

Meditatie ter versterking van het immuunsysteem voor de griep

Het eerste immuunsysteem van de mens, waarin de milt en de thymus een belangrijke rol spelen, beschermt het lichaam tegen indringers zoals virussen en bacteriën. Door gebruik te maken van universele symbolen kan het immuunsysteem versterkt worden. De symbolen vertegenwoordigen een energie waarmee de blokkades in het milt- en thymuschakra worden opgeheven en de werking van de chakra's op de milt en thymus beter kunnen plaatsvinden. In de onderstaande meditatie wordt gebruikt gemaakt van deze universele symbolen.

Meditatie op het eerste immuunsysteem van milt en thymus¹

- Visualiseer een Ark



- Visualiseer een Kristallijnen Kroon



Wanneer u de energie van de symbolen in u hebt laten opbouwen, zegt u (in gedachten): “Ik maak aanspraak op een goed functioneren van mijn immuunsysteem.”

Door het visualiseren (in gedachten zien) van het symbool wordt de energie in u opgebouwd. Kunt u niet goed visualiseren, weet dan dat slechts de gedachte aan een symbool al werkt. Het helpt om naar het plaatje van het symbool te kijken. U visualiseert enkele minuten actief en laat de beelden vervolgens los om een minuut of vijf in stilte in de energie die is ontstaan te verblijven.

Deze meditatie kunt u twee- tot driemaal per week doen. Wilt u dit uitbreiden met meerdere dagen per week, dan kan dat. Indien u echter overemotioneel of prikkelbaar wordt, hebt u tijd nodig om de energieën te verwerken en stopt u een aantal dagen.

N.B. U kunt ook voor een ander mediteren, zie de ander dan omhuld door het symbool. Let op: voor baby's van 0 tot 1 jaar mag u niet direct op het kind mediteren, maar ziet u de symbolen in het kamertje, en niet op of in het lichaam of de geest van het kindje geprojecteerd.

¹ Deze meditatie komt uit het boekje *Versterking van de drie immuunsystemen van de mens met meditatie*. Dit boekje is in bewerking, maar de volledige tekst kunt u binnenkort al wel als download bestellen via www.soniabos.nl