

Scorelijst meditatieve test 'Tweede Mijlpaal Pelgrimstocht Innerlijk Licht'

Datum:

	Merk niets	Merk een beetje	Merk het goed
(1) Ik merk bij het gronden dat het effect heeft op hoe ik mijn fysieke lichaam voel. Bijvoorbeeld dat ik beter in mijn lijf kom te zitten.			
(2) Ik merk het als ik aarde- en kosmische energie laat stromen. Bijvoorbeeld een zachte golf aarde energie die omhoog komt in mijn benen of een hele lichte kosmische energie die langs mijn rug omlaag komt.	1	2	3
(3) Ik merk verschil in mijn 'kamertje' in het centrum van mijn hoofd voor en na het schoonmaken. Bijvoorbeeld: het ziet er schoner uit en het is rustiger in mijn hoofd.	1	2	3
(4) Ik merk dat als ik mijn hartchakra activeer, het lichter voelt ter hoogte van mijn borstbeen.	1	2	3
(5) Als ik een kaarsvlam visualiseer kan ik daar donkerte in mijn energiesysteem in laten 'verbranden'. Ik merk dat er dan wat in mij verandert, het gaat prettiger voelen.	1	2	3
(6) Als ik mijn aura afgrens en energie uitwissel met anderen, voel ik het verschil. Ik voel me bijvoorbeeld helderder in gedachten.	1	2	3
(7) Als ik me met prana uit de lucht oplaad, voel ik het effect ervan. Bijvoorbeeld een tintelend gevoel in mijn lichaam.	1	2	3
(8) Als ik me met aardeprana oplaad voel ik het effect ervan. Bijvoorbeeld een zachte energie die me van binnen opvult.	1	2	3
(9) Als ik luchtprana door mijn middelste meridiaan laat circuleren terwijl ik de 'tongschakelaar' gebruik ('Kleine Hemelse Omloop'), voel ik dat. Bijvoorbeeld als een stroom energie midden over mijn rug omhoog en over mijn buik omlaag.	1	2	3
(10) Ik merk bij het activeren van mijn kundalinicentrum in mijn stuit dat er een energiestroom door me heen gaat. Bijvoorbeeld door mijn rug omhoog en uitstromend naar mijn hoofd, handen en voeten.	1	2	3
(11) Als ik mijn aardse en geestelijke kundalini-energie in een gouden bol voor me laat samenkomen, merk ik dat ik daarmee storingen kan oplossen. Bijvoorbeeld: ik voel me dan lichter van binnen.	1	2	3
(12) Als ik me met vitale levenskracht opvul, voel ik het verschil. Bijvoorbeeld een prettig gevoel van opgevuld te zijn met een zachte energie.	1	2	3
(13) Ik voel met mijn hand waar de verschillende auralagen en de aurawand zitten. Bijvoorbeeld door een verschil in dichtheid of warmte.	1	2	3
(14) Als ik innerlijk om toestemming vraag voor een healing merk ik of ik dat krijg. Bijvoorbeeld met de stoplichtmethode: rood of groen.	1	2	3
(15) Ik merk het in mijn fysieke lichaam als ik een gevisualiseerd beeld van mijzelf met een aura om mij heen, een kleurenhealing geef.	1	2	3
(16) Als ik een vorig levensring schoonmaak met kleuren, voel ik het effect in mijn fysieke lichaam. Bijvoorbeeld een gevoel van opluchting.	1	2	3
(17) Als ik een gevisualiseerd beeld van mijn droomlichaam een kleurenhealing geef, voel ik dat in mijn lichaam. Bijvoorbeeld doordat ik beter kan ontspannen.	1	2	3
(18) Als ik mijn energie van elders terughaal en me daarmee opvul, voel ik het verschil. Bijvoorbeeld het gevoel meer compleet te zijn.	1	2	3
(19) Als ik mijn kundalini-energie in mijn stuit afkoel, voel ik het verschil. Bijvoorbeeld: ik voel me dan rustiger worden.	1	2	3
(20) Als ik de healingmeditatie afrond, voel ik het verschil met daarvoor.	1	2	3
Score per kolom:			
Totaalscore van alle drie de kolommen:			