



Kom in verstilling

Meditatieoefening die helpt bij het her-balanceren van de vrouwelijke en de mannelijke energie en helpt bij het vinden van evenwichtige verstilling.

Drie vingerdiktes onder je navel ligt het middelpunt van je lichaam.

Als je van je beiden handen een kommetje maakt waarin dit middelpunt gesteund ligt door je handen. Begin een korte meditatie waarmee je stil wordt in jezelf, terwijl je handen zo liggen. Je zult bemerken dat je hiervan versneld op een natuurlijk manier in balans komt. Niet alleen omdat je beter in je midden rust, maar ook omdat de vrouwelijke en mannelijke aspecten in jou dieper door deze oefening in balans raken.

Leg je ontvangende hand (per persoon verschillend, het is de hand waar je niet mee schrijft) onder het middelpunt van je lichaam (drievingerdiktes onder je navel). Leg je gevende hand (de hand waar je mee schrijft) boven dit punt.

Wees enkele minuten stil.

Adem steeds dieper naar deze plaats toe waar vrouwelijke en mannelijke energie samenkomen en ineen gaan grijpen.

Wees weer enkele minuten stil.

Laat dan je handen los en vouw ze tegen elkaar met de vingertoppen naar boven toe gericht en leg ze tussen je borst in, zodat in de doorwerking van deze oefening ook van je hartgebied de vrouwelijke en mannelijke energieën samenvallen.

Wees enkele minuten stil.

Leg dan met toegewijde aandacht je handen met de handpalmen als een tentje over je mond (onder je neus) en keelgebied en houdt de pinken en zijkant van je handen tegen elkaar aan. Waardoor het spreken begeesterd en geordend kan worden door de samenvallende vrouwelijke en mannelijke energie.

Wees enkele minuten stil.



Laat dan je handen los, leg ze open op je schoot en voel hoe de omringende wereld, zich om jou heen begeeft. Voel je gewaarworden hoe in jouw eigen centrum de vrouwelijke en mannelijke energieën ver-vol-maakt aanwezig zijn en je eigenwaarde in volmaaktheid ondersteunen.

Wees enkele minuten stil.

Breng je handpalmen bovenop je schedeldak, waarbij de drie middelste vingertoppen op kruinhoogte elkaar raken. Je handen sluiten aan op je schedel.

Adem door.

Voel hoe je beide hersenhelften opgeroepen zijn om tot samen-dracht van geestkracht te komen. Opdat polarisatie tussen beide hersenhelften opgeheven wordt en de vrouwelijke en mannelijke energie elkaar volledig ten dienste staan en samengaan.

Leg dan beide handpalmen aan de achterkant van je schedel, vlak boven je nek. De vingers overlappen elkander of grijpen ineens, wat jezelf prettig vindt. De herinneringssporen van het verleden rondom onenigheid van deze vrouwelijke en mannelijke oer-principes worden in de loop van de tijd zo opgeheven.