

## **40 dagen starter handleiding**

(vertaling uit het Engels -origineel geschreven door HoodedCobra666)

## VOORWOORD



Eerst en vooral wil ik je welkom heten, en dat je dit werk leest betekent dat je interesse hebt om Satan beter te leren kennen en dat je op zoek bent naar de waarheid. Het is van belang dat je alle vooroordelen en verhalen die je hebt gehoord hierover vergeet en achter je laat. Deze verhalen zijn opzettelijk opgezet door diegene die Satan haten, en niets liever hebben dan je slaafs blijft volgen wat zij je opdragen.

Deze leugens over Satan en de Demonen hebben maar één doel, en dat is zorgen dat je bang bent -en dit is al aan de gang voor honderden jaren. Want laten we duidelijk zijn; Satan en de Demonen zijn NIET SLECHT! Zij zijn degene die de mensen kennis en wijsheid bijbrengen, en leren hoe zij spiritueel totaal vrij kunnen zijn.

Satan is in tegenstelling van wat het christelijk geloof je voorhoudt liefdevol en begripvol, wilt dat je groeit en kennis opdoet. Satan dwingt je niks op en eist niet dat je hem slaafs volgt. Hij heeft ook nog nooit iemand vermoord of tegen gelogen. Feit is dat heel het christelijk 'geloof' (inclusief het fictief personage Nazarene en de bijbel, dat een aaneenschakeling is van leugens en indoctrinatie) NIKS te maken heeft met religie. Het is een heel ingenieus opgezet programma door diegene die de mensheid haten, en willen dat we slaven zijn. Leeg en zonder de kracht van hun ziel en geest, zijn we zo een makkelijke prooi om macht over ons uit te oefenen, niks in vraag durven stellen...laat staan durven terug te vechten.

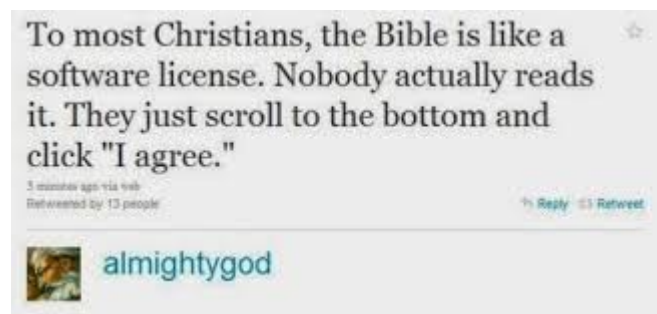
### **Spiritueel Satanisme heeft NIKS te maken met:**

- spoken, vampieren, halloween monsters, bezeten zijn, dood, horror en pijn.
- offeren van mensen, dieren of hun bloed drinken -in tegenstelling tot het christelijk geloof die dit wél doet (Deut 12:27)
- Liegen en bedriegen, of slecht zijn in gedrag
- Satan is een echt persoon en schepper van de mensheid
- Satanisme is ouder dan het christendom, Judaïsme en Islam samen. Het is dus alles behalve een 'christelijke uitvinding'.
- We volgen de wet en regels van de maatschappij, maar durven deze ook in vraag te stellen.
- Satanisme houdt kennis, leren, wetenschap en de vrijheid van gedachten en mening hoog in het vaandel.

We werken direct via Satan en geloven sterk dat ieder persoon die dit wilt, en respectvol is, een persoonlijke band kan opbouwen met Satan en de Goden. Zij aanvaarden ons zoals we zijn, en sporen ons ook aan om aan onszelf te werken, te leren en te verbeteren/groeien. We leggen dus ook aan niemand verantwoording af, dan aan Satan zelf.

*"I allow everyone to follow the dictates of his own nature"*  
— Satan [from the Al Jilwah]

De enige manier om achter de waarheid te komen is zelf er naar op zoek te gaan. We kunnen deze niet zien, als we niet beide kanten onderzoeken. Zonder deze kennis kunnen we geen keuze maken. Denken voor onszelf is luisteren naar de stem in je -zonder angst of vooroordelen. Zij die totale controle over de mens willen, hebben er alle voordelen bij als je niet voor jezelf durft te denken en alles maar slikt wat ze je voorschotelen.



## **HEEL BELANGRIJK:**

Als je besloten hebt om verder te gaan samen met Satan, voel je dan zeker niet gedwongen om het zgn "toewijdings ritueel" uit te voeren. Dit is zeker niet verplicht om te doen om Satanist te zijn of te worden. In tegenstelling tot het christendom, is er niemand die je dwingt, pushed om dingen te doen die je liever niet doet. Satan wilt dat je uit vrije wil en keuze naar hem toekomt.

Het is echter heel belangrijk om ten aller tijde Satan en zijn Demonen respectvol te behandelen. ROEP NOOIT EEN DEMON AAN EN TE EISEN OM TE KOMEN VOOR DE GRAP OF ZONDER REDEN. Deze 'summoning' IS SERIEUS EN ERNSTIG. Zowel Satan als zijn Demonen zijn er voor ons om te helpen en ons bij te staan in tijden van nood of bij problemen. Als je een gezonde relatie met hen wilt opbouwen MISBRUIK DAN NOOIT EEN DEMON, MAAK ZE NIET BELACHELIJK EN GEBRUIK NOOIT ITEMS OF CONCEPTEN DIE RONDUIT BELEDIGEND ZIJN.

Mooi voorbeeld is het gebruik van de cirkel om een Demon te binden, wat je heel veel ziet in films. HOLLYWOOD CONCEPTEN GEBRUIKEN IS GELIJK AAN ELLENDE OVER JEZELF UITROEPEN!

## **De toewijdingsceremonie of dedication ritual:**

Hoewel zoals eerder beschreven het niet verplicht is om dit te doen, is het echter wel sterk aan te bevelen. Wanneer we dit ritueel doen, laten we aan Satan zien dat we het serieus menen, en eerlijk zijn in onze intentie.

Dit ritueel is een heel belangrijke stap, en vraagt moed en karakter. Sommige van ons, gaan letterlijk tegen alles in wat ons hele leven is geïndoctrineerd, voorgelogen, aangeleerd door thuis en/of op school en de maatschappij. Met dit ritueel zeggen we dat we deze leugens en angsten niet meer pikken.

We durven, misschien zelfs voor de eerste keer in ons leven, écht tegen de massa in te gaan. Deze stap is de eerste die heel bevrijdend werkt voor onze ziel, en ons voorbereidt om verder te groeien.

Deze toewijding is voor ons allemaal een **heel positieve verandering in ons leven**, en opent eveneens een deur naar kennis, wijsheid, de spirituele wereld en positieve communicatie met de Goden, want ook met hen zal er een goeie band groeien -iets wat onmogelijk is voor zij die deze ceremonie niet hebben gedaan.

We laten dus zien dat we durf en lef hebben, moed en karakter. We zeggen tegen Satan dat we het eerlijk menen, en Hij neemt dit heel serieus.

Vele ervaren na deze ceremonie het gevoel voor de eerste keer thuis te komen bij zichzelf, en een intens gevoel van vreugde en veiligheid. Want eens je jezelf hebt toegewijd, beschermt Satan en de Goden je. Je bent als familie, warm, veilig en altijd welkom. Dit thuiskomen kan heel veel emotie losmaken en is normaal. In tijd zal dit meer in balans komen.

**"There's nothing more beautiful than a free mind"**

# 1 Samuel 15:3

**"Now go and smite Amalek, and utterly destroy all that they have, and spare them not; but slay both man and woman, infant and suckling, ox and sheep, camel and ass."**

In case you didn't know, Amalek was a nation. And in case you didn't catch it, this is the Bible promoting the extermination of everything in that nation. Come to think of it, this sorta looks like genocide. Actually, it bears a **STRONG** resemblance to genocide...  
Okay... it's genocide.

[WWW.EXPOSINGCHRISTIANITY.COM](http://WWW.EXPOSINGCHRISTIANITY.COM)

## **Introductie:**

Satanisme is een serieuze religie, en de reden waarom het spiritueel wordt genoemd is omdat meditatie de basis en fundering is. Of het nu gaat om je geest en ziel te beheersen, het beoefenen van magie, jezelf beter te leren kennen en vooral te groeien als mens...Je kan dit simpel niet bereiken zonder je toe te leggen op meditatie. Een heel treffende uitspraak om dit te omschrijven is het volgende:

*Laat niemand je tegenhouden -zelfs jezelf niet!*

Het doel van dit programma is om onze nieuwe leden, snel vertrouwd te maken en te laten groeien in hun spirituele krachten. Enerzijds om jezelf véél beter te voelen in je vel, maar ook geestelijk krijg je meer grip op jezelf en de omgeving. Anderzijds om de vijanden van Satan de baas te kunnen. Want als er iets is wat zij absoluut niet willen, is dat de mensheid spiritueel groeit en sterker komt te staan.

Na het volgen van dit programma zal je merken dat je sterker staat, ondanks de negativiteit, spirituele aanvallen of wat voor afleidingen dan ook die de vijanden van Satan op je loslaat om toch maar niet te mediteren.

De meeste van ons hebben een achtergrond, een verleden waarin we volledig waren afgesloten van meditatie en spiritualiteit. Het Christelijk geloof/Judaïsme hebben dit al eeuwenlang doelbewust over ons losgelaten. Met als doel om van je een perfecte slaaf te maken, zwak en zonder een eigen mening of kracht.

Het is dus logisch en te verwachten dat je regelmatig een moment zal tegenkomen, dat je geen zin hebt om te mediteren. Maar zoals met veel dingen, als je dit weet kan dit ook tegenaan.

Iedereen heeft een andere ziel, en de een zal al sneller mee weg zijn met de oefeningen, dan een ander. Onthou echter dat de Goden altijd achter je staan om je te helpen, te laten leren en je te beschermen. Als je van iets niet zeker bent, vraag aan je patron/patrones demon -of Satan zelf voor raad en hulp. In tegenstelling van wat de mainstream religies door onze strot rammen, is dat Satan en de demonen van je houden, heel geduldig zijn en je helpen zodat je zelf kan groeien spiritueel en als mens.

Dit programma is bedoeld voor zowel mensen die nieuw zijn, maar eveneens voor diegene die al iets vertrouwder zijn met het Satanisme, maar toch graag een houvast willen hebben. Door de oefeningen zo te rangschikken, zal je merken dat dit weinig tijd van je zal vragen. Veel van de oefeningen nemen maar een 10 tot 15min in beslag.

## Hou rekening met het volgende:

- mensen met gezondheidsproblemen dienen het rustig aan te doen. Forceer niks
- als er iets is waarbij je je oncomfortabel bij voelt, stop dan met de meditatie en vervang deze door een andere.
- Iedereen komt in deze wereld met een verschillende achtergrond in spiritualiteit. Ken je eigen limiet en forceer niks.
- Overstress jezelf niet over de resultaten, dit moet vaak groeien. Sommige onder ons zijn sneller dan andere. Vergelijk jezelf dus niet, met niemand.

Satanisme leert je om sterk te staan. Zij die hiervan de meeste vruchten plukken, zijn zij die koppig volharden in zich spiritueel te ontplooiën, altijd willen (bij)leren en kennis opdoen, en zij die zich actief inzetten in het verspreiden van het Satanisme en hiervoor willen vechten.

Het maakt niet uit of je ooit van jezelf dacht dat je lui was, niks betekende of niks kon. Misschien hebben andere je ooit wijsgemaakt dat je 'inferieur' was, of gepest geweest om wie je bent. Wat je verleden ook was, we zijn er allemaal voor je om je duidelijk te maken dat **je niks van dit alles bent! Dus hoog tijd om dit aan jezelf te bewijzen.** Of je nu man of vrouw bent, jong of oud, Satan en de Goden zijn enorm begripvol en geduldig met je. Zij houden van je om wie je bent, dus schrap om te beginnen het beeld dat Hollywood je door je strot ramt -want dit heeft enkel tot doel je van het Satanisme te houden, en dus om te houden van spiritueel te groeien.

Wees volhardend om elke dag te mediteren. Heb je geen zin? Doe het toch. Vind je dat je niet vooruit komt? Doe het toch. Zelfs al voel je in het begin helemaal niks? Blijf toch de meditatie doen. Er zijn onder ons mensen die heel sterk staan, ondanks dat ze in het begin niks tot weinig voelde. Sleutelwoord in dit, is dat zij allemaal vol bleven houden in de meditatie. Vertrouw op Satan en vooral in jezelf. Je krachten moeten worden opgebouwd en komen niet op een twee drie.

Net zoals in het beoefenen van een muziekinstrument, sporten of bijvoorbeeld een hobby zoals tekenen...Volharden en blijven oefenen zal ervoor zorgen dat je slaagt.

Satanisten zijn mensen die niet opgeven. Onthou dat Satan en de Goden je zullen leiden en leren om te groeien. Je zal gaan merken dat ze liefdevol zijn met je, maar ook streng (en rechtvaardig). Zij zullen je ongezouten en heel direct tekenen geven als je die nodig hebt, duidelijk maken waar je fout(en) zit of je de kracht geven om je geloof in hen sterker te maken. Onthou dat zij dit NIET doen om te pesten, maar om je heel duidelijk te maken waar je aan moet werken om te kunnen groeien.

Zij die het christendom, Islam, Jehova of wat dan ook aanhangen bidden aan een stuk door. Maar heb je al ooit iemand gesproken die ook daadwerkelijk antwoord kreeg? Ben er zeker van dat het antwoord 0 is...

Satan of de Goden luisteren altijd naar je, en je krijgt **altijd** een antwoord op je vraag. Misschien niet meteen, maar je zal merken dat dit antwoord vaak heel snel komt.

Wat we noemen "Power meditations" (later hierover meer) is het echte gebed tot God, en bedoeling is dat dit dagelijks gedaan wordt. Weel volhardend in je discipline, en je discipline zal je met de tijd, krachten geven die je nu niet voor mogelijk hield, en waarmee je je eigen doelen en wensen kan waar maken. Zij die zich het meeste inzetten, krijgen de grootste beloningen.

Maar een heel goede tip; overhaast jezelf niet met de meditatie, maar door standvastig te zijn in het doen van de oefeningen, zal je gaan merken dat de meditatie vlotter en sneller zullen verlopen.

### **Een commitment voor het leven:**

Dit programma stopt niet na 40 dagen om spiritueel sterk te worden én te blijven. Het stopt niet na 40 dagen maar zou een routine moeten worden dat je dagelijks doet. Net zoals je jezelf dagelijks wast en verzorgt, zo zijn deze meditatie een 'verzorging' van je spiritualiteit. Dit is de basis. Er zijn verschillende soorten meditatie van eenvoudig tot complex, en kunnen dienen als aanvulling op dit programma.

## **Het basis programma:**

**[AC] Het schoonmaken van je aura:** Een schoon aura zorgt ervoor dat negatieve invloeden en/of energie weggaan, wat ervoor zal zorgen dat je gezond en sterk blijft. Doe dit zonder de mantra's -tenzij anders staat aangegeven.

**[AP] aura voor bescherming:** Dit onderdeel zit in de dagelijkse routine, en zal ervoor zorgen dat je beschermt bent tegen alle vormen van negatieve invloeden, energie en aanvallen.

**[VM] 'void' meditatie:** Deze meditatie kan je zowel met je ogen open, als dicht doen. Doel van deze meditatie is om je gedachten helemaal leeg te maken. Dit zal je sterker maken in stress momenten, maar is ook de basis om je te focussen. Je zal merken dat emoties minder vat op je zullen krijgen.

**Openen van de Chakra's:** De Chakra's zijn belangrijke centra voor je spirituele krachten. Deze oefeningen zorgen ervoor dat je geopend en actief worden.

**Chakra's draaien:** Deze oefeningen zou ook dagelijks gedaan moeten worden, en zorgt ervoor dat je meer energie zal opwekken, maakt de Chakra's schoon en laat ze werken op een hoger niveau. Deze oefening zal eveneens zorgen dat je minder vatbaar wordt voor ziekten.

**Ademhalings oefeningen:** Het beste is om deze oefening als eerste te doen als je wakker wordt. Deze ademhaling verhoogt de zogenaamde "Vril", "Chi" of "levenskracht". Dit verhoogt eveneens je bio-electriciteit en energie. Doe dit rustig aan en forceer dit nooit.

**Yoga:** Het maakt je niet alleen veel flexibeler [bijv. Hatha] maar kan ook voor zorgen dat je heel veel energie kan opwekken in jezelf [bijv. Kundalini]. Deze yoga oefeningen kan je best alleen doen, om niet gestoord te worden door andere mensen. Is Yoga je ding niet, dan kan dit desgewenst vervangen worden door Tai Chi, Qi Gong, 5 Tibetans of Falun Dafa. Belangrijk is dat je er goed bij voelt en de oefeningen je energie de hoogte in jaagt.

## **Wat kan je verwachten na dit programma:**

- Je ontwikkeld een krachtige aura die je effectief kan beschermen
- Je zal veel beter in staat zijn, energie aan te voelen
- Je chakra's zullen schoner zijn dan ooit tevoren
- Je chakra's zullen open zijn, wat nodig is voor het beoefenen van magie
- Je zal een heel sterke bio-electriciteit ontwikkelen
- Je zal in staat zijn om psychisch mee te strijden tegen de vijand
- Je zal je gewoon veel gezonder voelen, zowel lichamelijk als psychisch
- Je hebt aan jezelf bewezen dat je volhardend bent en sterk
- Je maakt Satan en de Goden trots door je toewijding en laat zien dat je wilt groeien en sterker worden.
- Je bent geen slaaf meer van de maatschappij, van de vijand van Satan en laat zien dat je sterk bent. Je komt op voor jezelf in tegenstelling tot diegene die lui, angstig en apathisch afwachten op iets wat niet zal komen.



## BESCHERM JEZELF

Veel mensen maken zich zorgen over de toekomst, en de reden hiervoor moet je niet ver zoeken. De natuur die instort, dieren die op uitsterven staan, oorlog, geweld, verkrachtingen, de (economische) vluchtelingen crisis, terrorisme, onze kinderen -de toekomst van de mensheid, worden onder een gigantische druk gezet om steeds meer te presteren voor iets wat onzeker is. Objectiviteit in de media is vaak ver te zoeken, en dient vaak in de eerste plaats om je emoties te bespelen, dan objectieve informatie te geven.

Wat je tegen deze onzekerheid kan doen, is elke dag werken om de energie van je ziel te versterken en verder op te bouwen door dagelijks aan meditatie/yoga te doen. Door dit regelmatig te doen, creëer je een energie, die heel speciaal aanvoelt; het lijkt alsof je aan het gloeien bent, je huid staat strak, je bent gefocussed en alert en voelt je bruisen van levenslust. Door je verder te concentreren op deze energie, zorgt ervoor dat deze nog eens extra versterkt wordt.

Dit is jouw kracht, dit is jouw energie en dit is het moment om positieve bekrachtiging te maken (bijvoorbeeld aan jezelf). Wanneer je dit doet, let dan op het volgende:

- gebruik enkel tegenwoordige tijd. Je geest/ziel begrijpt de toekomstige tijd niet (woorden zoals 'zal gaan gebeuren', 'snel', 'wil dat iets gaat gebeuren')
- gebruik korte zinnen. Een heel lang verhaal maken is moeilijk te onthouden en zorgt enkel voor verwarring.
- Wees duidelijk en specifiek. Hoe duidelijker je iets omschrijft, hoe beter het wordt opgenomen door je geest en ziel.

Bijv: "Ik ben succesvol in mijn werk", "ik ben veilig en beschermd", of bijvoorbeeld als je wilt breken met een slechte gewoonte of verslaving; "ik stop met ..."

- Visualiseer dat je omgeven bent door een witgouden gloed. Dit is de astrale energie die ervoor zorgt dat je bekrachtiging of bevestiging zal werken. Wees ontspannen, maar doe hou je aandacht hierop.
- Mocht het gebeuren dat je even afgeleid wordt, vestig dan terug je aandacht op de bevestiging, en concentreer je erop.
- Maak je geen zorgen als het niet meteen lukt -visualiseren is iets wat ook oefening vraagt.

Tenzij je al een zeer sterk aura hebt, is het raadzaam om gedurende 40 dagen aan een stuk, elke dag deze bevestiging uit te spreken. Een van de nummers van Satan is 40 (net zoals 7 en 9). Dit nummer heeft te maken met de maancyclus. Hou rekening met dat alle rituelen (ookwel workings genoemd) die gericht zijn op iets nieuws, het beste gedaan worden in de periode van volle maan. Alles wat te maken heeft met een einde, kan dan ook best gedaan worden tijdens een afnemende of nieuwe maan.

**Energie neemt altijd de weg van de minste weerstand,  
en heeft niet de mogelijkheid om te redeneren.**

## SCHOONMAKEN VAN JE AURA

Het schoonmaken van je aura is essentieel voor een goede spirituele hygiëne. Net zoals je jezelf elke dag wast, zo zou je eveneens dagelijks je aura moeten 'wassen'. Dit zal ervoor zorgen dat je beter beschermt bent tegen ziekten maar ook tegen negativiteit en psychische aanvallen van anderen.

Een schoon en helder aura is charismatisch en aantrekkelijk, en zorgt voor betere communicatie en relaties met andere mensen. De reden hiervoor is dat mensen onbewust veel meer openstaan naar zij die een helder en energievul aura hebben, tegenover zij die een donker en grijs aura hebben.

Negatieve gedachtegangen (zoals gebruikt in zwarte magie) zoals bijvoorbeeld agressie, ziektes, woede en jaloezie. Deze zetten zich vast op je aura en openen zo de weg naar ongeluk, problemen, enzovoort...

Hoe meer negativiteit, hoe grijzer je aura en hoe langer het duurt om deze terug schoon te krijgen.

Het beste is 2x per dag je aura schoon te maken; 1x in de ochtend en 1x in de avond voor het slapen gaan. Het laatste is belangrijk, want hoe meer mensen je ontmoet hebt die dag, hoe meer negativiteit, en donkere invloeden zich vasthechten aan je aura.

### Hoe je aura schoon te maken:

- 1) Visualiseer een helder witgouden licht dat over je hele lichaam schijnt, en hou dit beeld een aantal minuten vast.
- 2) Adem in, en bij terug uitademen visualiseer je dit licht -als een miniatuur zon, op elke chakra afzonderlijk.

Deze oefeningen is kort en eenvoudig uit te voeren. Toch zullen er momenten zijn (bijvoorbeeld een sterk vervuild aura) dat je aura grondiger moet worden schoongemaakt. Om dit te doen kan je gebruik maken van een **Satanische rozenkrans**. Terwijl je deze gebruikt, vibreer je een mantra van de zon. Je kan hiervoor ofwel "SURYA" [uitgesproken als SUUU-RR-JAH] of "RAUM" [uitgesproken als RR-AHH-UUU-MMM]. Zorg ervoor dat je de 'R' goed laat rollen.

Vibratie is krachtiger en is een uitstekende manier om je aura schoon te maken. Je aura of ziel bestaat uit licht, en aangezien de zon uit alle zichtbare kleuren uit het spectrum bestaat (samen met de onzichtbare voor het blote oog zoals bijvoorbeeld ultraviolet) maakt dit je aura sneller en efficiënter schoon.

### Belangrijk:

De een kan al makkelijker visualiseren dan een ander. Dit kan ook moeilijker zijn als er een ziekte of probleem zich heeft vastgehecht. Het kan dus voorkomen dat je aantal keer dit moet doen, vooraleer je dit licht kan visualiseren. Geef niet op mocht het niet meteen lukken. Onthou dat energie zich verder zet op voorgaande sessies. Het is daarom zo belangrijk, geen meditatie over te slaan.

## AURA VAN BESCHERMING

Deze meditatie is erg belangrijk, en dient vaak als basis voor de meer complexere meditaties maar vormt ook een essentieel onderdeel van rituelen en magie. De techniek is echter eenvoudig, en hoe vaker je deze doet, hoe sterker de bescherming zal worden.

- Adem witgouden energie in en concentreer je op het gevoel dat dit geeft. Voel hoe de energie je hele lichaam vult, en deze bij iedere ademhaling steeds helderder en helderder maakt. Eenmaal je de techniek onder de knie hebt, zal het steeds makkelijker en sneller gaan.
- Maak een positieve bekrachtiging bij elke keer dat je inademt: zoals bijvoorbeeld "Ik ben sterke en beschermende energie aan het inademen . Deze energie vormt een bescherming rond mij, en zorgt ervoor dat ik altijd en overal veilig ben.
- Herhaal het bovenstaande voor 5x

Dit zal de energie programmeren in je aura, en na een aantal dagen kan je deze oefening zelfs inkorten tot 1 of 2x. Onthou, hoe vaker je deze oefening doet, hoe sterker deze zal zijn.

Je zal merken dan vaak wit of witgoud als kleur gebruikt wordt. De reden hiervoor is omdat deze kleur reflecterend is, en zeker in het weerkaatsen van negativiteit, is dit noodzakelijk.

Indien gewenst, kan je deze meditatie nog sterker maken met het visualiseren en bekrachtigen van zonne-energie.

### **Belangrijk:**

Doe deze oefening zeker voor het slapen gaan. Veel mensen zijn tijdens de slaap spiritueel veel minder alert en zijn vaak onbeschermd. Dit is zeker goed om te weten bij het werken met zwarte magie -maar je begrijpt dat dit twee kanten uitwerkt. Zorg dus dat je ook tijdens je slaap beschermt bent, en doe deze oefening.

Je kan deze techniek ook toepassen bij het beschermen van mensen die je dierbaar zijn zoals bijvoorbeeld je partner of kind(eren). De werkwijze hiervoor is:

- ga in lichte trance en volg de procedure zoals die hierboven staat beschreven,
- visualiseer jezelf hoe je de energie zachtjes en zorgvuldig in de aura blaast, van degene die je wilt beschermen.

Overdrijf tijdens de dag niet teveel met deze energie, onthou dat het reflecteert. Als je graag nieuwe mensen wilt ontmoeten of leren kennen, zal een overmatig gebruik hiervan ook hen 'reflecteren'. Het gevolg is dat je juist het tegenovergestelde effect zal creëren.

## VOID MEDITATIE

Deze meditatie is ook gekend onder 'je geest stil of leeg' te maken. Het grote voordeel van deze meditatie is dat het je in staat stelt, om alle ongewenste gedachten en invloeden (zowel van binnenin jezelf als externe factoren) uit te sluiten, zodat je zelf in controle bent over je gedachten -in plaats van anderom. Dit geeft je een enorm gevoel van vrijheid en rust.

Void meditatie is een essentieel onderdeel in complexere rituelen en magie; hier wordt het juist in tegenovergestelde richting gebruikt, de totale focus op een bepaald aspect van het ritueel. Dit is de basis van wat in de volksmond "witchcraft" of "heksenrij" wordt genoemd.

Power meditatie maakt je gedachten enorm sterk, en mensen die zich hiervan bewust zijn, zijn in staat deze gedachten en emoties van andere op te pikken en te herkennen. De techniek werd vaak ook door de Japanse Ninja gebruikt, tijdens missies waarin hij niet mocht opvallen. Door void meditatie te beheersen en toe te passen, voorkom je dus ook dat andere mensen jouw gedachten waarnemen.

Deze techniek lijkt heel eenvoudig, maar is zeker in het begin heel moeilijk.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat het menselijk brein dit maar maximaal 2min aankan. Dit kan echter getraind worden.

Zeker in het begin zal je merken, dat voor je het goed en wel beseft, er gedachten opduiken; dit kan ook bijvoorbeeld een liedje zijn. Breng je gedachten terug op orde, gooi de gedachten eruit en focus jezelf. Geduld en volhouden in het oefenen zullen ervoor zorgen dat je dit steeds langer volhoud.

Doe deze oefening bij voorkeur met je ogen open, en als je wakker en alert bent. Je ogen dicht, zeker als je moe bent (of na een maaltijd) zorgt ervoor dat je in slaap valt.

### **Techniek:**

- (optioneel) ademhalingsoefeningen; rustig in, en uitademen met daartuseen periodes dat je je adem inhoudt, totdat je relaxed en rustig voelt. Push jezelf hier niet in, want dit kan als effect hebben dat je je zenuwstelsel beschadigd hierdoor.
- Maak je geest en gedachten leeg: een totale leegte, zwart, totaal niks. Sommige mensen gebruiken een focuspunt. Dit kan de vlam van een kaars zijn, een gaatje in de muur, een vlek.
- Concentreer je op het "hier en nu"

### **Voor iets gevorderden:**

- Je kan jezelf ook focussen op een bepaald object of emotie. Dit is zeker van belang bij magie en rituelen: de focus op het doel wat je wilt bekomen.
- Focus op een bepaald geluid of chant: Bij het uitademen kan je bepaalde mantra gebruiken zoals bijvoorbeeld "Sa Ta Na Ma", "Say-Tahn" of andere.
- Focus op een bepaalde geur of smaak.

## **Voor vergevorderden:**

Je kan void meditatie aanvullen met een bepaalde fysieke houding of positie -al dan niet een die moeilijk of lastig is vol te houden. Veel krijgskunsten implementeren deze techniek door te training of focus onder bijvoorbeeld een ijskoude waterval of in de sneeuw. Deze technieken verscherpen je geestelijke kracht en zelfvertrouwen enorm! Aangezien niet iedereen een waterval heeft, kan je beginnen dit onder de douche te oefenen, maar bouw dit gradueel op.

Als je dit volledig onder de knie hebt, geeft dit je de totale controle over je gedachten en emoties. Dit kan zelfs je overlevingskans drastisch verhogen in geval van leven of dood. Waar andere letterlijk "bevrozen" van angst, of in paniek slaan, hou je hiermee de controle over jezelf.

## **Power void meditatie:**

De combinatie van fysieke oefeningen samen met meditatie. Persoonlijk hou ik ervan dit te oefenen in de fitness wanneer ik op een cross trainer sta. Wanneer je dit dan nog eens combineert met een zwaarder programma zoals bijvoorbeeld een steile heuvel, geeft je dit niet alleen een enorme boost.

Belangrijk is om tijdens deze techniek je de energie niet te visualiseren, maar eerder te voelen tijdens het moment van uitademen.

Void meditatie in combinatie met yoga:

De Yoga positie 'Savasana' is hiervoor heel geschikt. Zorg er echter zeker voor dat je niet moe bent, want zeker met deze positie kan dit ervoor zorgen dat je in sneltempo in slaap valt.



RICHARD CUMMINGS

## CHAKRA'S DRAAIEN

Deze meditatie neemt maar een paar minuten in beslag, is eenvoudig om te doen en kan voor mensen met weinig tijd als een volwaardige vervanging bieden in plaats van een volledige reeks van oefeningen.

Richt je aandacht op de basis van je ruggegraat en visualiseer je basis chakra in de vorm van een kleine piramide. Laat deze vervolgens ronddraaien. Steeds sneller en sneller totdat de chakra volledig uit zichzelf draait en een helder en vibrerende kleur uitstraalt. Ga vervolgens op deze manier elke chakra af, elks in hun eigen kleur.

- 1e chakra -de basis (thv het perineum) punt opwaards in helder rood
- 2e chakra -sacraal (thv einde bilnaad) punt opwaards in het helder oranje
- 3e chakra – solar plexus (iets boven de navel) punt opwaards in het geel/goud

De eerste 3 zijn de mannelijke chakra's en worden verbonden met de 3 vrouwelijke chakra's door een neutrale chakra -de hart chakra.

- 4e chakra -hart (thv van het hart) in het groen en heeft de vorm van een 'Yoni'



- 5e chakra -keel (thv de adamsappel) punt naar beneden in het hemelsblauw
- 6e chakra – 3e oog (\*) punt naar beneden in het indigo
- 7e chakra – kroon (recht boven het 3e oog op de schedel) punt naar beneden in het paars.

(\*) Veel mensen zijn van de hardnekkige veronderstelling dat het 3e oog, de 6e chakra is, maar dit is in werkelijkheid een verlenging van de 6e chakra. Leg daarom de focus in het midden van je hoofd.

Elke chakra dient in een heldere en vibrerende kleur te draaien. Mocht dit niet het geval zijn door bijvoorbeeld ziekte, zullen ze eerder vaal en bleek van kleur zijn. Eerst schoonmaken voor het uitvoeren van deze oefening kan je hierbij helpen.

Wanneer onze chakra's snel draaien, helpen zij in het voorkomen van pech, ziekten en problemen. Ze beschermen ons zowel in de fysieke als in de astrale wereld. Onthou dat bij elke energie opwekking, deze voortgaat op de dag ervoor totdat een permanent energieveld is aangelegd.

Zoals je zal opvallen heeft elke chakra apart, een kleur uit het spectrum van wanneer je licht breekt door een prisma. Door zo licht op te nemen, bouw je de chakra's en ziel op door krachtige energie.

## **ADEMHALING OEFENINGEN**

### **De Yoga ademhaling:**

Is de basisademhaling en wordt vaak als eerste techniek aangeleerd aan yoga studenten.

- Zit met je rug rechtop, indien gewenst kan je ook rechtstaan. Liggen is een minder goede keuze omdat je zo snel in slaap kan vallen.
- Adem in door je neus en duw je buikspieren naar voren, en vul zo je longen met energie van onder en langzaam naar boven.
- Hou je adem in voor 5, 8 of 10 tellen (voel aan wat het meest comfortabele is, nooit jezelf hierin pushen)
- Adem uit door je buikspieren samen te trekken en terug langzaam naar boven te werken.

Het kan even wennen zijn, aangezien dit enigszins omgedraaid is, van wat je zou verwachten. Stap 1 t/m 4 is één ronde.

### **Foundation meditation, energie manipulatie:**

Deze meditatie is eigenlijk een combinatie van mediteren en ademhalingsoefening. Belangrijk is om te onthouden dat iedereen energie aanvoelt op zijn of haar eigen manier. Aangezien visualiseren zeker in het begin moeilijk kan zijn, is het van belang de energie aan te voelen. Met verloop van tijd zal je merken dat dit zien van energie veel makkelijker gaat.

### **Techniek:**

- Zit in een comfortabele stoel of lig neer (val niet in slaap)
- Adem in, maar niet alleen je longen ademen de energie in -je hele lichaam doet dit. De ademhaling dient enkel als focus om de energie te absorberen. Je kan dit vergelijken met een droge spons die water opneemt, zo neemt je lichaam al de energie op. Voel hoe je lichaam deze energie vasthoud.

Door deze energie terug uit te ademen, is het mogelijk om deze in iets te steken, of ergens naar toe te sturen. Voorbeelden zijn hiervan het versterken van talismans, het opladen van zegels, het genezen in het algemeen (bij jezelf of iemand anders).

## **Dag 1 – 3 Meditatie**

*I was, am now, and shall have no end. I exercise dominion over all creatures and over the affairs of all who are under the protection of my image.*

– Satan, Al – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten

### **Avond meditaties:**

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten



## **Dag 4 – 5 Meditatie**

*I am ever present to help all who trust in me and call upon me in time of need. There is no place in the universe that knows not my presence.*  
– Satan, Al – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten
- 5x Yoga ademhaling

### **Avond meditaties:**

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten
- 5x Yoga ademhaling

Door deze ademhaling bij de oefeningen te doen, verhoog je je energie en bio-elektriciteit. Alles in totaal zal ongeveer een 10min van je dag in beslag nemen.

## Dag 6 – 8 Meditatie

*To me truth and falsehood are known. When temptation comes, I give my covenant to him that trusts in me.*  
– Satan, Al – Jilwah.

### Ochtend meditaties:

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten
- 5x Yoga ademhaling
- Rondraaien van de Chakra's

### Avond meditaties:

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten

### Belangrijk:

Indien een overweldigend gevoel ervaart tijdens het uitvoeren van het chakra's draaien, is het altijd mogelijk om 2 extra dagen in te lassen om aan dit gevoel gewend te raken.

## Dag 9 – 11 Meditatie

*I requite the descendants of Adam, and reward them with various rewards that I alone know.*

– Satan, Al – Jilwah.

Om voor de komende dagen meer ruimte te maken zal de standaard meditaties vervangen worden door de afkorting die achter de oefeningen staat.

### Ochtend meditaties:

- Schoonmaken van je aura [AC]
- Bescherming van je aura [AP]
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Foundation meditatie met het bijhouden van de energie in je eigen ziel

### Avond meditaties:

- Schoonmaken van je aura
- Bescherming van je aura
- Void meditatie met ogen open voor 2minuten
- ronddraaien van de Chakra's

Foundation meditatie kan optioneel in de avond gedaan worden. Hou er echter wel rekening mee dat dit enorm veel energie opwekt, wat niet misschien wenselijk is voor het slapen gaan.

## Dag 12 – 16 Meditatie

*I place my affairs in the hands of those whom I have tried and who are in accord with my desires. I appear in diverse manners to those who are faithful and under my command.*

– Satan, AI – Jilwah.

### Ochtend meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- 15x Foundation meditatie met het bijhouden van de energie in je eigen ziel

### Avond meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van het 3e oog

Het openen van het 3e oog is het meest effectief tijdens de late avond of nacht. Mocht dit echter niet haalbaar zijn, dan kan dit ook tijdens de ochtend of dag gedaan worden.

## HET OPENEN VAN HET 3e OOG

Deze oefening wordt uitgevoerd met een specifieke toon en vibratie, en is een must dat deze uitgevoerd wordt gedurende 4 dagen op rij -bij voorkeur met 24u ertussen. Na deze oefeningen is de basis gelegd en kan er verder gemediteerd worden op het verder openen van het 3e oog. Het kan dus voorkomen dat dit pas volledig en merkbaar open is een aantal dagen later.

**Belangrijk:** Stap 1 en 2 zijn niet strikt noodzakelijk, maar versterken de energie. Stap 3 tot 7 zijn daarentegen wel noodzakelijk.



*(lokatie van het 3e oog)*

STAP 1: Zit rechtop en hou de rug recht.

STAP 2: Plaats je handen in de positie zoals deze getoond wordt op de foto. Voor mensen die rechtshandig zijn, maak een vuist rond de wijsvinger van de linkerhand. Voor mensen die linkshandig zijn doen dit omgekeerd, en maken een vuist rond de rechter wijsvinger (2a). De nagel drukt in de zijkant van de vinger, net waar het bot van de vinger stopt (2b). Wanneer je een lichte schokje voelt, heb je de juiste plaats gevonden. Laat je echter niet ontmoedigen, mocht je dit niet meteen vinden. Deze mudra of handpositie zorgt ervoor dat de energie direct wordt afgeleid naar je 3e oog. Mocht je besluiten deze mudra bij de oefening te doen, hou deze dan aan gedurende de hele meditatie.



(afb 2a)



(afb 2b)

STAP 3: Adem in door je neus, en tijdens het langzaam uitademen, vibreer je "Thoth" (uitgesproken als TH TH TH TH OH OH OH OH TH TH TH TH ) Het 3e oog is gelinkt aan de maan, en omdat Thoth de God van de maan is, wordt deze vibratie gedaan om het 3e oog te openen.

Belangrijk is dat 'TH en 'OH' in 1x wordt gevibreerd, en dat bij de laatste 'TH' je tong tegen je tanden laat vibreren, net zolang je het voelt trillen in je voorhoofd.

Het kan voorkomen dat dit niet meteen lukt, maar blijf proberen totdat je het voelt. Bij de ene mens is dit sneller dan bij een ander. Probeer je best te doen.

STAP 4: Herhaal 4x stap 1 tot 3 en rust nadien eventjes

STAP 5: Het correct uitlijnen van het 3e oog, zoals deze getoond wordt in de tekening is belangrijk voor het goed functioneren ervan. Zorgt dat de punt naar binnen gericht is, en heeft als kleur helder wit.

STAP 6: Hou je ogen dicht, en 'kijk' naar je 3e oog, en zijn plaats in het midden van je voorhoofd. Het kan zijn dat je in het begin niks dan zwart ziet, maar gaandeweg zal dit veranderen naar kleuren en patronen tot uiteindelijk volwaardige beelden. Hou je focus rustig en losjes, overspan de oogspieren niet.

STAP 7: Herhaal deze meditatie gedurende 4 achtereenvolgende dagen. Na deze 4 dagen is de basis gelegd voor het openen, en kan er regelmatig meditatie op verder uitgeoefend worden om het verder te openen.

### **Wat kan je na deze meditatie verwachten:**

Vele voelen na deze oefeningen een lichte druk of spanning in hun voorhoofd. Dit kan soms gaan van een lichte druk van binnenuit, tot hoofdpijn en zelfs een migraine aanval dat enkele uren aanhoudt. Hou hier zeker rekening mee met het uitvoeren als je gevoelig bent hieraan. Deze verschijnselen zijn echter van voorbijgaande aard, en zullen na een aantal keren vanzelf verdwijnen.

## **Dag 17 – 20 Meditatie**

*I lead to the straight path without a revealed book; I direct aright my beloved and chosen ones by unseen means. All my teachings are easily applicable to all times and all conditions. I punish in another world all who do contrary to my will.*

– Satan, AI – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

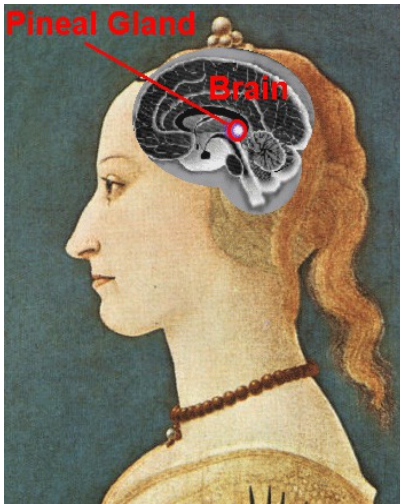
### **Avond meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de kroon chakra

## HET OPENEN VAN DE KROON CHAKRA

Het effect dat deze oefening geeft is enorm aangenaam. Je voelt je goed en heel licht. Sommige ervaren een lichte tinteling op de plaats waar de kroon chakra zich bevindt, andere voelen dit over heel hun hoofd. Het lichte en aangenaam gevoel -tot zelfs euforie kan enkele uren tot zelfs dagen na het uitvoeren van deze oefening pas merkbaar zijn. Een goed werkende kroon chakra is nodig voor astrale projectie en reizen.

Wanneer deze oefening correct wordt uitgevoerd, zullen zowel de pijnappelklier als de kroon chakra gestimuleerd worden, waardoor zij zullen groeien en actief zijn. De pijnappelklier wordt ook wel gezien als de 'zetel van het paranormale'. Ondanks het feit dat het openen van de kroon chakra heel fijn en natuurlijke staat van euforie teweeg kan brengen, heeft het als keerzijde dat de volgende dag vaak een stevige hoofdpijn volgt -wat je kan vergelijken met een 'kater'.



(de locatie van de pijnappelklier)

Net zoals bij de oefeningen van het 3e oog, dient ook bij deze chakra (en alle andere) verdere meditatie om ze verder open te zetten.

STAP 1: Adem diep in, en hou je adem vast voor een 4-tal seconden, en herhaal dit voor een vijftal keer. Dit zorgt ervoor dat je gefocussed bent, en in een soort van trance raakt. Concentreer je vervolgens voor een aantal seconden op je 3e oog.

STAP 2: Adem terug in, en hou je handen in de volgende mudra (2a). Terwijl je terug uitademt, vibreer je 'b-b-b-b-b-b-b' met een diep maar zacht gebrom (je kan dit vergelijken met het geluid dat een bij maakt. Voor deze reden was dit dier dan ook heilig in het oude Egypte(\*). Deel ongeveer de tijd die je nodig hebt voor het uitademen in 3, en concentreer je vervolgens op:

- 3e oog voor 1/3
- pijnappelklier voor 1/3
- de kroon chakra voor 1/3

dit terwijl je 'b-b-b-b-b' vibratie doet tijdens het uitademen. Dit lijkt complex, maar eens je de techniek vast hebt, gaat dit steeds makkelijker.



STAP 3: Herhaal 4x stap 1 en 2

**Samenvatting voor alle duidelijkheid:**

- Adem diep in
- begin uit te ademen, terwijl je de 'b-b-b-b-b-b' vibreert
- concentreer je vibraties op je 3e oog
- concentreer je vibraties op je pijnappelklier
- concentreer je vibraties in je kroon chakra
- herhaal dit 4x

**Uitlijnen en visualiseren van de kroon chakra (paars van kleur met de punt naar beneden):**



(Deze heel krachtige chant is gebaseerd en afgeleidt van het rune teken Björk, wat staat voor intuïtie, beschermende energie, werkt helend en vitaliseert de levenskracht)

(\* ) Dat de bij een heilig dier in het oude Egypte was, is te zien aan de sarcofaag van Tutankhamon. Het haar is bijeen gebonden in een soort 'staart' dat als symbool staat voor de angel van de bij.



## **Dag 21 – 22 Meditatie**

*I reveal my wonders to those who seek them, and in due time my miracles to those who receive them from me.*

– Satan, AI – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

### **Avond meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de keel chakra

## HET OPENEN VAN DE KEEL CHAKRA

### **Belangrijk om te weten:**

Deze positie van de handen, of mudra, is moeilijk om uit te voeren -zeker bij mensen die grote handen hebben. Mocht je problemen ervaren, of moeite hebben met deze mudra, laat deze dan achterwege. De vibraties zijn belangrijker en mudra's zijn optioneel. Bij problemen, lijden ze teveel de aandacht af en verstoren ze de meditatie.



STAP 1: Adem diep in, zoals in de voorgaande oefeningen en hou deze vast voor een 4-tal seconden.

STAP 2: Tijdens het uitademen, vibreer je langzaam het woord "Nebo" (uitgesproken als N-N-N-N-EH-EH-EH-EH-B-B-B-B-OH-OH-OH-OH)

STAP 3: Belangrijk is dat je vibraties goed voelt in je keel, en herhaal stap 1 en 2 voor 5 tot 7x. Om de juiste toon te krijgen vraagt oefening.

### **Uitlijnen en visualiseren van de keel chakra (hemelsblauw van kleur met de punt naar beneden):**



## Dag 23 – 26 Meditatie

*But those who are without are my adversaries, hence they oppose me. Nor do they know that such a course is against their own interests, for might, wealth and riches are in my hands, and I bestow them upon every worthy descendant of Adam.*

– Satan, AI – Jilwah.

### Ochtend meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

### Avond meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de hart chakra

## OPENEN VAN DE HART CHAKRA

Voor de mudra bij deze oefening, hou je de top van de duim tegen de top van de ringvinger en pink terwijl je wijs,- en middelvinger rechtop houdt ( zie tekening 1a). Doe dit voor beide handen, en kruis deze voor de plaats waar je hart zich bevindt (1b). Deze positie maakt een direct circuit dat de hart chakra beïnvloedt (met dank aan Azazel die dit heeft uitgelegd).



(figuur 1a – de correcte houding van de handen)



( figuur 1b – het kruisen van beide armen voor het hart)

STAP 1: Zit in een comfortabele positie, relax en ga in een lichte trance

STAP 2: Hou je handen en armen in de mudra, uitgelegd zoals hierboven.

STAP 3: Adem diep in, en duw je kin stevig tegen je borstkas terwijl je dit doet. Je houdt deze positie aan tijdens het uitademen. Hef je hoofd enkel op, tijdens het inademen.

STAP 4: Concentreer je tijdens deze oefening op je hart chakra en vibreer krachtig het woord "Amon". (uitgesproken als AH-AH-AH-AH-M-M-M-UH-UH-UH-N-N-N)

Hou de N-N-N aan totdat je zonder adem zit (forceer dit echter niet)

STAP 5: Herhaal deze meditatie 8x

**Uitlijnen en visualiseren van de hart chakra (helder groen in de vorm van een Yoni -zie tekening):**



(de Yoni chakra vorm in een helder groene kleur. Deze is neutraal en verbindt de 3 vrouwelijke chakra's met de 3 mannelijke)

## Dag 27 – 30 Meditatie

*Three things are against me and I hate three things. But those who keep my secrets shall receive the fulfillment of my promises. Those who suffer for my sake I will surely reward in one of the worlds.*

– Satan, AI – Jilwah.

### Ochtend meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

### Avond meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de solar plexus chakra

## OPENEN VAN DE SOLAR PLEXUS CHAKRA

### Belangrijk om te weten:

Deze positie van de handen, of mudra, is moeilijk om uit te voeren. Mocht je problemen ervaren, of moeite hebben met deze mudra, laat deze dan achterwege. De vibraties zijn belangrijker en mudra's zijn optioneel. Bij problemen, lijden ze teveel de aandacht af en verstoren ze de meditatie.



(de mudra voor het openen van de solar plexus chakra)

STAP 1: Zit op een comfortabele manier met bij voorkeur je rug goed rechtop.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

STAP 4: Duw je kin terug tegen je borstkas, zoals je dit deed bij het openen van de hart chakra. Breng je hoofd enkel terug recht bij het inademen.

STAP 5: Tijdens het uitademen, vibreer je het woord "RA" (uitgesproken als R-R-R-R-AH-AH-AH-AH) en concentreer je op de solar plexus tijdens het uitademen.

STAP 6: Herhaal deze oefeningen voor een 5x

**Uitlijnen en visualiseren van de hart chakra (heeft een geel/gouden kleur en is met de punt naar boven):**





## **Dag 31 – 34 Meditatie**

*But those who are without are my adversaries, hence they oppose me. Nor do they know that such a course is against their own interests, for might, wealth and riches are in my hands, and I bestow them upon every worthy descendant of Adam.*

– Satan, AI – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

### **Avond meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de sacraal chakra

## HET OPENEN VAN DE SACRAAL CHAKRA

Voor de bijbehorende mudra vouw je je handen, maar zorg ervoor dat je de duimen niet mee vouwd, maar ze naast en tegen elkaar legt (zie afbeelding voor meer info). Duw de handpalm stevig tegen elkaar tijdens de meditatie.



(de mudra voor de chakra)

STAP 1: Zit op een comfortabele manier met bij voorkeur je rug goed rechtop.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

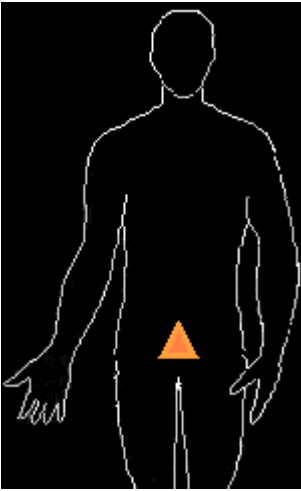
STAP 4: Duw je kin terug tegen je borstkas, zoals je dit deed bij het openen van de hart chakra. Breng je hoofd enkel terug recht bij het inademen.

STAP 5: zorg tijdens deze oefening dat je je sluitspier rond de anus goed aanspant.

STAP 6: Tijdens het uitademen, vibreer je het woord "ING" (uitgesproken als I-I-N-N-N-N-G-G-G-G-G-G-G-G-G-G zoals in het woord 'zing') en concentreer je op de sacrale chakra tijdens het uitademen.

STAP 6: Herhaal deze oefeningen voor een 8x

**Uitlijnen en visualiseren van de hart chakra (heeft een helder oranje kleur en is met de punt naar boven):**



(de sacrale chakra en zijn positie)



(De ING rune wat staat voor het creatieve, het seksuele en vruchtbaarheid)

## **Dag 34 – 38 Meditatie**

*It is my desire that all my followers unite in a bond of unity, lest those who are without prevail against them. Now, then, all ye who have followed my commandments and my teachings, reject all the teachings and sayings of such as are without.*

– Satan, AI – Jilwah.

### **Ochtend meditaties:**

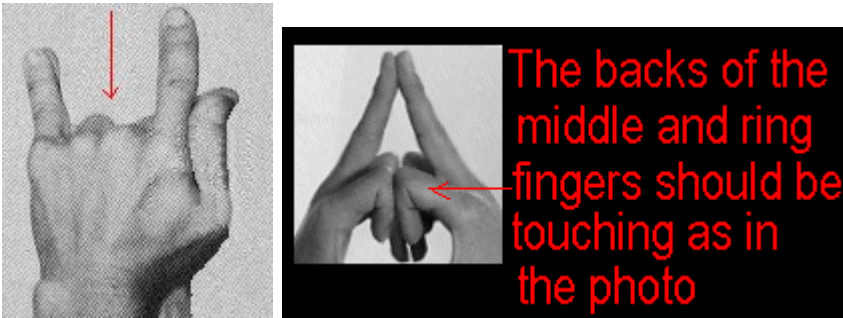
- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie

### **Avond meditaties:**

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Openen van de basis chakra

## HET OPENEN VAN DE BASIS CHAKRA

Voor de mudra die samen gaat met deze meditatie, plaats je handen in de positie die getoont wordt in de foto. Veel mensen ervaren een gevoel van warmte tijdens het uitvoeren van deze mudra, maar maak je geen zorgen indien je in het begin niks voelt. Dit vraagt eveneens tijd en oefening. Deze houding wordt ook wel 'berg van Venus' genoemd.



STAP 1: Zit op een comfortabele manier.

STAP 2: Relax en ga in een lichte trance

STAP 3: Hou je handen in de mudra (optioneel)

STAP 4: Adem diep in, maar zorg dat het comfortabel blijft

STAP 5: Tijdens het uitademen, maak een 'hissend' s-s-s-s-s-s geluid.

Tijdens het uitademen, visualiseer een kleine piramide t.h.v. Je perineum, met de punt naar boven die begint rond te draaien en een helder rode gloed uitstraalt. Blijf deze ronddraaien, sneller en sneller en voel hoe de chakra steeds warmer wordt, en de rode gloed groter wordt.

STAP 6: Herhaal deze oefening 7x

**Uitlijnen en visualiseren van de basis chakra (heeft een helder rode kleur en is met de punt naar boven thv het perineum):**

## Dag 39 – 40 Meditatie

*O yea that have believed in me, honor my symbol and my image, for they remind you of me. Observe my laws and statutes. Obey my servants and listen to whatever they may dictate to you of the hidden things. Receive that, that is dictated, and do not carry it before those who are without, Jews, Christians, Muslims and others; for they know not the nature of my teaching. Do not give them your books, lest they alter them without your knowledge. Learn by heart the greater part of them, lest they be altered.*

– Satan, AI – Jilwah.

### Ochtend meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- 8x Yoga ademhaling
- Ronddraaien van de Chakra's
- Hatha yoga (of gelijkwaardig) als vervanging van de foundation meditatie
- Alternate nostril ademhaling

### Avond meditaties:

- [AC] [AP] [VM]
- ronddraaien van de Chakra's
- Kundalini yoga voor 4 ademhalingen op elke oefening

## **EINDE VAN HET PROGRAMMA**

Ook al is dit programma ten einde, je meditaties zouden een vast onderdeel moeten zijn van je dagindeling. [AC] [AP] [VM] kunnen verder aangevuld worden met andere meditaties die je kan vinden op de website. Wees creatief en durf te experimenteren. Iedere persoon is anders en heeft zo zijn/haar eigen voorkeur. Indien je een meditatie hebt gevonden, zorg er dan echter wel voor dat je deze iedere dag doet want onthou: energie bouwt voort op wat je de dag ervoor hebt gedaan.

Blijf sterk en vechten voor onze evolutie en vader Satan

Neem terug wat is, ooit is geweest en voor altijd zal zijn!

Heil Satan