

181120 181220 Schenk aandacht aan je hand- en voetchakra's

Voorstel van Marko Pogačnik en het Lebensnetz - Netwerk voor Wederzijdse inspiratie tussen Aarde en Mensheid

Schenk aandacht aan je hand- en voetchakra's

In de westelijke traditie worden de chakra's van de handpalmen en voetzolen gelijkgesteld met de stigmata, de wonden van de kruisiging van Jezus Christus. Naast deze mystieke betekenis stellen zij ook fijnstoffelijke centra van het menselijke lichaam voor, die zeer belangrijk zijn in creatieprocessen, bij heling en bij zegening (handen) of bijvoorbeeld bij gronding (voeten). Je kunt je de voet- en handchakra's als symmetrische rozetten (mandala's) voorstellen, die uit veel kleurige delen samengesteld zijn, welke elk te onderscheiden kwaliteiten voorstellen.

1 Aarden met behulp van de voetchakra's

- Laten we beginnen met de voeten en het systeem van gronden. Je kunt zitten, met de voeten in een rechte hoek en met de voetzolen parallel - of staan.
- Stel je voor, hoe een dunne zilverachtige straal verticaal door je voetzolen gaat en de oneindigheid van het Universum met het centrum van de Aarde verbindt.
- Als deze straal door het centrum van je voetzolen (chakra) gaat, begint de rozet in al haar kleuren op te lichten en zendt lichtstralen uit, die een lichtbol om je voeten vormen.
- Wees present en geniet van die nieuwe manier om geaard te zijn.

2 Werken met behulp van de handchakra's

- Houd je handen in een zegenend gebaar ter hoogte van je hart met de handpalmen naar buiten toe.
- Stel je voor hoe een dunne zilverachtige straal door het midden van je handpalmen gaat en het causale (archetypische) bereik achter je rug met het organisme van het leven voor je verbindt.
- Terwijl de straal door het centrum van je handpalmen (chakra) dringt, begint de rozet in al haar kleuren op te lichten en zendt lichtstralen uit, die een lichtbol om je handen vormen.
- Nu kun je beginnen met het creëren van wat er ook noodzakelijk is. Als je een plek of een wezen zegent, laat de lichtstralen zich dan in die richting uitbreiden. Als het nodig is een situatie te veranderen, kun je de stralen violet kleuren en het aldus gekleurde licht door en om de plek of het wezen laten gaan.

3 Ontdekken van meer mogelijkheden voor de voet- en handchakra's

- Verwaarloos de fijne creatieve mogelijkheden van je lichaam niet. Wij zullen hen nodig hebben om de uitdagingen van de komende tijd van dramatische planetaire veranderingen aan te kunnen.
- Ontdek ook je eigen wegen, hoe je de chakra's van voeten en handen als creatieve werktuigen kunt aanwenden.