

Samen Jezelf Zijn

Chakra Healing Meditaties

Welkom bij deze reeks van Chakra Healing meditaties die loopt van september 2022 tot en met maart 2023. Deze chakra healing meditaties maken onderdeel uit van de cursus Transformeer Jouw Leven. Maar je kunt ervoor kiezen om alleen deze cursus 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. In de cursus looptijd van september 2022 tot en met maart 2023 behandelen we chakra 1 tot 7. In elke maand staat 1 chakra centraal.

De opzet van de begeleide meditatie is als volgt: kennis over de chakra's en ondersteunde verhalen, ademhalingsoefening, meditatie oefening en vervolgens de begeleide meditatie met gesloten ogen. Vanaf 19.50 uur kom ik online om je te ontvangen. De bijeenkomst is van 20.00 uur tot 20.45 uur. 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 als vrouwen kunnen zich voor deze Chakra Healing meditaties opgeven.

Samen Jezelf Zijn

Startdatum Chakra Healing meditaties: maandag 5 september 2022, waarna elke maandag uitgezonderd in de schoolvakanties.

Namasté,
Chungmei

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

Wat is een chakra?

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 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.

Samen Jezelf Zijn

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 meditaties 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 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-geest systeem in die mate wordt beïnvloed, zien we manifestaties in onze relaties, ons werk, onze creativiteit en opvattingen, die voortkomen uit

Samen Jezelf Zijn

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 meditaties. We pakken het deblokken en de heling van chakra's aan op energieniveau.

De chakra healing meditaties 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.

OKTOBER

Chakra 2: sacraalchakra; soepelheid, lust, gezonde seksualiteit, gevoel.

NOVEMBER

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

DECEMBER

Chakra 4: hartchakra; evenwicht, mededogen, zelfacceptatie, goede relaties.

JANUARI

Chakra 5: keelchakra; heldere communicatie, creativiteit, weerklank.

FEBRUARI

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

MAART

Chakra 7: kruinchakra; wijsheid, kennis, bewustzijn, spirituele band.

Samen Jezelf Zijn

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

Voor meer verbinding, innerlijke kracht, meer jezelf,
Chungmei Cheng

SJZ: www.samenjezelfzijn.org