

Meditatie week 5 Dankbaarheid

Welkom bij deze hartmeditatie die je wanneer je het ook maar nodig hebt kunt doen. Om de verbinding met je hart weer even terug te halen. Uit je hoofd naar je hart.

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.

Leg je handen op je hart. Adem rustig in en uit.

Probeer de focus gewoon op je ademhaling te houden.

Word je afgeleid door je gedachten, laat de gedachten dan als wolken wegdrijven in de lucht.

Laat je ademhaling steeds iets verder je lichaam inzakken. Adem in en adem net iets langer uit.

Voel de rust...

Vanuit die rust gaat je aandacht van je ademhaling naar je hart. Focus op je hart.

Voel je warme hart onder je handen.

Om de verbinding tussen je hart en hoofd te activeren gaan we een gevoel van dankbaarheid oproepen. Dankbaarheid en compassie. Compassie voor jezelf en voor alle anderen in deze wereld. Waar ben jij dankbaar voor?

Visualiseer waar jij dankbaar voor bent, al is het maar iets kleins.

En lukt visualiseren niet, probeer het dan te voelen. In je hart.

Blijf met aandacht in je hart. Waar ben jij dankbaar voor?

Adem rustig door...

Waar ben je heel dankbaar voor. Soms kan het helpen om er helemaal in te stappen. Maak het maar steeds groter.

Glimlach om je lippen.

Laat je hart maar groeien. Voel hoe het net zo groot als je lichaam wordt. Voel je hart gloeien. Voel die dankbaarheid. Laat je hart een magneet worden voor alles wat goed is.

En lukt het niet om je dankbaar te voelen, waar zou je dankbaar voor willen zijn?

Haal rustig je handen van je hart. 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 daarna een moment om te schrijven wat je met deze meditatie hebt ervaren.