Leven vanuit je kern 1/7 Naar binnen kijken

1. Sluit langzaam je ogen en kom even tot rust. Blijf met je aandacht bij je ademhaling of bij de gewaarwordingen in je lichaam.
2. Je hebt daarnet afstand genomen van je bezigheden en van de wereld. Je hebt de deur en je ogen gesloten. Ervaar nu de ruimte die er is tussen jouw lichaam en alles daarbuiten. Er is ademruimte of speelruimte.
3. Keer nu je aandacht naar binnen. Wat leeft er in jou? Wat gaat er in je om? Wijs niets af. Stel het vast met interesse en compassie. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: *O ja, dát is er. Wat is er nog meer?*
4. Stel je de dingen die in je omgaan voor als bellen. Gedachten, gevoelens, zorgen, dromen, wensen… elk een afzonderlijke bel. Kijk nu even niet naar de inhoud van de bellen, maar naar het randje ervan. Hoe voelen ze?
5. Voel je weerstand, afkeer, angst of pijn, erken dan eerlijk en liefdevol dat er in jou een bel is die zo aanvoelt. Kruip niet in die bel. Je mag hem gerust wat verder weg plaatsen. In een volgende meditatie leer je werken met de inhoud. Nu hoeft dat even niet.
6. Richt nu je aandacht op de ruimte tussen de bellen, de innerlijke ruimte tussen de onderwerpen die jou bezighouden. Hoe is het daar? Hoe voelt die ruimte? Ruim of eng? Licht of donker? Levend of leeg? Stel je voor dat je in die tussenruimte staat, wandelt, zit of ligt.
7. Misschien is er een gedachte, gevoel of zorg waar je telkens opnieuw ingetrokken wordt. Wees dan vriendelijk voor jezelf: *O ja, ik wist al dat dát er was. Dat is nu heel belangrijk voor mij. Straks zal ik het weer opnemen. Nu mag ik nog even wandelen in de ruimte binnenin.*
8. Probeer nu om je aandacht onder alle bellen te laten zakken. De bellen zweven aan de oppervlakte. Jij kan eronder duiken. De diepte in. Het is niet erg als dat nog niet zo goed lukt.
9. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Blijf gerust nog een tijdje bij de ervaring van je innerlijke ruimte. Wanneer je klaar bent om te stoppen, rond dan de meditatie bewust af door de deur van je innerlijke ruimte zacht te sluiten. Je kan ernaar terugkeren wanneer je maar wil.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be