



*Lynne McTaggart liet in haar onderzoek zien dat wanneer jij je voorstelt dat je geneest, dit een genezend **effect** heeft op je lichaam.*

*Dit genezende effect op je lichaam bleek in haar onderzoek **groter** wanneer je je voorstelt dat **een ander** geneest.*

***Het grootste effect** in je eigen lichaam werd bereikt door samen met anderen te mediteren voor het welzijn van groepen mensen op aarde die het moeilijk hebben!*

---

## Oude tradities hebben voorspeld

- Dat er een tijd zou komen dat het Licht op aarde toeneemt.
  - Dat er dan sprake zou zijn van een enorme bewustzijns golf die alles aan het licht brengt dat geen licht of liefde is: angst, dwang en alles wat ten koste gaat van mens, dier en plant.
  - Dat oude machtstructuren zouden worden afgebroken en dat er een nieuwe wereld ontstaat, een wereld die is gebaseerd op liefde en respect voor al wat leeft.
  - En die tijd is nú, nu is het aan het gebeuren.
-

## **Jij bent deel van deze bewustzijnsgolf**

- De enorme toename aan Licht op aarde staat niet 'los' van jou: jij bent deel van deze kracht.
  - Volgens de oude tradities zou de bewustzijnsgolf ontstaan door de optelsom van verlangens van honderden miljoenen mensen die door de eeuwen heen verlangden naar een 'betere' wereld.
- 

## **Wanneer je wilt bijdragen aan de enorme transformatie in deze tijd**

- Focus dan niet op de spanningen, niet op de angst en niet op de schade die wordt aangericht.
  - Oordeel deze zaken niet en vecht er ook niet tegen.
  - Weet dat alles wat gebeurt uitdrukking is van een intelligent goddelijk (of welk ander woord jij daar ook maar aan wilt geven) schoonmaak- en transformatieproces.
  - Weet dat alle zaken die je nu in het nieuws 'eruit ziet komen', worden opgeruimd en dat oordeel en verzet dit transformatieproces eerder vertraagt dan ondersteunt.
  - Weet dat deze universele schoonmaak ook ín jou plaatsvindt, alles wat niet meer dient, je eigen overlevingspatronen en de pijnpatronen uit je voorouderlijk worden 'door jou heen' getransformeerd.
  - Wanneer je wilt bijdragen aan de enorme transformatie die momenteel op aarde gaande is, focus dan op je innerlijk licht en de enorme intelligente Lichtkracht die zijn werk doet.
-

## Weet je hoe groot jij bent?

Jij bent licht en je bent grootser dan je je vaak voordoet. Wanneer jij je in een meditatie voorstelt dat er een gigantische vrede op aarde neerdaalt, dan voel jij op dat moment iets van die gigantische vrede, jij bent dat dus.

Wanneer je in de meditatie de uitnodiging aanneemt om je voor te stellen dat honderd vrienden en vriendinnen met jou een enorme golf liefde naar iemand toeblazen, dan ervaar jij op dát moment die enorme golf van liefde.

En op het moment dat je je in de meditatie voorstelt dat een groots lichtwezen achter jou staat en zijn licht door jou heen blaast naar een situatie in de wereld die jij wilt helpen transformeren, dan ben jij dat lichtwezen.

Sta jezelf gedurende de dag (veel) vaker toe zulke grootse gevoelens toe te laten en handel er ook na. Mediteren kan je helpen de essentie van het leven te proeven maar daarna mag je dat verder op aarde brengen en in je alledaagse bezigheden uitdrukken.

Loop over straat als een groots lichtwezen, groet mensen die je tegenkomt als een groots lichtwezen, praat met je partner en kinderen als een groots lichtwezen, maak keuzes als een groots lichtwezen. Dat is wat de wereld nu nodig heeft!

## Lichtmeditatie

- Maak je, op jouw eigen manier, een voorstelling van de toenemende Lichtkracht die momenteel op het wereldtoneel aan het werk is.
- Neem de tijd om je te verbinden met dit Licht
- Vertraag je ademhaling en laat op de inademing het intelligente goddelijke licht je lichaam binnenstromen.

- Doe dit een paar keer en laat het goddelijk licht elke cel van je lichaam voeden en regenereren.
- Onderzoek nu hoe je op een uitademing, heeeeel langzaam en bewust, dit intelligente Licht vol vertrouwen kunt 'uitblazen' naar iemand van wie je houdt.
- Zeg in gedachte terwijl je uitademt: 'voor het hoogste goed van deze persoon, mijzelf, de hele mensheid, en het wordt mooier dan dat ik me kan voor stellen'.
- Doe dit een paar keer, telkens naar een andere persoon die je dierbaar is.
- Kies vervolgens iemand in je leven die je minder leuk vindt.
- Verzadig je op de inademing met het intelligente goddelijke licht.
- Zuig het Licht in, heeeeeel langzaam, genietend, dieper ... dieper ...
- Vul jezelf van top tot teen en wanneer je uitademt, wederom heeeeel langzaam, blaas je met getuite lippen, deze goddelijke transformerende licht- en liefdeskracht naar de persoon die je niet zo leuk vindt.
- Zeg in gedachte wanneer je uitademt: 'voor het hoogste goed van deze persoon, mijzelf, de hele mensheid, en mooier dan dat ik me kan voor stellen'.
- Ga door met het in- en uitademen van de goddelijk transformerende liefdeskracht en het sturen van deze intelligente kracht naar mensen van wie je houdt, mensen die je wat minder leuk vindt en (groepen van) mensen en situaties in de wereld die je in hun transformatie wilt ondersteunen.
- Eindig elke uitademing met de woorden: 'voor het hoogste goed van deze persoon/situatie, mijzelf, de hele mensheid, en mooier dan dat ik me kan voor stellen'.

Met een vriendelijke groet,  
Henk Fransen



---

*Licht-meditatie  
iedere zondagochtend*

**[Zo kun je het wereldgebeuren bekijken](#)**

**[Mijn laatste blogs](#)**

