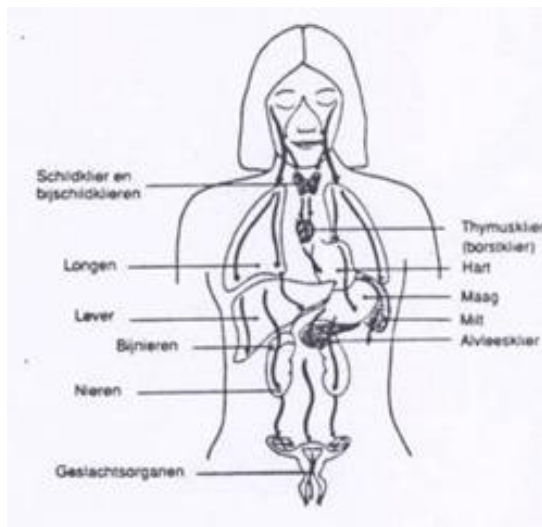


# De Innerlijke Glimlach

Help jezelf en leer van jezelf te houden

Ga gemakkelijk rechtop zitten, op de rand van een stoel, met ontspannen schouders en de kin iets ingetrokken. Leg je handen zo in je schoot dat het prettig aanvoelt. Adem normaal. Sluit je ogen en leg je tong tegen je gehemelte.

## De Voorste Lijn



Ontspan je hoofd. Denk aan iemand van wie je houdt, of aan iets dat je mooi vindt. Voel de energie van je glimlach in je ogen. Breng die glimlach tussen je wenkbrauwen, neus en wangen, hals (schildklier), thymus-klier. Glimlach in je hart, waar liefde, compassie, oprecht respect en vreugde zich bevinden.

Glimlach en laat de vreugdevolle energie van het hart in de longen stromen. Een wit licht met daarin levensmoed, levenskracht en rechtvaardigheid.

Glimlach in je lever, en laat vreugdevolle, liefdevolle, rechtvaardige en vergevingsvolle (ook voor jezelf) energie stromen.

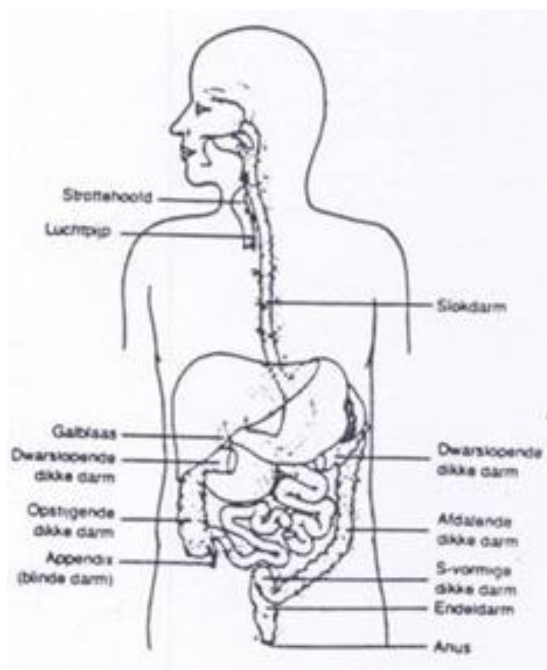
Glimlach in je nieren, en de bijnieren. Voel hoe de ware aard van de nieren, zachtmoedigheid, naar voren komt en vul ze hiermee.

Glimlach naar je pancreas en je milt. Laat de warmte van vreugde, liefde, rechtvaardigheid, openheid, vriendelijkheid en zachtheid al je zorgen wegsmelten.

Glimlach naar het seksuele gebied in de onderbuik.

Kijk naar het licht en de kleur van al de organen en laat ze naar je teruglachten.

## De Middelste Lijn



Glimlach in de dunne darm ( 6 à 7 meter) in het midden van de onderbuik.

Glimlach in de twaalfvingerige darm.

Glimlach in de dikke darm (3 à 4 meter). Het opstijgende gedeelte aan de rechterkant van het heupbot, het horizontale gedeelte en het afdalende gedeelte op zijn weg naar de endeldarm toe.

Glimlach in de endeldarm en de anus.

Glimlach snel langs de middelste lijn naar beneden en kijk of er nog spanning is achtergebleven. Glimlach in die spanning totdat ze wegsmelt.

## De Achterste Lijn

Breng je aandacht terug naar de ogen.

Glimlach met beide ogen naar binnen, verzamel de kracht van de glimlach in het derde oog tussen de wenkbrauwen.

Glimlach naar de hypofyse (3 à 4 cm inwaarts).

Glimlach in de thalamus tussen beide hersenhelften, in de kristallen ruimte.

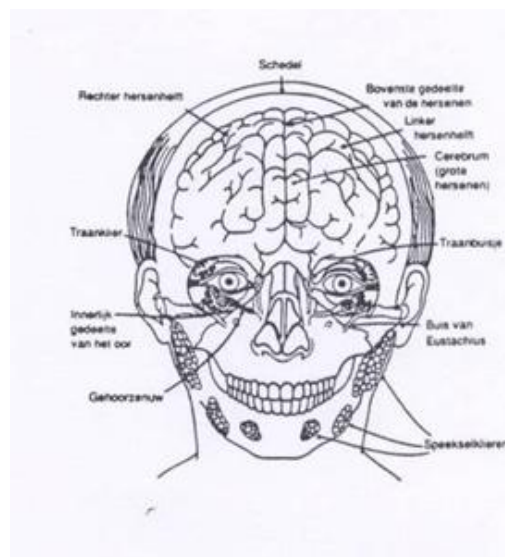
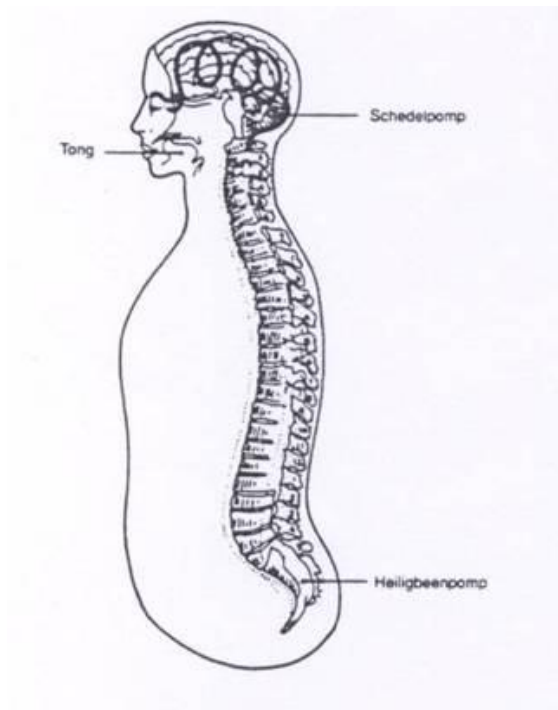
Glimlach in de pijnappelklier.

Glimlach naar de linker en dan naar de rechter hersenhelft. Zorg dat je hersenen zich kunnen ontspannen.

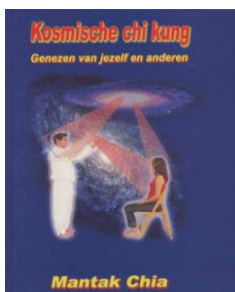
Glimlach naar de kleine hersenen en het jade kussen en in je nek.

Ga vervolgens naar de ruggegraat, richt je liefdevolle energie in iedere wervel en iedere tussenwervelschijf. De zeven halswervels, twaalf borstwervels, vijf lendenwervels, het heiligbeen en het staartbeen.

Begin weer bij de ogen. Richt de innerlijke glimlach van je ogen naar binnen. Glimlach snel langs de drie lijnen. Glimlach in iedere cel, in ieder deel van je lichaam, een waterval van gelach, vreugde en liefde. Voel dat er van je hele lichaam gehouden wordt en dat het gewaardeerd wordt.



© Mantak Chia



Kosmische chi kung Genezen van jezelf en anderen

ISBN 90 202 4370 5 Uitgeverij: Ankh-Hermes bv.-Deventer