



Oefeningen en meditaties

Een mooi geluid in mijn tuin

Begin de dag of sluit hem eens af met een minuutje luisteren naar je innerlijke favoriete geluid.

Sluit je ogen en kies een plek in je tuin om te zijn.

Haal enige malen ontspannen adem

Neem de ruimte om je heen waar.

Waar ben je?

Hoe voelt het om juist op deze plek in jouw tuin te zijn?

Luister nu... is er een geluid dat je graag hoort?

Geluiden van dieren zoals vogels of geluiden van de natuur zoals de wind en water, is het muziek of een lied, een gedicht?

Verbind je met dat plezierige geluid en blijf enige tijd stil luisteren.

Als het genoeg is, neem dan je eigen tijd om afscheid te nemen van het geluid en neem je tuin en jezelf opnieuw waar.

Fijne dag en anders welterusten

Tuinonderhoud

Ga zitten of liggen en adem een paar maal ontspannen in en uit. Sluit je ogen en als dit jou behulpzaam is.

Ga met je aandacht naar je voeten en voel je voeten, word je bewust van je voeten.

Ga langzaam maar zeker omhoog en scan je lichaam heel bewust tot het kruintje van je hoofd.

Ga nu met je aandacht naar een plek in je lijf wat aandacht vraagt, bijvoorbeeld omdat het pijn doet, of tintelt, zwaar voelt of omdat het op een andere manier je aandacht vraagt.



Wordt stil van binnen en maak contact met deze plek in je lichaam. Kijk ernaar met je innerlijke oog, vraag het om contact met jou te maken. Wacht en luister, wacht en luister, wacht en luister. Laat opkomen wat opkomt. Na deze ontmoeting kun je desgewenst een aantekening maken.

Onderzoek hoe je met wat in je opkwam iets kan toevoegen, iets kunt veranderen aan je tuin. Doe het, jij hebt dat vermogen.

Vriendelijkheidsoefening voor je jezelf en je tuin

Stel je voor dat je buiten je tuin staat. Je kijkt van buiten naar binnen.

Terwijl je naar je ruimte kijkt zeg je iets als: 'Ik wens mezelf toe dat ik vrij ben in mijn eigen ruimte, ik wens mezelf veiligheid toe in mijn eigen ruimte, ik wens mezelf vrede toe, ik wens mezelf geluk toe, ik wens mezelf mildheid toe in mijn tuin.' Dit zijn voorbeelden. Je kunt ook andere fijne en liefdevolle wensen naar je eigen tuin sturen.

Stap vervolgens in je tuin en wens jezelf opnieuw het fijne en liefdevolle toe met het woord mogen: ...Ik mag vrij zijn in mijn eigen ruimte, ik mag veilig zijn in mijn tuin, ik mag me vredig voelen als is in mijn tuin ben, ik mag gelukkig zijn in mijn eigen ruimte.

Besluit deze meditatie met het besef dat wat je wenst je gegund is en dat jij het vermogen hebt om van jouw ruimte een veilige, mooie, vredige plek te maken. Zeg iets in de trant van: met mijn vermogen draag ik in mijn eigen tijd, op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo bij aan het vormgeven van mijn eigen veilige, mooie, liefdevolle, veilige plek. Kies de woorden die voor jou kloppen.

Je rondt de oefening af door een samenvatting: 'Ik wens mezelf: veiligheid, gezondheid, geluk en vrede toe', dat is mijn geboorterecht. Blijf even zitten en merk het effect op van deze oefening. Als je de oefening gedaan hebt, open dan je ogen en kom weer terug in de wereld vol andere tuinen.

Je kunt deze oefening uitbreiden als je dat wilt om iemand anders iets positiefs in diens tuin te wensen. Iemand die je aardig vindt, mensen die je dierbaar zijn en die je ook een plezierige eigen tuin gunt. Spannender wordt het wanneer je iemand iets positiefs wilt wensen die meer op jouw allergie zit of waar je een uitgesproken hekel aan hebt. Noem in de oefening de naam van de persoon die je een positieve tuin gunt.

Nog een stap verder is dat je voor groepen mensen, landen, alle mensen op de wereld, een eigen positieve tuin toewenst waarin zij zich veilig, blij, geïnspireerd, rustig, heel etc. voelen.



Voorkom 'nieten' als in: "ik wens je toe dat je niet verdrietig zult zijn in jouw tuin". Formuleer de wensen in een ja: "Ik wens je vrede en blijdschap toe in je tuin."

Meditatie De Berg

Ga zitten, zet je beide voeten op de grond.
Neem een diepe ademteug en op de uitademing sluit je je ogen.
Voel hoe je op de stoel zit.
Voel hoe je voeten op de grond staan.
Hoe je handen in je schoot liggen.
Hoe je adem in en uit stroomt.
Neem jezelf in zijn geheel waar.

Stel je voor dat je een berg bent.
Voel hoe jij als berg jouw plek in het landschap in neemt.
Voel je hoogte, je breedte, je grootsheid.

En dan komt de herfst, met gure herfststormen, met felle regenbuien.
Je voelt de striemende wind, de koude regen,
Maar de berg verandert er niet door.

En dan komt de ijzige winter, met dikke pakken sneeuw. De watervallen op je flanken bevroren, er ontstaan gletsjers.
Je neemt het waar, je voelt het, maar de berg verandert er niet door.

En dan komt de lente, het is smelt en er vormen zich kolkende rivieren.
In de bomen nestelen zich vogels, de hellingen worden groen en de dagen worden langer.
Je neemt het waar, je voelt het, maar de berg verandert er niet door.

En dan komt de zomer, en de zinderende schroeit op je hellingen. Stukken bos gaan in brand.
Toeristen beklimmen je van alle kanten, en ze laten afval achter.
Je neemt het waar, je voelt het, maar de berg verandert er niet door.
De berg verandert er niet door.
Ik ben berg.
Ik ben.

(met dit beeld kom je terug in je eigen tijd en tempo)

