

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Welkom bij de eerste les mooi mens.

We beginnen deze maand bij een prachtig en krachtig instrument: de spiegel.

In deze les wil ik met je kijken naar hoe je met de energetische werking van spiegels kunt werken en hoe je een spiegel in kunt zetten voor healing, zelfliefde, helderheid en het terugroepen van je eigen kracht en energie.

Je kunt een spiegel op zichzelf gebruiken en daar mooie rituelen mee doen, maar je kunt de energie ook versterken door de kruiden die je in je keukenkastje hebt te gebruiken.

De basis

Een heel klein maar waardevol ritueel om mee te beginnen is oefenen met jezelf in de spiegel aan te kijken en je intentie of een affirmatie uit te spreken.

In je hersenen doet dit natuurlijk ook al heel veel. Iets bedenken, uitspreken en horen in je eigen stem, is heel krachtig.

Maar energetisch zorgt dit ervoor dat je ziel je hoort, omdat je jezelf 'live' aankijkt.

En daarbij 'kaatst' de spiegel de energie van hetgeen wat je uitspreekt naar je terug.

Als je aanleg hebt voor heldervoelendheid, dan is het heel interessant om te kijken of je dat terugkaatsen van energie kunt voelen.

Maar even om te onthouden voor deze les: een spiegel 'kaatst' energie terug en versterkt die zelfs.

Dit terugkaatsen kunnen we ook gebruiken om energie die niet van jou is terug te sturen. Dit gaat niet alleen om vervelende negatieve energie, maar bijvoorbeeld ook om woorden van anderen die in je systeem zijn blijven hangen, aan oordelen die je hebt meegekregen, aan meningen die je tegenhouden.

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Hulpmiddelen

Je kunt ook dingen als edelstenen, kruiden of runen toevoegen aan je spiegel, om zo een specifieke energie te creëren en/of te versterken.

Je kunt eigenlijk alles inzetten. :)

Maar ik zal even een paar dingen hulpmiddelen delen die sowieso fijn zijn of vaak gebruikt kunnen worden:

Edelstenen:

rozenkwarts: voor liefde en zelfliefde

zwarte toermalijn/onyx/labradoriet: voor bescherming en het afvoeren van vervelende energie.

obsidiaan: een beschermer die je helpt je eigen energie terug te halen

amethyst: voor rust en ontspanning

golden healer/unakiet: healing

bergkristal: positieve energie

fluoriet: helderheid en overzicht

jade: manifesteren en geluk

seleniet/celestien/maansteen: voor intuïtie en verbinding met het universum

kruiden:

salie: voor reiniging en het weghalen van vervelende energie

rozemarijn: voor bescherming en helderheid

tijm: voor vervelende energie die komt vanuit woorden en meningen

rozenblaadjes en sinaasappel: voor liefde en zelfliefde

lavendel en kamille: voor rust en ontspanning

kaneel: voor het aantrekken van geluk en geld. versnellen en versterken van het ritueel

laurierblad: voor manifesteren en succes

kruidnagel: voor pit en kracht een extra sterke bescherming

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Runen

Sowilo (ᚱᚱ): licht, levenskracht, doorzetten en zelfvertrouwen.

Berkano (ᚷ): heling, nieuw begin en zachte groei.

Hagalaz (ᚷ): transformatie en doorbraak en bij loslaten.

Laguz (ᚢ): intuïtie, stroming en het onbewuste.

Algiz (ᚹ): bescherming en energie wegsturen.

Kenaz (ᚔ): helderheid, inzicht en innerlijke verlichting.

Uruz (ᚢ): terugroepen van je eigen kracht en levensenergie

Gubo: (X): liefde, verbinding, ontvangen

Wunjo (ᚢ): vreugde, lichtheid en welzijn

Het opbouwen van een spiegel ritueel

Eerst begin je met het verzamelen van je spulletjes.

Je hebt in ieder geval een fijne spiegel nodig

pen en papier

het liefste ook een whiteboard marker (daarmee kun je rune op de spiegel tekenen)

Stap 1:

Zorg ervoor dat je je rust hebt en je kunt concentreren.

Als je moe of afgeleid bent, is het vaak geen handig moment om een ritueel te doen.

Neem even een momentje om je te gronden en daarna rustig je spullen te observeren.

Even beseffen dat je iets moois gaat doen. :)

Daarna omschrijf je je intentie helder. Het liefst in de vorm van een zin of affirmatie.

Probeer iets te vinden wat je echt kunt voelen. Waar je gelijk ook helemaal achterstaat en als het kan waar je lichaam ook gelijk fijn op reageert.

Als je het ritueel voor iemand anders doet, dan voeg de naam van diegene toe aan je intentie/affirmatie.

Stap 2:

Je spiegel helemaal goedleggen.

Leg je spiegel bewust neer op een fijne plek (als je een ligspiegel hebt, anders hoeft dit natuurlijk niet).

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Houd je hand boven/voor de spiegel en spreek je intentie/affirmatie helder hardop uit.

Als je een rune gebruikt, dan is het fijn om nu de marker te pakken en die op de spiegel te tekenen.

Dat kan in het midden of in de rechterbovenhoek.

Doe dit terwijl je je affirmatie herhaalt.

(optioneel:)

Leg vervolgens de kruiden edelstenen die je wilt gebruiken op de spiegel.

Houd daarna weer je hand erboven en herhaal de affirmatie/zin.

Blaas nu zachtjes over de spiegel heen (erboven, zodat je de kruiden niet te veel verstoord).

Dit doe je met de intentie om de energie te activeren en aan het werk te laten gaan.

Houd nu allebei je handen boven de spiegel en stop er zoveel mogelijk van je intentie en gewenste energie in.

Als je handen warmte of kou voelen, dan is dat een mooie bevestiging van dat alles geactiveerd wordt. Maar of je dit voelt is ook afhankelijk van jou aanleg om te voelen (hoe sterk je heldervoelendheid geactiveerd is).

Het helpt om hierbij hardop te vertellen wat deze energie mag gaan doen. Geef het sturing en helderheid.

Je kunt eventueel je handen bewegen alsof er rook van de spiegel komt die je wilt verspreiden/vergroten/aanwakkeren.

Stap 3:

Daarna bedank je de liefdevolle energie en laat je de spiegel zijn werk doen.

Hiervoor mag hij 7 uur of langer blijven liggen.

Vergeet je zelf niet even goed te gronden als je klaar bent en te visualiseren dat je energie beschermd is (een scherpje over jezelf heen zetten).

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Als je een rune gebruikt, dan is het fijn om nu de marker te pakken en die op de spiegel te tekenen.

Dat kan in het midden of in de rechterbovenhoek.

Doe dit terwijl je je affirmatie herhaalt.

(optioneel:)

Leg vervolgens de kruiden edelstenen die je wilt gebruiken op de spiegel.

Houd daarna weer je hand erboven en herhaal de affirmatie/zin.

Blaas nu zachtjes over de spiegel heen (erboven, zodat je de kruiden niet te veel verstoord).

Dit doe je met de intentie om de energie te activeren en aan het werk te laten gaan.

Houd nu allebei je handen boven de spiegel en stop er zoveel mogelijk van je intentie en gewenste energie in.

Als je handen warmte of kou voelen, dan is dat een mooie bevestiging van dat alles geactiveerd wordt. Maar of je dit voelt is ook afhankelijk van jou aanleg om te voelen (hoe sterk je heldervoelendheid geactiveerd is).

Het helpt om hierbij hardop te vertellen wat deze energie mag gaan doen. Geef het sturing en helderheid.

Je kunt eventueel je handen bewegen alsof er rook van de spiegel komt die je wilt verspreiden/vergroten/aanwakkeren.

Stap 3:

Daarna bedank je de liefdevolle energie en laat je de spiegel zijn werk doen.

Hiervoor mag hij 7 uur of langer blijven liggen.

Vergeet je zelf niet even goed te gronden als je klaar bent en te visualiseren dat je energie beschermd is (een schermplaatje over jezelf heen zetten).

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Een ritueel voor healing

Dit ritueel kun je doen wanneer je voelt dat er iets in jou zachtheid, aandacht of heling nodig heeft. Dat kan een emotie zijn, een oud stukje pijn, spanning in je lichaam of een vermoeidheid die niet alleen lichamelijk voelt.

Wat heb je nodig?

Voor dit ritueel heb je een spiegel nodig, pen en papier en het liefst een whiteboard marker waarmee je op de spiegel kunt tekenen.

Daarnaast kun je werken met een witte of lichtroze kaars, rozenkwarts, amethyst of bergkristal en kruiden zoals lavendel, rozenblaadjes of kamille.

Als je een rune wilt gebruiken, kun je kiezen voor Berkano of Wunjo. Berkano past mooi bij heling, zachtheid, herstel en opnieuw groeien. Wunjo past bij lichtheid, welzijn en het terugbrengen van fijne energie.

Stap 1:

Leg je spullen klaar en neem eerst even een moment om te gronden. Voel je voeten op de grond, adem rustig in en uit en stel je voor dat je lichaam langzaam mag zakken en landen.

Kijk daarna rustig naar de spullen die voor je liggen. De spiegel, de kaars, de kruiden, de edelstenen. Besef even dat je iets moois gaat doen. Iets zachts. Iets liefdevols. Iets wat je helemaal voor jezelf mag doen.

Schrijf daarna je intentie op. Kies een zin die je echt kunt voelen.

Voor healing kun je bijvoorbeeld werken met deze intenties:

Ik geef mezelf toestemming om te helen in mijn eigen tempo.

Ik ontvang precies de healing die nu goed en passend is voor mij.

Lees je intentie hardop voor en voel hoe je lichaam reageert. Pas de zin aan tot hij echt goed voelt.

Stap 2:

Houd je hand boven of voor de spiegel en spreek je intentie hardop uit. Zeg deze zin rustig, alsof je de woorden echt in de spiegel legt. Je hoeft het niet perfect te doen. Het gaat er vooral om dat je bewust contact maakt met de energie van je intentie.

Pak daarna de whiteboard marker en teken de rune Berkano of Wunjo op de spiegel. Dit kan in het midden of in de rechterbovenhoek. Terwijl je de rune tekent, herhaal je je intentie. Doe dit langzaam en bewust, alsof de rune een anker wordt voor de helende energie die je wilt activeren.

Leg daarna de kruiden en edelstenen op de spiegel.
Houd daarna opnieuw je hand boven de spiegel en spreek je intentie nog een keer uit.

Blaas vervolgens zachtjes over de spiegel heen. Niet hard, zeker niet als er kruiden op liggen, maar met de intentie dat je de energie activeert. Alsof je het ritueel wakker maakt en de liefdevolle energie uitnodigt om te gaan werken.

Houdt nu allebei je handen boven de spiegel. Stel je voor dat er vanuit je handen zachte helende energie naar de spiegel stroomt. Dat kan wit licht zijn, zachtroze licht of een warme gouden gloed. Gebruik vooral het beeld dat vanzelf in je opkomt.

Vertel hardop wat deze energie mag doen. Dat geeft het ritueel richting en helderheid.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

Deze spiegel mag liefdevolle heling activeren. Deze energie mag brengen wat veilig, zuiver en passend is. Alles in mij wat zachtheid nodig heeft, mag verzachten. Alles in mij wat rust nodig heeft, mag rust ontvangen. Alles in mij wat gezien wil worden, mag in liefde gezien worden.

Voel ondertussen of je warmte, kou, tinteling of druk in je handen ervaart. Als je niets voelt, is dat ook helemaal goed. Niet iedereen voelt energie op dezelfde manier.

Je kunt je handen eventueel zacht bewegen boven de spiegel, alsof je de energie aanwakkert. Alsof er een fijne, helende damp van de spiegel afkomt die zich rustig door de ruimte verspreidt.

Stap 3:

Wanneer het ritueel compleet voelt, bedank je de liefdevolle energie. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: dankjewel voor deze zachte heling. Dankjewel voor de energie die nu mag doorwerken. Ik laat dit ritueel in liefde zijn werk doen. Laat de spiegel daarna 7 uur of langer liggen.

Grond jezelf na afloop goed. Voel je voeten, beweeg je lichaam even en drink wat water.

Stel je daarna voor dat er een zacht beschermend scherm om je heen komt.

Les:

Liefdevol werken met de energie van spiegels

Een ritueel voor zelfliefde

Dit ritueel kun je doen wanneer je merkt dat je streng voor jezelf bent. Wanneer je veel van jezelf vraagt, jezelf vergelijkt met anderen of moeite hebt om met zachtheid naar jezelf te kijken.

Je kunt hierbij werken met rozenblaadjes, gedroogde sinaasappel, rozenkwarts en de runen Gebo of Wunjo.

Stap 1:

Grond jezelf weer goed en zorg ervoor dat je alle rust hebt en dat je je goed kunt concentreren.

Kijk daarna naar de spullen die voor je liggen. De spiegel, de rozenkwarts, de kruiden. Besef even dat je iets liefdevols voor jezelf gaat doen.

Schrijf daarna je intentie op. Kies een zin die warm voelt voor jezelf.

Bijvoorbeeld deze:

Ik mag mezelf met meer zachtheid zien.

Ik kies ervoor om liefdevol met mezelf om te gaan.

Ik ben het waard om liefde, rust en aandacht te ontvangen.

Ik hoef niet perfect te zijn om liefdevol naar mezelf te kijken.

Stap 2:

Houd je hand boven of voor de spiegel en spreek je intentie hardop uit. Zeg bijvoorbeeld: ik mag mezelf met meer zachtheid zien. Laat de woorden rustig landen.

Pak daarna de whiteboard marker en teken de rune Gebo of Wunjo op de spiegel.

Dit kan in het midden of in de rechterbovenhoek.

Terwijl je de rune tekent, herhaal je je intentie.

Leg daarna de rozenkwarts op de spiegel. Voeg eventueel rozenblaadjes, lavendel of jasmijn toe. Rozenkwarts helpt je om de energie van liefde en zachtheid te openen. Rozenblaadjes versterken de liefdevolle energie. Lavendel brengt rust.

Houd daarna opnieuw je hand boven de spiegel en herhaal je intentie. Blaas zachtjes over de spiegel heen om de energie te activeren. Stel je voor dat de spiegel gevuld wordt met zachtroze licht.

Deze spiegel mag de energie van zelfliefde versterken. Deze spiegel mag mij helpen om zachter naar mezelf te kijken. Alles in mij wat hard, streng of kritisch is, mag verzachten. Ik hoef mezelf niet af te wijzen. Ik hoef mezelf niet kleiner te maken. Ik mag mezelf zien als iemand die liefde waard is. Ik mag mezelf benaderen met geduld, warmte en compassie.

Beweeg eventueel je handen boven de spiegel alsof je de liefdevolle energie aanwakkert. Alsof er een zachte gloed ontstaat die steeds sterker wordt en zich door de spiegel verspreidt.

Stap 3:

Wanneer het ritueel compleet voelt, bedank je de liefdevolle energie. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: dankjewel voor deze zachte energie. Dankjewel voor de liefde die ik meer mag toelaten. Ik laat dit ritueel rustig doorwerken.

Laat de spiegel 7 uur of langer liggen.

Grond jezelf na afloop goed. Voel je voeten, beweeg je lichaam even en drink wat water. Leg je handen op je hart en stel je voor dat er een zacht beschermd licht om je heen komt.