



The happy womb meditation

Voor wie

Wie als baby trauma heeft ervaren, of verwarde of destructieve emoties van een moeder heeft gevoeld waarbij je op momenten niet gewenst was, kan in dit leven moeite hebben met het leven. Het kan zich uiten in depressies, verlangen naar de dood, moeite hebben met seksualiteit, ontvangen of ontbrekende gevoelens van eigenwaarde.

Deze meditatie is bedoeld voor iedereen die verlangt naar een vreugdevol leven. Als je zelden of nooit de energie gekend hebt van blijdschap dat jij er bent, van verrukking over jou als klein kind of levend wezen, als je diep van binnen nog bevroren bent, kan deze meditatie je helpen te verzachten.

Je kunt deze meditatie doen in de aanwezigheid van iemand die van je houdt of die er helemaal voor jou wil zijn. Je kunt deze persoon de tekst van de meditatie laten voorlezen, zodat jij je kunt overgeven aan wat er wil gebeuren.

Meditatie

Ga liggen op bed of op een bank in een ruimte waar je niet gestoord kunt worden. Zet je mobiele telefoon uit. Sluit je ogen. Leg je handen op je hart en besef dat je hart er helemaal voor jou is. Je hart klopt voor jouw levend lichaam, het pompt jouw bloed onvoorwaardelijk rond, het is de motor van jouw leven. In je hart huist de liefde. Zelfs als je die niet altijd kunt voelen voor jezelf, is die liefde er. De aanwezigheid van jouw hart voor jou betekent dat jij het recht hebt om te bestaan. Je bestaat. Je bent er! Knijp maar even in je armen, je leeft! Ooit werd je gemaakt en geschapen en besloot je om bij je ouders geboren te worden.

1) De sprong

Stel je nu voor dat je die keuze opnieuw mag maken. Dat jij opnieuw geboren mag worden. Je bent ergens in de hemel en je staat aan de rand van de grote sprong naar beneden, naar de aarde en je kiest nu de meest liefdevolle ouders die er bestaan. Het zijn de ouders van de Happy Face Familie. Het is een grote familie waarbij in vreugde en met plezier geleefd wordt. Alle mensen weten dat ze in liefde met elkaar verbonden zijn. Ze zorgen voor elkaar en ieder leeft zijn of haar eigen talent. Ze helpen elkaar om het mooiste uit zichzelf te halen. Ze zingen samen rond het vuur en maken hun eten met liefde klaar. De kinderen spelen met de kleurige veren van de mannen die Happy Face tooien op hun hoofd dragen. Twee ouders van deze grote familie weten dat vandaag het moment is waarop een nieuw kind zal ontstaan. Het is nieuwe maan en het is Hemelvaart. Het is tijd voor een nieuw begin! Het is nacht en jij kijkt toe vanuit de donkere hemel. In het donker van de nacht bedrijven ze de liefde. Vanaf een afstand zie jij hoe hun harten licht geven, hoe de liefdevolle, passievolle en vreugdevolle energie bij de vrouw opgewekt wordt. Je ziet hoe het licht groter wordt en verspreid wordt en je ziet hoe de vrouw liefdevol en open haar man ontvangt. Ze zijn zo verheugd op jouw komst, ze weten al dat jij er bent want je hebt je aangekondigd: met nieuwe maan wil je komen naar de aarde. Jij maakt je klaar voor de grote sprong.



2) De landing

Op het moment dat de oer-explosie plaatsvindt en de man een orgasme krijgt, haal je diep adem en spring je over de rand, het licht in. De vrouw ontvangt de energie van de man en haar lichaamsenergie expandeert... het wordt steeds groter, het licht wordt groter en jij wordt er naar toe gezogen. Je landt met een zachte landing in het midden van de baarmoeder. Langzaam dooft het licht weer en jij komt aan in de nieuwe wereld. Het is er donker maar jij bent niet bang. Je weet dat er voor je gezorgd wordt. Je hebt gezien hoe liefdevol de mensen in deze familie met elkaar omgaan. Je verheugt je er op om te groeien, en om straks uit het donker geboren te worden in het licht. Je geniet van de hemelse vreugdevolle kreetjes van je moeder en de warme vibrerende donkere stem van de vader die met zijn hoofd op de buik van je moeder ligt en jou welkom heet. Daar waar jij nu bent. Je voelt de liefdevolle warmte om je heen. Je weet dat je veilig bent en dat je dit gevoel van veiligheid meeneemt als je straks geboren wordt in het licht. Je weet dat je alleen maar hoeft te wachten, tot je groot genoeg bent om naar buiten te komen. Je nestelt je in de wand van de baarmoeder van je moeder, het meest warme en zachte plekje dat er is.

3) De tijd

Nu geef je je over aan de tijd. Je wiegt mee met alle bezigheden van de moeder en je hoort de stem van je vader. Je weet dat er op je gewacht wordt. Je groeit en je groeit en zonder dat je er iets voor hoeft te doen, groei je groter. Het enige dat je doet is met liefde jouw cellen delen tot er weer een nieuwe cel ontstaat. Een cel heeft een eigen specifieke missie. Jij geeft iedere cel een positieve en liefdevolle intentie mee. Er zijn cellen die samenwerken en die weten dat ze samen een orgaan zullen vormen. Het gaat allemaal vanzelf. Het is de liefde van je hart die de liefde rondpompt in alle nieuwe cellen van jouw nieuwe lichaam. Het is het besef van de Goddelijkheid die je ervaart. Het is het besef van het nieuwe leven dat op je wacht. Je weet dat je er niets voor hoeft te doen. Liefde is. Er wordt voor je gezorgd. Je bent veilig, ook al is het donker en kun je niets zien.

4) De geboorte

De ruimte in de baarmoeder wordt langzaam kleiner omdat jij groter groeit. Je voelt je helemaal omsloten en kunt niet meer bewegen. Je voelt de huid van je moeder tegen jouw huid. Het is tijd om naar buiten te komen, het licht in, zodat je weer in vrijheid kunt bewegen. Zodat je zelf kunt bepalen hoe je beweegt en waar je naar toe gaat in jouw nieuwe leven. Je haalt diep adem en je perst jezelf nu naar buiten. Daar is het licht! Je huilt tranen van blijdschap omdat je je innerlijke ouders nu kunt zien. Ze zijn er voor jou en willen je altijd helpen. Ze zijn vol liefde en vreugde over je bestaan en kunnen niet wachten tot jij groter groeit. Ze willen je steunen en aanmoedigen het beste uit jezelf te halen. Ze vangen je op als je het even niet meer weet. Ze geven je een liefdevolle knuffel als je het nodig hebt. Ze zorgen voor je, ook al ben je er niet van bewust. Je wordt gevoed en je ontvangt liefdevolle aanrakingen die jij jezelf nu kunt geven. Doe het maar. Raak jezelf maar liefdevol aan. Voel jouw nieuwe huid. Voel je lichaam. En weet dat je welkom bent. Je bent welkom op aarde. Zachtjes haal je adem, in en uit. Je haalt adem door je hart zodat je de liefde weer opnieuw kunt voelen. Iedere dag. Dat weet je. Je kunt altijd terug naar dit gevoel van warmte en blijheid van jouw bestaan. Jouw innerlijke ouders zijn er voor je. Je hoeft ze alleen maar op te zoeken.

Als je er voor klaar bent, open je je ogen en stap je de nieuwe wereld in. De wereld die jij gaat vormgeven, met jouw intenties. Open nu je ogen en kijk rustig rond.