

Meditatie: Compassionele metgezel

- Zitten: comfortabel en stabiel. Zorgzaam
- Adem: paar maal diep ademen. Dan inademen, even inhouden en gedurende 10 tellen uitademen. (Hanson = PS activeren)
- Hand op je hart of elders op het lichaam, niet op het hart: herinneren ons dat we liefdevolle aandacht zullen geven.
- Je stelt jezelf voor in een aangename plaats. Wat je ziet, hoort, ruikt, voelt is aangenaam, veilig en geborgen kan een kamer zijn, of een plaats buiten. Misschien is het geen concrete plaats, misschien is het niet ergens specifiek. Dat maakt niets uit. Misschien is de plaats vaag en eerder een gevoel van ergens te zijn waar het aangenaam of veilig is.
- Weldra zal er iemand bij je komen. Een wezen dat drie eigenschappen heeft.
- Het is wezen is bekleed met een ongelimiteerd wijsheid: het begrijpt ten volle wat het betekent een mens te zijn, te strijden, te lijden, angstig te zijn, jezelf kwijt te zijn, woedend te zijn, te begeren, diepe vreugde of genot te kennen, vrij te zijn en afhankelijk te zijn. Het doorgrondt de geest met zijn complexe gevoelens, archetypes, conflicten, strategieën, valkuilen en mistgordijnen. Het weet hoe ermee om te gaan.
- Het wezen is bekleed met kracht: het kan verdragen en doorstaan, het kan beslissen, vechten, beschermen of radicaal kiezen.
- Het wezen is bekleed met warmte, aanvaarding, oordeelt niet en wil onvoorwaardelijk het goede en het juiste voor je. Het glimlacht naar je, of het brengt je het gevoel van een glimlach.
- Je laat het wezen naderen. Je laat het binnen in de kamer waar je bent, de plaats waar je bent. Misschien, is het zeer herkenbaar, misschien heeft het een vreemde vorm, misschien ziet het er niet uit als een mens. Misschien is het eerder een sterk gevoel van aanwezigheid, of een gevoel zoals bij muziek waarin je geborgen en

begrepen voelt. Verlies je niet in een beeld te willen. Het gaat om het gewaarzijn van de drie eigenschappen die zich verenigen: wijsheid, kracht en onvoorwaardelijk voor jou en het goede te kiezen. Als het kan voel je een glimlach naar je en voor je.

- Ga eens na wat de beste afstand is tot dit wezen. Niet te dicht en niet te ver: een afstand die respect en liefdevolle uitwisseling mogelijk maakt. En zo goed als je kan laat je de weldadige invloed van die wezen je bekleden, je omhullen, je doordrenken, je vasthouden. Je ervaart aanwezigheid. Je hoeft niets te doen.
- Ga na wat er nog allemaal opkomt. Misschien loop je vast, word je overweldigd door andere emoties, gedachten of sensaties. Laat dat gewoon er zijn als je kan. Anders ga je terug naar het volgen van de adem.
- Dit wezen zal je iets zeggen als het voelt dat je dat nodig hebt. Anders zal het zwijgen en je alleen zijn of haar aanwezigheid laten voelen. Het geeft je wat je nu nodig hebt, op dit moment is je leven. Je verwijlt langere tijd bij het wezen en ga na wat er gebeurt. In je gedachten, in je emoties, in je lichaam, in je breder veld van voelen en gewaarzijn. En zo goed als je kan blijf je voeling houden met liefdevolle vriendelijkheid. Je kan naar je handen gaan en voelen hoe ze je lichaam raken, beroeren.
- Het wezen zal je ook iets geven, een voorwerp. Je brengt je handen bij elkaar en het wezen legt er een voorwerp in, of misschien is het alleen een aanraking. Ga na wat het is, hoe het voelt, wat het oproept. Ga het zorgvuldig na.
- De tijd is gekomen dat het wezen weggaat. Het kan en zal terugkomen, je kijkt het wezen aan, het kijkt jou aan. Je neemt afscheid. Het wezen vertrekt
- Je bent opnieuw alleen. Ga na wat er nu bij je is. Aan gevoelens, emoties, beelden, gedachten. Ga na of je iets ervaart van de liefde, licht, warmte mildheid, wijsheid en kracht.

Ik ben niet ik
Ik ben degene
Die ongezien aan mijn zijde gaat
Die ik bij tijden bezoek
En die ik bij tijden vergeet
Degene die rustig zwijgt als ik spreek
Die zachtmoedig vergeeft als ik haat
Die rondzwerft waar ik niet ga.
Die overeind blijft als ik sterf.

Juan Ramon Jiménez

- En wanneer je er klaar voor bent: open je ogen
- Nabespreking.