

## Oefening om te reinigen én te aarden

Er zijn heel veel verschillende manieren om je te aarden.

Een oefening wil niet zeggen dat we hierdoor in één keer goed geaard kunnen blijven.

Alles is ten slotte een oefening in het leven. Het is mede afhankelijk van onze gemoedstoestand, van ons karma en in hoeverre we goed bij ons zelf kunnen blijven. Met dit laatste bedoel ik: Leven we mee OF lijden we mee met personen of gebeurtenissen? Lijden we mee: dan verplaatsen we ons letterlijk in de pijn hiervan én blijven we dus niet in het centrum van onze eigen energielichamen. Ik adviseer de visualisatie oefening dagelijks te doen vóórdát we ons leven opstarten én voor het gaan slapen. Bv zittend op de rand van ons bed of ontspannen liggend....maar dan niet in slaap vallen hè!

- ❖ Haal 3x diep adem: in door de neus-vasthouden in buik-uit door mond.
- ❖ Ontspan goed en richt je aandacht enkele minuten naar binnen.
- ❖ Trek een gouden koord vanuit je stuitje naar het hart van Moeder Aarde (M.A.)
- ❖ Neem vanuit M.A. een zachte aardetint naar keuze op via de voetchakra's (midden onder voeten). Visualiseer dat deze kleur langzaam door heel je lichaam heen komt. Langzaam van voeten → enkels → kuit/scheenbenen enz. Tot dat het lichaam opgevuld is t/m kruin.
- ❖ Nu visualiseren dat deze kleur sámen met alle onzuivere energieën, die zich in onze lichamen bevinden, weer wegstroomt uit je lichaam door je stuitchakra M.A. in. Zie het voor je als een kolkend putje. Kijk goed of alles echt weg is en zie in gedachten prachtige heldere transparante lichamen door je fysiek-, emotioneel-, mentaal- + spirituele lichaam gaan
- ❖ Vervolgens nemen we opnieuw via de voetchakra's een aardetint op naar keuze. Weer heel ons lichaam vol laten lopen.
- ❖ Nu gaan we met onze aandacht naar de Bron en vragen om een witte en violette straal van Licht door onze kruinchakra en pranakanaal naar de beneden te sturen. Zie voor je dat deze Lichte straal zich wentelend vermengt met de omhoog komende aardetint. Als spiralen omkrullen ze elkaar én alles wordt witgoud en loopt door naar centrum aarde.
- ❖ Vanuit je hartchakra blijft deze witgouden stroom zich continue ook wijd verspreiden door jouw lichaam én cirkelt ver naar buiten. DIT Licht is jouw bescherming. Je mag er altijd nog een zilveren rand omheen visualiseren, zodat je zeker weet dat je beschermd bent.
- ❖ Ook een violette vlam vanonder je voeten, die jou omhult, is zuiverend.
- ❖ Vergeet niet om 's morgens jouw gids, M.A. en alle andere Lichtwezens die jou voor jouw hoogste doel helpen en omringen te verwelkomen.
- ❖ Vergeet 's avonds niet om je gids en M.A. en iedereen die jou die dag omringd hebben met hun Liefde, te bedanken.

Natuurlijk kun je dit verder uitbreiden met je eigen gedachten en intenties. Vergeet vooral niet om hulp te vragen, want dán komen de engelen in actie! Je mag ook altijd hulp vragen voor andere mensen en dieren. Je kunt nooit teveel vragen, wèl te weinig! Er bestaat namelijk geen schaarste, alleen maar overvloed. Stuur je verdriet, probleem of zorgen in een gouden bol van licht naar de engelen. Zij transformeren het voor je zodat jij het probleem los kunt laten.