

Samen Jezelf Zijn

Chakra Healing Meditaties

Welkom bij deze reeks van Chakra Healing meditaties die loopt van september 2021 tot en met maart 2022. Deze chakra healing meditaties maken onderdeel uit van de cursus Transformeer Jouw Leven. Maar je kunt ervoor kiezen om alleen dit onderdeel bij te wonen.

Chakra's zijn werkzaam in ons fysieke, emotionele en mentale lichaam. Als onze chakra's goed werken, dan is elk lichaam in evenwicht.

- ✔ Dan heb je geen last van fysieke aandoeningen;
- ✔ Je bent in staat om gemakkelijker liefde te geven en ontvangen;
- ✔ Je communiceert goed en duidelijk;
- ✔ Je denkt helder en efficiënt;
- ✔ En jouw bewustzijn is stevig verankerd in een spirituele context.

In deze cursus leer je wat chakra's zijn, wat ze doen en hoe je er optimaal gebruik van kan maken. De cursus loopt van september tot en met maart; van chakra 1 tot 7. In elke maand staat 1 chakra centraal.

Tijdens een Chakra Healing meditatie ontvang je de eerste tien minuten informatie over de werking van de chakra's. Daarna volgt de meditatie van 20 tot 30 minuten. Deze bijeenkomst wordt gegeven via Zoom. Wanneer je meedoet kom je in beeld, we doen een kort rondje om elkaar te groeten en sluiten af met een gezamenlijke groet. Zowel mannen

Samen Jezelf Zijn

als vrouwen kunnen zich voor deze Chakra Healing meditaties opgeven.

Startdatum Chakra Healing meditaties: maandag 30 augustus 2021, waarna elke maandag uitgezonderd in de schoolvakanties.

Namasté,
Chungmei

Voor meer verbinding, innerlijke vrijheid, meer jezelf
www.samenjezelfzijn.org

Wat is een chakra? Heel kort door de bocht: chakra's zijn wielen die helen.

Hier volgt een uitgebreidere uitleg

Het chakrasysteem is een uit zeven niveaus bestaand filosofisch model van het universum. Chakra's hebben het Westen via Yogatraditie en yogabeoefening bereikt. Yoga is een discipline die werd ontworpen om het individuele met het goddelijke samen te brengen, door mentale en lichamelijke oefeningen uit te voeren die ons alledaagse en spirituele leven samenvoegt.

Dit doel wordt bereikt door verschillende stadia van verruimend bewustzijn door te maken. De chakra's symboliseren deze stadia.

Een chakra is een centrum van activiteit dat levenskrachtenergie ontvangt, assimileert en uitdrukt. Het woord chakra is letterlijk te vertalen met wiel of schijf, en verwijst naar een

Samen Jezelf Zijn

draaiende cirkel van bio-energetische activiteit, emanerend vanuit de belangrijkste zenuwknopen die zich vanuit de wervelkolom vertakken.

Er zijn zeven van deze wielen, opgestapeld in een energiekolom die zich van de onderrug tot de kruin uitstrekt.

Chakra's zijn geen stoffelijke entiteiten. Net zoals gevoelens of ideeën kunnen ze niet worden vastgehouden zoals een stoffelijk voorwerp kan worden vastgehouden. Niettemin hebben ze een krachtige uitwerking op het lichaam, aangezien ze de uitdrukking zijn van de belichaming van spirituele energie op stoffelijk niveau.

Chakrapatronen zijn diep in de kern van de lichaam-geestinterface geprogrammeerd en houden sterk verband met ons lichamelijk functioneren. Net zoals emoties onze ademhaling, hartslag en stofwisseling beïnvloeden, en dit ook doen, zo beïnvloeden de activiteiten in de verschillende chakra's onze klierprocessen, lichaamsvorm, chronische lichamelijke kwalen, gedachten en gedrag.

Door yoga-, ademhalings- en bio-energetische technieken, lichaamsoefeningen, meditatie en visualisatie toe te passen, kunnen wij op onze beurt onze chakra's, onze gezondheid en ons leven beïnvloeden. Dit is een van de essentiële waarden van dit systeem, dat het zowel op het lichaam als in de geest in kaart gebracht kan worden en via elk hiervan toegankelijk is.

De chakra healing meditatie's zijn erop gericht om de chakra's te deblokken. Waardoor wordt een chakra geblokkeerd? Jeugdtrauma's, culturele conditionering, bekrompen opvattingen, restrictieve of uitputtende gewoonten, lichamelijke en emotionele

Samen Jezelf Zijn

verwondingen, of zelfs alleen maar gebrek aan aandacht dragen allemaal bij aan het ontstaan van chakrablokkades.

Om met de moeilijkheden in ons leven om te gaan hebben we strategieën ontwikkeld. Wanneer moeilijkheden maar blijven bestaan, worden deze strategieën chronische patronen, die als afweerstructuren in het lichaam en de psyche verankerd raken. Deze afweermechanismen patronen beïnvloeden ons spierstelsel en beperken het vrijelijk stromen van de energie, zelfs wanneer er geen werkelijke bedreigingen meer bestaan.

Deze chronische spanning staat voor lichaamspantering. Ze is van invloed op onze houding, ademhaling, stofwisseling en onze emotionele gesteldheid, alsmede op onze waarnemingen, interpretaties en opvattingen. Doordat het lichaam-geeststelsel in die mate wordt beïnvloed, zien we manifestaties in onze relaties, ons werk, onze creativiteit en opvattingen, die voortkomen uit deze afweerstructuren.

Hoe mooi kan het leven zijn als je gaat manifesteren vanuit ontspanning, liefde en vertrouwen? Deze afweerstructuren kunnen worden getransformeerd via onder andere het doen en ondergaan van chakra healing meditatie. We pakken het deblokken en de heling van chakra's aan op energieniveau.

De chakra healing meditatie zijn erop gericht om de doelen van de chakra's te bevorderen. Hieronder worden deze doelen per chakra omschreven.

SEPTEMBER

Chakra 1: wortelchakra; stabiliteit, aarden, lichamelijke gezondheid, voorspoed, vertrouwen.

Samen Jezelf Zijn

OKTOBER

Chakra 2: sacraal chakra; soepelheid, lust, gezonde seksualiteit, gevoel.

NOVEMBER

Chakra 3: Solar plexus chakra; vitaliteit, spontaniteit, wilskracht, doelgerichtheid, gevoel van eigenwaarde.

DECEMBER

Chakra 4: hart chakra; evenwicht, mededogen, zelfacceptatie, goede relaties.

JANUARI

Chakra 5: keel chakra; heldere communicatie, creativiteit, weerklank.

FEBRUARI

Chakra 6: derde oog chakra; nauwkeurige interpretatie, verbeeldingskracht, helder zien, paranormale waarneming.

MAART

Chakra 7: kruin chakra; wijsheid, kennis, bewustzijn, spirituele band.

Bron: Handboek voor Chakrapsihologie; zelfverwerkelijking in zeven stappen door Anodea Judith.