

INHOUDSTAFEL

Inleiding 3

Meditatie 4

Energie en bewustzijn 4

Meditatie 1: neerwaartse stroom – waterval 5

- Innerlijke zintuigen
- Stroom van universele levensenergie
- Neerwaartse stroom
- Bewustzijnsstroom
- oefeningen

Meditatie 2: werken met je energiebus 6

- regelen van onze energiestroom
- associëren en dissociëren
- oefening

Meditatie 3: opwaartse stroom – geiser 7

- opwaartse stroom
- verhouding instroom helder bewustzijn-afstroom onhelder bewustzijn
- onheldere kleuren – onhelder bewustzijn
- oefening

Meditatie 4: opwaartse stroom en neerwaartse stroom 8

- aarden
- oefening

Meditatie 5: aura en grensbewustzijn 9

- verticale stroom
- horizontale stroom
- grensbewustzijn – functie van de rozen
- oefening

Meditatie 6: oerbron – goud – zilver 10

- ontstaan van onze ziel
- oertrauma
- betekenis goud
- betekenis zilver
- verhouding tussen goud en zilver
- oefening

Meditatie 7: magneet – uitwisselen van energie 11

- magneet
- oefening

Meditatie 8: Energetische Hygiëne (lange versie) 12

- dagelijkse energetische hygiëne
- stofzuigerrozen
- oefeningen

Meditatie 9: Energetische Hygiëne (korte versie) 13

Wat is healing 14

De kleuren 15