

## Centering Meditation

Meditatie om na te gaan wat er NU nodig is voor jou.

Kan dienen om de eigen metta zinnen te vinden.

14 de eeuw, uit een boek "The cloud of unknowing" gevonden in een Trappistenklooster.

Vooraf:

Breng je huidige levenssituatie, of een specifieke moeilijke situatie waarin je je nu bevindt voor de geest. We gaan verkennen wat er nu nodig is voor jou in je huidige situatie.

- Klassiek begin van de meditatie:

Zitten, ademen, comfort, stabiel.

Zo goed als je kan breng je ook een gevoel van natuurlijke en belichaamde waardigheid in je houding. Waardigheid betekent dat je hier bent met alles wat je bent, ook de delen waar je het moeilijk mee hebt of waar je soms niet graag mee te maken hebt. Je hebt deze plaats, hier en nu die alleen voor jou is, midden de anderen. Je hoeft deze plaats niet te verdienen, je hoeft er niet iets bijzonders of iets extra voor te doen.

Ervaar de houding in het lichaam.

Aandacht bij adem: 10 min.

- Breng jezelf voor de geest met je sterke en je minder sterke eigenschappen. Waaruit haal je kracht, wat maakt dat je in jezelf kan geloven, waarvan weet je dat het je kan dragen of kan vooruit helpen? Wat zijn de eigenschappen in jezelf die je hinderen in je leven. Misschien ben je koppig, wanhopig, sta je te vermijdend in het leven? Gewoon observeren en laten zijn.
- Breng jezelf je hele levensloop tot nog toe voor de geest. Kindertijd, tienerjaren jongvolwassenheid, volwassenheid, middelbare leeftijd, rijpere leeftijd of ouderdom. Laat verschijnen wat je intense vreugde heeft bezorgd, wat je verdrietig heeft gemaakt of diep heeft teleurgesteld.

- Breng je huidige levenssituatie, of een specifieke moeilijke situatie waarin je je nu bevindt voor de geest. We gaan verkennen wat er nu nodig is voor jou in je huidige situatie.
- Nu gaan we eerst zo goed als we kunnen naar een plaats van stilte, ergens diep ons. Je kan deze plaats misschien aanvoelen door je aandacht te brengen naar de adem. Echter niet zozeer bij de adem zelf maar naar de plaats van WAARUIT de adem komt. Het kan vaag zijn en moeilijk te bevatten. Het is een plaats van een rijk gevulde stilte, voorbij woorden en gedachten. Een plaats van grote vrijheid en vrede.
- Of je kan ook voeling krijgen met deze plaats op de volgende manier. Ik laat de toon van de bel éénmaal klinken. Je volgt deze toon naarmate hij steeds stiller en stiller wordt. Alsof hij naar een plaats van heilige stilte gaat. Het is naar daar dat we gaan in deze meditatie.
- Open je aandacht op een ontvankelijke manier.
- Wanneer je onbehagen opmerkt, moeilijke gevoelens of storende gedachte, merk je deze op en gaat daar vriendelijke en mild mee om. In deze meditatie zijn we niet bezig met het lijden vermijden of geluk te ervaren.
- Open je aandacht op een ontvankelijke manier.
- Je opent je voor wat je nu nodig hebt, wat het goede voor je is.
- Je opent je aandacht voor woorden of zinnen die naar boven komen vanuit deze plaats van stilte. Zijn er beelden of voorstellingen die vanuit deze plaats naar boven komen. Het is heel belangrijk niets te sturen en niets te verwachten. Gewoon met een geduldige open aandacht te laten oprijzen wat er oprijst.
- Als er geen woorden komen dan blijf je gewoon met open gewaarzijn voor deze plaats, voor de stilte.
- Als er woorden proef ze dan met je geest. Wat ze je zeggen, of ze je iets laten voelen van wat goed is voor je, wat je nodig hebt, op dit moment, in deze periode van je leven. Als je geest afdwaalt brengt dan je aandacht terug naar de woorden, de zin...

- Breng je geest terug naar open gewaarzijn van alles wat er is, adem, lichaam, geluiden...
- Afsluiten van oefening.

Nabespreking

