

## Stilte-oefeningen

In deze tijd vol corona-maatregelen valt het leven een beetje stil ... Toch kan het soms malen in het hoofd van je kind. Deze twee meditaties en ademhalingsoefening kunnen helpen om ook innerlijk rust te vinden. De oefeningen lees je op een heel rustige toon voor, eventueel begeleid met meditatieve muziek ...

Tegelijk kunnen deze oefeningen helpen om de Veertigdagentijd bewuster te beleven als een tijd van stil vallen en meditatie.

### **Meditatie om je te verbinden met anderen**

In deze tijd zien we andere mensen niet zo veel. Toch kunnen we ze in gedachten nabij zijn ... In een meditatie sturen we onze beste wensen uit ...

Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen. Adem rustig in en uit. Volg je adem. Voel het verschil tussen de lucht die naar binnen gaat en die naar buiten gaat ... Leg je hand op je hart. Kijk eens of je jouw hart voelt kloppen ...

Stel je nu een persoon voor die je graag ziet. Zie hem of haar voor je ... Kijk naar zijn of haar gezicht ... De ogen ... De lippen ... En stel je nu voor hoe je boven die persoon een wolk plaatst. Kies maar welke kleur en vorm je die wolk geeft. Het is een heel bijzondere wolk: een wolk waaruit allemaal mooie dingen komen: liefde, geluk, vriendschap ... Beeld je maar in hoe die over jouw persoon heen druppelen. Neem je tijd maar om naar dit tafereel te kijken en laat net zo veel mooie dingen over jouw persoon heen stromen als jij wil ...

Kies nu een andere persoon. Plaats ook hem of haar onder deze wolk met positieve dingen. Kijk maar toe hoe al die mooie dingen over deze persoon lopen ... Kies nu een derde persoon en plaats ook hem onder een grote douche van liefde, vreugde en geluk ... Nu mag je in gedachten die wolk groter en groter maken ... totdat ze de hele wereld omvat. Beeld je maar in hoe het over de hele aarde geluk en liefde regent. En misschien wil je er zelf nog een paar mooie dingen aan toevoegen ... Laat nog maar een paar goede wensen naar beneden stromen ... Voel nu wat dit met jou doet ... Wat doet dit in je hart, in je hoofd, in je buik? Blijf even bij dat gevoel ...

En wanneer jij eraan toe bent, mag je jezelf uitrekken, even over je gezicht wrijven en weer in het hier en nu komen ...

## **Meditatie om je zorgen los te laten**

Adem rustig in en uit. Zorg ervoor dat je comfortabel zit of ligt en sluit de ogen.

Stel je voor dat je aan de rand van een mooie beek zit. Je ziet het water kabbelen ... Je hoort het water ook ... Kijk in gedachten maar even naar de bewegingen van het water ...

Je zit fijn in het gras. Misschien voel je het gras zelfs kriebelen langs je handen of benen ... Misschien kun je het zelfs ruiken ... De zon schijnt op je huid en je kijkt naar het kabbelende water. Plots zie je dat er een waterlelie aan komt drijven. De waterlelie drijft naar het plekje waar jij zit en stopt daar. De bloem opent zich nu en jij kijkt in het hart van de bloem. Jij mag nu alles wat je niet meer nodig hebt in de bloem leggen. Voel eens even in je buik, in je hart, in je hoofd ... Misschien zitten daar dingen die je niet meer bij je wil houden. Pijn, verdriet, zorgen, angsten of frustraties ... voel eens even goed in je buik, in je hart en in je hoofd.... Wat wil jij loslaten? Leg al deze dingen nu in de bloem....

Als je klaar bent sluit de bloem zich weer en drijft ze verder. Ze neemt alle dingen die jij niet meer nodig had met zich mee. Nu is er in je buik, in je hart, in je hoofd plaats vrijgekomen. Vul die plaats maar met mooie dingen. Denk nu aan alle dingen waar je blij over bent, de dingen in je leven waar je dankbaar om bent, waar je gelukkig om bent ... Voel hoe dit geluk je hele lichaam vult ...

Ga nu in je lichaam maar even voelen wat er veranderd is ... Hoe voelt je hoofd nu? Je borst? Je buik? Je benen? Adem een paar keren rustig in en uit en open dan weer je ogen.

## **Ademhalingsoefening om je zorgen los te laten**

Adem rustig in en uit. Stel je voor hoe je donkere lucht uitademt. En stel je voor hoe je wit licht inademt. Wanneer je uitademt, laat je verdriet, pijn en zorgen los ... Wanneer je inademt, adem je liefde en geluk in.

Zo werk je aan het doel:

RKG: Contact maken met de eigen binnenkant en zich van daaruit laten inspireren voor de keuzes die men maakt. Verschillende vormen van verstillings, meditatie, (christelijk) gebed en bezinning ontdekken

---