

Affirmatie en mantra

Visualiseer dat je in een bootje op het water bent. Ga zitten of liggen.
Je mag zelf het weer bepalen waarin je vaart. Is het mooi of slecht weer.
Staat er veel of weinig wind. Ervaar wat het weer met je doet.

Is een bootje niet wat er past bij jou, dan kun je ook voor andere manieren kiezen waarop je in contact bent met stromend water.

Zwembad, strand, een warm bad of een douche.
Geniet van het stromende of kabbelende water. Van de golven.

Zodra je er aan toe bent herhaal je driemaal deze woorden:

***'De stroom voert me mee naar waar ik moet wezen.
Vol vertrouwen zie ik mijn creaties tegemoet'.***

Meditatie

Deze meditatie werkt heel goed in, om of bij water. Bad, douche, zee, meer, zwembad: alles is oké!
Een plek waar je lekker kunt opschonen en je letterlijk het water kunt horen stromen, zodat jouw emoties eveneens een betere doorstroming vinden. Neem een douche of bad, of ga zitten bij water en sluit je ogen.

Laat je gedachten afglijden naar je hart en voel even. Laat ze vervolgens afglijden naar het gebied een handbreedte onder je navel (voor vrouwen is dit de baarmoeder, voor mannen de hara) en voel even. Wat neem je waar? Hoe verhoudt jouw hartchakra zich ten opzichte van je tweede chakra? Is het in evenwicht of voel je ergens druk of pijn? Of komen er juist veel emoties boven? Probeer het te laten zijn en geef jezelf ruimte om waar te nemen, zonder oordeel.

Voel het water. Hoor het stromen. Probeer datzelfde ritme over te brengen op je hart en onderbuik. Stel je voor dat deze twee gebieden dezelfde stroom oppakken. Dat alles wat er niet hoort, wegvloeit met het ritme van de stroom. Het wordt dan jouw ritme, jouw stroom. Verschoon op deze manier jezelf van alles wat je kwijt wilt. Alle ballast die zich heeft vastgezet in je hart en onderbuikgebied laat je wegstromen, totdat een warm en plezierig gevoel overblijft.

Dompel jezelf in het water. Zat je al in bad of stond je onder de douche, visualiseer dan dat alle overgebleven energie die jou niet dient, wegvloeit. Geef het terug aan Moeder Aarde en vertrouw op haar wijsheid en licht. Laat dat licht verankeren in je wezen en voel je als herboren.