Leven vanuit je kern 2/7 Verbeelding ontwikkelen

1. Ontspan je even. Ga nu met je aandacht naar binnen, in je lichaam, misschien naar je buik of je borst. Kijk eens wat er daar gebeurt, als je vraagt: *Hoe loopt mijn leven nu? Wat is op dit moment het belangrijkste voor mij?* Voel dat na in je lichaam. Laat het antwoord opkomen vanuit dit aanvoelen.
2. Als er iets in je opkomt, ga er dan niet op in. Doe een stapje achteruit. Zeg tegen jezelf: *Ja, dat is er. Ik kan het voelen, daar.*
3. Laat een beetje ruimte tussen jou en datgene wat er is. Vraag wat je nog meer voelt. Wacht weer even en voel. Meestal is er meer dan één ding.
4. Kies uit datgene wat er in je opkwam, één ding om over te mediteren. Ga er niet inzitten. Doe een stapje achteruit.
5. Natuurlijk zitten er aan dat probleem waar je aan denkt allerlei aspecten. Te veel om aan elk daarvan afzonderlijk te denken. Maar je kunt al die aspecten tegelijk voelen. Let op de plek waar je de dingen meestal voelt. Daar kun je een idee krijgen van hoe het *hele probleem* aanvoelt. Laat het onduidelijke gevoel van *dat alles* tot je doordringen.
6. Wat is dat voor een gevoel, deze onduidelijke *gevoelde zin*? Laat een woord, een zinnetje of een beeld opkomen uit de gevoelde zin zelf. Het kan een woord zijn dat een eigenschap noemt, zoals benauwd, plakkerig, eng, geblokkeerd, zwaar, springerig, of een hele zin of een beeld. Blijf dicht bij je gevoelde zin tot er iets komt dat precies past.
7. Ga heen en weer tussen de gevoelde zin en het woord of zinnetje of beeld. Ga na in hoeverre ze bij elkaar passen. Kijk of er een lichamelijk seintje is dat je laat weten dat het klopt. Als de gevoelde zin verandert, of het woord of het beeld, laat dat dan maar gebeuren, tot ze precies overeenstemmen.
8. Stel je nu de vraag: *Wat is er met dit hele probleem, dat het zo .... maakt?* Vul het woord of het beeld in dat je daarnet gevonden hebt. Bijvoorbeeld *benauwd*.
9. Zorg dat je weer voeling hebt met de gevoelde zin. Niet als een herinnering aan daarstraks, maar opnieuw en levendig. Als het er weer is, raak het dan aan, zoek er contact mee, blijf er dicht bij met de vraag: *Wat maakt dat hele probleem toch zo … bijvoorbeeld benauwd? Wat is er aan de hand met dit gevoel?*

10. Blijf bij de gevoelde zin en het woord of het beeld. Misschien gebeurt er iets waardoor het anders gaat aanvoelen, een gevoel van een beetje meegeven of opluchting.
11. Ontvang elke kleine verandering op een vriendelijke manier. Blijf er even bij stilstaan, ook al is het maar een beetje anders.
12. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Blijf gerust nog een tijdje bij je gevoelde zin. Verandering kunnen we niet forceren. Het komt op zijn eigen tijd. Wanneer je klaar bent om te stoppen, rond dan de meditatie rustig af.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be