



The Banyan Tree

Praktijk voor zelfontplooiing, bewust Zijn en stiltebeleving

2020-03-06 GELEIDE MEDITATIE 'AANDACHT NAAR BINNEN'

Hoi, Hier Christine van The Banyan Tree,
Praktijk voor zelfontplooiing, bewust Zijn en stiltebeleving
Vandaag neem ik je weer graag mee in een geleide meditatie
Je kan rustig gaan zitten
Liefst de benen niet kruisen
Voel het contact met de grond
Voel hoe je je kan laten dragen door je stoel
Sluit rustig de ogen
Gun jezelf alle rust en alle ruimte om even de aandacht naar binnen te brengen

Het valt me op dat we heel veel gericht zijn op de buitenwereld en wat er rondom ons zich afspeelt en vergeten voeling te maken met 'hoe is het hier met mij', Wat heb ik nu eigenlijk nodig?, Wat zou mij nu deugd doen?
Hoe zou het zijn om frequenter stopmomenten in te lassen, pauze momenten, al is het maar een minuut per uur, om even bewust met de aandacht naar binnen te gaan en te voelen hoe het met je gaat.
Je kan rustig je spanningen waarnemen.
B.v. tussen de schouders of andere plaatsen waar je spanning gewaar wordt
Neem het gewoon waar, laat alle oordeel los
Ga met je aandacht gewoon naar binnen op die plaats en bevoel het rustig zintuiglijk
Laat alle oordelen, alle interpretaties maar los

Misschien word je ook gewaar dat je de afgelopen tijd weer in snelle tred vooruit ging
Ook dat is interessant om waar te nemen
En om te merken hoe je nu door te zakken en met je aandacht naar binnen te gaan je ruimte even neemt
In ontspanning gaat en vertraagt
Even de boel de boel laat en
En gewoon geniet van het hier en nu

Zelf voel ik nu ook een bepaalde emotie die ik wat onderdrukt had, die nu naar boven komt ter hoogte van mijn hart
Ook daar is het interessant van het niet te interpreteren 'wat is dit nu net?' of 'vanwaar komt dit nu?'
Merk hoe er vanzelf ontspanning komt
omdat we eren wat is en niet meer wegduwen wat is
waardoor het net in ontspanning kan gaan

Het doet me denken aan een kindje dat 'mama, mama' vraagt en waartegen je zegt:
'Ja seffens, nu niet, ik heb het te druk, ik kom er seffens wel aan'
Ah, wacht even, ik ga nu wel echt de ruimte maken,
het kind (in dit geval: innerlijke kind) niet wegsturen
Maar je volle aandacht er naar toebrengen en er bij aanwezig zijn
En verder hoeft je echt niet veel te doen
Het is zo helend om gewoon aanwezig te zijn in volle aandacht met wat is

Neem daar rustig de tijd voor om gewoon te eren wat zich aandient

Het kan helpen om met je aanwezigheid te blijven bij de plaats die nu je aandacht vraagt
en daar gewoon in en uit te ademen.

Daarom is de Stilte ook zo helend en zo heilzaam
De Stilte in het aanwezig zijn
Gewoon door bewust te zijn
Ontstaat er iets helends, magisch
De magie van het leven
Door te zakken in wat er is en te merken hoe zich dat ontdooit, versmelt en hoe je meer
en meer aanwezig komt in jezelf en meer en meer je natuurlijk ritme ervaart
Je hartenklop volgt
Je ademhaling volgt die zachtjes in en uit gaat
Je eigen natuurlijke ritme

Het doet me ook denken aan eb en vloed
In en uit
De natuurlijke hartenklop van het leven

Neem vooral de tijd om de Stilte te eren
Merk dat je nog dieper zakt in dat zijn
Waardoor je meer in de bewegingsloosheid kunt vertoeven
Het Pure Zijn van waaruit al het leven ontstaat en vorm krijgt

Wat me helder wordt is dat we minder ons best mogen doen
En meer voeling mogen maken met het natuurlijke ritme

'Do less and accomplish more' zei Maharishi Mahesh altijd
'Do nothing and accomplish everything'

Vanuit de stilte, vanuit de leegte, vanuit de bewegingloosheid
is het interessant om te voelen hoe er nieuw leven ontstaat en hoe je kan overgaan tot
nieuw handelen, geïnspireerd vanuit de diepte van je wezen
Kom eerst tot rust en ervaar dan beweging
Het gaat vanzelf. Je wordt vanzelf gestuurd in je handelen

Inspiratie die van binnenuit stroomt en die fijn voelt, in de flow

Ik nodig je uit om fijn na te genieten van deze meditatie en seffens zachtjes met je voeten, benen te bewegen, een beetje te stretchen, je handen warm te wrijven en in je warme handen je ogen zachtjes te openen en rustig aan de dag te beginnen.

Ik nodig je uit om je open te stellen voor mooie dingen die vandaag op je pad mogen komen. Wees gewoon ontvankelijk en laat het verder maar gebeuren!

Heel veel liefs,
Christine