

# Kristallen meditatieband

© Copyright Peter Mandel

De kristallen meditatieband brengt de drager ervan zonder enige inspanning in een toestand van meditatie. Het overmatig gericht zijn op impulsen van buiten af komt tot rust en de drager van de band kan weer in zijn centrum komen. Het is mogelijk dat het dragen van de band onbewuste lichamelijke en psychologische blokkades aan het licht brengt. Er kunnen reacties optreden, zoals:

1. Kloppingen in het hoofd en/of lichte duizeligheid tijdens de eerste minuten.
2. Een plotseling opkomende, lichte pijn in het lichaam, meestal in de buik, de spieren en de gewrichten.
3. Psychologische reacties zoals een plotselinge huilbui, licht beven of het opkomen van onprettige herinneringen.

De reacties wijzen altijd op blokkades in de persoon die de band draagt. Ook al hebben we niet van te voren gezegd dat er reacties kunnen optreden, tijdens het dragen van de band wordt duidelijk dat er lagen van herinnering worden geraakt. Met name herinneringen die tot lichamelijke stress kunnen leiden. Dat laat al zien dat de kristallen meditatie band waardevol is en preventief kan werken.

De reacties komen achtereenvolgens snel op en lossen bijna altijd ook weer op in korte tijd. Daarna volgt een slaperig gevoel van welbehagen. In de zeldzame gevallen waarin er sterke reacties optreden - ook al komen die al op na 1 of 2 minuten - moeten we de band afdoen. Na een pauze van 2 minuten lossen de reacties op en kan de band weer worden gebruikt. Daarna zijn er geen reacties meer te verwachten.

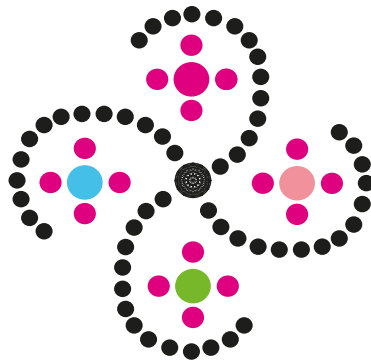
In het begin kan de band ongeveer 10 minuten worden gedragen. Daarbij zitten we met gesloten ogen in een rustige omgeving te mediteren (geen telefoon, tv, mobiel enz.). Later kunnen we de meditatietijd verlengen, uiteindelijk tot een uur.

Het is heel belangrijk om de symbolen op de band precies op de juiste plaats op het hoofd te leggen. Het symbool van het "zonniewiel" dat naar links draait (swastika) moet midden op het voorhoofd liggen. Het rode (purperen) kristal wijst naar boven. Alle andere symbolen liggen dan automatisch op de juiste plaats. Hier volgt een gedetailleerde afbeelding van de drie symbolen en hun plaats op het voorhoofd.

Veel plezier en innerlijke rust gewenst met de "kristallen meditatieband".



rechterkant van  
het voorhoofd



linkerkant van  
het voorhoofd



*Kristallen Meditatieband © by Peter Mandel*

