

# De Gouden Hart meditatietechnieken

## Meditatie is gewoon Zijn

Hieronder staan enige technieken, die onder anderen meditatie en compassie als een Zijn toestand opwekken en die bij regelmatige toepassing grote invloed kunnen hebben op het geestelijke ontwikkelingsproces.

Heb je vragen of opmerkingen over de onderstaande technieken?

[nenno@meditatietechnik.nl](mailto:nenno@meditatietechnik.nl)

---

### Disclaimer:

De hier beschreven technieken kunnen voor eigen risico gebruikt worden. De beschrijving is bedoeld als niet meer dan een handreiking voor verantwoord gebruik. Het Gouden Hart adviseert beginners om de meditaties onder deskundige begeleiding toe te passen. Het Gouden Hart, haar vertegenwoordigers accepteren geen aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen of effecten van de hier beschreven technieken.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## De voorbereiding

Zorg voor een in alle opzichten goede en zuivere omgeving met voldoende zuurstof. Steek eventueel een wierookstokje aan. Probeer je lichaam te ontspannen en maak je rug recht en positioneer de kruin in het verlengde van je ruggengraat. Zorg dat je hoofd rechtop staat en dat je ogen recht vooruit gericht zijn. Je zult bij meditatie een groot verschil ervaren wanneer je je hoofd naar beneden laat zakken; het effect is namelijk dat je in je mind komt te zitten. Haal de frons van je voorhoofd en ontspan je oogleden. Ontspan je kaken, je schouders en neem alle tijd om ook de rest van je lichaam te ontspannen. Je handen liggen losjes in een kommetje in je schoot en je houdt je duimen op een of andere manier tegen elkaar. Belangrijk is dat je weet dat gedachten en beelden er gewoon mogen zijn. Het verschil met het dagelijkse leven is dat je er geen aandacht aan schenkt. Bouw dus nu geen verhalen of voorstellingen op, maar wees de getuige en niet de schepper.

Haal dan heel diep adem door de neus, laat de lucht eerst de buik vullen, daarna het middenrif en dan de longen tot boven in de schouders. Houd nu de lucht een paar seconden vast en adem dan regelmatig en beheerst alle lucht volledig door de mond uit, op het einde met stoten. Doe deze ademhaling maximaal driemaal.

Druk je tong lichtjes tegen je gehemelte en ga verder met de basis-techniek van alle Gouden Hart meditatie-technieken: [De Glimlachende Éénheid](#).

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

## De Glimlachende Eénheid

1. - Leg je handpalmen kruislings op elkaar en draai ze heen en weer, terwijl je je handen licht tegen elkaar aan blijft drukken.

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

3. - Langzaam, erg langzaam en als het ware vanzelf, vouw je je handen voor het hart-chakra. De handpalmen gaan rustig naar elkaar toe en de vingers zijn naar boven gericht. Probeer het vouwen van de handen niet te doen, maar laat het gebeuren. Denk bij het samenvoegen van je handen, binnen jezelf: *Ik ga 1 zijn.*

Het leven bestaat uit dualiteit, de 2 handen vertegenwoordigen deze dualiteit: man<>vrouw, licht<>donker, positief<>negatief, enz.. Door de handen samen te voegen symboliseer je de oplossing van deze dualiteit. Door de tegendelen samen te voegen schep je éénheid binnen jezelf. De beweging vertelt het gaan van 2 naar 1. Van meervoud naar éénvoud. De beweging vertelt dat je één gaat zijn. Bij het gevouwen zijn van de handen is de verééniging van de tegendelen bereikt en zeg ik : IK BEN 1.

4. - Je handen zijn nu een éénheid. De handpalmen zijn tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. De handen bevinden zich een paar centimeter voor het hart-chakra. Zeg bij het samen zijn van de handen, zachtjes hardop: *IK BEN 1.*

De samengevoegde handen geven de gemengde, nu samengevoegde, dualistische energie aan het hart-chakra. Dit geeft een gevoel van harmonie, van compassie en van diepe vrede en liefde. Wanneer je handen samen gevoegd zijn en de dualiteit opgelost is in Één, symboliseer je daarmee wat je bent: Één (is GOD). Een éénheid. Een GODheid. Nu weet je gelijk ook de werkelijke betekenis van [Namaste](#), de Aziatische begroeting. De God die ik ben, groet de God die u bent.

5. – Glimlach en houdt deze glimlach aan.

Ontspan en wees zo passief mogelijk. Zit zolang je wilt in deze houding.

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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen 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 hierbij altijd je intuïtie, je innerlijk weten.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

## Chakra's harmoniseren

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
- 3 - Langzaam gaan je handen naar boven; in een gelijkmatige en esthetische beweging, naar je keel-chakra. Hou je handen enige tijd voor je keel-chakra.  
  

[Ga qua tijdsduur steeds af op je intuïtie.](#)
4. - Langzaam gaan je handen verder naar boven, in een gelijkmatige en esthetische beweging, naar je voorhoofd-chakra, ook wel het Derde Oog genoemd. Hou je handen enige tijd voor je voorhoofd chakra.
5. - Langzaam gaan je handen verder naar boven; in een gelijkmatige en esthetische beweging, naar je kruin-chakra. Hou je handen enige tijd boven je kruin-chakra.
6. - Breng dan je handen in één langzame en gelijkmatige beweging terug voor je hart-chakra.
7. - Op de hoogte van je Hart-chakra richt je je handen met de vingertoppen naar beneden beweeg je ze naar je 1ste chakra. Hou je handen enige tijd voor je 1ste chakra.
8. - Beweeg je handen dan langzaam naar het 2de chakra, terwijl de vingertoppen naar beneden blijven gericht. Hou je handen enige tijd voor je 2de chakra.
9. - Beweeg je handen dan langzaam naar het 3de chakra, terwijl de vingertoppen naar beneden blijven gericht. Hou je handen enige tijd voor je 3de chakra.
10. - Beweeg je handen dan langzaam naar het hart-chakra, waar de vingertoppen weer naar boven worden gericht.
11. – Ontspan, glimlach en wees zo passief als mogelijk. Laat dit duren zolang je wilt. Volg altijd je intuïtie, je innerlijk weten.

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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## Goddelijk Licht of Maud mudra meditatie

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
3. - 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 .
4. - Hou je handen ongeveer 1 minuut gesloten bij je 8ste chakra.
5. - Langzaam open je je handen totdat je armen een V-vormige houding hebben. Laat het Goddelijke Licht je vullen.
6. - 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.
7. - Op de hoogte van je Hart-chakra richt je je vingertoppen/handen naar beneden.
8. - Beneden aangekomen hou je je handen daar even een paar minuten. Dit is om de buis goed neer te zetten.
9. - Maak dan in je schoot 2 in elkaar verstrengelde cirkels. Door bij elke hand het puntje van de duim lichtjes onder de nagel van de wijsvinger te drukken. En dan de zo ontstane cirkels te verstrengelen.
10. – 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## De Gouden Koendalini

Koendalini staat voor de scheppingskracht of seksuele kracht.

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. De handpalmen zijn tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
3. - Beweeg als vanzelf met een zigzaggende beweging je handen langzaam en regelmatig naar boven langs het keel-chakra, naar het derde oog, langs het kruin-chakra en verder omhoog naar het achtste chakra. Je armen zijn nu volledig gestrekt langs je oren.  
Probeer de beweging niet zelf te maken, maar als vanzelf te laten gebeuren. Zorg dat je handen bij de beweging niet kantelen maar recht blijven.
4. - Hou je handen voortdurend in beweging en ga de zelfde weg terug naar je hart-chakra. Bij het hart-chakra richt je je vingertoppen naar beneden en maak dan dezelfde zigzaggende beweging neerwaarts langs de zonnevlecht (3<sup>de</sup> chakra), het tweede chakra en door naar het wortel-chakra (1<sup>ste</sup> chakra). Je armen zijn nu volledig gestrekt.
5. - Hou je handen in beweging en ga op de zelfde wijze terug naar het hart-chakra. Daar aangekomen richten je handen zich weer met de vingertoppen omhoog.
6. - Herhaal stap 1 tot en met 3 nog twee maal.
7. – 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## Ik ben Liefde

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
3. - Zeg “Liefde” in jezelf en laat het je lichaam vullen. Zie hoe overal waar het komt het je lichaam in goud veranderd. Herhaal het woord keer op keer en blijf stil observeren. Wees de getuige.
4. - Na verloop van tijd, als je ziet dat je helemaal van goud bent en gevuld bent met liefde, zeg dan in jezelf “IK ben Liefde”. Blijf dat herhalen tot je merkt dat je het ook hardop uitspreekt. Ga daar een tijdje mee door en wees dan vervolgens stil.
5. - Geniet van je Zelf en de Liefde.
6. – 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## Het Gouden Kruis

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
3. - Beweeg je handen langzaam uit elkaar naar opzij en eindig met je armen open horizontaal gestrekt naast je lichaam. Je palmen zijn naar voren gericht. De houding van de gekruisigde Jezus. Blijf zo geruime tijd zitten en wees volledig passief. Gewoon Zijn en stil waarnemen. Meer niet. Je mag, als je wilt, gaan liggen in de kruishouding.  
  
*Deze houding staat voor het openen van het hart en het overgeven aan de Goddelijke Liefde.*
4. - Eindig met je handen in je schoot, losjes over elkaar in een kommetje en duimen op een of andere manier tegen elkaar.
5. – 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!



---

## De Gouden Piramide

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
3. - Beweeg je handen langzaam, heel langzaam en regelmatig, naar boven langs de chakra's tot aan het 7<sup>de</sup> chakra (kruin-chakra).  
Houd je handen eventueel bij elke chakra een tijdje stil en ervaar de energie. Volg hierbij je intuïtie.
4. - Boven je kruin-chakra open je je handen, maar laat je je vingertoppen tegen elkaar aan, zodat er een dakje ontstaat.
5. - 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.*
6. - Hou je handen nog een aantal minuten met gestrekte armen naast je lichaam, de vingertoppen naar de grond gericht om de piramide stevig op de aarde neer te zetten.
7. - Eindig met je handen in je schoot, losjes over elkaar in een kommetje en de duimen op een of andere manier tegen elkaar.
8. - Geniet van het Zijn en van de Goddelijke Liefde.
9. - 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

---

## De Gouden Zon

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Je handen zijn gevouwen voor je hart-chakra. Handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Wees zo stil en zo passief als mogelijk.
- 3.- Beweeg je handen langzaam, heel langzaam en gelijkmatig, naar boven langs het keel-chakra, het derde oog, het kruin-chakra en verder omhoog naar het achtste chakra (een armlengte boven je kruin-chakra). Je armen zijn nu volledig gestrekt langs je oren.
- 4.- Hou je handen ongeveer enige tijd gesloten bij je 8<sup>ste</sup> chakra (de poort naar God).
- 5.- Laat nu, met je handpalmen open en naar voren gericht, je handen zich langzaam uit elkaar bewegen. Beschrijf een grote cirkel en zo maak je met je handen een grote ronde gouden zon om je heen. Jouw hart bevindt zich in het midden van de Gouden Zon; sluit de cirkel met je handen bij je eerste chakra. Je bent nu een Gouden zon.
- 6.- Leg je handen in je schoot, losjes over elkaar in een kommetje en met je duimen tegen elkaar. Wees je bewust dat je een Gouden Zon bent. Altijd!
- 7.- 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen [waar](#) nemen en gewoon Zijn.

Heb je Zelf en elkander Lief!

---

## Het Gouden Licht

1. - Begin met de technieken die beschreven zijn onder De voorbereiding en De Glimlachende Éénheid
2. - Zit in een meditatie-houding die je prettig vindt, bijvoorbeeld met je handen losjes in een kommetje in je schoot of met je handen gevouwen voor je hart-chakra. Wees zo stil en zo passief als mogelijk en glimlach.
3. - Visualiseer: dat heel langzaam via je kruin-chakra je lichaam licht ontvangt. Zie dat je lichaam zich vult met een gouden licht. Terwijl je lichaam zich van bovenaf vult met licht, verdwijnt er afval in de vorm van een grijs bruine drab uit je voeten.
4. - Zie dat je helemaal gevuld wordt met een Gouden Licht en dat je lichaam steeds meer gaat stralen van het licht.
5. - Straal licht, liefde en compassie naar de wereld, het universum. Breng het naar een plaats, groep of persoon waarvan het in jouw ogen nodig is. Geniet van het in onbeperkte mate geven van Licht en Liefde.
6. - Breng jezelf terug naar je lichaam. Rustig aan... Keer terug van het universum, Keer terug naar de ruimte waar je mediteert. Kom terug in je lichaam.
7. - 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 je accepteert gewoon dat ze komen en gaan. Laat je niet afleiden van het alleen maar kijken, het alleen maar getuige zijn. Het puur Zijn. Alleen **waar** nemen en gewoon Zijn.

### Belangrijk:

Na afloop van deze meditatie maak je boven de plaats waar het afval van je lichaam zou moeten liggen een 10-tal keer een lemniscaat (het cijfer 8) met de palm van je hand. Dit sluit het afval af, waardoor je voorkomt dat het weer opgepikt wordt.

Heb je Zelf en elkander Lief!