

Cursus Channeling – Bijlage Sessie 2

Richtlijnen bij Sessie 2 – Hoe te beginnen

- Ga op een rustige plek zitten waar je niet gestoord wordt en waar je je comfortabel en veilig voelt
- Zoek een (meditatieve) houding die bij je past
- Ontspan je en maak je gedachten leeg. Dit kan via meditatieve technieken maar ook door rustig te worden in jezelf.
- Kies eventueel een muziekfragment dat bij je past en dat je helpt om tot rust te komen
- Let op je ademhaling. Adem rustig in en uit en verbind je denkbeeldig met de aarde
- Laat alle gedachten die door je heen stromen rustig begaan en kijk er neutraal naar. Oordeel over niets. Het doel is om uiteindelijk innerlijke rust te vinden. Wanneer je deze staat van rust hebt bereikt sta je als kanaal open om te ontvangen (verbinding met je hogere zelf)
- Probeer om te luisteren of innerlijk te kijken (ook zonder oordeel)
- Zodra je impressies doorkrijgt (woorden, beelden, gevoelens, inzichten), schrijf deze op of spreek ze uit.
- Geef jezelf over aan wat er komt
- Probeer geen verwachtingspatroon te hebben omtrent wat er zou moeten doorkomen en hoe.

Elk mens is anders en bij iedereen zijn primaire gaven zoals helderziendheid, heldervoelendheid of helderwetendheid anders uitgebalanceerd. Wees dus ontvankelijk en verwacht niets. Juist dan zal je de meest zuivere informatie doorkrijgen. In het begin kan het een tijd duren voor je je eerste indrukken krijgt, maar naarmate je dit meer beoefend ga je merken dat het steeds vlotter gaat.