

DIAMANT meditatie.

Voor deze meditatie heb je nodig:

- Maximaal een half uur ongestoord zijn
- Blinddoek

- Ga makkelijk zitten in een storingsvrije ruimte.
- Doe je blinddoek op.
- Visualiseer een transparante bol om jezelf heen waarin je veilig bent.
- Begin met een doorlopende verbonden ademhaling, (dat wil zeggen dat je meteen na het inademen geen pauze hebt maar meteen uitademt , in-uit is een keer) doe dat ongeveer vijfentwintig keer.
- Vraag een gids uit de onstoffelijke wereld om jou naar de diamanten lichtsfeer te begeleiden. Geef je intentie dat je veilig de diamanten lichtsfeer wilt ervaren.
- Visualiseer dat je vooraan op een diamanten pad bent met in de verte een super diamant.
- Beweeg je op dat pad in de richting van de grote diamant, langs de andere diamanten. Als je bij de super diamant bent aangekomen, zie of voel je of een van de vele facetten je aanspreekt om naar binnen te gaan.
- Als je binnen bent, dan doe je verder niets! Observeer wat je merkt, voelt, ervaart, hoort ziet enzovoort. Dit is voor iedereen verschillend want iedereen kiest een ander facet!

Je komt terug vanuit de diamanten lichtsfeer op het moment dat alle beelden zich terug trekken en je niets meer ervaart.
Succes, warme groet Serenora, Ria Feskens.

