

Meditatie week 7 - heelheid

Welkom bij deze meditatie. Zoek een plek waar je even ongestoord kan ontspannen en waar je even mag zijn.

Een plek waar je fijn kunt zitten of even kunt gaan liggen.

In een houding die voor jou fijn voelt.

Deze meditatie kun je op elk moment van de dag doen om je even te helpen herinneren dat je helemaal heel bent. Dat alles al helemaal goed is.

Wanneer jij er klaar voor bent mag je je ogen sluiten. 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 een keer: adem diep in door je neus en uit door je mond. En maak je ademhaling dan weer zacht. In en uit door je neus.

Breng dan je volledige aandacht naar je onderlichaam. Voel je benen, je voeten, je billen en je bekken. Op welke plekken maken deze contact met de grond onder je.

Beweeg je benen, je voeten een beetje heen en weer. En duw dan je tenen zover mogelijk van je af. Span je voeten, je benen, je billen en je bekken helemaal aan.

Houd dit vast.

En op de uitademing laat je het allemaal los.

Ontspan je hele onderlichaam. Met elke uitademing mag je steeds meer spanning los proberen te laten.

Breng dan je volledige aandacht naar je bovenlichaam. Naar je handen, je armen, je schouders, je rug en je buik. En maak vuisten zo hard als je kunt. Span je handen, je armen, je schouders, je buik en je rug helemaal aan. Houd die spanning vast.

En heel bewust op de uitademing mag je die spanning helemaal loslaten.

Je handen open en je vingertoppen los van elkaar. Je schouders zacht en je buik en je rug helemaal ontspannen.

Breng dan je aandacht naar je gezicht. Span je gezicht helemaal aan. Alle kleine spieren knijp je samen.

Hou vast.

Op de uitademing mag je de spanning van je gezicht helemaal loslaten. Je kaken zijn van elkaar. Je wangen zijn ontspannen. Je ogen zijn zacht gesloten en ook je voorhoofd is helemaal zacht en ontspannen.

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.

En focus je dan op je hart. Zak maar helemaal in je hart. Alsof je alles ervaart vanuit je hart. En als er gedachten op komen dan laat je die gewoon weer gaan. Er is geen goed of fout. Jij bent helemaal goed zoals je bent.

Voel je hele lichaam als licht en energie. Laat die energie maar naar buiten schijnen.

En terwijl je aanwezig bent in het hier en nu. Kun je ervaren hoe dat is? Gewoon zijn.

Je zakt steeds verder in een staat van zijn. Wat gebeurt er met tijd? En met je denkende mind.
Je hoeft er niks mee te doen. Alleen maar observeren vanuit deze staat van zijn.

En vanuit deze staat, heb je dan nog iets nodig? Mis je nog wat of is alles eigenlijk al helemaal goed.

En is gevoel van zijn iets wat je misschien al kent. Kan je je voorstellen dat je in deze staat je leven leeft.

Met je familie zijn of met vrienden. Werken of leuke dingen ondernemen.

Of misschien wel met mensen waar je het minder goed mee kan vinden.

Neem nog een moment om deze fijne staat van zijn op te slaan in jezelf. En als je zo weer verder gaat met het leven, kun je dit dan doen vanuit deze staat van zijn?

(20 sec stilte)

En breng dan je aandacht dan weer terug naar je ademhaling. 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 even liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt. En neem een moment om op te schrijven wat je hebt ervaren tijdens deze meditatie.