

Geleidemeditatie 2022 verdiepingsweekend oktober

Er wordt gezegd dat we ons bevinden in een transformatie van tijdperk.

Alles lijkt op de schop te gaan. Het bekende en vertrouwde van de wereld om ons heen brokkelt langzaam af. Onze vrijheid ligt onder vuur en er heerst angst voor wat er nog misschien gaat komen. Alle onzekerheden hebben een grote impact op ons denken.

Als jij angstig bent, sluit je als het ware je hart. Terwijl je hart juist bedoeld is om open te staan, om zich te verbinden op alle niveaus. Ook om zich te verbinden met de nieuwe wereld die eraan komt.

Passie, oftewel je hart, is nodig om een ideaal te realiseren, om mede vorm te geven.

Daarvoor gaan we ons hart als instrument gewaar worden.

Dus ga voelen hoe je zit op je stoel. Ga eventueel verzitten om in alle ontspanning contact te maken met de zitting van de stoel die jou draagt.

Terwijl je zo zit en luistert naar mijn stem richt je je aandacht helemaal naar binnen en je merkt dat je ademhaling al dieper en dieper wordt.

Observeer het ritme van je adem en voel hoe het is om de ruimte tussen de in- en uitademing wat groter, wat langer te maken.

Als je ogen nog niet dicht zijn, mag je die nu sluiten om optimaal te genieten van een steeds dieper wordende ontspanning.

Terwijl je zo in alle rust zit, ga je met je aandacht naar je hart. Je hart dat de zetel is van liefde, van mededogen, barmhartigheid en dankbaarheid.

Ga vervolgens met je aandacht naar een moment dat je heel veel liefde voelde of mededogen of intense dankbaarheid.

Wellicht zijn er vele momenten of dat ene speciale moment om je hart te vullen met die energie, de energie van liefde met al haar aspecten. En voel hoe het is om zonder enig oordeel de kracht en de werking van jouw hart te voelen. Breng je adem heel diep je hart in en adem de energie van liefde en mededogen in en uit..... in en uit.....

Zo maak je van je hart, van jouw hele wezen, een soort van krachtcentrale.

Laat die energie door je hele lijf gaan en neem die helende energie op in al je cellen.

Zo adem je in en uit met het ritme van jouw ademhaling in diepe en steeds diepere ontspanning. Terwijl je zo ademt, wil ik je vragen om je aandacht ook

naar buiten te richten en laat iets van de zorgen die er leven in de wereld in je aandachtsveld komen.

En zie die zorgen als een vorm van energie, zoals eigenlijk alles een vorm van energie is.

Net zoals je zuurstof inademt en stikstof uitademt zo kun je deze zorgen inademen en via je hart getransformeerd door compassie en mededogen weer uitademen. Voel hoe het is om je op deze wijze te verbinden met de wereld.

Zo adem je angsten en zorgen in en adem je liefde uit.

Je hart doet het werk.

Er is geen oordeel, alleen compassie en mededogen.

Alles is adem, één grote adem.

Zo adem je in en uit....Weet dat je dit voor alles kunt gebruiken, elke pijn, elk verdriet, elke angst kan getransformeerd worden door het hart.

Ga er nu voor jezelf mee oefenen. Ga ermee aan de slag. Neem er alle tijd voor.

Neem de ervaring van deze wijze van handelen ook mee in je bewustzijn van vandaag naar de dag van morgen.

En als je wilt mag je geheel in je eigen tempo op jouw eigen wijze weer terugkomen in het hier en nu. Neem de tijd om je ogen open te doen en contact te maken met de stoel en kom terug in het hier en nu. Adem diep door naar je buik, beweeg je voeten, voel de grond onder je voeten, strek je uit: welkom terug.