

## Maanmeditatie

Door Griet Heylen – september 2011

>>> Deze Meditatie is gratis te vinden als filmpje en MP3 download bestand op [www.anamcara.be/meditaties](http://www.anamcara.be/meditaties)

Zon en Maan zijn hemelse partners. De Maan weerspiegelt de vrouwelijke scheppingskracht in dit magische duo. Zij is verbonden met schoonheid, intuïtie, zachtheid, kracht... In deze tijd waarin de vrouwelijke kracht haar bedding zoekt in de goedheid van de mannelijke kracht, is het goed om je te verbinden met de energie van Grootmoeder Maan.

Door deze meditatie toe te passen verbind je je met de scheppende kracht in jezelf. Maan nodigt uit tot het samensmelten van het mannelijke en het vrouwelijke in ieder van ons, ter creatie van het nieuwe leven dat zich wil tonen.

*“Je staat met je blote voeten in het frisse gras en je bent je helemaal bewust van je aanwezigheid in dit moment. Luister naar de omgeving, naar het ritme van je ademhaling en volg de weg die hij aflegt doorheen je lichaam.*

*Adem diep in....en dan weer uit. Ga nu met je aandacht naar de Maan. Kijk haar aan, aanschouw haar en laat haar beeld helemaal tot je binnendringen. Geniet van haar eenvoudige, universele vorm en van de helderheid die ze uitstraalt.*

*Open nu langzaam je armen en terwijl je dit doet nodig je de zachte energie van de Maan uit om tot jou te komen. Open je alsmaar verder, laat je werkelijk overspoelen door deze heldere kracht.*

*Sluit langzaam je armen en in deze beweging verwelkom je de energie. Breng je handen naar je hart en laat van hieruit de energie diep doordringen tot in elke cel van je lichaam. Adem diep in en dan weer uit.*

*Open opnieuw langzaam je armen en zie hoe je weer de wijdsse ruimte schept waarin de Maankracht tot jou kan komen. Herhaal heel de beweging en breng je handen steeds weer naar nieuwe plaatsen op je lichaam: je hoofd, je buik, je borst,..... Adem diep in, en dan weer uit.*

*Wanneer je voelt dat je lichaam vervuld is van deze heldere en stuwende kracht keer je langzaam terug met je aandacht naar je voeten. Voel maar hoe deze verbonden zijn met de aarde, het gras, adem de frisse geur van de avond in, voel hoe je hier bent.*

*Van hieruit richt je je aandacht terug naar de maan en op jou manier toon je je dankbaarheid. Breng nu zegen in het grote web van de mensheid. Zegen de kinderen en zij die gaan komen. Zegen de ouderen, dragers van de wijsheid. Zegen het leven en de kracht die ons hierin gegeven is.*

Deze tekst is bedoeld als inspiratie om je eigen maanmeditatie te doen. We raden je aan deze uit te voeren rond de periode van volle Maan. Het is goed hiervoor de natuur in te gaan, in directe relatie met haar wonderlijke kracht.

Je kan deze meditatie ook innerlijk doen in stilte of gebruikmakend van de audio die we hiervoor creëerden:

>>> Je kan deze Meditatie gratis vinden als filmpje en MP3 download bestand op [www.anamcara.be/meditaties](http://www.anamcara.be/meditaties)



Griet Heylen is een professionele healer. Ze geeft [Individuele Healing consulten](#) en begeleidt [Rituelen voor transformatie](#).

Griet is Reiki-master binnen de Usui Reiki-traditie, geeft [Reiki-inwijdingen](#) en begeleidt haar studenten in de [Open Reiki avonden](#).

Samen met haar man [Roel Crabbé](#) begeleidt ze [sjamanistische workshops](#) ter transformatie, [Dreamtime Healings](#) en [Rituele dansavonden](#).

Daarbuiten draagt ze samen met Roel Anam Cara, maakt ze mee sjamaantrommels en is ze fiere moeder van 4 stralende dochters. Meer van haar werk kan je vinden op de website [www.AnamCara.be](http://www.AnamCara.be)