

## Meditatie week 9 - Intentie

Begin maar fijn om je klaar te maken voor een ontspannen meditatie waarbij we een mooie intentie voor komende week gaan zetten.

Vind een plekje waar je je fijn voelt en je een comfortabele houding kunt aannemen.

Je benen wat uit elkaar, je armen langs je heen met je vingertoppen vrij.

Voel even of je helemaal goed ligt of zit. En wanneer je hier klaar voor bent sluit je je ogen.

Ontspan

Rust

Stilte

Adem nu nieuwe energie in via je neus en adem oude energie via je mond weer naar buiten.

Adem nog een keer in via je neus. Voel de koude lucht naar binnen gaan. Adem uit via je mond, voel die warme lucht naar buiten gaan.

Adem in

Adem uit

Adem rustig door op je eigen tempo. Voel je spanning, adem die maar fijn uit. En voel bij elke uitademing dat je meer ontspannen wordt.

En terwijl je steeds verder tot rust komt, breng je je aandacht naar je beide benen. De rest van je lichaam is stil en ontspannen, je richt je alleen op je benen. Span je voeten aan, duw ze weg van je lichaam, richting de vloer en voel de spanning die ontstaat in je voeten, in je enkels, je knieën en je heupen, ..... en laat los. Laat je lichaam zich helemaal ontspannen.

Span nog een keer je voeten aan, zover mogelijk richting de vloer, voel de spanning in je voeten, je enkels, je knieën, je heupen. Met je uitademing, laat je je hele lichaam weer zacht worden.

Ontspan je hele lichaam en adem rustig in en uit. Laat elke ademhaling je dieper naar ontspanning meenemen.

Breng je focus nu naar alleen je armen, de onderkant van je lichaam is helemaal zacht en stil.

Strek op je inademing je vingers zo ver mogelijk uit, voel de spanning en sensaties in je handen, je polsen, je ellebogen en je schouders en laat vervolgens op je uitademing je handen, je armen, je hele lichaam los.

Nog een keer, span je vingers aan, je polsen, je ellebogen en je schouders. Op je uitademing daarna, ontspant je hele lichaam weer. Je ademhaling beweegt als vanzelf.

Vervolgens richt je je aandacht op je hele lichaam, adem in en span je hele lichaam aan, je voeten, je benen, je buik, je handen, je armen, je schouders, je gezicht.

Hou vast....

Hou vast.....

Blaas dan uit en ontspan. Laat je ademhaling terugkeren naar zijn natuurlijke rustige flow.

En doe nu helemaal niets meer.

Ontspan

Zak weg in een diepe stilte

Alleen maar voelen en zijn  
Maak je hele lichaam zacht. Niets hoeft meer te werken.

Laat je steeds dieper in het energieveld in je lichaam zakken

Ver voorbij je fysieke lichaam

Laat alle spanning uit je gezicht wegglijden. Je voorhoofd is zacht, je lippen en je wangen zijn zacht, zacht is ook de ruimte tussen je wenkbrauwen. Zelfs je tanden voelen zacht.

Zachte schouders. Zware armen en lichte handen.

Ontspannen rug

Zachte buik

Ontspan je bekken

En laat je benen zwaar worden

Laat alles gaan..... Laat nog meer los.

Ervaar de rust die zich nu door je lichaam verspreidt.

Richt je aandacht op de ruimte tussen je wenkbrauwen. Voel de stilte

(8 sec stilte)

Laat alles gaan..... Laat nog meer los

Ervaar de rust die zich nu door je lichaam verspreidt.

Richt je aandacht op de ruimte tussen je wenkbrauwen. Voel de stilte.

Heel langzaam, op het ritme van je ademhaling, laat je je jezelf richting de oneindigheid zakken.

Dieper en dieper, naar het middelpunt van je brein.

5,4,3,2,1 Zink in een stille mind, een innerlijke staat van vrijheid.

Als in een warm bad gevuld met sterren, verblijf je in een staat van puur bewustzijn.

(8 sec stilte)

Terwijl je rust, ontspan je volledig in deze bijzondere ruimte. Ik wil je vragen om een beeld, een gedachte of een idee te visualiseren van jouw grootste verlangen op dit moment.

Zie het voor je, voel het.

Neem dit ogenblik om een gevoel te krijgen, een beeld van wie jij bent op de meest gelukkige momenten. Wie ben jij wanneer alle negatieve momenten en dagelijkse stress even wegvallen?

(8sec stilte)

Wat zou je dan het allerliefste willen?

(8sec stilte)

Wat is jouw grootste wens?

(8sec stilte)

Zie het voor je, voel het. En geniet ervan alsof het al hier is.

Misschien heb je er een helder beeld van of misschien nog niet helemaal. Het is prima om zelfs het allerkleinste beetje gevoel omhoog te laten komen.

(8sec stilte)

En maak dan hier een krachtige intentie van die je als een zaadje in je eigen grond plant.

Begin deze intentie met " Ik ben..... Ik ben....." en vul deze zin zelf aan.

(8sec stilte)

Herhaal dit besluit dan 3 keer, met een gevoel van weten dat het al naar je op weg is.

(8sec stilte)

Vind vervolgens de rust op die plek tussen je wenkbrauwen.

En zak diep in ontspanning

(8sec stilte)

Dieper en dieper

(8sec stilte)

Laat mij je meenemen op een reis nog dieper in je oneindige zelf.

(8sec stilte)

Visualiseer hoe je op blote voeten door zacht, wit zand loopt. De lucht is stralend blauw.

Je bevindt je op een vredige plek, ver weg van alle drukte van het dagelijkse leven. Je loopt dicht bij de koele groenblauwe zee.

Adem

Ontspan

Geniet

Langzaam loop je het heldere frisse water van de koele oceaan in en je ziet hoe de golven zachtjes rond je enkels bewegen.

Je loopt verder. Het water voelt verkoelend en zacht, lijkt dikker dan normaal, het omarmt je lichaam, het tilt je omhoog en neemt je mee. Je voelt je meer en meer op je gemak. Alle spieren in je lichaam voelen prettig ontspannen aan. Je laat jezelf drijven op je rug.

Je voelt je vredig

Laat jezelf drijven

Laat je door het water meenemen

(8sec stilte)

Je armen en benen voelen gewichtloos. Je smelt volledig samen met dat zachte water.

Je voelt je hier veilig.

Een met dat kalme water, dat zachtjes oplicht, een helende gloed. In alles voel je het.

Deze gloed is gevuld met liefde. Je voelt jezelf volkomen geliefd.

Je beweegt mee met de stroming van het water. Alle spanning wordt door het water geabsorbeerd en weggespoeld, alle pijn, al het ongemak, alles wordt meegenomen door het liefdevolle water.

Alles los....

Je kijkt omhoog naar een prachtige sterrenhemel

Zo mooi

Het licht van alle sterren raakt je zachtjes aan

Sterrenstof in al jouw cellen

Voel hoe je één wordt met de sterren. Hoe de sterren één worden... met jou.... Voel het universum.... Voel jouw essentie... Dit is jouw essentie

Dit is wie jij bent, werkelijk bent.

Oneindigheid

Alleen nog maar jouw lichte essentie van energie

Breng je aandacht naar de ruimte achter je ogen en laat je in jouw eigen oneindigheid vallen

(8sec stilte)

In deze ruimte kun je alles wat om je heen gebeurt ervaren, maar je bent helemaal stil.

(8sec stilte)

Voel jezelf alleen nog maar als liefde en essentie

(8sec stilte)

Stilte.... En laat los.

In deze stilte is de grond extra vruchtbaar

Hier worden je intenties nog beter opgenomen

Herhaal rustig nog een keer de intentie van deze sessie...

En adem langzaam weer wat dieper.

(15 sec)

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.