

MEDITATIE

wekelijkse hulpstukken voor je Spirituele Ontwikkeling



De definitie van meditatie.

GESCHREVEN DOOR ELISE SEVERINO

De definitie van meditatie is: "meditatie is een concentratieoefening met als doel inzicht te verkrijgen en de geest te sterken." (encyclo.nl)

Maar wat betekent dit voor ons? Meditatie is een middel die we gebruiken als mens om ons lichaam "uit te zetten", zodat we in staat zijn verbinding te maken met niets.

Om uit je persoonlijkheid te treden moet je leren om de persoonlijkheid los te laten. Je zult open moeten staan voor boodschappen om door te komen vanuit het Universum. Meditatie helpt hierbij.

Enige manier om jezelf te ontkoppelen van wie je bent is door jezelf uit te zetten. Meditatie helpt je om de frequentie vast te pakken die je hierbij helpt.

Je maakt verbinding met het collectieve en dus ben je niet wie je was, maar is er een potentie van zijn. Het I AM concept.

Verbinding maken buiten jezelf.

ONTKOPPEL JEZELF.

VEILIGHEID ERVAREN EN VERGROTEN.

JE HART OPENEN EN VOELEN WAT LIEFDE IS.

**DE STAPPEN
ONTVANGEN NAAR EEN
TOEKOMST DIE JE
PRESENT WIL MAKEN.**

Wat is meditatie.

DE WAT.

Meditatie is bij definitie in verbinding komen met jezelf. Maar het is zoveel meer dan alleen dit. Meditatie is contact maken met de informatie die om je heen aanwezig is.

Buiten jezelf en boven je eigen niveau stijgen, zodat je doorkrijgt en ervaart hoe het is om te leven in liefde; is wat meditatie voor je kan doen.

De technische kant van meditatie is dat je jezelf ontkoppelt van wie je NU bent. Elke keer dat je mediteert, is het de bedoeling dat je terugkomt als een nieuwer persoon. Immers dat is de reden waarom je mediteert. Je wil iets of iemand loslaten.

Je hebt door dat hoe je nu leeft te veel emoties en verwarring creëert. Dit moet anders en kan anders.

Door de frequentie in je hersens te veranderen TIJDENS meditatie zul je in staat zijn om buiten je lichaam te treden. Hierdoor ben je niet meer je persoonlijkheid, maar ben je niemand.

Hier komt het I AM concept van pas. In het stukje "ik ben niemand" ben je collectief en dus is er geen willen. Je hebt niets nodig, want je bent een met alles.

Vanaf dit perspectief is alles mogelijk, want nu heb je alles en iedereen om je heen kan helpen om dat wat jij wilt mogelijk te maken.

Meditatie helpt om jezelf te ontkoppelen van wie je NU bent en degene te zijn waar je naar verlangd. Tijdens meditatie ervaar je dit gevoel.



**"Ontkoppel
je-zelf <- letterlijk
en wees nie-man-d.
Geen mens.**

Nu BEN je."

De basis van meditatie.

DE HOE.

Er is veel te vertellen over meditatie, maar de basis van meditatie is dat je leert om je lichaam stil te zetten voor minimaal 15 minuten. Kun je dit dagelijks dan heb je je doel bereikt. Waarom is het moeilijk? Waarom is het eng?

Omdat je lichaam je elk moment van de weg zal vechten. Waarom? Omdat het lichaam de baas is, op dit moment. Het lichaam bepaald op dit moment hoe jij het leven ervaart. Door te mediteren vervalt deze controle en is het lichaam in de war. Nu wordt het opnieuw geprogrammeerd, maar het lichaam is er nog niet zo zeker van of dit is wat jij wilt (je persoonlijkheid).

Begin dagelijks met een half uur eerder op te staan. Meer heb je niet nodig. Luister naar instrumentele muziek (geen begeleidende meditaties) en zet je wekker voor 15 minuten. Hoe het getij ook staat. Maak de 15 minuten af! Zet je lichaam constant terug naar presente tijd.

Elke dag herhalen tot je 15 minuten kunt zitten zonder te willen opstaan. Als je aan het einde van de 15 minuten denkt: wauw, dat ging snel; heb je verbinding gemaakt met het collectieve. Nu weet je hoe het is om buiten tijd te leven. Want je hebt geen tijd ervaren.

Wanneer 15 minuten lukt, kun je duiken in bewustvolle begeleidende meditaties. Meditaties zoals bv. contact maken met overvloed, je Engelen of iets wat groter is dan je kijkt. Probeer jezelf uit te dagen, dit in ieder geval 90 dagen vol te houden. Dat is wanneer verandering kan plaatsvinden.

Meditaties heeft ook verschillende fases. 4 Om precies te zijn. Moeilijk, makkelijk, weerstand en overgave. Je zult de eerste paar keren ervaren als moeilijk, want je weet niet waar je mee bezig bent en je lichaam is in strijd. Vervolgens merk je (als je doorzet) dat het makkelijker is om jezelf te overtuigen te gaan zitten. Nu komt de weerstand. Je lichaam blijft vechten, je geest wil opgeven en jij denkt "ik stop ermee" of stopt er letterlijk ook mee.

Als je doorzet en niet stopt, kom je bij overgave. Dit is wanneer de druk eraf valt en je overvloed ervaart. Nu ervaar je waarom het de moeite waard was om door te zetten.

**DENK AAN JE
ADEMHALING ALS JE
STRIJD VOELT.**

**ER IS GEEN PERFECTE
MANIER VAN
MEDITEREN.**

**MARKEER DAGELIJKS JE
REIS IN EEN DAGBOEK,
ZODAT JE DOORZET.**

**ALS ER EEN STAP
KLAARSTAAT NEEM DEZE
DAN OOK.**

**BEGIN MET 5 MINUTEN
ALS 15 MINUTEN NIET IN
1X LUKT.**

**DOORGAAN ALS JE
VOELT DAT HET TE
MOEILIJK IS.**

Hoe nu verder?

OVER DE DREMPEL VAN VERANDERING.

Mijn Naam is Elise.

Als Spiritueel Mentor, is het mijn doel om anderen te leren hoe Spiritualiteit werkt.

Ik "snap" wat er om ons heen gebeurt en leg dit uit aan anderen. Ook als ik het zelf soms niet snap.

Mijn Spirituele Groei bestaat uit leren, leren en leren. Leren van de informatie die ik doorkrijg en deze informatie weer doorgeven.

Dit is waarom ik de cursus Next Level stappenplan heb geschreven.

In de cursus leer ik je de 7 fundamentele stappen om gebruik te kunnen maken van je gaves in de praktijk. Dit gaat je leven in de juiste richting duwen, zodat je verandering ervaart. Hierdoor kun je je leven op orde krijgen en voel je sterker, gelukkiger en vrijer.

Aan de start van je Spirituele Groei heb je veel vragen en ik heb de antwoorden om je op weg te helpen. Naast de honderden video's, blogs en posts op mijn Social Media kun je me ook vinden op eliseseverino.nl. Ik wil je leren dat de chaos die je nu ervaart, betekent dat er een nieuwe fase in je leven komt.

Met de Spirituele Hulpstukken die ik je leer gaat het je lukken om je Groei te versnellen en gebruik te maken van je eigen Spirituele Gaves.

Laat los wat wil vervallen en start aan de reis. You've got this!

Dit is jouw moment. Jij bent de kracht achter je dromen.

Liefs,

Elise

Ps. Lees meer + schrijf je in voor de cursus Next Level Stappenplan via [hier](#).



"Tijd om te leren Spirituele kennis in het dagelijks leven in te zetten en haalbare doelen te Manifesteren."