, trek je kin een beetje naar beneden zodat je achterkant een rechte lijn maakt met je nek en ruggengraat.
Leg je handen ontspannen in je schoot met de palmen open. Je kunt ze ook naar boven open op je knieën leggen. Voel maar wat prettiger voor je voelt.
Voel nu hoe het is om in zo’n open en uitnodigende houding te zitten.

Voel, neem waar, zonder te oordelen, zonder iets te veranderen. Alles is goed zoals het is.

Terwijl je zo ontspannen zit, met een open en uitnodigende houding, zul je merken dat je in een diepe ontvangende toestand komt.
Adem een paar keer rustig in en uit en voel hoe je je bij elke ademhaling meer en meer ontspant en je ontvankelijker en opener wordt.

Voel dat je op dit moment precies op de juiste plaats bent.

Meditatie

Dan ervaar je dat je verbinding maakt met het Net van Licht. Je neemt jouw plaats op het Net van Licht in..... En dan merk je dat jouw plaats aanvoelt als een omhelzing van de Grootmoeders. Voel hun armen om je heen. Nestel je in de oneindige liefde van de Grootmoeders. Voel hoe het is om in liefde te worden vastgehouden. Neem de tijd om je vertrouwen te laten groeien dat deze omhelzing er altijd voor je is. Daardoor zul je steeds weten dat de Grootmoeders bij en in je zijn, voor altijd. Als jij het toelaat.

.....

Wanneer je in je Nest van Liefde denkt aan de mensen van wie je houdt, of ze nu in een fysiek lichaam zijn of niet, zullen de Grootmoeders ook hen vasthouden. Binnen het wezen van liefde bestaat geen afscheiding, geen tijd, geen ruimte. Er is vereniging en harmonie. Neem de tijd om aan de mensen van wie je houdt te denken.

.....

Wanneer je nu denkt aan een plaats waar een levend wezen lijdt en dan aan de Grootmoeders, dan gaat de liefde van de Grootmoeders onmiddellijk naar die plaats. Ervaar hoe je moeiteloos anderen helpt met de liefde van de Grootmoeders. Neem de tijd om lijdende wezens te gedenken.

.....

Denk dan nu aan de mensen waar je niet van houdt, de 'moeilijke mensen' waar je mee te maken hebt. Zij hebben de liefde van de Grootmoeders ook nodig en wanneer je de Grootmoeders toestaat om zowel hen als jou lief te hebben, bevrijd je jezelf van beperkende banden met hen. De liefde van de Grootmoeders heelt je en zal te zijner tijd ook hen helen.

Neem de tijd om aan deze mensen te denken.

.....

Realiseer je dat je nog altijd verbonden bent in het Net van Licht, in het Nest van Liefdevolle omhelzing van de Grootmoeders. Deze verbinding blijft en je kunt je er op elk moment bewust van zijn dat de verbinding en de omhelzing er zijn. Bedank de Grootmoeders voor hun niet-aflatende liefde.....

En wanneer je voelt dat het tijd is, dank dan vanuit je hart de Grote Moeder en begin rustig wat te bewegen. Wiebel met je tenen, je voeten, beweeg je vingers en je schouders. Voel je billen op de stoel, of bank. En als het goed voelt, wrijf of klop dan over je benen, je armen, schouders en gezicht. Wrijf wat over je hoofd, trek wat aan je oren. Adem even heel diep in en adem helemaal uit, als je wilt met geluid: pfff. En als je er klaar voor bent, doe dan je ogen open en kom weer terug in het hier en nu. [benoem plek, dag en datum]

Meditatie geïnspireerd op het boek: pp. 207, *Een oproep van de Grootmoeders, werken met het Net van Licht.*