

Meditatie: Taking in the Good

Voor het begin: neem een positieve ervaring klaar die gekenmerkt wordt door veel zintuiglijke gewaarwordingen en waar geen andere mensen in betrokken zijn. Voorbeelden zijn: op het strand, bij een kampvuur, een heel mooi ervaring in de natuur.

Klassieke inleiding

- Ademhaling wel wat sturen:
- Wat dieper inademen, adem even vasthouden en langzaam uitademen gedurende 10 tellen

Stap 1:

Breng je de positieve ervaring voor de geest.

Misschien krijg je een beeld, is er iets wat je hoort, iets wat je geroken hebt, gesmaakt of aangeraakt hebt.

Breng zoveel mogelijk je gewaarzijn IN deze ervaring zodat je zo opnieuw zo goed als je kan ervaart.

Stap 2

Je smaakt als het ware als een fijnproever die gedurende tientallen seconde de ervaring op zich laat inwerken met de grootste aandacht. Hoe lager zo'n ervaring in de bewuste aandacht en bewust gewaarzijn blijft, hoe beter deze de grond van ons leven doordrenkt.

Focus vooral op je lichaam en de emoties die je ervaart. Waar word je deze goede ervaring gewaar in je lichaam. Hoe voelt het daar? Je kan je adem brengen naar deze plaatsen.

Misschien merk je op dat de geest je onaangename ervaring wil presenteren. Merk dit op en zo goed als je kan breng je de focus terug naar het ervaren van het goede, het heilzame, het deugddoende.

Anders dan wat we misschien gewoon zijn mag je de aangename kant van deze ervaring speciaal in de focus brengen. Het gaat niet om het vasthouden van deze ervaring. Dat zou alleen maar meer lijden brengen. Maar om ze te laten inwerken, ze te laten internaliseren. Zoals de geur van vers gemaaid gras, zoals de warme regen op een zwoele zomerdag op je huid. Je weet dat de regen niet blijft duren, maar je gaat zo goed als je kan volledig op in deze ervaring.

Je kan de ervaring ook verrijken. Je laadt de huidige situatie op met herinneringen aan andere gelijkaardige situaties of andere ervaringen Die gepaard gingen met een intense vorm van genieten. het kunnen herinneringen zijn aan situaties uit de natuur, kunst, muziek of wat voor jou nu op komt.

Stap 3

Je laat de ervaring inzinken. Zo goed als je kan laat je iets van die ervaring gebeuren. Misschien via je adem. Bij elke uitademing zinkt de ervaring in de diepte in de intimiteit van je lichaam, je belichaamde geest. Of misschien werkt voor jou een ander beeld beter.

Inzinken, doordrenken, zoals de regen valt opeen land dat al te lang droog en verschrompeld lag. De bodem neemt het water op waardoor het leven mogelijk wordt. Het zal stoppen met regenen, maar de zaden en de wortels kunnen het water opnemen, alles kan groeien.

Bel

Nabespreking