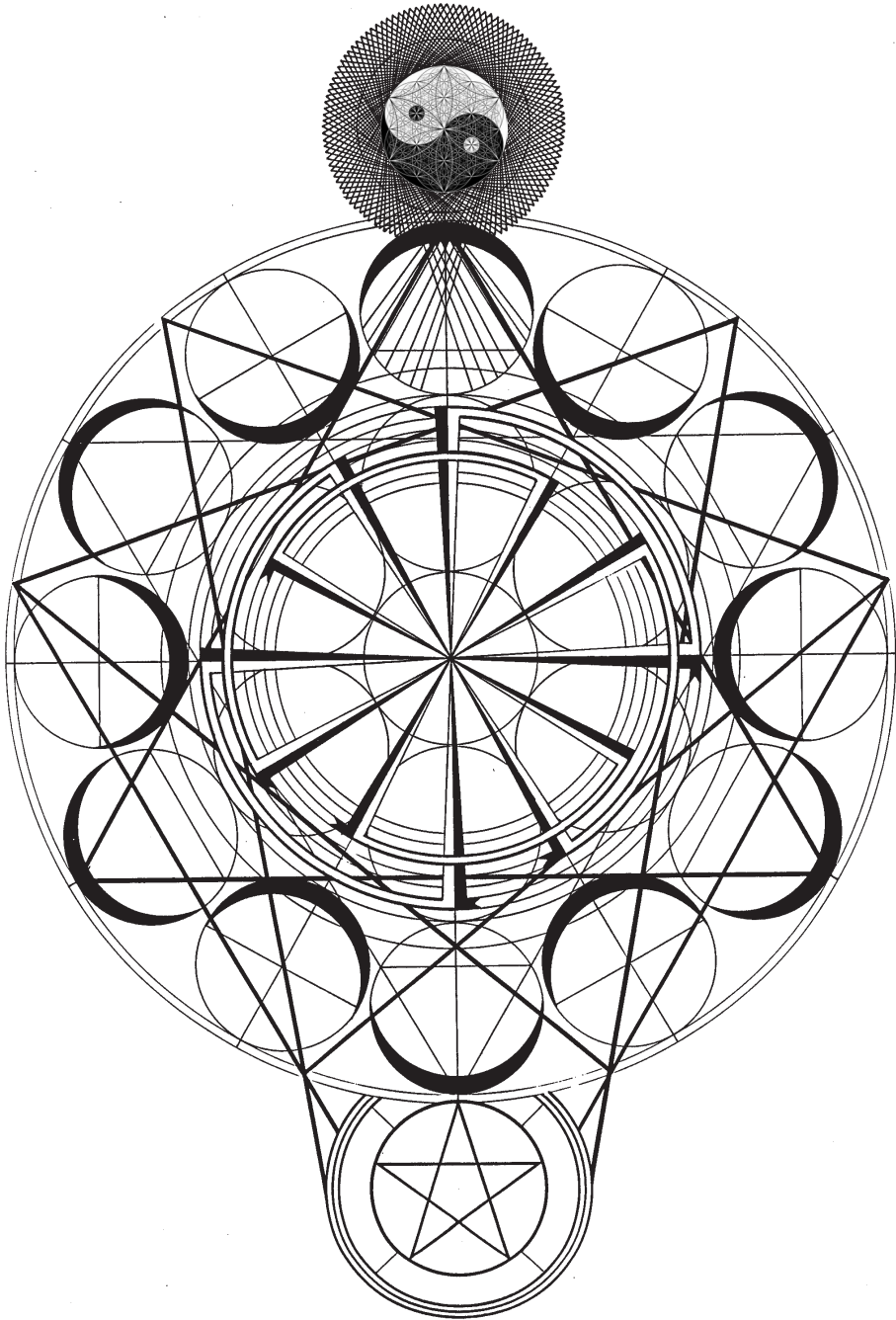


# Metatron Matrix Meditations



## *De/fragmentatie meditatie*

"fragmenten van de ziel weer thuisbrengen"

Doe je ogen dicht en sluit je zintuigen af voor de buitenwereld.  
Neem jezelf mee naar de kern van je wezen, het centrum van je bestaan.

Dit is gelegen in je hart, in het centrum van je borstkas.  
Zit heel stil, je rug gestrekt.

Adem ontspannen, diep, rustig en bewust.  
Ga diep, diep naar binnen.  
Kies de fijnste lucht uit de ruimte rondom je.

Adem diep in je, houd die steeds even vast  
en laat hem dan als licht uitstralen vanuit je middelpunt.

Hier brandt de vlam van je ware essentie, je kunt haar in de duisternis waarnemen.

Adem diep en voel hoe de vlam bij iedere ademhaling groter wordt en hoe het gouden licht zich naar boven verspreidt tot in je hoofd, omlaag tot in je tenen en door je hele lichaam.  
Laat het licht naar buiten gaan, in de ruimte die om je heen is en terug naar binnen, om iedere cel te vullen, zodat je hele lichaam allengs wordt gevuld met licht. Adem ..... voedt de vlam.  
Terwijl je wordt gevuld met de schittering, stuur je dit licht verder dan de directe ruimte om je heen en reik je naar de lichtwezens die om je heen zweven.

Doe een beroep op de lichtstrijders om dit gebied te omringen en een lichtbarrière te worden voor alle energieën die niet van de hoogste orde en intentie zijn.

Open nu langzaam, zoals een lotusbloem haar bladeren, het kruincentrum en stuur een lichtbundel vanuit je hoofd als een baken naar de Lichtwezens van heel de Schepping.

Vraag hen zich met jou te verbinden.  
Dat zullen zij doen. Zij zullen reageren wanneer je hen roept.  
Voel de eenheid. Koester je erin. Ervaar jezelf als één met alle  
lichtwezens van het Universum.

Eén met al wat is, wat ooit was en wat altijd zal zijn.  
Voel hoe het licht van zovele wezens je vult, via je kruin naar bin-  
nen komt, langs je wervelkolom gaat en door je hart heen straalt  
... door je hele lichaam gaat ... en neerdaalt in de aarde.  
Stel je dit voor als een stralend lichtkoord dat door je heen  
loopt en in de basis van je wervelkolom wordt verzaagd door een  
gouden anker, en stuur het dan diep, diep naar beneden.  
Wanneer je merkt dat het de bodem raakt, zorg dan dat je het  
stevig in de rotsen verankert, zodat je stevig met de aarde blijft  
verbonden.

In dit schitterende licht kun je een vorm onderscheiden  
[dat ben jij].  
Het licht van je bewustzijn wordt door hogere wezens en je  
gidsen geleid om deze vorm te scannen, hem te herkennen en te  
kijken of er gebieden zijn waar fragmenten ontbreken.  
Dit is een heel belangrijk moment in het bewustzijn van jezelf,  
om te inventariseren wie je bent en waar je vandaan komt.

Neem alle tijd om ieder deel van jezelf te observeren en even-  
tuele plekken die onharmonisch of leeg lijken te onthouden.  
Het kunnen er vele zijn ... er kan een grote kloof zijn of alleen  
maar een kleine breuk of een gat ... iedere ervaring is goed.

Kies één fragment dat de meeste indruk op je maakt.  
Roep het ontbrekende deel, dit aspect van je wezen, op om naar  
je terug te keren, waarheen het ook is gegaan. Het kan heel  
dichtbij je zijn, of het kan ver afgedwaald zijn. Roep het en vraag  
het naar je terug te komen. Het kan je roep horen en zal er op  
reageren. Roep vanuit je hartcentrum. De fragmenten zullen de  
hartenkreet die hen naar huis roept voelen.  
Wanneer aspecten terugkeren, naderen, gebeurt dit dan met  
enige schroom of komen ze zonder aarzelen naar je toe?

Ze kunnen zich kenbaar maken als een mentaal beeld of stillletjes tegen je praten. Wees daar alert op en geef ze de tijd. Dit is een hereniging, een moment waarop je elkaar opnieuw ontdekt. Laat je hart spreken.

Als fragmenten terugkeren, beelden ze vaak iets uit of zetten iets in scène wat jij totaal vergeten bent. Je mag om informatie vragen: "Waar heeft dit deel van mij zich mee verbonden?" Het kan zijn dat je een voorval wordt getoond, waardoor het zich van je heeft afgescheiden, zich aan dat moment heeft gehecht en daar is bevroren. Kijk wie er verder nog bij betrokken was ... wie ook deel heeft aan dat moment en die plaats.

Soms verlaat een fragment je om je te beschermen en ook dat mag je nu zien. Neem er alle tijd voor ... misschien heeft de scheiding al heel lang geduurd.

Wil dit fragment thuis komen????

Wil jij dat dit fragment thuis komt????

Wat heb je ermee gewonnen dat dit aspect van jou is weggeweest en wat heb je ermee verloren?

Dit deel van jou te onderkennen hoeft het trauma dat deze fragmentatie heeft veroorzaakt niet onmiddellijk te genezen, maar het is een begin.

Vergeet nooit te vragen, alvorens je dit fragment terughandelt, of er bindingen zijn met anderen. Zo ja, vraag dan om afscheid te nemen van deze anderen en vraag of deze zich nu willen terugtrekken. Leg uit dat je op dit moment geen vermenging verdraagt en vraag daar begrip voor.

Vraag of jouw fragment nu vrij is van overige bindingen.

Vertel dit deel van jezelf dat je het lief hebt en weer bij je wilt hebben.

Je hebt alle fragmenten nodig om heel te zijn, ondanks je soms negatieve reactie.

Is er iets wat je moet doen voor dit deel van jezelf, iets wat de terugkeer zal vergemakkelijken? Vraag ernaar, ieder fragment heeft zijn eigen, voor jou belangrijke verhaal.

Downloaden, herinneren, terug plaatsen.

Roep nu het jouw toebehorende fragment terug naar die innerlijke plaats waar het zich heeft afgescheiden.

Het zit in zijn geheugen. En wanneer het is teruggekomen, omarm het dan met liefde, zoals je een kind koestert, om het te troosten, te helen, te accepteren en te verlichten.

Houd dit fragment dicht bij je ... voel het, identificeer je er mee.

Hoe voelt het om dit deel van jou terug te hebben?

Het is zo belangrijk om oprecht te voelen.

Het is belangrijk om alles wat je misschien aan dit fragment hebt beloofd of ertegen hebt gezegd, te onthouden en waar te maken.

De wonden kunnen nu worden genezen, maar je moet je aan je beloftes houden en dit fragment erkennen als bij jou horend, anders kan het weer wegvluchten.

Misschien moet je regelmatig tegen dit deel van jezelf praten.

En als het aan jou iets heeft beloofd moet je ervan op aan kunnen dat dit ook wordt nagekomen.

Leg nu je handen op de plek waar dit fragment is teruggekomen.

Als er iets is wat je tegen dit thuisgekomen fragment wilt zeggen, is dit het moment.

Haal diep adem en vraag de Engelen van het licht om dit reintegratieproces bij te staan en te verlichten. Laat deze situatie doordringen in elke vezel van jouw lichaam. Neem de tijd !!!

Nu ga je zonder je te haasten, je indenken dat de lichtbundel zich langzaam uit je kruin terugtrekt en dat je kruin zich zachtjes sluit, zoals de bloembladen van de lotus.

Trek ook het licht uit de aarde omhoog en vraag of het anker bij je mag blijven.

Weldra zie je alleen nog een lichtpuntje en dan verdwijnt dit ook.

Leg je handen op je hart en voel alleen. Haal nogmaals diep adem.

En wanneer je klaar bent, open je langzaam je ogen en breng jezelf zachtjes terug.

Neem alle tijd die jij nodig hebt om te integreren wat je tevoorschijn hebt gehaald.

# Mudra meditatie

## Ademhaling

Doe gedurende enige tijd (bijvoorbeeld een week) de volgende oefening.

Draag gemakkelijke kleding. Ga ontspannen rechtop zitten.

Adem gedurende zeven hartslagen in, rust één hartslag, adem gedurende zeven hartslagen uit en rust weer één hartslag, enz.

Blijf oefenen totdat deze wijze van ademen gemakkelijk gaat.

## Mudra's

Oefen tevens de Mudra's.

Leg beide handen met de palm naar boven op je bovenbenen.

Raak met je duim beurtelings je wijs-, middel-, ringvinger en pink aan.

Zorg dat de overige vingers elkaar niet raken (kortsluiting).

Blijf oefenen totdat het een vanzelfsprekende handeling wordt.

Duim / wijsvinger circuit	fysieke lichaam
Duim / middelvinger circuit	stofwisselingsorganen
Duim / ringvinger circuit	endocrien stelsel
Duim / pink circuit	bloed en lymfe systeem

## Gedachtebeelden

De volgende oefening is een gedachtebeeld oefening en dient zo vaak herhaald te worden dat alle bewustzijnslagen dezelfde koppeling automatisch maken.

Do	Re	Mi	Fa
Sol	La	Ti	
Rood	Oranje	Geel	Groen
Blauw	Indigo		Violet
Stuit	Milt	Navel	Hart
Keel	Voorhoofd	Kruin	
Kundalini	Geur	Smaak	Gevoel
Horen	Zien	Weten	

Wanneer bovengenoemde oefeningen ontspannen, automatisch en onder vrijwel alle omstandigheden kunnen worden uitgevoerd, wordt het tijd om er één meditatie van te maken.

Ga ontspannen zitten.

Uw hartslag bepaalt het tempo van ademhaling, Mudra en gedachtebeeld wisseling

De Mudra volgorde is: (beginnend met Do)  
 rechter duim / wijs-, middel-, ringvinger en pink  
 linker duim / wijs-, middel-, ringvinger en pink  
 rechter duim / wijs, enz.

Mudra meditatie

Adem 7 in / 1 rust / 7 uit / 1 rust.

Wissel elke hartslag Mudra en gedachtebeeld totdat Do weer samenvalt met rechter duim / wijsvinger. Blijf enige tijd ontspannen zitten met geopende handpalmen naar boven en ervaar de weldoende kracht van deze eenvoudige meditatie.

## DNA meditatie

DNA activering: primaire driehoeksvorming

Draag gemakkelijk zittende kleding en verwijder alle metalen uit je directe omgeving.

Zorg dat je niet gestoord kunt worden (telefoon en bel uit).

Ga comfortabel op de grond liggen met je hoofd naar het noorden.

Bereid je voor op een diepe meditatie, sluit je ogen en laat het gevoel van welbehagen over je komen. Wanneer vrede en rust je doen ontspannen ga je diep en ritmisch ademen.

Laat de zintuiglijke wereld langzaam van je afvallen.

Je glijdt weg in een toestand van kalmte en diepe ontspanning.

Met iedere ademhaling voel jij je meer gecentreerd en vredig.

Je lichaam wordt lichter en lichter ... zo licht, dat jij je als een veertje voelt dat zachtjes op een briesje wind wordt meegevoerd.

Stel je voor dat jij je in een open weide met wilde bloemen bevindt, die is gevuld met de warmte van de zon en de zoete geur van bloemen en bomen.

Je bent omringd door de serene pracht van de natuur en bent helemaal één met alles wat leeft in jullie wereld.

Je voelt hoe je ziel steeds hoger wordt opgetild en resoneert met de muziek van alle leven.

Boven je verschijnt de regenboog en kleurt de lucht met vibraties van je eigen wezen.

Je visualiseert hoe het kruinchakra opengaat, als de bladeren van de lotus, terwijl jij je klaarmaakt om je vibratie voor altijd te versnellen.



Adem diep en trek het prismatisch gebroken licht van de regenboog via je kruin langs de wervelkolom omlaag, waarbij al je chakra's worden overspoeld, waarna het zich aardt in het mûlâd-hârachakra, onder aan de wervelkolom. Ervaar het spectrum van licht, terwijl je lichaam resoneert met de golven die door je heen stromen. Voel hoe deze energieën door je heen sprankelen. Zie hoe iedere cel in je lichaam de regenboog weerspiegelt, ieder een wezen op zich, ieder een éénheid van goddelijkheid die bepaalt wie je bent en wat je kunt worden ... kunt scheppen.

Adem uit ... laat alle energieën los die zich aan je hebben vastgeklampt, maar waar je niets aan hebt. Je kunt vragen of ze in de aarde mogen worden opgenomen, mogen worden gezuiverd en getransformeerd in de koelte van Gaia's wijsheid.

Adem ze weg en maak je los uit de greep die ze op je hebben. Adem ze weg en bevrijd geest, lichaam en denken van hun last.

Met de volgende ademhaling trek je het witgouden licht van de engelenrijken door je kruin naar binnen en voel je hoe de Geest door je heen gaat, in het vertrouwen dat je wordt geleid in deze prachtige reis naar bewustwording.

Er verschijnt een vorm boven het kruinchakra, een gouden tetraëder met de punt omhoog, die zachtjes boven je hoofd circelt. Het is de fundamentele geometrische matrix van je evoluerende DNA, het heilige fundament van je ontwakende lichtlichaam. Neem alle tijd ... haal je deze tetraëder goed voor de geest en kijk hoe de schittering van zijn licht door je heen glinstert wanneer hij rustig boven je hoofd ronddraait en zich overal om je heen weerspiegelt in jouw witgouden licht.

Wanneer je deze wentelende vorm eenmaal helder in je geestesoog hebt verankerd, trek je hem door je kruin naar het centrum van je hoofd om de zich daar bevindende pinealis. Visualiseer je pinealis in het brandpunt van de tetraëder en bemerk hoe de lichttoren van je ziel wordt gebaad in het gouden licht. Bemerk de sensatie die dit oproept en let op de herinneringen die hiermee gepaard gaan.

Staande aan de poort van je vernieuwde bewustzijn, dient de gouden tetraëder als matrix voor het activeren van de derde DNA streng.

Visualiseer de vorm van de dubbele helix van je DNA codex, de intelligente architect en basis waarop jouw fysieke wezen nu is gebouwd. Stel je nu een derde DNA streng voor die zich in de bestaande dubbele helix weeft op basis van de tetraëder om jouw pijnappelklier.

Van hieruit zal nu ieder cel van jouw lichaam aangepast worden, overgaan van dualiteit naar triniteit ofwel drie-eenheid.

Weet dat zich in iedere cel de oorspronkelijke heilige patronen opnieuw belevendigt worden.

De nieuwe dynamiek, jouw hogere vibratie is manifest en wil dat behouden.

Spreek je intentie uit tegen ieder deel van je wezen, zeg tegen ieder orgaan, iedere cel, ieder subatomair deeltje en iedere eenheid van bewustzijn die samen met jou ademt: "Ik wil dat de geactiveerde etherische DNA strengen zich nu in mij uitkristalliseren, als onderdeel van mijn geestelijke reis. Het is mijn geboorterecht! Het is een terugkeren naar huis, als onderdeel van mijn multidimensionale kosmische avontuur".

En nu, voordat je teruggaat naar het bewustzijn van je lichaam en alleen indien je er klaar voor bent, vouw je de bloembladen van de lotus samen en zegen je de lichtwezens die je hebben bijgestaan. Neem alle tijd om het nieuwe dat in jou is geboren te laten integreren. Neem alle tijd die je nodig hebt ....

Ga terug naar je lichaam, voel je ledematen, beweeg je tenen en vingers en laat je bloed hernieuwd circuleren. Blijf rustig liggen en keer ontspannen terug in je kamer. Neem alle tijd en verheug je.