De gouden
driehoek

De gouden driehoek - Reiki meditatie

Een magische Kristal reis

Ga maar lekker liggen.
Precies zoals jij het fijn vindt.
Voel maar eens hoe je je lichaam rustig kan maken.
Dan mag je zachtjes je ogen dicht doen.
We gaan samen op een klein avontuur.
Neem een diepe ademhaling in...
en blaas langzaam uit.
Nog een keer...
in...
en uit...
Stel je maar voor dat je een ballon in je buik hebt.
Als je inademt wordt de ballon groter.
En als je uitademt wordt de ballon weer kleiner.
Heel rustig.
Heel ontspannen.

Breng nu je aandacht naar je voeten.
Zet je voeten maar op de grond. Met je knieën gebogen.
Kun je voelen waar je voeten de grond raken?
Stel je eens voor dat er uit je voeten magische boomwortels groeien.
Die wortels gaan diep de aarde in.
Steeds dieper.
Door het zand.
Door de aarde.
Tot helemaal in het midden van de aarde.
Daar ligt een prachtige paarse kristal.
Een grote, glinsterende amethist.
De paarse kristal stuurt fijne, rustige energie omhoog.
Door jouw magische wortels.
Naar je voeten.
Je benen.
Je buik.
En je hart.
Misschien voelt het warm.
Misschien tintelt het een beetje.
Of misschien voel je gewoon rust.
Je bent helemaaaal veilig.
De aarde draagt jou.

Breng nu je aandacht naar boven.
Helemaal boven je hoofd.
Stel je voor dat er hoog in de lucht een schitterende ster schijnt.
Een heldere witte ster.
Als een prachtig bergkristal.
De ster stuurt een straal van wit glitter licht naar jou toe.
Het licht komt zachtjes binnen via het topje van je hoofd, je kruin.
En stroomt door je hoofd.
Je schouders.
Je armen.
Je buik.
En je benen.
Het licht maakt alles een beetje lichter.
Een beetje rustiger.
Alsof je wordt omringd door sterrenstof.

En nu gaan we naar je hart.
Midden in je borst.
Daar woont een prachtig roze lichtje.
Een lief lichtje.
Een warm lichtje.
Zoals een rozenkwarts.
Met iedere ademhaling wordt het lichtje groter.
En groter.
Tot het je hele lichaam vult.
Je buik.
Je armen.
Je benen.
Je hoofd.
Alles wordt gevuld met liefde en vriendelijkheid.

En kijk eens...
Nu gebeurt er iets bijzonders.
De paarse energie van de aarde.
Het witte glitter licht van de ster.
En het roze lichtje van jouw hart.
Ze komen samen.
Ze vormen een magische gouden driehoek.
Onder jou.
Boven jou.
En in jouw hart.
De aarde helpt je sterk te zijn.
De ster helpt je te stralen.
En jouw hart helpt je lief te zijn.
Voor jezelf.
En voor anderen.
Blijf hier maar even rustig genieten.

Stel je nu voor dat er om jou heen een grote gouden zeepbel verschijnt.
Een zachte, warme beschermbubbel.
In deze bubbel ben je helemaal veilig.
Alles wat fijn en liefdevol is mag naar binnen.
Alles wat niet leuk is, en niet van jou is blijft buiten.
Jij bent precies goed zoals je bent.

Begin dan langzaam weer te bewegen.
Wiebel maar eens met je vingers.
Wiebel eens met je tenen.
Rek jezelf misschien een klein beetje uit.
En wanneer je er klaar voor bent...
mag je rustig je ogen openen.
Neem jouw gouden driehoek mee de rest van de dag.
Sterk als de aarde.
Stralend als een ster.
En lief als jouw eigen hart.

Ik ben *precies*
GOED zoals
ik *ben*