

MeditatieJourney

3 Staps Meditatie om Jezelf te Manifesteren



(c) Frank Bruining

2016

Stap 1

Bepaal jouw intentie

Zoek een rustige plek waar je je prettig voelt.

Vraag jezelf af van welke kwaliteit in jezelf je meer zou willen?

Je intentie met deze meditatie is nu gezet. Je wilt meer van deze kwaliteit krijgen.

Dit is het begin van je (meditatie)reis. Ga rustig zitten en voel je voeten, benen, zitvlak, bovenlijf en hoofd. Volg je ademhaling, zonder er iets aan te veranderen.

Stel je voor dat je tegen een oude boom aanleunt. Bij iedere ademhaling zak je steeds verder de grond in. Langs de wortels van de boom. Je gaat steeds dieper en dieper tot je een ondergrondse rivier bereikt.

Je gaat liggen in deze rivier en laat je meevoeren op de stroom tot je aanspoelt op een strandje. Daar sta je op en loop je naar de grot die je ziet. Aankomend in de grot zie je dat het donker en licht tegelijk is. Je voelt je licht, bijna gewichtloos.



Je spreekt je intentie in jezelf uit en stapt de grot uit om weer in de rivier te stappen. Door deze rivier laat je je nu meevoeren terug naar boven. En terwijl je met de stroming meegaat, voel je bij ieder golf en iedere bocht dat jouw kwaliteit in kracht toeneemt.

Langzaam maar zeker kom je weer boven de grond en nu is je kwaliteit volledig en je zit weer tegen de boom.

Stap 2

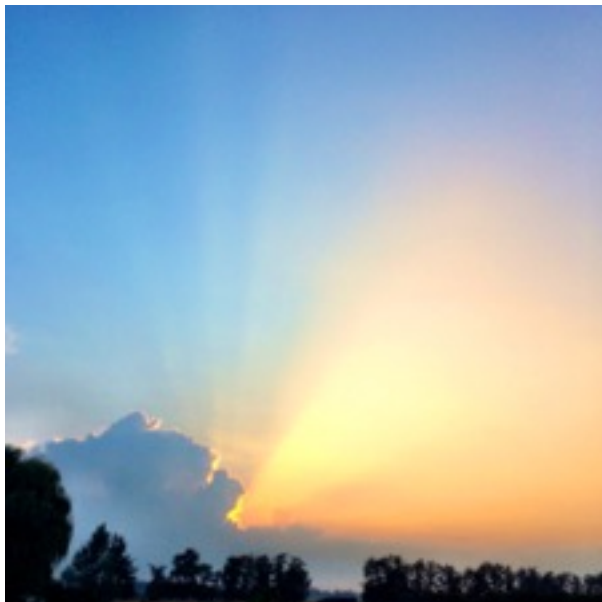
Maak je kwaliteit concreet

Nu doe je de reis naar de ondergrondse grot weer, maar nu met de intentie dat je iets concreets mee terug krijgt. Dus wat zou een concreet symbool zijn dat je met anderen kan delen.

Die intentie zet je vooraf aan de reis. En dan gaat het als volgt.

Stel je voor dat je tegen een oude boom aanleunt. Bij iedere ademhaling zak je steeds verder de grond in. Langs de wortels van de boom. Je gaat steeds dieper en dieper tot je een ondergrondse rivier bereikt.

Je gaat liggen in deze rivier en laat je meevoeren op de stroom tot je aanspoelt op een strandje. Daar sta je op en loop je naar de grot die je ziet. Aankomend in de grot zie je dat het donker en licht tegelijk is. Je voelt je licht, bijna gewichtloos.



Je spreekt je intentie in jezelf uit en stapt de grot uit om weer in de rivier te stappen.

Door deze rivier laat je je nu meevoeren terug naar boven.

En terwijl je met de stroming meegaat, voel je bij ieder golf en iedere bocht dat je iets in handen krijgt dat steeds concreter aanvoelt.

Langzaam maar zeker kom je weer boven de grond en nu is je kwaliteit geheel tastbaar geworden in een object. Je zit weer tegen de boom.

Stap 3

Jouw eerstvolgende actie

Schrijf voor jezelf op wat jij nu gaat doen met het object dat je hebt gekregen. Op welke manier kun je het delen. Wat gaat het anderen en jou opleveren als je het deelt.

Dit was de laatste stap.



Tijdens een van mijn journeys zag ik constant een slang in allerlei regenboogkleuren. Toen ik op Google ging zoeken zag ik dat dit in Aboriginal Art veel terugkomt.

Wat zijn jouw ervaringen?

Met vriendelijke groet,

Frank Bruining