

De Glimlachende Eénheid

1.- Druk je tong lichtjes tegen je gehemelte. Activeer de bij-chakras in je handen door gedurende een halve minuut zachtjes te klappen. Of: Leg je handpalmen kruislings op elkaar en draai de handpalmen heen en weer, terwijl je de handen licht tegen elkaar aan blijft drukken. Je zult nu een lichte tinteling in de handpalmen voelen. *Op deze manier open je en activeer je de bij-chakra's in je handen. Nu begrijp je ook wellicht waarom mensen handen schudden, applaudisseren en gedag zwaaien: het is communiceren op energetisch niveau.*

2.- Hou je handen ter hoogte van je hart-chakra naast je lichaam, met de handpalmen naar boven gericht. Visualiseer nu een energetische, denkbeeldige driehoek, met de handen als de 2 hoeken van de basis van de driehoek en je kruin-chakra als de top van de driehoek. De driehoek is fel rood van kleur. Voel de energie in je handen en wees met je handen en je hele wezen ontvankelijk voor geestelijke energie. Blijf zo een paar minuten zitten.

3.- Langzaam, erg langzaam en als vanzelf laat dan de handen met de vingers naar boven gericht zich vouwen voor het hart-chakra. Probeer het niet te doen, maar laat het vanZelf gebeuren. Zeg bij het samenvoegen van je handen, binnen jezelf: **Ik ben 1** *Het leven bestaat uit dualiteit, de 2 handen vertegenwoordigen deze dualiteit: man<>vrouw, licht<>donker, positief<>negatief, enz.. Door de handen samen te voegen symboliseren we de oplossing van deze dualiteit. Door de tegendelen samen te voegen scheppen we éénheid binnen onszelf. Het samen voegen van de handen vertelt de beweging: het gaan van 2 naar 1. Van meervoud naar éénvoud. We zeggen met deze beweging dat we één zijn.*

4.- De handen zijn nu gevouwen voor het hart-chakra, waar je de duimen een paar centimeter van het hartchakra afhoudt. Zeg bij het samen zijn van de handen, binnen jezelf en zachtjes hardop, een aantal keer: **Ik ben 1.** *De gevouwen handen geven nu de gemengde, de samen gevoegde dualistische energie aan het hart-chakra. Dit geeft een gevoel van harmonie, van compassie en van diepe vrede en liefde. Wanneer de handen samen gevoegd zijn en de dualiteit opgelost is in 1, symboliseer je daarmee wat je bent: een éénheid.*

5.- Glimlach en houdt deze glimlach aan. Zit zolang je wilt in deze houding. Probeer je gedachten niet te stoppen maar probeer niet mee te gaan met de gedachten of beelden. Bouw geen verhalen of voorstellingen op. Dit geldt ook voor lichamelijke sensaties, laat je niet afleiden van het alleen maar *Zijn*. Alleen maar kijken, alleen maar getuige zijn. Alleen waarnemen en gewoon Zijn.

Wanneer je deze techniek op een dagelijks basis doet, dan zal het je leven veranderen. De techniek hoeft niet veel tijd te vergen, vijf minuten is lang genoeg wanneer je deze techniek totaal en met heel je wezen doet. Uiteraard kan je het zo lang laten duren als je zelf wilt, volg altijd je intuïtie.

De Gouden Piramide

1.- Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra (palmen tegen elkaar, vingertoppen naar boven gericht). Wees zo stil mogelijk; wees zo passief als mogelijk.

2.- Beweeg je handen langzaam, heel langzaam en regelmatig, naar boven langs de chakra's tot aan het 7de chakra (kruin-chakra).

Houd je handen eventueel bij elke chakra even stil en ervaar de energie.

3.- Boven je kruin-chakra open je je handen, maar laat je vingertoppen tegen elkaar aan, zodat er een dakje ontstaat, de top van de piramide.

4.- Beweeg je handen schuin naar beneden, langs je lichaam. Ter hoogte van je hart-chakra richt je je vingertoppen naar beneden. Stel je voor dat je met die beweging een gouden piramide om je heen bouwt, die je beschermt tegen negatieve energie en je koestert in liefde en geborgenheid. **In de piramide ben je beschermd, gelukkig en vol liefde.**

5.- Hou je handen nog een aantal minuten met gestrekte armen naast je lichaam, de vingertoppen naar de grond gericht om de piramide stevig neer te zetten.

6.- Eindig met je handen in je schoot, losjes over elkaar in een kommetje en duimen tegen elkaar.

Geniet van het Zijn en van de Goddelijke Liefde. Ontspan, glimlach en wees zo passief mogelijk.

Schenk geen aandacht aan gedachten, beelden of lichamelijke sensaties. Ze mogen er zijn, maar bouw geen verhalen of voorstellingen op. Je gaat er niet in mee en accepteert dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Het gewoon Zijn.

Maud's Mudra techniek

- 1.- Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Wees zo stil mogelijk; wees zo passief als mogelijk.
- 2.- Langzaam gaan je handen naar boven; in een gelijkmatige en esthetische beweging, naar je kruin-chakra en van je kruin-chakra langzaam doorgaan naar het 8ste chakra. Waarbij je je armen volledig strekt, langs je oren, boven je kruin-chakra.
- 3.- Hou je handen ongeveer 1 minuut gesloten bij je 8ste chakra.
- 4.- Langzaam open je je handen totdat je armen een V-vormige houding hebben. Laat het Goddelijke Licht je vullen.
- 5.- Na een paar minuten laat je je handen en armen opzij langs je lichaam zakken. Je maakt als het ware een buis waardoor het licht kan gaan.
- 6.- Op de hoogte van je Hart-chakra richt je je vingertoppen/handen naar beneden.
- 7.- Beneden aangekomen hou je je handen daar even een paar minuten. Dit is om de buis goed neer te zetten.
- 8.- Vouw je handen in een kommetje onder je 1ste chakra (strek daarvoor je armen zo ver mogelijk naar beneden uit, maar blijf wel ontspannen). Maak dan 2 in elkaar verstrengelde cirkels met je duimen en wijsvingers.

Ontspan, glimlach en wees zo passief mogelijk.

Schenk geen aandacht aan gedachten, beelden of lichamelijke sensaties. Ze mogen er zijn, maar bouw geen verhalen of voorstellingen op. Je gaat er niet in mee en accepteert dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Het gewoon Zijn.

Copyright: nenno de zoete

heb je nog vragen dan kun je me altijd bellen of mailen

06 111 222 30

nenno@goudenhart.org