



Observeer je ademhaling

Aandacht besteden aan je ademhaling is heel eenvoudig en kan buitengewoon effectief zijn bij het omgaan met angst en het kalmeren van een drukke geest. Vaak rennen onze gedachten voorbij aan het hier en nu, speculerend over een mogelijk toekomstscenario of nadenkend over spijt. Zo kunnen we het huidige moment in ons leven missen. Terugkomen naar je lichaam en je ademhaling betekent terugkeren naar het hier en nu. Observeer je ademhaling, terwijl je met aandacht in- en uitademt. Merk op dat de lucht in en uit je neusgaten stroomt en je voedt.

ALS IK  NAAR MIJN  ADEMHALING TERUGKEER, KEER IK  TERUG  NAAR HET HIER EN NU

COMPASSIE- MEDITATIE

Een eenvoudige, dagelijkse compassiemeditatie is heel effectief. Ga zitten, laat je ademhaling tot rust komen en focus je aandacht.

Herhaal in alle oprechtheid de woorden: 'Mag ik kalm en gerust zijn; mag ik vrij zijn van lijden', totdat je in een hypnotiserend ritme komt.

Denk nu aan een persoon. Denk echt aan deze persoon en voel dat zijn of haar kwetsbaarheid veilig is bij jou. Herhaal de zin: 'Je mag kalm en gerust zijn; je mag vrij zijn van lijden.' Meen de woorden werkelijk vanuit het diepst van je ziel. Stuur rust, kracht en vrijheid zijn of haar kant op.

**MEDITATIE STAAT
EENVOUDIGWEG
VOOR ACCEPTATIE.**

YESHE LOSAL

BEGROET DE OCHTEND

Deze simpele rekoefening om de zon te groeten stretcht ook je lichaam en ontspant je geest. Ga buiten staan, met je voeten op heupbreedte, je armen langs je lichaam en je handen naar voren gericht. Adem in door je neus, til langzaam je armen boven je hoofd, beweeg ze naar achteren en trek je schouderbladen samen. Vouw je handen boven je hoofd, strek je armen en kijk naar de lucht. Terwijl je uitademt, breng je je handen in een gebedspositie voor je borst. Herhaal dit twee keer, met dankbaarheid voor de kracht van de zon, die alle leven mogelijk maakt.

BREEK JE PANTSER OPEN

Vaak lijken mensen zich schrap te zetten voor een negatieve gebeurtenis die komen gaat. Dit kost heel veel energie en bereidt ons voor op een strijd die er (nu) nog niet is.

Visualiseer dat je een zwaar harnas draagt. Je hebt het niet nodig, want je bent sterk en niet kwetsbaar. Stuk voor stuk verwijder je mentaal je pantser; voer dit fysiek uit en leg elk stuk op de vloer. Nu kun je je lichter en lossere voelen. Beweeg en schud je lichaam, adem in en vul jezelf met vitaliteit. Dit is een oefening in het accepteren van het huidige moment, in plaats van gespannen en angstig te zijn voor de toekomst.