

## Meditatie week 3 – Helder licht

Welkom bij deze meditatie. Zoek een plek waar je even alleen kunt en waar je niet gestoord kunt worden. Sluit jezelf even af voor alle prikkels om je heen. Een plekje waar je even kan gaan liggen of kan gaan zitten. Een plek waar je even een fijn moment kan creëren helemaal voor jou allen.

Ga lekker zitten of liggen en maak het je zelf zo comfortabel mogelijk. Sluit je ogen. En neem even een moment om in een houding te komen die voor jou fijn voelt. Een houding waarin je even aan kunt overgeven. En waarin je je lichaam even kunt toestaan om helemaal te ontspannen.

En neem dan een moment om stil te staan bij je ademhaling. Zonder oordeel kijk je naar je ademhaling. Waar deze je lichaam binnenkomt en volg de stroom van lucht die je buik laat bewegen om vervolgens je lichaam te verlaten.

Kijk of het lukt om je aandacht er volledig bij te houden en elke keer als je afdwaalt probeer je liefdevol je aandacht weer terug te sturen naar die ademhaling.

Voel de temperatuur van de lucht wanneer deze je lichaam binnenkomt. Sta stil bij welke delen van je lichaam bewegen op je ademhaling. En voel hoe deze stroom van lucht je lichaam weer verlaat.

Breng dan de aandacht eens naar je hele lichaam. Hoe gaat het op dit moment met jouw lijf? Zijn er sensaties die je kunt waarnemen. Voel je ergens spanning of pijn?

En als er een plek is die gespannen aanvoelt of die pijn doet. Probeer deze plek dan met liefdevolle aandacht weer zacht te maken.

Ga zo je hele lichaam af in je gedachten. En kijk wat je kunt waarnemen. Welke plekken verdienen nog net iets meer aandacht en liefde en licht. Stuur deze er dan met je aandacht naar toe.

Dan kom je met je bewustzijn weer helemaal terug bij je ademhaling. Probeer met elke uitademing iets meer spanning weg te blazen. Voel hoe je lichaam wordt gedragen door de grond. En probeer jezelf steeds iets zwaarder te maken bij de uitademing.

Geef steeds iets meer van jouw gewicht over aan de grond. Alsof je er helemaal in wegzakt.

Breng dan je aandacht naar de plek tussen je wenkbrauwen en maak deze plek zacht.

Breng jezelf dan eens naar de ruimte die zich achter deze plek bevindt. Jouw eigen ruimte.

Als het ware stap je in een lift en zak je steeds iets dieper in je lichaam naar beneden. Door je keel en langs je hart. Helemaal tot het diepste puntje van je buik.

Als je daar bent aangekomen dan stap je uit die lift. Je ziet er licht. Een prachtig helder licht.

Het voelt fijn en warm aan. En je ziet dat het licht met elke inademing een beetje groeit.

Met elke inademing kan jij het licht steeds iets groter maken. Tot je je hele buik vult. Met fijn warm licht.

En kijk eens of het lukt om het licht nog verder door je lichaam te laten stromen.

Laat het groeien met je inademing.

En laat het schijnen naar je benen en je armen. Helemaal door je borst en via je nek helemaal door naar je hoofd.

Het licht is in beweging en het stroomt en vloeit en het wordt krachtiger met elke inademing.

Als jouw lichaam helemaal gevuld is met het mooie warme licht. Dan mag je het door je huid naar buiten laten stralen.

Terwijl je blijft ademen wordt met elke inademing jouw licht steeds iets sterker en kan het steeds verder schijnen.

Kijk eens hoe groot jij jouw licht kan maken. Hoever mag jouw licht stralen? Hoe sterk is jouw licht? En hoe warm?

Blijf je ademhaling gebruiken om het licht te laten groeien en laten stralen.

En zie dat licht om je heen als een bescherm laag. Een laag van warmte en liefde. Om jou heen. Een laag die jou kan beschermen van invloeden van buitenaf.

Een licht wat je telkens opnieuw kan laten schijnen door bewust stil te staan bij je ademhaling.

Bedank het licht en wat het voor je doet. Dat het voor je wilt schijnen.

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.

En neem het licht met je mee, de rest van de dag. Sta er af en toe bewust even bij stil.

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 zitten of liggen als je daar behoefte aan hebt en schrijf op wat deze meditatie met je heeft gedaan. En blijf nog even in stilte.