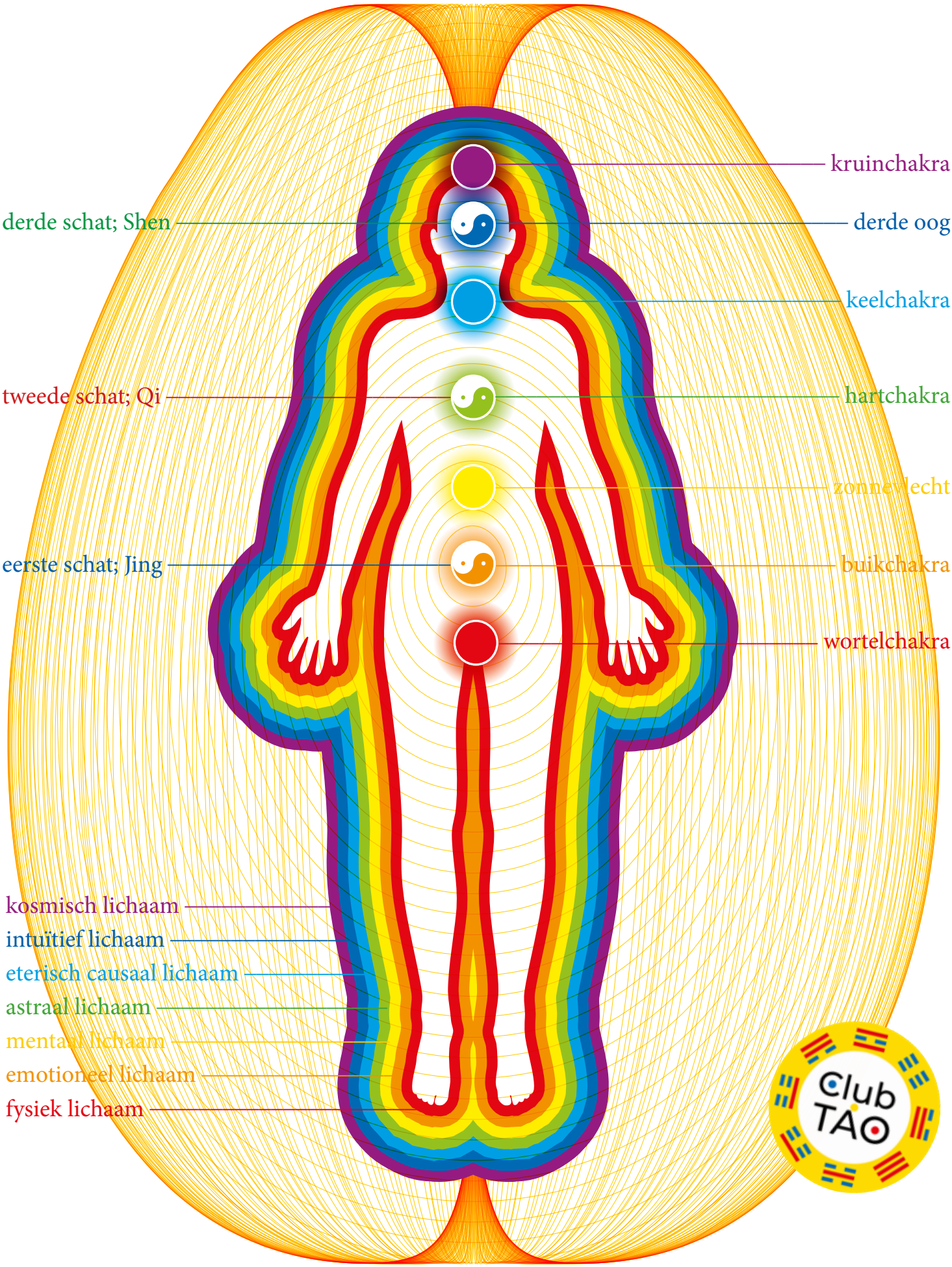
Het Gouden Ei en de Aura



www.clubtao.nl

Gouden Ei van Columbus

Het idee van een Gouden Ei kennen we in onze cultuur als je persoonlijke ruimte. Je eigen, veilige ruimte waarbij je zelf kunt kiezen welke delen van de buitenwereld je toelaat of buitensluit. Het Gouden Ei is een energetisch veld met het centrum in het hart van je buik, je eerste schat, en staat in nauwe verbinding met je tweede schat.

Je lichaam is een tempel, waarin drie belangrijke energiecentra in het taoisme als schat worden geduid:

De Eerste Schat, Jing, IK

Je Levenskracht heeft je buikholte als centrum. Jing is de energie waarmee je bent geboren en die je gedurende je leven onderhoudt en versterkt door zelfzorg en oefeningen zoals Qigong. Deze vitale kracht vormt de basis van je fysieke gezondheid en vitaliteit.

De Tweede Schat, Qi, WIJ

Je Verbindsingskracht heeft je borstholte als centrum. Ook omschreven als bewustzijn of ziel en nauw verbonden met de Aura. Om onnodige verstoring te voorkomen wordt aangeraden om je Aura binnen je Gouden Ei te houden.

De Derde Schat, Shen, HET

Je Geesteskracht heeft je schedelholte als centrum. Shen vertegenwoordigt je geest en spirituele energie en stelt je in staat om verbinding te maken met het grotere geheel, nauw verbonden met STILTE, als ruimte tussen de geluiden in.

Essentieel hierbij is de connectie tussen Jing en Qi. Je hebt Jing nodig om Qi te trainen. Het Qi-lichaam is veel beweeglijker dan de Jing en kan zich uitstrekken tot wel 30 meter buiten het lichaam. Zo gauw je Qi-lichaam, oftewel je Aura, zich buiten je Gouden Ei begeeft, verbindt het zich met dat wat om je heen is en vindt er een uitwisseling plaats. Als je Qi-lichaam binnen het Gouden Ei zit vindt die verbinding niet plaats. Je kunt dus zelf de keuze maken: 'wil ik me verbinden met deze persoon, situatie of omgeving?', 'heb ik de behoefte om emotioneel de connectie te maken?' Alleen datgene toelaten dat veilig en gepast is noemen we energetische hygiëne.

We leren in onze samenleving niet goed hoe we onze grenzen kunnen bewaken en het Qi-lichaam, ons Aura, dichtbij te houden. Zo komt het dat je je overvallen kunt voelen door anderen in een drukke winkelstraat of in de trein. Maar als je je Aura binnen je Gouden Ei houdt kun je zelfs op die drukke momenten ervoor kiezen dicht bij jezelf te blijven en rust ervaren. En dat geeft een heerlijk gevoel.

Het Gouden Ei beschermt je tegen externe invloeden en ondersteunt de ontwikkeling van je innerlijke schatten: Jing, Qi en Shen. Door meditaties, ademhalingsoefeningen en visualisatie kun je dit energetische veld versterken en zuiveren.

Het werken met het Gouden Ei helpt je om je energie te beschermen, versterken en transformeren, zodat je meer gegrond en in balans bent in je dagelijkse leven.

Gouden Ei meditatie om thuis te oefenen:
youtu.be/ktDbbA6xkpw

Gouden Ei Meditatie

Er zijn momenten in je leven waarin je je zwak of bedreigd kunt voelen. Ook kun je in drukke ruimtes snel moe worden, alsof je energie weglekt. Sommige contacten en situaties kunnen zoveel van je energie vragen, dat je uitgeput en uit balans achterblijft. De Gouden Ei meditatie kan je in zulke situaties helpen. Het is een krachtige oefening waarmee je een energetische bescherming om jezelf heen opbouwt, waarbij je je veilig, krachtig en vol energie zult voelen, geholpen door de energie van de natuur.

Voorbereiding

Begin met wat opwarmende Qigong-oefeningen zodat je lichaam goed doorstroomt en gezuiverd is. Ga daarna staan of zitten in de houding Omhels de Boom of Wu Ji (de "volledig lege" houding).

 # 1 Breng je aandacht naar je Dantian (het energiecentrum in je buik) en voel hoe warmte en kracht daar centreren.

 # 2 Voel hoe deze kracht vanuit je Dantian opstijgt naar je Derde Oog (het punt tussen je wenkbrauwen). Cirkel zachtjes met je vingers rond dit punt, terwijl je ogen met de beweging meecirkelen. Klop daarna zachtjes op je Derde Oog om het verder te activeren.

 # 3 Strek je armen naar buiten en open je handen voor de krachten van de natuur. Voel de energie van de oceaan, watervallen, meren, bergen, oerwouden, bloemenweides, zonsondergangen, wolken, de volle maan, en zelfs de donder je lichaam instromen. Glimlach naar deze krachten en verwelkom ze met respect.

 # 4 Voel hoe je verbonden bent met deze natuurkrachten en trek deze energie, als een gouden licht, rustig naar je toe. Adem dit gouden licht in via je mond, ogen en Derde Oog. Laat je speeksel stromen. Verzamel het en slik het door. Ervaar hoe de Gouden Qi naar beneden glijdt door je lichaam.

 # 5 Voel hoe deze Gouden Qi naar je Dantian stroomt, waar het zich vermengt met je Oorspronkelijke energie. Dit versterkt je Dantian en je algehele energetische kracht.

 # 6 Breng het gouden licht van je Dantian naar je stuitje en laat het via je ruggengraat opstijgen tot aan je kruin. Voel hoe je lichaam zich vult met deze krachtige energie.

 # 7 Laat het gouden licht zich verder verspreiden en uitdijen buiten je lichaam, totdat je volledig wordt omringd door een stralend Gouden Ei van energie. Dit ei is je bescherming, glanzend en vol levenskracht.

 # 8 Plaats je handen op je hart en voel hoe je veilig en beschermd bent binnen deze gouden bal van energie. Je bent nu volledig omhuld door je Gouden Ei.

Weet dat negatieve invloeden en energieën worden tegengehouden door dit gouden licht. Hoe vaker je deze meditatie oefent, hoe sterker je beschermingsveld zal worden.

Door deze meditatie regelmatig te doen, kun je je energieniveau beter beheersen en jezelf beschermen tegen invloeden van buitenaf. Het Gouden Ei zal je helpen om je verbonden te voelen met zowel jezelf als de natuur om je heen.