

## Meditatie en een moeilijkheid

Een emotioneel geladen thema kan ook het onderwerp van meditatie zijn.

Kijk of je een probleem kunt oproepen dat nu speelt in je leven. Het hoeft niet iets belangrijks te zijn. Misschien een woordenwisseling, een ruzie of een gebeurtenis waarover je nog boos, bang of bedroefd bent. Het kan iets recents zijn of iets uit het verleden.

Haal de moeilijkheid voor de geest maak er als het ware een foto van die het probleem het beste weergeeft. Dit is je startpunt.

En als je zover bent stel je je open voor de lichamelijke reacties die er zijn. Laat toe wat er is, zonder iets te willen veranderen. Je kunt af en toe tegen jezelf zeggen: Wat ik nu ervaar hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Wat het ook is. Het is er. Laat me het maar ervaren. Het is in orde.

De instructie is steeds om de aandacht te verdelen tussen die plaatsen in het lichaam waar de emoties het sterkste voelbaar zijn en het voelen van het ademen. De aandacht kun je tijdelijk meer op de adem richten als de gevoelens te heftig worden.

Als je merkt dat je aandacht verflauwt of dat er weinig emotionele reacties in je lichaam zijn dan ga je weer terug naar je startpunt.

Opnieuw stel je je open voor lichamelijke gewaarwordingen met de ademhaling op de achtergrond.

Misschien kan het volgende beeld je helpen. Je staat voor een rimpelloze vijver. Je gooit er een steen in, de moeilijkheid, waardoor het wateroppervlak gaat golven. Je blijft met je aandacht bij het golven, de emotionele reacties in je lijf, totdat er weer rust is. Dan gooi je de steen opnieuw.

*[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]*

Wat het ook is, wees je er van bewust en ga gewoon door zonder iets te willen bereiken.

Wat het ook is. Het is er. Ervaar het maar. Het is in orde.

Verflauwt je aandacht of zijn er weinig emotionele reacties in je lichaam, ga dan weer terug naar je startpunt. Stel je weer open voor lichamelijke gewaarwordingen met de ademhaling op de achtergrond.

Meegesleurd in gedachten ? Niets aan de hand. Richt je aandacht weer op je lichamelijke gewaarwordingen.

Is het nu even te heftig ? Verplaats je aandacht wat meer naar het voelen van het ademen en keer weer terug naar je lichaam als je zover bent.

Afgedwaald ? Terug naar het je startpunt en de gevoelens in je lichaam. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Als er emotionele rust rond het onderwerp van je moeilijkheid is en blijft kun je gewoon nog een tijdje blijven zitten met de aandacht bij het ademen.