

Een afsprakje met JeZelf

Kwetsbare, intieme onderonsjes met je eigen gidsen



Ik heb een afspraakje. Ik ben op tijd. Zij zijn op tijd. Ik zie dat ze op me staan te wachten. Een gevoel van liefde overspoelt me. Ik word er bijna verlegen van. Een warm welkom. Ze zijn oprecht aanwezig, puur en zuiver.

Ik ga zitten. Ze wachten bescheiden tot ik aan-geef dat ze dichterbij kunnen komen. Met alle respect voor mijn vrije wil vloeien energieën in elkaar over. We maken contact en mijn hart gaat stromen. Ik bevind me in een kring van licht en liefde. Mijn meditatie begint.

OP TIJD, VOLGENS AFSpraak

Een paar keer per week heb ik deze kwetsbare, intieme kosmische onderonsjes met mijn eigen gidsen, mijn licht-familie, de bomen waar ik mee leef, de Zon en kosmische vrienden van 'all over the place'. Deze groep is er voor mij. Ze geven mij een speciaal gevoel. Dat ik er mag zijn. Dat ik goed ben zoals ik ben. Dat er van me gehouden wordt, onvoorwaardelijk en altijd. Ook als ik niet in balans ben, ben ik welkom. Of als ik druk of emotioneel ben, met een leeg of vol hoofd, het maakt allemaal niet uit. Ik kan gewoon lekker gaan zitten en ben in goed gezelschap.

Het zijn mijn grote vrienden in mijn dagelijks leven. Het geeft een intense vreugde, blij gevoel van binnen en het besef dat ik thuis ben. Hier of daar, we zijn verbonden. Maar het gaat niet vanzelf. Ik dien ernaar te handelen. Ervoor te kiezen. Tijd voor vrij te maken en consequent te zijn. Net als met mijn intenties.

JE ZAAIT JOUW EIGEN TOEKOMST

Jezelf wat gunnen, houd van jezelf en bekrachtig via de zelfliefde jouw eigen intenties. Daar begint het mee. Je stopt jouw zaadjes in een mooie pot. Je ziet de prachtige bloemen al voor je! En dat ga je dus voeden en verzorgen. Je geeft de pot met zaadjes water en aandacht. En door deze liefdevolle zorgzaamheid groeit de plant en gaat die uiteindelijk bloeien. Je kunt het plantje niet verwaarlozen en een tijdje geen licht en water meer geven. Zie het en handel ernaar! Doe er iets voor. Dat is logisch toch? Zo ook ons aardse menselijke leven.

OOK VOOR JOU

Terug naar de meditatie en samenzijn met kosmische en aardse krachten. Dit kun jij ook beleven. Iedereen kan zich ervoor openstellen. Neem de tijd om voor jouw mooiste deel te zorgen; hart en ziel. Voel je klein maar geaard. Verwacht zachtheid en wees zelf ook lief. Contact met jouw Hoger Zelf is een grote rijkdom. Het Hoger Zelf herinnert je aan jouw licht, wijsheid en essentie. Hier komt jouw authenticiteit vandaan. (Wikipedia: Authenticiteit is de mate waarin iemand trouw is aan zijn eigen persoonlijkheid, geest, of karakter, ondanks externe krachten en invloeden. In deze filosofie wordt het bewuste gezien als iets wat een adequaat begrip moet vormen van het zijn in de materiële wereld en van het omgaan met externe krachten en invloeden die erg verschillend en anders zijn dan zichzelf.)

HOE DAN?

Door een duidelijke afspraak te maken over de tijd en plaats. Bij voorkeur in een ritme, op terugkerende tijden in de week, op vaste plaatsen, zodat de energie zich daar kan opbouwen en er een krachtveld kan ontstaan met steeds meer rust en verbinding. In het algemeen is een plek in het oosten van jouw oosten logisch, omdat hier de Zon opkomt en de windrichting mee helpt. Maak het jezelf niet te moeilijk maar kies voor kwaliteit. Zorg voor voldoende licht, gordijnen open en vlakbij het raam.

Anders kun je de vogels en de bomen niet zien of die prachtige vlinder die net voor jou langs komt. Het liefst een raam open zodat je de vogels ook kunt horen en de elementen kunt ervaren. Zorg voor comfort. Je wilt comfortabel kunnen zitten met een goed meditatiekussen of een prettige stoel. Dekentje bij de hand, schoon en zuiver drinkwater naast je, kaarsje aan en niet gestoord kunnen worden. Koester jouw eigen energieveld. >

KOM, LATEN WE HET SAMEN DOEN

Zit.

Ben aanwezig.

Kijk richting het oosten. De zon komt op. Je bent hier, op Aarde en mag je laten ondersteunen en verwarmen. Wanneer je maar wilt.

Voel jouw lichaam. Vergeet de achterzijde van jouw lichaam niet.

Zeg tegen jezelf: "Ik houd van mezelf. Ik ben vrij. Ik ontvang welzijn en overvloed. Ik gun mezelf meer liefde en licht en vraag aan alle cellen in mijn lichaam, meer licht en liefde op te nemen."

Zeg jouw gidsen gedag. Voel je beschermd en kies voor de zuivere frequenties die jou voeden.

Er is rust en minimaal 20 minuten tijd. We nemen even de tijd om de energie van jou en jouw gidsen te synchroniseren.

Alles is okee.

Gidsen laten je weten dat je veilig bent en helemaal kunt ontspannen.

Een gevoel van vrede en rust overkomt je. Je ervaart vertrouwen dat het goed

is zoals het is. Nu. Dit is de dag. Kijk even hoe groot jouw aura is en comprimeer de energie zodat het licht sterker opgenomen kan worden.

Adem in, adem uit. Langzamer, rustiger. Vertraag steeds iets meer. Ook het lichaam heeft even tijd nodig deze energie te ontvangen. Vraag je lichaam of het iets nodig heeft. Geef aan dat je graag voor jouw lichaam wilt zorgen en rekening wilt houden met de informatie van jouw lichaam.

Volg jouw ademhaling. Zit rechtop, ogen open en aanwezig in het moment.

Je hoeft niets speciaals te doen. Stel je open, ben bij je hart en durf te voelen. Besluit jouw gidsen toe te laten en jezelf (jouw Hoger Zelf) serieus te nemen. Je voelt jouw lichaam en bent met alle zintuigen betrokken bij deze ontmoeting.

Blijf in ieder geval 20 minuten zitten. Verwacht geen engelen met vleugels of duidelijke namen of enig houvast. Dit is alleen de wens van het ego. Jouw hart en ziel hebben die namen en details niet nodig.

Het openstellen en toelaten van de hogere frequenties is wat telt.

En dan herhalen, herhalen, herhalen...

JE BENT UITGENODIGD OP JOUW FEESTJE

Het zijn de belangrijkste momentjes in de week voor jou. Jouw meditatie moment roept je! Gepland, georganiseerd en betrokken. Een moment van onvoorwaardelijke liefde, steun en inspiratie.

Net als een afspraak met vrienden, zorg je natuurlijk dat je op tijd bent. Je neemt de ander serieus en laat de ander niet wachten. Als je hebt afgesproken met een goede vriend voor een gezellige lunch, is het ook niet fraai wanneer hij niets van zich laat horen en veel te laat komt of zelfs helemaal niet komt opdagen. Er wordt je alles vergeven, maar toch, zo gaan we niet met elkaar om. Wees zorgvuldig met elkaar, ook met jezelf.

Ga zitten. Doe het gewoon. En ervaar hoe adembemend mooi en liefdevol de ontmoeting zal zijn.

NATUURLIJK TALENT

Het is een natuurlijk talent in verbinding te zijn met de natuur. Jouw hart en ziel zijn vanuit een natuurlijke staat van zijn in verbinding met liefde, licht en wijsheid. Een groot deel van jou blijft in verbinding met de essentie en via meditaties kom je hiermee terug in bewust-zijn. Iedereen is van nature in verbinding met de Zon, de Akasha-kronieken (archief en bibliotheek van de ziel), de sterren, Hoger Zelf, kosmische vrienden en de Aarde. Jouw kosmische antenne is aanwezig en wil in deze fase op Aarde geactiveerd worden zoals nooit tevoren. We leven in 2025, het jaar van onze collectieve opdracht om ons mediumschap en zuiverheid door te ontwikkelen. In 2025 maken we een doorstart in het ontwikkelen van ons mediumschap. Je wordt de bemiddelaar voor hogere trillingen door je hiervoor open te stellen en er letterlijk tijd voor vrij te maken. Alles in samenwerking met Neptunus en de vele ondersteunende energieën van planeten en sterrenstelsels die steeds dichterbij zijn. We zijn op weg naar die eenheid, naar de samenwerking en we komen uit de mist.

Neptunus in een horoscoop vertelt hoe, waar en met wie jij deze helende energie van onvoorwaardelijke liefde het beste kunt ervaren. Neptunus kent ook een lagere trilling, namelijk die van verslavingen en onzuiverheid, bedrog en ongrijpbaarheid. Dit is waar we dit jaar op onze planeet mee willen leren omgaan. Niet nog meer verslaafd willen raken aan een apparaat, pillen en poeders, apparaatjes en rituelen die niet van jou zijn. De manier waarop we prettig

Je wordt de bemiddelaar voor hogere trillingen door je hiervoor open te stellen en er letterlijk tijd voor vrij te maken

mediteren is logisch te verklaren via de plaatsing van Neptunus in jouw horoscoop. Door naar het teken en huis te kijken kun je jouw eigen meditatie vormgeven. Leer dit jaar jouw Neptunus kennen, het brengt je verder en vertelt je hoe jij de verbinding kunt maken met jouw Hoger Zelf. Dan worden jouw meditatie momenten inspirerend, voedend en helend.

JE KUNT NIET ALTIJD 6 GOOIEN

De meditatie is niet altijd van hoogstaande kwaliteit, maar je bent er. Daar gaat het om. Ook als gedachten wat meer dwalen dan anders, gebeuren er mooie dingen. Ook als de omstandigheden niet vredig en sereen zijn, is het goed even de tijd te nemen voor de ontmoeting met jouw lichtfamilie, gidsen en de Zon. De aandacht doet het.

Liefde overwint de weerstand. Wees lief voor jezelf. Ook als er gedachten komen, het geeft niet, veroordeel jezelf niet, laat ze gewoon weer gaan. Ga niet in op alle gedachten en impulsen, laat het wegstromen en stel je prioriteiten. Houd van jezelf en stel jezelf gerust. Maak de afspraken met jezelf, niet vanuit strengheid maar vanuit liefde. Het licht is beschikbaar en de liefde is groots. Op deze manier voorzie je niet alleen jezelf maar ook de Aarde van een hogere trilling.

Samen mediteren is dit in uitvergroete versie. Wanneer iedereen vanuit zijn eigen kracht deelneemt, zorgt dit ervoor dat de gelijkwaardigheid het grootst is en de zuiverheid optimaal. Ieder persoon heeft zijn eigen energieveld, zijn >

Ieder mens is een piramide voor kosmische energie

eigen ruimte en eigen waarheid. Samen vormen we een nog groter energieveld, nog grotere ruimte en zijn we een ontvangstation voor meer licht, liefde en hogere trilling. Ieder mens is een piramide voor kosmische energie die zich weer kan verbinden met andere krachtcentra op Aarde.

Tips

- Spreek jouw momentjes in de week van tevoren af, zodat jouw gidsen op de hoogte zijn van het gekozen meditatiemoment en houd je daaraan. Maak het belangrijk, verheug je erop en ervaar dat herhaling beloond wordt.
- Houd jouw meditatieplek schoon, fris en harmonieus. Op die manier aard je jezelf en grond je de juiste energie. Handelen, doen, verantwoordelijkheid willen dragen voor de kwaliteit.
- Richt je op de Zon. In de ochtend richt je je op het oosten. In de avond zit je met jouw hoofd naar het westen. De Zon is onze motor. Jouw hart is erbij gebaat, de kracht van de Zon is helend en brengt de bezieling op Aarde.
- Betrek de natuur bij jouw meditatie. Een mooie boom in de buurt of een fijne plant waar je een goed gevoel voor hebt. Vraag eerst bescheiden of deze boom of plant zin heeft en bereid is mee te doen. Wacht rustig af, het antwoord komt ook vredig en rustig naar je toe.
- Als je graag mediteert met edelstenen, kun je deze afwisselen. Voel goed en kies bewust de steen uit waar je die dag mee wilt mediteren. Vraag de steen eerst, of die aanwezig wil zijn tijdens de meditatie. Reinig de stenen op tijd.
- Iedere dag is anders. De maanfasen en de planetaire energie zijn onderdeel van jou, evenals de sei-

zoenen en de lichamelijke condities. Verwacht niets en stel je gewoon open voor de inspiratie en rust die naar je toe kan stromen.

■ Contact met gidsen is geen hocus pocus. Het is de rust en het vertrouwen wat je voelt, als teken dat je in verbinding bent. Het is een warm gevoel, een blij hart wat je aangeeft dat je bent afgestemd op de hogere vibraties.

■ Mediteer ook met een groep zodat er nog meer licht en hogere trilling geaard kan worden. De kracht van een groep is groot. Neem allemaal voldoende ruimte, zorg voor gelijkwaardigheid en blijf in jouw eigen centrum. Mediteer samen vanuit ieders authenticiteit, unieke plek en een waardevolle bijdrage aan een super-lichtzuil.

BUIG EN ONTVANG

Namasté: breng je handpalmen voor je hart, voor je borst, je vingers wijzen omhoog en je duimen raken zachtjes je borst. Buig je hoofd, sluit je ogen en heb eerbied voor een kracht die vele malen groter is dan die van jou... En voel de verwondering die over je heen komt als je dit tijdens jouw meditatie als groet naar jouw gidsen overbrengt. En daarna jouw armen wijd open; hart open, borst vrij en inhaleren maar! Je mag ontvangen.

We zijn een team van lichtwerkers op Aarde die samen verschil maakt door te mediteren en die hogere frequenties aardt. ■

**Hartegroet en graag tot ziens onder de sterren,
Lia**

Wil je ook een kosmisch onderonsje voelen? Kijk dan op www.liaouendag.nl
Wil je dit graag een keer live ervaren? Op 10 mei organiseert Lia een bijzondere groepsmeditatie-dag in het kader van Wesak!