

Meditatie script week 12 – Waar wil je naar toe

Welkom bij deze meditatie.

Ga maar lekker zitten of liggen in een houding waar jij je fijn bij voelt. Het maakt helemaal niet uit hoe.

Doe rustig je ogen dicht. En adem dan even heel diep in door je neus. Blaas uit door je mond.

Adem weer diep in door je neus en blaas uit door je mond.

Nog 1 keer: diep in door je neus en uit door je mond. En maak je ademhaling dan weer zacht. In en uit door je neus.

Probeer met elke uitademing iets meer spanning los te laten en je steeds meer te laten dragen door de grond onder je. Alsof je met elke uitademing net iets zwaarder wordt.

Geef al die zwaarte maar over aan de grond en laat je dragen. Geef je maar over aan dit moment voor jezelf.

Vandaag dromen we even weg, naar de toekomst, naar waar jij heen wilt.

Wat je nog wilt bereiken.

Hoe je nog verder wilt groeien.

Maar eerst gaan we even de rest van de spanning ons lichaam laten verlaten.

Zo meteen, nu nog niet, gaan we ons hele lichaam aanspannen. Van top tot teen. Adem maar eerst even rustig door

En haal dan diep adem en span alles aan. Je voeten, je benen, je billen en buik. Je schouders, armen, handen en alle spieren in je gezicht. Span aan.... Hou vast..... En op de uitademing laat je alles weer los.

Adem rustig door.

Dan gaan we ons lichaam nog een keer aanspannen.

Span alles maar aan. Je voeten, je benen, je billen en buik. Je schouders, armen, handen en alle spieren in je gezicht. Span aan.... Hou vast..... En op de uitademing laat je alles weer los.

Adem rustig door. En voel bij elke uitademing meer spanning je lichaam laten verlaten.

Weet dat je bij elke inademing frisse nieuwe energie inademt en dat bij elke uitademing spanning je lichaam verlaat.

Adem die fijne energie maar naar binnen.

En voel hoe die energie langzaam door je hele lichaam gaat. En door alle blokkades heen gaat.

En mocht er nog een plekje zijn waar de energie niet doorheen stroomt. Adem dan daar even naar toe.

Je lichaam wordt met elke inademing lichter en lichter en het voelt alsof je langzaam van de grond komt.

Ontspan....

Rust....

En komen er gedachten op laat die dan wegdrijven als wolken in de lucht. Het is allemaal ok.

En als je hier zo ligt, volledig ontspannen, kun je dan eens stil staan bij wie je wilt zijn of wat je nog wilt bereiken.

Welke stappen je nog wilt zetten.

Waar wil jij naartoe in de toekomst.

Misschien over een paar maanden, een jaar of misschien wel langer.

Zie het helemaal voor je. Voel het ook. Alsof het er al helemaal is.

De intentie voor deze meditatie is: Ik sta mezelf toe om mijn dromen achterna te gaan.

En stel jezelf deze intentie nu geschreven in de lucht voor. Een heldere blauwe lucht.

Herhaal de intentie dan 3 keer in jezelf.

En kom dan nu terug bij de ruimte tussen je wenkbrauwen.

Laat al je gedachten voor wat ze zijn en kom aan in de ruimte achter je ogen. En laat je maar vallen.

Zweef omlaag in die ruimte.

8

7

6

5

Alsmaar omlaag, voel jezelf maar steeds zwaarder worden

4

3

2

1

Zodra je de grond raakt beseft je dat je bent beland in een prachtig bos.

Terwijl je de aarde en de bomen om je heen voelt en ruikt.

Het is vroeg in de ochtend en de zon komt op.

De dieren en bloemen ontwaken. Je bent de enige hier. Je maakt helemaal deel uit van deze natuur.

Je voelt je enorm verbonden met alles om je heen. Voel die connectie maar. Voel dat je een bent met alles.

Dan sta je op en je loopt het bos in. Je hoort de vogels fluiten en je voelt een zacht briesje door je haar.

Je kijkt om je heen en je ziet de mooiste bloemen. Gele, roze en rode bloemen. Ze ruiken heerlijk.

Rustig loop je verder. Je voelt je hier dankbaar en gelukkig.

Het is helemaal goed hier. Alles is goed op dit moment.

Hier kun je alles wat je meedraagt even loslaten. Even helemaal in het moment zijn.

Loop maar rustig door en geniet van het moment.

(20 sec stilte)

Adem iets krachtiger in door je neus. En blaas uit door je mond.

Adem weer in door je neus en blaas uit door je mond.

Beweeg heel voorzichtig je vingers en je voeten om je lichaam weer wakker te maken en om langzaam weer terug te komen in het hier en het nu.

Neem rustig de tijd om je weer helemaal te beseffen waar je bent. En om jouw ogen te openen op het moment dat jij daar klaar voor bent.

Blijf nog even liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt. En schrijf daarna op wat je hebt ervaren met deze meditatie.