

Ademhaling

Of u nu met of zonder stenen mediteert, het is zeer belangrijk om de ademhaling bewust te doen. Veel mensen ademen te oppervlakkig en blijven op die manier in een te gespannen staat om een echte ontspanning te ervaren.

Basis ademhaling techniek

Oefen dit regelmatig. Het is op zich ontspannend en toegepast bij de meditatie zal het de meditatie zeer zeker aangenaamer en dieper maken.

1. Adem diep in gedurende ongeveer 4 seconden. Begin de ademhaling in de buik en laat vervolgens pas de borstkast vullen. (Dit is wat veel mensen niet doen waardoor de ademhaling te oppervlakkig blijft). Terwijl u inademt visualiseert u om u heen positieve energie die met de inademing bij u binnenstroomt. Dit kunt u visualiseren als wit of gouden licht, pure liefde of wat u het meest aanspreekt. Het is een vrij gemakkelijk manier om uw aandacht op een ding te concentreren. Vul uw longen helemaal.
2. Houdt nu deze adem weer ongeveer 4 seconden vast en voel de net opgenomen energie zich verspreiden door uw hele lichaam.
3. Adem nu uit gedurende ongeveer 8 seconden en laat met deze ademhaling alle aanwezige negativiteit, haat, kwaadheid, jalousie etc. naar buiten stromen. (Dit kunt u ook visualiseren middels een donkere wolk die u uitademd en die door de arde opgenomen wordt).
4. Doe dit in het begin 3 keer en laat het dan toe de meditatie te vervolgen terwijl uw ademhaling een natuurlijk ritme aanneemt dat voor u goed voelt.
5. Beeindig de meditatie weer met een aantal van deze diepe bewuste ademhalingen waarbij u bij elke ademhaling meer terugkeert naar de werkelijkheid van het nu. U voorkomt zo ook een te abrupte terugkeer uit een diepe meditatie wat zeker niet prettig is.

Deze ademhaling techniek kunt u indien u meer bedreven wordt verdiepen door de stappen langer te laten duren (8, 8, en 16 seconden, verdubbel de tijdsintervallen), of bewust een langere tijd op deze manier te ademen en u helemaal hierop te concentreren. Dit kan een meditatie op zich zijn.

Specifieke stenen die de meditatie ondersteunen:

Dit overzicht zal aangevuld worden op basis van uw ervaringen met meditatie met stenen.

Steen	Werking in meditatie	Toepassing
Agaat	Schenkt rust, voor goede aarding.	Persoonlijke agaat in hand of schijf of geode in meditatieruimte.
Amethyst	geestelijke ontwikkeling. Amethyst is de steen van de hoogste geestelijke macht en hoort bij het zevende chakra. De kleur maakt ernstig, geeft helderheid van geest en is ontspannend in het algemeen. De meditatie zal op een dieper niveau komen.	Persoonlijke amethyst in hand of cluster of geode in meditatieruimte.
Aquamarijn	Als ruwe kristal is de Aquamarijn geschikt om bij meditaties	Ruw kristal in de hand houden.

	op een hoger geestelijk niveau te komen.	
Bergkristal punt	Algemene hulp bij meditatie of ter versterking van de werking van andere meditatie stenen in de andere hand houden.	Punt in de hand houden.
Bergkristal duo of Gemini kristal	Bij meditaties die als doel hebben interne conflicten tot een oplossing te brengen. Stel u voor hoe het conflict kan worden geheeld. Vraag voor begeleiding als dit past in uw geloofsovertuiging. Visualiseer de harmonie en het vanzelfsprekende samengaan van de twee punten die uw duo of Gemini kristal vormen. Kijk er ook vaak naar.	Op de wortelchakra leggen tijdens meditatie of in de hand houden en ernaar kijken.
Bergkristal Tafel kristal	Als u in veranderingen in uw leven staat en transitie moeizaam verloopt kan het tafelkristal als brug dienen en u tonen wat volgende stappen kunnen zijn.	Draag het bij u, mediteer met het kristal in de hand, en programmeer het op het vergemakkelijken van overgang.
Bergkristal Dubbeleinder	Bij meditaties die tot balans leiden. Zij kunnen inzichten geven in situaties die schijnbaar niet te verenigen zijn.	Draag het bij u, mediteer met het kristal in de hand, en programmeer het op samenbrengen van tegenovergestelden.
Obsidiaan (Apachetraan)	Vooraf de zwarte Obsidiaan is erg sterk van werking en is gericht op het laten zien van de eigen aard. Deze steen confronteert met de enige echte waarheid van het ego. Gebruik hem alleen als je de indringende werking van Obsidiaan kent en deze bewust en positief wil gebruiken.	In de hand houden. Na afloop een korte meditatie met bergkristal om evenwicht tussen donker en licht te herstellen.
Saffier	Versterkt de intuïtie.	In de hand houden.
Seleniet	Mentale helderheid, inzicht en bewustwording. Om toegang te verkrijgen tot vroegere en toekomstige levens.	In de hand houden.
Turkoois	Bevordert de meditatie en heeft een spiritueel beschermende werking	In de hand houden