



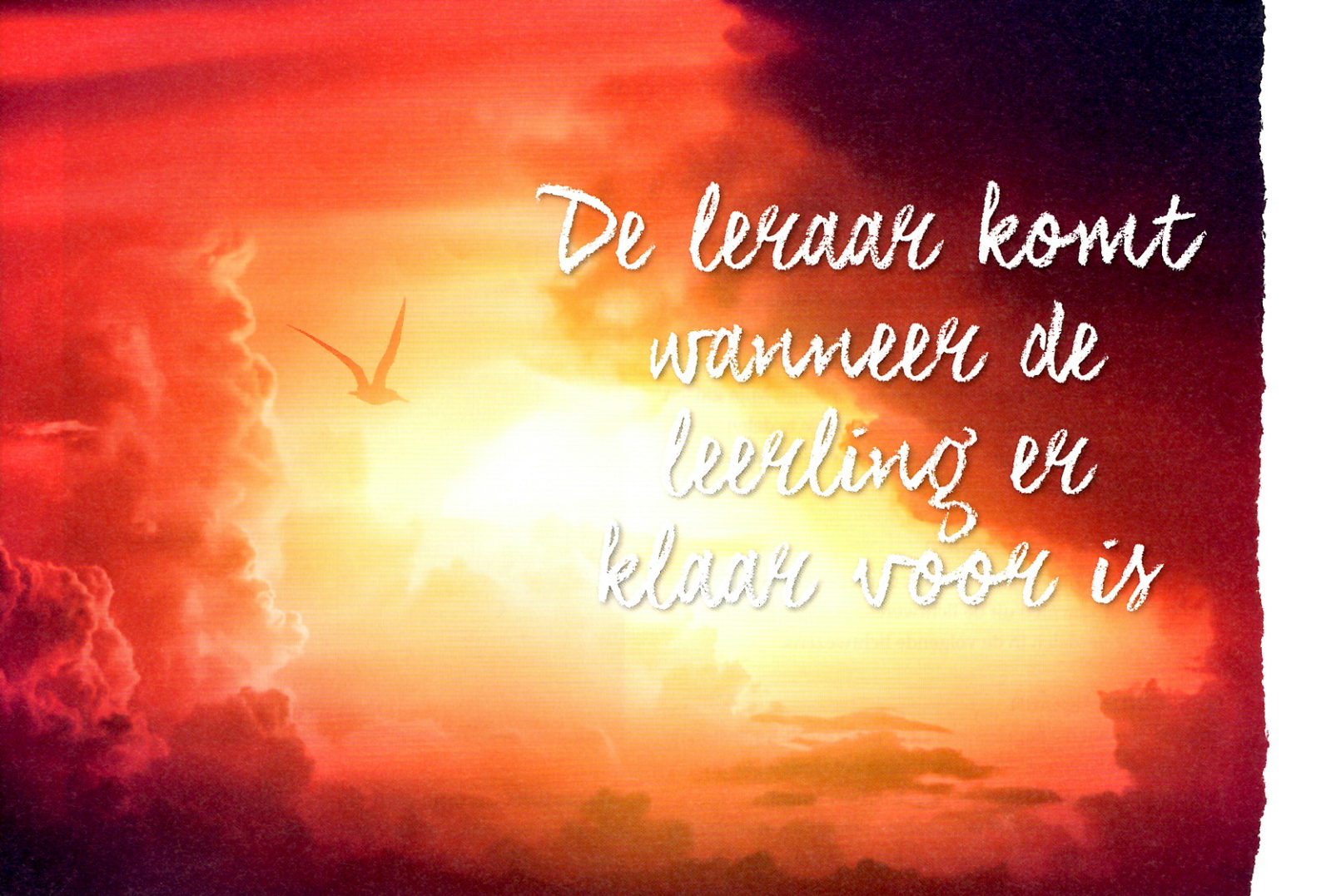
tekst: Cathelijne Filippo - [www.angellightheart.nl](http://www.angellightheart.nl) / [www.angelsco.nl](http://www.angelsco.nl) / [cathelijne@angellightheart.nl](mailto:cathelijne@angellightheart.nl)

# Jouw zielengroei en een mooiere aarde

In contact met je spirituele gidsenteam

Hoe gaat het met jouw spirituele pad? Kun je de nieuwe energieën voelen die naar de aarde komen? Heb je het gevoel dat je deze in je eigen bestaan kunt aarden? Als lezer van Spiegelbeeld zul je vast bekend zijn met het begrip ascentie. Maar hoe zit het eigenlijk met jouw ascentiepad?



The background of the top half of the page is a dramatic, high-contrast image of a sunset or sunrise. The sky is filled with deep reds, oranges, and yellows, with a bright sun partially obscured by clouds. A single bird is captured in flight against the bright light of the sun. The overall mood is one of hope, transformation, and spiritual ascent.

# De leraar komt wanneer de leerling er klaar voor is

een feniks bij zich, weer iemand anders een gevleugelde, gouden leeuw. Allen gaven unieke boodschappen door, die pasten bij de betreffende persoon en waar diegene zich op zijn of haar pad bevond. De mystieke gidsen staan klaar om met je mee te reizen op jouw pad van ascentie. Ook jij kunt gaan merken dat jij je eigen mystieke gidsen hebt en steeds meer met ze gaat samenwerken.

## Permanente en tijdelijke gidsen

Je beschermengel is altijd bij je. Dit hoeft niet het geval te zijn voor de andere leden van jouw spirituele gidsenteam. Sommige zijn een groot deel van je leven bij je, andere misschien slechts een zeer korte tijd. De leraar komt wanneer de leerling er klaar voor is. Dit betekent dat met jouw groei en ontwikkeling, je als het ware de weg opent voor nieuwe gidsen. Het is met recht een samenwerking. Wanneer jij groeit, groeien je gidsen en engelen ook. Soms heb je bepaalde leden van je team niet langer meer nodig, omdat je hun energie en inzichten volledig hebt geïntegreerd. Dit is niet iets om verdrietig over te worden. Het betekent dat je jouw hoogste pad gaat. Er zullen snel weer nieuwe gidsen komen, die het volgende stuk van je levensweg met je oplopen.

## Werken vanuit je hart als pad naar ascentie

Leven in een hogere trilling is leven vanuit je hart. Mijn eigen Spirit Guide Team gaf daarbij een heel liefdevolle aanwijzing, die ik graag met je deel:

*“Het is door het hart dat je jouw vibratie zult verhogen.*

*Het hart is een multidimensionale poort. Hoe meer je jouw hart zuivert en opent, hoe meer licht erin kan stromen en hoe meer liefde eruit kan stromen. Wanneer je dit dagelijks als meditatie herhaalt, zul je merken dat je hart lichter wordt. Het leven gaat makkelijker stromen. Het wordt makkelijker afgestemd te zijn op je Hoger Zelf en de Schepping als geheel.*

*Vele harten zijn gesloten. Vele harten zijn verstopt. Ze zijn gevuld met pijn en oude verhalen van pijnlijke gebeurtenissen. Harten zijn gesloten, omdat het denken oordeelt. Door jezelf en anderen te veroordelen, worden er grote barrières geïnstalleerd die de stroom van liefde en licht blokkeren. Dit gebeurt bij velen en is vooral op henzelf gericht. Tijdens het opgroeien, leert de ego-persoonlijkheid allerlei regels over hoe te zijn en hoe zich te gedragen. Velen hebben geleerd dat ze liefde en acceptatie moeten verdienen. Ze leren bijvoorbeeld dat ze de wensen van anderen voorop moeten stellen, dat ze aan bepaalde verwachtingen moeten voldoen, dat ze een zekere rol moeten spelen, dat ze bepaalde materiële zaken moeten vergaren, dat ze succes moeten behalen, dat hun lichaam binnen een bepaalde norm van schoonheid moet vallen, enzovoort.*

*Terwijl wij, de engelen en gidsen van licht en liefde, jullie vertellen dat jullie al magnifiek zijn, gewoon om wie jullie ten diepste Zijn. Jullie Ziel is gemaakt van het puurste licht. Het Goddelijke Vonkje van jullie Ziel is een deel van Vader/Moeder God. Dus hoe kun je iets anders zijn dan perfect? De Ziel is al perfect. Maar wanneer je incarneert en door de sluier van vergetelheid heen beweegt, ken je je eigen Goddelijke Licht niet meer. Juist daardoor kun je de lessen leren, die specifiek zijn voor een incarnatie op de aarde.*

*Maar nu verandert de energie, geliefden. De energie verandert zo snel dat het mogelijk is te surfen op de hogere energieën die naar de aarde komen, zodat jullie meer en meer van jullie Hoger Zelf kunnen integreren in jullie aardse wezen. Door je trilling te verhogen, is het ego steeds minder nodig en verliest het zijn strakke grip op je leven. Zo wordt het een tijd om alle oude blokkades te helen, die je hart gesloten houden en die je vibratie laag houden. Maak daarom iedere dag tijd om licht in te ademen en liefde uit te ademen. Al is het maar voor vijf minuutjes. Merk je dat er blokkades of emoties naar boven komen terwijl je dit doet, omarm ze dan. Accepteer ze. Laat ze door je heen vloeien zodat ze kunnen ascenderen in hogere energetische signalen.*

*Kijk iedere dag alsjeblieft in de spiegel en maak je ogen zacht, lach jezelf liefdevol toe en zeg tegen jezelf: 'Ik Ben een Goddelijke Vonk van Licht, gemanifesteerd in dit fysieke lichaam. Is dat niet een wonder? Vandaag koester ik mijn innerlijke Goddelijke Vonk en laat ik mij door het licht begeleiden op mijn pad. Ik laat het mijn gedrag, mijn woorden en mijn gedachten aansturen. Alles is goed in mijn leven.' Herhaal dit, als het goed voelt, dagelijks gedurende een periode van nieuwe maan tot nieuwe maan. Observeer hoe dit jou en je leven beïnvloedt.*

*Wij zijn de engelen en gidsen van het licht en we sturen je de liefde van de Schepper."*

Je spirituele gidsenteam staat op je te wachten om je te helpen jouw lichtje te schijnen. Wanneer je voor beslissingen staat, zullen ze je leiden naar de keuze die het meeste van je Ziel toelaat in je dagelijkse leven. Wanneer je de weg kwijt bent, zullen ze je als je ze dat vraagt de juiste tekenen op je pad sturen, zodat je weer op koers komt.

## Oefening: Lichtademhaling

De volgende oefening werd in bovenstaande channeling aangeraden. Hij is eenvoudig om te leren. Wanneer je er eenmaal aan gewend bent, kun je het zelfs doen als je in een rij staat of bijvoorbeeld wanneer je in het openbaar vervoer zit. In het begin is het makkelijker de oefening te doen als je zit of ligt, later zul je merken dat je hem ook staand kunt doen. Je hart wordt geopend en je trilling wordt verhoogd.

1. Ga rustig zitten.
2. Maak goed contact met de vloer en ondergrond waarop je zit.
3. Grond jezelf stevig, zoals je eerder hebt geleerd.
4. Adem dan in en zie voor je hoe je longen zich vullen met het pure, kosmische licht van de Schepping.
5. Adem uit en stuur met dit licht liefde mee.
6. Je kunt je ook voorstellen dat het licht via je Ziel en gidsenteam naar je toekomt vanuit de Bron. Op de uitademhaling kun je dan je liefde naar je gidsenteam en Ziel terugsturen.
7. Later kun je het licht puur tot je laten komen vanuit de Kosmos en de Bron en met liefde uitzenden naar de ruimte om je heen. Je kunt het sturen naar waarheen je wilt. Je kunt het laten gaan naar waar het nodig is, of je kunt het actief versturen naar een bepaald gebied. Zeg daarbij altijd in gedachten dat dit voor het grootste goed is en met respect voor ieders vrije wil.
8. Zo kun je een tijd licht inademen en liefde uitademen.
9. Voel hoe je steeds in een diepere ontspanning komt.
10. Licht in. Liefde uit.
11. Wanneer je voelt dat je klaar bent, laat je de oefening los en word je je weer bewust van je lijf. Maak goed contact met de aarde onder je en ga met een lichter hart weer verder met je dagelijkse activiteiten.

Bron: "Leef vanuit je Ziel met de elfen, draken, eenhoorns & andere lichtwezens", ISBN 978-90-819364-5-3