

## Meditatie oefening

Ga gemakkelijk zitten. Zit rechtop en comfortabel in je stoel en zet je voeten rechtop voor je. Haal een paar keer diep adem en ontspan je. Je kunt je ogen dicht doen en je kunt ze open houden.

Breng je aandacht nu langzaam naar beneden, via je bekken naar je benen en naar je voeten. Naar de onderkant van je voeten.

En als je je aandacht op je voeten hebt gericht en op het gevoel in je voeten, richt je dan op de verbinding naar beneden. Stel je voor dat je een boom bent en dat je wortels hebt die diep de grond in gaan. Als menselijke wezens hebben wij geen fysieke wortels maar we kunnen wel de verbinding naar onderen voelen. Richt je aandacht op je voeten en op de verbinding naar beneden. En stel je voor dat deze verbinding naar beneden zich voortzet tot in het midden van de aarde. Voel die verbinding.

En beweeg je aandacht dan langzaam weer naar boven, via je voeten en je benen, je ruggengraat tot aan de kruin van je hoofd.

Richt je aandacht op de bovenkant van je hoofd en op de verbinding die verder naar boven gaat. En als je je aandacht daarop richt, merk dan hoe de bolling, de ronding van je hoofd een afspiegeling, een soort micro-cosmos is van de macro-cosmos die ons omringt. Richt je op die verbinding. Richt je op de verbinding naar boven. De micro-macroverbinding.

En breng dan nu je aandacht weer langzaam naar beneden, naar het midden van je lichaam, naar je hart. Niet alleen naar de plek van je fysieke hart maar naar het energieveld rondom je hart. En merk dat het dit deel van je lichaam, dit deel van ons zijn is, dat ons mogelijk maakt om de horizontale verbinding te maken met alle wezens die ons omringen.

Richt je op je hart en richt je op de verbindingen die vanuit je hart ontstaan. En stel je dan nu, nu we deze ruimte onderzoeken, iets of iemand voor die je heel dierbaar is, iets of iemand waar je echt van houdt. Dus richt je op iets of iemand waarvan je echt houdt. En merk hoe je hart zich opent terwijl je je aandacht hierop richt.

Het maakt het mogelijk om je te verbinden met een ander energieniveau. Om je te verbinden met diepe waardering en liefde. En breidt dan deze kwaliteit van verbinden uit naar je omgeving. Naar de mensen om je heen die allemaal dezelfde reis maken, een quest die zich richt op een diepere verbinding met de bron van wie we echt zijn en begin dan van daaruit te handelen. Vanuit je hart, laat het uitdijen naar de hele gemeenschap rondom je en naar de 7 biljoen mensen op deze planeet. Probeer dus de hele gemeenschap te omhelzen, het hele sociale veld, met die grote kwaliteit van je hart. Omhels al je vrienden, mensen die je kent, mensen die je niet kent, mensen waarmee je het niet eens bent, waarmee je een conflict hebt. Iedereen maakt er deel van uit. Probeer een ruimte in je hart te creëren die groot genoeg is voor iedereen.

En laat dat beeld nu weer langzaam los. Kom weer terug naar het hier en nu en ontspan je even.

We sluiten deze meditatie nu af met een hele korte versie door kort door de 3 stappen te bewegen.

Voel de verbinding naar beneden, helemaal met het middelpunt van de aarde. Breid de verticale verbinding nu uit naar boven. Voel de verbinding naar boven en richt je daarop. Breng nu de beide verbindingen, die naar beneden en die naar boven, samen in je hart. En straal van daaruit positieve energie uit. Horizontaal in alle richtingen rondom je.

Je kunt nu nog blijven zitten en op een voor jou passend moment het weer laten gaan om terug te komen in het hier en nu. Vervolg dan je weg vanuit die kracht en verbinding.

\*) de lege ruimten tussen de alinea's geven ruimte voor stilte