Innerlijke Glimlach

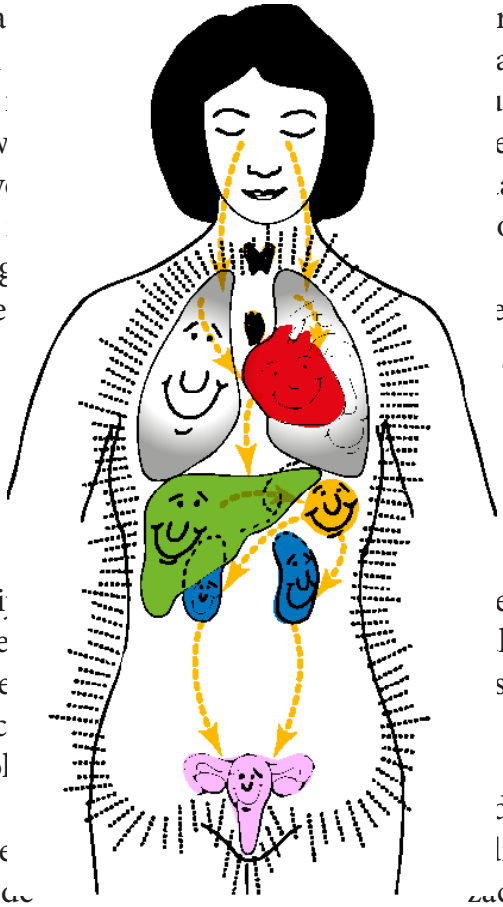
De Innerlijke Glimlach wordt vaak omschreven als de meest effectieve zelfhelende meditatie. De diepe fysiologische en psychologische effecten verspreiden zich als een golf door het lichaam, verbeteren de fysieke en mentale gezondheid en wekken (zelf)compassie.

Tegenover de Innerlijke Glimlach staat de Innerlijke Frons—de spanning die voortkomt uit zelfopgelegde stress en weerstand tegen het leven. Maar wat als je lichter kon leven? In een hogere, vrijere frequentie? Geleid door je Innerlijke Glimlach?

De Innerlijke Glimlach maakt ons energielichaam wakker en brengt harmonie. Het verzacht en trilt diepgewortelde patronen los, op seksueel, emotioneel en mentaal niveau. Door deze subtiele transformatie ontstaat er ruimte, ontspanning en een natuurlijke verbinding met jezelf en de wereld om je heen.

Van zintuiglijke ontspanning naar zachte openheid voor jezelf

Wanneer je zacht en open bent, wanneer er ruimte is in je hoofd, ontsta meer objectief gewaarzijn van wereld. Wanneer je hart open jezelf, voor wie je bent, voor w je doet, dan kun je de buitenw makkelijker binnenlaten. Wat bij je hoort, voel je vanzelf weg zakken, met je "lange oren" de aarde in. Je staat als het ware achter jezelf, met een zachte blik, open voor de wereld.



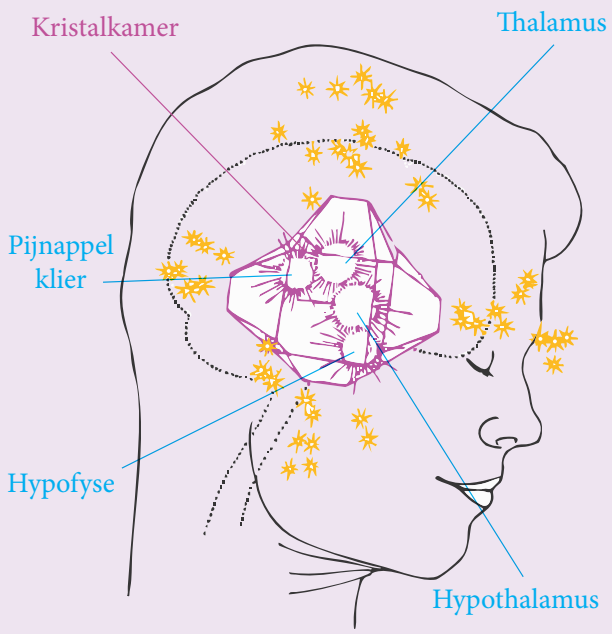
Je hoeft er geen moeite voor te doen. Je best doen, daar gaat het niet om. Wat belangri is, is dat je je hart zacht en ope stelt voor jezelf, voor je fysieke lichaam, je gevoelens, je gedac ten—zonder voorwaarden, vol dig.
Je gaat op avontuur in jezelf. Je kijkt naar binnen met verwond ring. Je ziet, voelt en ervaart wat er allemaal in je is en niet is. Uit ons nog ongeboren, ongekende Zelf rijst de glimlach op. Van daar beweegt zij zich door veel subtiele fysieke en bewustzijnslagen, om uiteindelijk zacht terecht te komen op het strand van de uiterlijke wereld.

Je ogen en het gebied rond je ogen zijn met het centrale zenuwstelsel verbonden zodat beide rechtstreeks op elkaar inwerken. Spant het zenuwstelsel zich aan, of een aantal zenuwbanen, dan ontstaat er spanning in en rond de ogen en vormt zich een innerlijke frons. Ontspan je de ogen, dan ontspant het zenuwstelsel zich en ontstaat er een Innerlijke Glimlach.

Voorste lijn – de vijf yin-organen

Je denkt aan een gelukkig moment, een geliefd persoon of een prachtig landschap en opent je derde oog voor de glimlach-energie die dit beeld oproept. Je ogen verzachten je gezicht, hals (schildklier), thymusklier… Breng deze glimlach-energie in je hart, voel het oplichralend zacht worden met rood aarin liefde, blijheid en respect uiten schijnen. Vanuit je hart e nu glimlach-energie in de longardoor levensmoed en levensoplichten—wit en stralend.

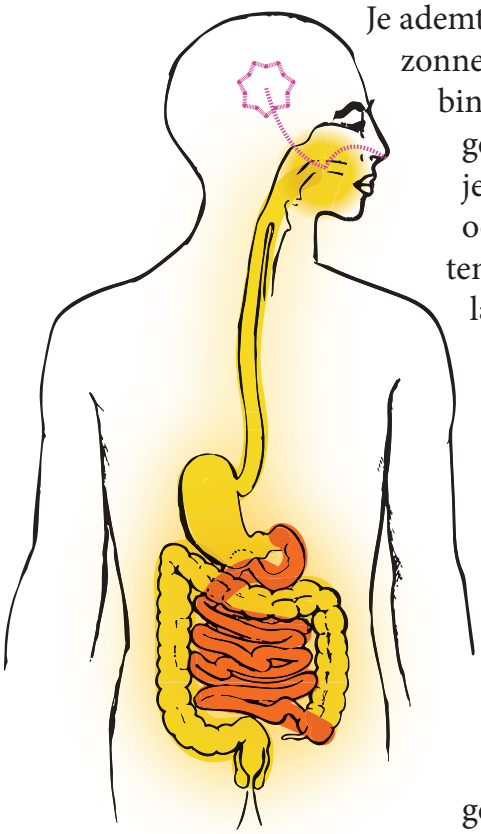
e brengt glimlach- en hartenergie in de lever, die lichtgroen wordt, vriendelijk en vergevingsgezind (vooral naar jezelf), en zelf-expansie geeft. Vervolgens breng je je glimlach, vermengd met e hartenergie, in de milt en de lvleesklier, die warm geel gaan stralen—eerlijk, open, in balans. Breng de glimlach- en hartenergie naar de nieren, die diep donkerblauw worden, als het liepe bronwater in de aarde—zachtmoedig, alert en stil. Vanuit



De Kristalkamer is het gebied rond de pijnappelklier in het midden van het hoofd, een belangrijk energiecentrum dat verbonden is met bewustzijn, spirituele helderheid en intuïtie, een soort innerlijk "heiligdom" van spirituele verbinding.

het hart en de nieren breng je je glimlach ten slotte in de seksuele organen, die prachtig rozig licht gaan uitstralen—echte geniet-energie. Glimlach dankbaar naar al je organen en zie ze naar je teruglachen.

Middelste lijn – het spijsverteringskanaal

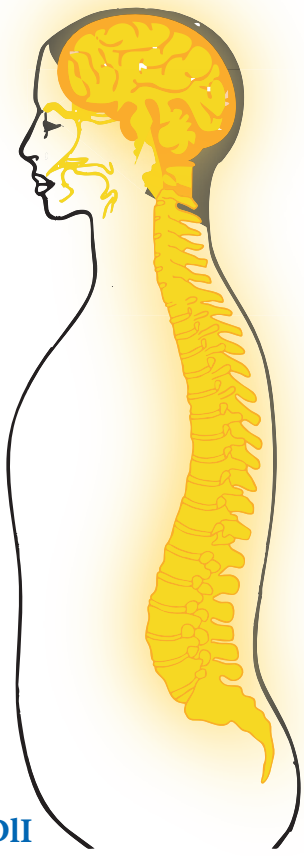


Je ademt kosmische zonne-energie naar binnen, door je gesloten lippen in je mond, en ademt ook uit in je gesloten mond, net zo lang totdat er een geel oplichtende energiebal (Qi-bal) in je mond ontstaat, die de kwaliteit van je speeksel in pure nectar verandert. Je kunt inademend nog wat energie toevoegen vanuit de Kristalkamer en deze uitademen in je mond, evenals energie uit de seksuele organen (door inademend de seksuele organen iets in te trekken) en deze uit te ademen in je gesloten mond.

Vervolgens slik je deze geelgouden energiebal door en zie je het licht ervan door je slokdarm naar beneden zinken en in de maag terechtkomen. Van daaruit stroomt het door naar de twaalfvingerige darm, het overgangsgebied van maag naar dunne darm. Dan verspreidt het zich als rood-gouden licht door de zes à zeven meter dunne darm—zie het hele gebied oplichten.
In het overgangsgebied van dunne naar dikke darm verandert het rood-goud in wit-goud licht, dat je door de dikke darm, de endeldarm en de anus laat stralen en naar buiten loslaat. Maak een lijntje naar de aarde en voel alle opgenomen spanning in de aarde wegzakken.

Achterste lijn – hoofd en ruggengraat

Je ziet weer glimlach-energie voor je, als kosmisch licht ver buiten je. De stralen ervan maken je voorhoofd schoon, zacht en open, en je derde oog. Ook de Kristalkamer midden in je hoofd, waar de belangrijkste klieren zich bevinden, opent zich.
Glimlach van de linkerhersenhelft naar de rechter en weer terug—zorg ervoor dat de hersenen zich kunnen ontspannen. Glimlach naar je kleine hersenen onderin je schedel en in je nek.
Ga tenslotte als een kabbelende bergbeek je hele ruggengraat langs, tot en met je ontspannen staartbeentje.
En van daaruit weer zo diep mogelijk de aarde in.



Thuis oefenen:
https://youtu.be/8B2QyHz3DlI