

Les:

je verbinden met de lichtwezen om je heen

In de eerste twee lessen zijn we aan de slag gegaan met de signalen van je engelen, met dieren op je pad, synchroniciteit, getallen en codes.

We gaan in deze les verbinding met de lichtwezens om je heen versterken. Hierbij staat een energie-methode centraal.

De engelen dialoog

Dit is in de basis geen meditatie of visualisatie (al is een stap hiervan wel een korte visualisatie).

Wat we gaan doen is heel bewust ruimte creëren waar ingevingen via binnen kunnen komen.

Tegelijkertijd versterk je hiermee je verbinding en afstemming op de engelen om je heen.

En we doen het ook op deze manier om zo min mogelijk ruimte over te laten voor twijfels.

Wat je hiervoor nodig hebt

- Een rustige plek waar je een uur lang niet gestoord kunt worden.
- Een witte of gouden kaars.
- Een schrift dat je voor dit ritueel reserveert en een pen die fijn schrijft.
- Een glas water om naast je te zetten.
- Eventueel een edelsteen, een bloem, een veer of iets anders wat voor jou symbool staat voor verbinding.

Zet hiervoor ook je telefoon op stil en leg hem buiten je gezichtsveld.

Stap 1: De ruimte openen

Steek de kaars aan en zeg (zachtjes) hardop:

‘ik open deze ruimte voor mijn engelen en gidsen die met mij willen werken vanuit licht en liefde.’

Adem even rustig in en uit. Voel je voeten, je buik, je schouders en je handen. Landt weer even helemaal in je lichaam.

Les:

je verbinden met de lichtwezen om je heen

Stap 2: De energielijnen visualiseren

Sluit hiervoor je ogen en stel je voor dat er een zacht goud of wit licht in je hart aangaat. Het is een mooi klein bolletje, ongeveer ter grootte van een mandarijn.

Adem hier een paar keer rustig naar toe en voel en zie hoe het licht warmer en groter wordt.

Stel je nu voor dat er 3 van je een lichtwezen aanwezig zijn.

Eentje aan je rechterzijde, eentje aan je linkerzijde en eentje achter je.

Je hoeft ze niet helemaal scherp te zien. Een gevoel van aanwezigheid is goed.

Visualiseer nu dat er vanuit jouw hartcentrum dunne, gouden/witte energielijnen tevoorschijn komen. Eerst één lijn, die zich uitstrekt naar het hart van het lichtwezen aan je rechterzijde. Zie hoe de lijn jouw hart verlaat, zacht door de ruimte beweegt en zich aansluit op het hart van de engel of gids. Voel hoe de verbinding wordt gemaakt. Dat kan ook als een tinteling of als warmte voelen.

Doe nu hetzelfde met het lichtwezen aan je linkerzijde. Een gouden lichtlijn vanuit jouw hart naar hun hart.

En vervolgens met de engel achter je. Een lijn vanuit jouw hart, om je heen, naar hun hart.

Je zit nu dus in het midden van een driehoek van lichtlijnen. Je bent verbonden met liefde en licht.

Adem rustig en focus je even op deze verbinding. Voel hoe het licht door de lijnen beide kanten op stroomt.

Liefde van jou naar hen, liefde van hen naar jou.

Neem hier het liefste een paar minuten de tijd voor.

Les:

je verbinden met de lichtwezen om je heen

Stap 3: een hand op het hart

Leg nu zachtjes je hand op je hart. Voel het kloppen onder je hand en voel je eigen warmte. Dit is je ankerpunt voor de rest van het ritueel.

Spreek in hierna zachtjes uit: 'lieve engelen en gidsen, ik ben hier. Ik ben sta open voor liefde en licht. Ik wil samen met jullie overleggen.'

Wacht hier eventjes. Voel hoe de energielijnen reageren.
Vaak voel je hier een soort extra rust.

Stap 4: de vraag

Nu komt het kern van dit ritueel.

Je gaat zachtjes hardop een vraag stellen die je in je eentje niet (zomaar) kunt beantwoorden.

Dus niet een vraag waar jouw hoofd al een logisch antwoord op kan formuleren, want dan blijf je in sneller je eigen denken.

(Dat kunnen we niet helemaal voorkomen, maar we kunnen wel de kans kleiner maken dat dit gebeurt.)

Hieronder vind je een aantal voorbeeld vragen die je hiervoor kunt gebruiken of als inspiratie kunt gebruiken voor je eigen vraag. :)

- Welke deur staat er open in mijn leven die ik nog niet heb gezien?
- Wat zou jij willen dat ik vandaag wist en wat ik in mijn eentje niet kan weten?
- Wat is het deel van mij dat volgens jou nu het meeste liefde nodig heeft?
- Welk woord heb ik nodig om te horen dat ik zelf niet doorheb?
- Wat is het kleine ding dat ik vandaag voor mezelf mag doen, wat ik zelf over het hoofd zie.
- Wat is iets waarvan jullie weten dat ik klaar voor ben, ook al voel ik dat zelf nog niet?
- Wat is hetgeen waar ik mee mag stoppen waarvan ik het nog niet doorheb?
- Wat is het thema van dit jaar voor mij, gezien vanuit jullie perspectief?
- Wat zien jullie als jullie naar mijn ziel kijken?

Les:

je verbinden met de lichtwezen om je heen

Stap 5: ontvangen

Spreek je vraag dus zachtjes hardop uit.

Houd hierbij je hand op je hart, voel de energielijnen die er zijn, en laat de vraag rustig in je hoofd hangen.

Probeer niet te zoeken, niet pushen, niet verwachten.

Laat de vraag er zoveel mogelijk zijn.

Wat opkomt, mag opkomen. Dat kan een beeld zijn, maar ook een gevoel of een zin of een herinnering. Het kan ook een dier, getal of kleur zijn.

Schrijf direct op wat er komt wanneer het komt. Dan kan het ook niet vervagen. Breng daarna de aandacht weer terug naar je hart, want soms komt er nog meer.

Stap 6: het verankeren

Wanneer je voelt dat het stilvalt en klaar is, kun je rustig teruglezen wat je hebt opgeschreven.

Wat is het ene zinnetje of woord dat het meest je me binnenkomt?

Onderstreep dat. Dat is jouw (belangrijkste) boodschap voor nu.

Wat wil/kun je daarmee gaan doen?

Stap 7: Afsluiten

Leg je hand opnieuw op je hart en zeg en bedank je gidsen en engelen.

Visualiseer daarna hoe de gouden energielijnen tussen jou en de lichtwezens zachter worden, niet verdwijnen, alleen subtieler. De verbinding blijft, maar je sluit het ritueel af.

Voel je voeten op de grond. Adem weer even rustig door en drink even wat water.

Doof de kaars met de woorden/intentie: het is gedaan.