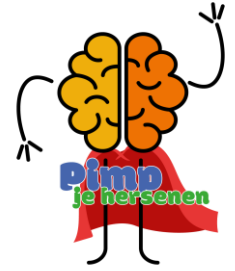




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TOOLBOX

AFSCRIFTEN VAN MEDITATIES

| | |
|--|----|
| KAART 1 : DE HEMEL EN DE AARDE LATEN VERSMELTEN..... | 2 |
| KAART 2 : DE ADEMHALING ALS ANKER..... | 3 |
| KAART 3 : HEEL LANGZAAM, HEEL LANGZAAM..... | 4 |
| KAART 4 : VIERKANT ADEMHALEN..... | 5 |
| KAART 5 : DE AANDACHT VOOR GELUIDEN..... | 6 |
| KAART 6 : DE VRUCHT..... | 7 |
| KAART 7 : HET INWENDIGE WEER..... | 8 |
| KAART 8 : MEDITATIE 5-4-3-2-1..... | 9 |
| KAART 9 : STOP-FEEL-GO..... | 10 |
| KAART 10 : DE 3 FILTERS..... | 11 |
| KAART 11 : DE BERG..... | 12 |
| KAART 12 : HET MEER..... | 13 |
| KAART 13 : DE BOOM..... | 14 |
| KAART 14 : WELWILLEND MEDELEVEN..... | 15 |
| KAART 15 : BEDANKT, WERELD..... | 16 |
| KAART 16 : MEDITATIE VAN DE LEGO..... | 18 |

KAART 1 : DE HEMEL EN DE AARDE LATEN VERSMELTEN

1. Ik trek me terug in een ruimte waar ik me rustig voel (mijn kamer, een hoekje op school, een park, een tuin).
2. Ik sta recht, ik kijk in de verte, ik blijf soepel in mijn enkels, benen, knieën, en breng mijn voeten ter breedte van mijn bekken.
3. Ik hou mijn handen boven elkaar, ter hoogte van mijn hart, alsof ik een bal vasthou.
4. Terwijl ik inadem, trek ik de arm van de bovenste hand omhoog naar de hemel, en tegelijkertijd, de arm van de onderste hand omlaag naar de grond, "grijp" ik een stukje aarde en een stukje hemel.
5. Ik neem een pauze, observeer de gewaarwordingen in mijn lichaam en de gedachten in mijn hoofd.
6. En bij het uitademen breng ik mijn handen terug naar de beginpositie (3). De aarde en de hemel bevinden zich in de beker van mijn handen. Ik neem de tijd om ze te voelen. Ik controleer of mijn hoofd rechtop staat, mijn ogen op de verte gericht zijn, mijn benen soepel zijn.
7. Ik vermeng de aarde en de hemel: de hand van boven gaat eronder door, en omgekeerd. Ik observeer de gewaarwordingen in mijn lichaam en in mijn gedachten.
8. Terwijl ik inadem, trek ik de arm van de bovenste hand naar de hemel, en tegelijkertijd, de arm van de onderste hand naar de grond. Nu ik de aarde en de hemel heb vermengd, strekt de arm die zich naar de hemel uitstrekke zich nu naar de aarde uit, en omgekeerd.
9. Ik pauzeer om de gewaarwordingen in mijn lichaam en de gedachten in mijn geest te observeren.
10. Als ik uitadem, breng ik mijn handen terug naar de beginpositie (3). Ik controleer of mijn hoofd rechtop staat, mijn ogen op de verte gericht zijn, mijn benen soepel zijn.

Ik herbegin 2 tot 4 keer, langzaam.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 2 : DE ADEMHALING ALS ANKER

Gewoon uit nieuwsgierigheid hou ik mijn adem zo lang mogelijk in. Hoe lang kan ik het volhouden?

Afhankelijk van het feit of ik al dan niet aan mijn conditie werk (ik sport al regelmatig bv.) zal dit langer of korter zijn: een paar seconden, een minuut misschien?

Wat belangrijk is, is dat ik beseft dat de levensnoodzakelijke adem er altijd is, op elk moment! Het mooie van de adem is dat ik hem altijd bij me heb!

Ik kan die oefening dus overal doen.

- Ik ga zitten of liggen
- Ik neem de tijd om mijn ademhaling te observeren: ik stel me voor dat deze zachte luchtwolk mijn neus binnenkomt, door mijn mond gaat en via mijn keel tot in mijn longen terechtkomt. Wat voel ik? In mijn keel? In mijn longen? In mijn buik? Hoe is de lucht die binnenkomt? Warm? Koud? En de lucht die uitstroomt?
- Ik volg de lucht door mijn hoofd, van mijn neusgaten tot mijn buik, ik concentreer me op het voelen van de lucht in elk deel van mijn lichaam.
- Ik kan mijn handen dicht bij mijn hart of op mijn buik leggen - en ik tel het aantal ademhalingen. Hoe voel ik me?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 3 : HEEL LANGZAAM. HEEL LANGZAAM

Daar waar ik me bevind, word ik me bewust van de plaats.

Ik trek twee denkbeeldige lijnen, één voor de start, één voor de aankomst, enkele meters uit elkaar. Tussen die twee beeld ik me een recht pad in, dat ik onthoud.

Ik stap van het startpunt naar het eindpunt.

1) Zo langzaam mogelijk

Ik zorg ervoor dat ik mijn beweging voel: ik til een knie op, ik beweeg mijn been naar voren, ik zet mijn voet neer terwijl ik die langzaam afrol, van voren naar achteren. Ik observeer wat er in mijn lichaam gebeurt, het kantelen van mijn bekken, de beweging van mijn armen. Wat gebeurt er in mijn rug, in mijn nek, in mijn hoofd? Wat zien mijn ogen? Hoe is mijn ademhaling: snel, hortend, stil?

2) Normaal

Ik keer terug naar het beginpunt, langs de denkbeeldige route. Welk(e) verschil(len) merk ik?

3) Een beetje sneller

4) Snel, zonder te rennen

Wat is het verschil met de vorige verplaatsingen?

5) Zo langzaam mogelijk, opnieuw

Hoe is mijn hart, mijn lichaam, mijn ademhaling dan?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 4 : VIERKANT ADEMHALEN

Ik zit op een stoel met mijn voeten op de grond en rechte rug. Ik zal een vierkant voor me vormen.

1) Ik strek een arm voor me uit, een beetje naar beneden aan de rechterkant ter hoogte van het bekken, hand gesloten, één duim in de lucht; ik adem langzaam uit en kijk naar het topje van de duim gedurende de hele oefening.

2) Ik teken met mijn duim een vierkant voor me als volgt:

- ik adem in en til de arm verticaal op tot schouderhoogte,
- ik hou mijn adem in en beweeg mijn arm horizontaal naar links,
- ik adem uit en laat mijn arm verticaal zakken tot op de hoogte van mijn bekken,
- ik hou mijn adem in en beweeg mijn arm horizontaal naar rechts

Dit doe ik 3, 5 of 10 keer opnieuw.

Het is niet altijd makkelijk om die grote beweging te doen! En dat is best OK!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 5 : DE AANDACHT VOOR GELUIDEN

1) Ik kies een plaats die me aanstaat: in mijn kamer, een park, de tuin, een hoekje op het schoolplein.

Ik zit: op een stoel, een bank, de sofa of zelfs op de grond.

Ik neem een meditatiehouding aan (zie achterkant van fiche 6).

2) Ik adem normaal en let op de klanken en geluiden die mij ter ore komen. Het kunnen vogels zijn, geluiden van dichtbij zijnde gesprekken, werken, verkeer, voetstappen, spelende kinderen, pratende volwassenen, muziek, ... de klanken en geluiden van het leven rondom mij dat niet stilstaat, 's morgens, overdag of 's avonds.

En ik vraag me af: wat hoor ik? Is een geluid altijd identiek? Blijft het eeuwig duren? Of, integendeel, verschijnt het en verdwijnt het dan?

3) Het is mogelijk dat klanken en geluiden bij mij gewaarwordingen, emoties, gevoelens oproepen; dus, terwijl ik blijf luisteren naar het geluid, blijf ik me concentreren op wat er in mij gebeurt.

Kan ik het geluid laten voorbijgaan zonder de gedachten te volgen die het zou kunnen oproepen? Is er een stemmetje in mijn hoofd?

Zo niet, dan observeer ik de geluiden, en ook de stilte tussen de geluiden. Is de stilte echt stil? Als dat zo is, wat fluistert het stemmetje me dan toe? Heeft het te maken met de oefening van de klanken en geluiden? Of heeft het er niets mee te maken, en dan vraag ik het stemmetje zachtjes om me geconcentreerd te laten op de oefening.

Als ik genoeg heb geluisterd voor deze oefening, haal ik diep in, rek me uit, en ga ik verder met mijn leven!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 6 : DE VRUCHT

- 1) Ik zit op een stoel, een kussen. Ik neem het fruit dat ik gekozen heb in de palm van mijn hand. Ik probeer, indien mogelijk, mijn keuze te vergeten.
- 2) Ik sluit mijn ogen, en met het topje van een vinger, raak ik het ding in mijn hand aan. Ik rol het in mijn handpalm. Ik druk erop, zonder het te verpletteren. Ik voel het. Ik probeer de gladheid of de ruwheid ervan te voelen, de zachtheid of de hardheid. Ik concentreer me op het gevoel dat het veroorzaakt in mijn vingers, op mijn huid. Ik probeer te voelen wat er in mijn hele lichaam gebeurt.
- 3) Ik open de ogen. Ik kijk naar het ding in mijn hand alsof het de eerste keer is dat ik het zie. Welke kleur heeft het? En als ik het tussen twee vingers hou en er in het licht naar kijk, verandert de kleur dan? Is de kleur perfect uniform? Is het ding doorschijnend of ondoorzichtig? Wat verschijnt er in mij als gedachte als ik er naar kijk?
- 4) Ik kan mijn ogen terug sluiten als ik dat wil. En als ik het dicht bij mijn oor breng, wat hoor ik dan als ik het tussen mijn vingers rol? Sommige mensen horen niets, anderen horen kleine geluidjes. Soms, voor anderen nog, spreekt de vrucht.
- 5) Ik plaats de vrucht onder mijn neus, ik adem in langs de neus. Ik ruik het. Welk gevoel komt er in mij op als de geur mijn neusgaten binnendringt?
- 6) Tenslotte streek ik mijn lippen met het fruit, en voel de textuur. Ik stop het delicaat in mijn mond, op mijn tong. Gewoon door het daar te laten, gebeurt er iets in mijn mond? En in mijn lichaam? Met mijn tong rol ik het fruit van voor naar achter, van links naar rechts. Wat gebeurt er nu? Wat als ik het zachtjes druk, dan harder, tussen mijn tong en mijn gehemelte? En als ik erop kauw en dan zachtjes doorslik, wat gebeurt er dan in me?

Tenslotte vraag ik me af: als ik de oefening de volgende keer opnieuw doe, zal het dan nog echt dezelfde oefening zijn? Zal ik het al gedaan hebben?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 7 : HET INWENDIGE WEER

Ik kan mijn inwendig weer op elk moment van de dag oproepen, waar ik ook ben, hoe ik het ook wil. Ik maak het mezelf gemakkelijk, als de omstandigheden het me toelaten. Ik kan dit nu doen. Ik neem een meditatiehouding aan, die zowel dynamisch als ontspannen is.

Om me van mijn emoties bewust te zijn, neem ik de tijd om aandacht te hebben voor mijn inwendige weer. Hoe is het weer in mij? Hoe ervaar ik mijn natuur, mijn hemel?

- Is het zonnig? Is het winderig? Wolken? Regent het?

- Of kan ik de donder horen? De bliksem zien?

- Is het koud, sneeuwt het, vriest het, of is het warm? Erg warm? Te warm? Ik vraag me af wat dit betekent: dat ik me gelukkig voel? Of droevig? Bezorgd? Boos? Of ben ik misschien bang? Welke emotie en welke stemming voel ik?

Ik probeer ook te voelen of ik dit weer vandaag, op dit ogenblik, waarneem in een speciaal deel van mijn lichaam? Een voet, mijn benen, mijn maag, mijn hals, mijn rug of mijn schouders, mijn nek, mijn hoofd ? Welk lichaamsdeel? Of is het mijn hele lichaam dat dit weerbericht uitstraalt?

Mogelijks bestaan verschillende weerberichten tegelijk, bijvoorbeeld een grote storm die ontstaat uit wind, wolken en regen of regen en zon die samen een regenboog maken? Misschien sturen verschillende delen van mijn lichaam wel verschillende weerberichten uit!

Tenslotte vraag ik me af of het weer in mij altijd hetzelfde is, elke dag opnieuw, of eerder wisselvallig? Is het mogelijk dat - net als het weer - mijn emoties elkaar opvolgen, als golven op het strand? Ik verwelkom met tederheid en kalmte al mijn weerberichten, alles wat ik nu voel. Ik glimlach in mezelf en zet mijn dag verder.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 8 : MEDITATIE 5-4-3-2-1

Ik kijk rondom mij en concentreer me:

- op 5 dingen die ik kan zien, ik beschrijf ze (hardop of in mijn hoofd, ik benoem ze, zeg bv. de grootte, de kleur, de vorm, de plaats, de functie)
- op 4 geluiden die ik van deze gekozen voorwerpen-kan horen (ik kan naar hun echt geluid luisteren, of alleen naar het geluid dat ik in mijn hoofd hoor. (ik kan me bijvoorbeeld voorstellen hoe het zou klinken als ik met een vinger een klein tikje geef op een gedeelte ervan)
- op 3 dingen die ik door aanraking kan voelen (mijn kledingstuk, mijn voeten in mijn schoenen, ...). Ik kan met mijn hand voelen, of de textuur ervan via een aanraking met mijn vingertoppen voorstellen.
- op 2 dingen die ik kan ruiken (de geur van gras, de wafelman,...)

en tenslotte

- een ding dat ik kan "proeven" (het kan gewoon zijn dat ik de smaak van binnenin mijn mond waarneem).

Ik beëindig de oefening door een slok water te drinken.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 9 : STOP-FEEL-GO

STOP:

Wat ik ook aan het doen ben - spelen, huiswerk maken, leren, ruzie maken, eten, praten ... - Ik kies ervoor om ermee te stoppen. Ik neem geen bepaalde houding aan: ik stop gewoon mijn gebaar en waarmee ik bezig was.

FEEL: (uit het Engels: ik voel)

Ik observeer mezelf, actief en snel: wat ben ik aan het doen, hoe gebeurt het? Ben ik werkelijk aanwezig bij wat ik aan het doen ben, of is het een activiteit op automatische piloot, die geen bijzondere concentratie vereist en die mijn gedachten laat afdwalen naar elders of naar een ander moment van mijn leven (verleden of toekomst)?

Hoe is het met mijn lichaam? Hoe voel ik me op het ogenblik van de activiteit, en nu? Welke emotie(s) is/zijn er nu in mij aanwezig?

Ik doe deze rondleiding van de eigenaar in één minuut, en verwelkom wat er in mij aanwezig is.

GO

Met welwillendheid jegens mezelf, ga ik bewust terug naar mijn activiteit, en waardeer ik wat er is.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 10 : DE 3 FILTERS

Heb ik zin om te praten? Meer specifiek, voel ik me boos of woedend? Of wil ik een verhaal vertellen, een gerucht verspreiden? Of wil ik troosten?

Woorden kunnen muren zijn, of ramen, voor mij en de anderen.

Ik vraag mij af, telkens wanneer ik kan, wat de bedoeling is van mijn woord, van mijn boodschap.

Ik begin met bewust te ademen. Dan stel ik mezelf een eerste vraag:

1. Is, wat ik nu ga zeggen, waar? Hoe weet ik dat het waar is? Zo niet, dan denk ik over de gevolgen na van wat ik ga zeggen. Wil ik het nog zeggen? Als het waar is, haal ik adem, en stel ik me de tweede vraag:

2. Is wat ik ga zeggen vriendelijk? Als het vriendelijk is, vind ik de woorden. Als het niet vriendelijk is, denk ik na over de gevolgen van wat ik ga zeggen. Wil ik het nog zeggen? Ik haal adem en glimlach. Het is mogelijk dat wat ik ga zeggen, niet leuk zal klinken, maar dat de persoon die mij hoort iets interessants zal leren. Dus stel ik mezelf de derde vraag:

3. Is het nuttig? Als het niet nuttig is, denk ik na over de gevolgen van wat ik ga zeggen. Wil ik het nog zeggen? Ik haal adem en glimlach. Als het nuttig is, haal ik adem en denk ik na over de manier waarop ik het zal formuleren.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 11 : DE BERG

Ik zit in kleermakerszit (misschien op een kussen, als dat comfortabeler is), met rechte rug, hoofd gestrekt naar boven, niet stijf, ontspannen schouders, handen op de knieën. Ik neem de tijd om de contactpunten tussen mijn lichaam (mijn voeten, mijn bekken, ...) en de grond te voelen. Ik sluit mijn ogen en probeer in mijn hoofd een berg te zien

- Een echte berg, waar ik heb gewandeld en die ik gezien heb - een foto, een tekening, of een denkbeeldige berg die ik nu gewoon verzin voor de oefening

- Het kan winter of zomer zijn, misschien zelfs zonnig? Het is een berg die mij bevalt, ik zie er beekjes doorheen stromen, marmotten kijken, een adelaar erover vliegen, gemzen op de rotsen springen, een meer aan de voet van de berg, hier en daar bomen en bossen op de hellingen of in de valleien. Ik voel de zon op mijn huid, die ze verwarmt, en de wind die ze raakt. Het is een hoge, stevige berg, die er al heel lang staat, en er nog heel lang zal staan.

Ik zeg tegen mezelf dat ik als mijn berg ben - ook ik heb een stevige en stabiele basis: ik voel het in mijn contactpunten met de grond - mijn voeten, mijn benen, mijn bekken. Ik vind het centrum van mijn berg in mij, en leg mijn handen op mijn buik: ik verbind mij met mijn adem, ik voel mijn handen op en neer gaan op het ritme van mijn in- en uitademingen, ik verbind mij met mijn centrum.

Mijn hoofd is de top van de berg, de top die er altijd is, als de zon schijnt of als de maan 's nachts schijnt. Of het nu regent, bewolkt is, waait of stormt, mijn piek is er altijd en andere mensen kunnen hem al van verre zien. Zij kunnen hem van verre zien in alle seizoenen: in de herfst, de winter, de lente en de zomer, mijn bergtop staat er, stevig en vol vertrouwen.

Ik adem drie keer in en herhaal tegen mezelf: net als mijn berg, ben ik sterk en stevig en heb ik vertrouwen in mezelf. Ik open mijn ogen en als ik het wens, verleng ik mijn meditatie door mijn berg te tekenen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 12 : HET MEER

Ik zit in kleermakerszit {misschien op een kussen, als dat comfortabeler is), rug recht, hoofd gestrekt naar boven, niet stijf, ontspannen schouders, handen op de knieën. Ik kan ook gaan liggen. Ik neem de tijd om de contactpunten tussen mijn lichaam (mijn voeten, mijn bekken, ...) en de grond te voelen.

Ik sluit mijn ogen en probeer in mijn hoofd een meer te zien (het kan een echt meer zijn dat ik ken, waar ik geweest ben- of een meer dat ik me nu pas inbeeld). Misschien ligt dit meer aan de voet van een berg? Misschien is er een of zijn er meerdere bomen?

Terwijl ik het meer aanschouw, neem ik de tijd om te ademen en de details tot mij te laten doordringen: de oevers, het water, de planten, de bomen, de geluiden.

Terwijl ik over het meer nadenk, word ik me ervan bewust dat mijn geest net als het meer is: als ik sereen, kalm en ontspannen ben, is het oppervlak van mijn meer glad. De lucht en de wolken worden erin weerspiegeld als in een spiegel. Ik neem de tijd om te ademen en te genieten van de rust van mijn meer.

Wanneer emoties of gedachten mijn bewustzijn doorkruisen, vormen zich rimpelingen en verdwijnen dan terug. Ik merk dat bepaalde emoties of gedachten zich als een lichte golf door mijn lichaam verspreiden. Soms zijn deze emoties zo sterk dat er golven ontstaan, die elkaar steeds weer opvolgen. Soms breken ze.

Wanneer dit gebeurt, neem ik de tijd om te ademen, te luisteren naar mijn meer en naar mijn lichaam, en me te concentreren op mijn ademhaling - het ritme, de diepte, de intensiteit ervan. Ik adem in... Ik adem uit... en zie mijn meer kalmeren - mijn adem kalmeert de golven... Ik adem in, ik adem uit...het water wordt weer glad en helder... Ik adem in, ik adem uit... mijn geest is glad en helder, zoals het meer.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 13 : DE BOOM

Ik sta op. Ik sta met een rechte rug en kijk voor me uit. Mijn armen hangen langs mijn zij.

Ik zet mijn voeten ter breedte van mijn bekken. Ik zet ze evenwijdig aan elkaar en zorg ervoor dat mijn knieën en benen soepel blijven.

Ik voel hoe ze in de grond wegzakken. Ver weg. Zoals de wortels. Mijn voeten zakken diep weg, verankeren mijn wortels in de grond. Ik adem in, ik adem uit... en ik voel de energie die ze gaan zoeken, die in mij kan overgaan vanuit de grond. En deze energie gaat in mij omhoog... en zachtjes, langzaam, hef ik mijn armen op tot de hoogte van mijn schouders, dan boven mijn hoofd..

Ik adem in, ik adem uit.. Ik rek me zachtjes uit en trek langzaam mijn armen boven mijn hoofd - mijn armen zijn de takken die de bladeren van mijn boom dragen, de bladeren die het licht van de zon zoeken. Als ik het wens, kan ik mijn takken laten wuiven in de wind, in de wind terwijl ik ademhaal. Zachtjes, delicaat, zwaaien mijn takken zoals ik adem.

Ik ben mijn boom, en elke keer als ik inadem, voel ik, wat er in mij gebeurt, vanuit mijn diepste wortels in de aarde tot de bladeren aan het uiteinde van mijn takken in de lucht. En als ik uitadem, voel ik alles wat er in me gebeurt, van mijn vingertoppen tot de toppen van mijn tenen.

Ik ben mijn boom, mijn boom is mij. Zoals hem, ben ik stevig verankerd in de grond, ik ga door de tijd. Net als mijn boom, ben ik groot, sterk, verheven. Ik heb diepe wortels die me verankeren en bladeren die naar de hemel kijken die me optillen.

Ik ademhaal, ik blijf staan. Ik ben mijn boom, mijn boom is mij.

Wanneer ik wil, haal ik adem, ga ik aan zijn voet zitten, leun tegen de stam



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 14 : WELWILLEND MEDELEVEN

Ik neem een meditatiehouding aan die ik leuk vind.

Ik zit in een comfortabele positie, met mijn rug recht, en ik neem de tijd om rustig te ademen. Voordat ik mijn ogen sluit, kijk ik rustig naar mijn omgeving. Met mijn ogen kijk ik rond, (mijn slaapkamer, de woonkamer, de kamer, de tuin, de school, het park...) waar ik ben, en ik noteer de details die mij kalmeren en blij maken.

Ik sluit mijn ogen, en word me bewust van de contactpunten met de plaats waar mijn lichaam zich bevindt: voeten, enkels, benen, bekken, rug. Ik laat nu de geluiden om me heen, mijn bewustzijn binnendringen. Ik kies de geluiden die ik leuk vind.

Ik haal adem en zeg tegen mezelf dat ik op dit moment nergens heen hoef, niets belangrijkers te doen heb dan bij mezelf langs te komen, mezelf te begroeten, te vernemen hoe het met me gaat. Ik wens mezelf een zacht leven, vrij te zijn van lichamelijk en psychisch lijden. Ik adem in en uit en wens mezelf gezondheid en veiligheid. Ik adem in en uit en wens mezelf toe dat het goed met me gaat en dat ik gelukkig ben.

Ik ben hier en nu, en ik glimlach. Ik verwelkom mezelf rustig, zoals ik ben, blijmoedig, met welwillendheid.

Ik adem in, ik adem uit. En concentreer me op het beeld, de naam van een persoon – die ik ken, of niet.

Iemand die ik leuk vind, of minder waardeer. In mijn hoofd, in mijn hart, zeg ik hem hallo. Ik bezoek hem en vraag hoe het met hem gaat. Ik adem in - en net zoals ik het voor mijzelf deed, terwijl ik in de vreugde, de rust van mijn aanwezigheid vertoef, wens ik hem of haar een zacht leven toe, en vrij te zijn van lichamelijk en psychisch lijden. Ik adem in en uit, en wens deze persoon gezondheid en veiligheid.

Ik adem, en wens hem het beste en rust toe.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 15 : BEDANKT, WERELD

Ik kies een veilige en rustige plaats waar ik denk niet gestoord te worden. Ik neem één van de houdingen aan waarvan ik hou. Of ik lig, zit, of sta, ik sta waardig en rechtop. Ik sluit mijn ogen, of hou ze open en staar naar een punt voor me. Ik leg een hand op mijn buik en haal langzaam en diep adem. Ik ervaar hoe mijn hand op en neer beweegt op het ritme van de in- en uitademingen.

Ik observeer hoe ik me voel in mijn lichaam, mijn emoties, mijn gedachten, en ik verwelkom dit alles met vriendelijkheid, terwijl ik rustig blijf ademen.

Ik probeer me open te stellen en ruimte te maken voor gebeurtenissen, mensen, huisdieren of bezittingen waar we dankbaar voor zijn.

Ik kan dankbaar zijn voor het feit dat ik deze meditatiefiche kan lezen, of de persoon kan horen die het mij voorleest. Ik kan dankbaar zijn voor mijn adem en mijn hart, die mij in leven houden, moment na moment, zonder dat ik er echt over hoef na te denken.

Nu denk ik aan alle dingen die we vandaag hebben en die mijn leven zo gemakkelijk maken zonder dat ik erover hoef na te denken.

- Ik druk op een schakelaar en het licht gaat aan; ik draai aan een kraan en er stroomt helder, drinkbaar water; ik stel de thermostaat in en de kamer wordt warmer of kouder.

Ik woon onder een dak dat me droog houdt als het regent, tussen muren die me beschermen tegen de wind; ik heb kleren en, naar alle waarschijnlijkheid, een wasmachine of droogkast... Voor al deze dingen die mij zijn aangeboden, adem ik met een glimlach op mijn lippen en druk mijn dankbaarheid uit met een of meer uitademingen.

- Nu neem ik even de tijd om te denken aan iedereen die hard heeft gewerkt, sommigen zonder mij te kennen, om mij het leven gemakkelijker of aangenamer te maken. De mensen die mijn voedsel planten, telen en oogsten, het naar de winkel vervoeren, de ploegen die de wegen en spoorwegen bouwen die het vervoer van mijn voedsel vergemakkelijken, en de mensen die deze voertuigen onderhouden. En de chauffeurs, de laders, de lossers. De postbodes, of de mensen die de internetservern beheren die mij toelaten e-mails te verzenden en te ontvangen, te luisteren naar muziek.

- Dank ook aan hen die aan sport doen, kunst of muziek maken, of toneelstukken of gedichten of films om mij te vermaken en iets bij te brengen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Ik neem nog de tijd om met mezelf in contact te komen, en dankbaar te zijn voor wat belangrijk voor mij is, hier en nu.

Ik adem, langzaam, blij: dankbaarheid vervult mijn hart, sterkt mijn geest.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KAART 16 : MEDITATIE VAN DE LEGO

Ik ga op een vertrouwde, rustige plek zitten - voor een tafel, op de vloer. Ik neem de houding aan waarvan ik hou, zo comfortabel mogelijk. waardig en dynamisch. Ik leg enkele blokjes Lego, Kapla, van de bouwset die ik gekozen heb, klaar. Ik heb geen instructies nodig, en ik hoef ook niet nagedacht te hebben over hetgeen ik wil bouwen. Ik hoef niet eens veel stukken te hebben.

Misschien, met gesloten ogen en voordat ik mijn sessie start, neem ik de tijd om te ademen en mezelf met welwillendheid te observeren: mijn lichaam, mijn emoties, mijn gedachten.

Wanneer ik voel dat ik er klaar voor ben, leg ik de stukken voor me neer en ik let al op dit eenvoudige gebaar: Heb ik ze gegroepeerd? Hoe? Per grootte? Per kleur? Of aan de hand van welk ander criterium? Of niet?

Ik begin met mijn bouwwerk - zonder me zorgen te maken over hetgeen ik ga bouwen: ik plaats het ene blokje na de andere. Ik neem de tijd om ernaar te kijken, om die te wegen in mijn handpalm, om die te draaien tussen mijn vingers, om de textuur ervan te voelen, de vorm, het aantal blokken. Ik observeer ook wat er in mij gebeurt, als ik die langzaam in elkaar zet.

Tijdens het opbouwen scan ik mijn lichaam en observeer ik: hoe sta ik? Bijvoorbeeld, hoe is mijn rug, hoe zijn mijn schouders, mijn kaken, mijn tenen?

Waar zijn en gaan mijn gedachten tijdens het bouwen? Het is heel normaal dat mijn gedachten afdwalen, dat is hun aard - als ze dat doen, nodig ik ze zachtjes uit om zich opnieuw te concentreren op de ervaring van mijn constructie. Ik kan ermee stoppen wanneer ik wil. Ik kan die ook zo vaak demonteren en opnieuw monteren als ik wil - dezelfde constructie of varianten ervan. Maar ik hou vooral mijn gedachten op de ervaring.

Ik kan mij afvragen waarom ik deze kleur, deze vorm heb gekozen, het aan mijzelf uitleggen, en de mogelijke redenen, als die er zijn, geven, en die verwelkomen. Als ik voel dat ik klaar ben, haal ik rustig adem en laat ik het bouwwerk in elkaar zitten, of ik bouw het steen na steen nog een laatste keer af.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

