

Werken met Geleide Meditaties

Een geleide meditatie, ook wel visualisatie genoemd, is een innerlijke reis. Via een ingesproken tekst die je begeleidt, ga je in gedachten op ontdekkingsstocht in jezelf.

In deze les leg ik je wat uit over de Geleide Meditaties zoals ik ze gebruik. En ik geef je tips, om er voor jezelf het meeste uit te halen.

Maak het Jezelf Comfortabel

Wanneer je de meditaties voor het eerst doet, besteed wat extra aandacht aan de letterlijke plaats waar je gaat zitten. Het liefst een plek waar je elke dag ontspannen kunt zitten, zodat ook dit een vertrouwde gewoonte wordt. Besteed de eerste keer iets meer tijd aan het settelen. Maak er een plek van waar jij je welkom en veilig voelt. Hier heb je de volgende keren profijt van omdat de plek dan al is zoals je dat graag hebt.

Vertrouw je eigen Weg en Beelden

Voor je begint, wil ik je graag mee geven dat er onderweg geen goed of fout is. Vertrouw je innerlijk, wat het je laat zien. Zeg ik bijvoorbeeld ergens dat je loopt maar jij ziet jezelf op een fiets of zwemmen, sta jezelf dit toe en kijk wat er gebeurt.

Krachtplaats

In deze geleide meditatie ga je naar jouw innerlijke Krachtplaats. Dit is de plek waar jij je veilig voelt en kunt ontspannen. Het is een plaats van Liefde, Inzicht, Kracht, Wijsheid en Heling IN jou.

Door regelmatig hier te starten, wordt het een plaats waar jij je steeds meer vertrouwd mee gaat voelen. Zodat het de veilige ruimte in jou wordt, waar je altijd naartoe kunt gaan wanneer je inspiratie zoekt, rust nodig hebt of pijn los wilt laten. Jouw Krachtplaats kan er overigens iedere meditatie hetzelfde uit zien, maar het kan ook voorkomen dat deze plek er een keer anders uit ziet.

Je mag jouw innerlijke ruimte koesteren

Je mag deze innerlijke ruimte koesteren. Want dit is jouw veilige plek waar je kunt opladen. Waar jij je kunt verbinden met het pure, Goddelijke in jezelf. Deze plaats zou je daarom zelfs Heilig kunnen noemen, in de zin van helend en speciaal.

De oorspronkelijke Indiaanse stammen kennen het begrip “Heilige Ruimte”. Dit staat voor je lichaam, de ruimte om je heen, je gevoelens, je gedachten, je bezittingen. Dat wat echt bij jou hoort en waarvoor je

eerbied mag vragen. Zo mag je eerbied vragen voor wat er leeft in je en de vorm waarin jij jezelf uitdrukt.

Ontspanning

De meditatie helpt je als eerste te ontspannen. Door je aandacht op je ademhaling te richten, komen je lichaam en je geest langzaam tot rust.

In het algemeen zal de meditatie je ook helpen om oude pijn, onzekerheid en dergelijke los te laten. In het begin komt het daarom wel eens voor dat er juist even pijn of een emotie op komt. Wanneer dit voor jou geldt, hoef je hiervan niet te schrikken.

De diepe ontspanning helpt je om je energie te laten stromen. Helpt blokkades op te lossen, die voor jeZelf lagen. Dit oplossen kan emoties oproepen. Advies is om deze te laten stromen, zonder er te veel aan te hechten. Zie ze als rotsblokken in een rivier, die langzaam worden verpulverd terwijl de restanten mee stromen met de rivier. De rivier blijft stromen, wast de blokkade als het ware weg tot de stroom helemaal vrij is.

Licht

Aandachtspunt is wel, dat het de intentie is om blokkades op te lossen en erachter of doorheen te gaan zien. Merk je dat je gedachten donker of naar worden, kijk dan of je jezelf rustig terug kunt brengen naar het lichte, opwekkende in je. Zonder stress of druk, zoals je een angstig kind mee zou nemen, breng je jezelf terug naar het licht.

Wanneer de zwaarte veelvuldig terugkomt en je merkt dat je het zelf geen plek kunt geven, overleg met me zodat we samen kunnen bekijken wat hierin wijsheid is.

Terug naar het Hier en Nu

Na de meditatie begeleid ik je om rustig met je aandacht terug te gaan naar het Hier en Nu. Rustig is hierin belangrijk, zodat je de positieve gemoedstoestand zolang mogelijk bij je kunt houden. Ook echt gaat integreren in je dagelijkse bewustzijn. Iedere keer wanneer jij een Licht meditatie doet, is het alsof er opnieuw een klein stukje van jouw zielslicht geboren, geïncarneerd wordt. Net als bij een totale geboorte, mag jij jezelf de tijd en de rust gunnen om dit Licht zachtjes te integreren. Zorg er ook voor, dat je met je aandacht helemaal terugkomt naar het Hier en Nu. Voel je lichaam, op een aangename manier. Ben aandachtig aanwezig.

Integreren van je Ervaringen

Je hebt de meditatie/visualisatie gedaan en daarna tijd genomen om goed terug te komen naar waar je Bent.

Het is mijn advies om hierna wat tijd te nemen, om de belangrijkste dingen die je hebt gezien en ervaren op te schrijven.

Ongetwijfeld was het een prachtige en verrassende reis. Vaak “weten” we bepaalde dingen, maar wanneer je dieper op reis gaat in jezelf, kom je altijd nog een aantal verrassingen tegen.

Om je ervaringen te integreren in je dag en dagelijks leven, stel ik je voor om een dagboekje bij te houden. Hierin kun je schrijven en/of tekenen wat je hebt mee gemaakt, wat voor jou belangrijk was.

Dit kan natuurlijk ook op een los blaadje, maar we weten dat dit papiertje waarschijnlijk ergens tussen raakt of verdwijnt. Gebruik je een dagboekje, dan geniet je iedere keer dat je iets opschrijft of tekent, van dit mooie boekje. Daarnaast heb je aan het eind van meerdere meditaties hiermee een mooi aandenken aan al je reizen!

Wat moet je doen als weinig of niets ziet?

Mediteer of visualiseer je voor het eerst, dan kan het zijn dat je uit onwennigheid nog niet veel zag maar dat het meer een gevoel was. Of je zag veel, maar voelde er nog niet veel bij. Hoe vaker je de tijd en aandacht neemt om een visuele meditatie te doen, hoe intenser de ervaringen gaan worden voor je.

Maar ook als de intensiteit nog niet zo hoog is tijdens de meditatie, niet gevreesd want het werkt altijd positief door. Soms merk je dat gewoon pas later. Meditatie kan zijn als een vriendelijke mist. Als je erin loopt merk je weinig, maar na een tijdje ben je doordrenkt.

Daarnaast heeft ieder mens, ook iedere Lichtwerker, andere kwaliteiten. Die allemaal even belangrijk zijn. De ene mens is een ziener, de ander meer een “weter” of “voeler”. Geef jezelf de ruimte om te ontdekken welk ervaringskanaal bij jou het meest krachtig ontwikkeld is. Het ene kanaal is niet beter dan het andere, ook al is er in deze tijd soms een idee dat “zien” beter is dan “weten”. Dit idee is ego, alle kanalen doen ertoe en het jouwe past perfect bij jouw missie en ontwikkelingsweg.

Afspraak met Jezelf

Heb je niet dagelijks de tijd om een gehele meditatie te doen, maak dan een afspraak met jezelf. Voel goed, welke regelmaat voor jou belangrijk is. Plan een dag en tijdstip in en probeer je te houden aan deze afspraak met jezelf. Niet omdat het moet, maar omdat het fijn is! Het zal een afspraak zijn die je goed doet, waar je energie uit haalt.

Een vorm van spirituele discipline, die je goed doet. Omdat je voelt en weet, dat jij en je leven er stap voor stap Lichter in worden.