

Wintermeditatie

Dit is nog altijd de tijd van de winterslaap. De tijd van de reflectie, het zich terugtrekken en naar binnen luisteren. Het is uiteraard de tijd van de stilte.. hoewel de stilte er altijd is... door het hele jaar heen. Maar de winter maakt het makkelijker om bij die stilte te komen. Juist nu hebben we de kans om ernaar te luisteren. ...

In de meditatie van de maand december zijn er al een aantal vragen gesteld, die ons kunnen helpen bij de reis naar binnen, bij het schoonmaken, orde maken, opruimen, afscheid nemen,....

Oefening

Kies een belangrijke vraag, die het schoonmaken, opruimen, afscheid nemen, heeft opgeleverd en ga ermee zitten. Sluit de vraag in je hart en vraag aan de krachten van de natuur (voor de deze meditatie wordt de natuur vertegenwoordigd door de elementen), om antwoorden te vinden, die je verder helpen. En luister... kijk...ruik....proef...en voel...

Haast je niet....geef de elementen de tijd om te antwoorden!



bron afbeelding: spiritwiki

Ga zitten met je vraag in je hart.

Begin met het element water (winter), stel je voor, hoe je vraag door het water wordt opgenomen en observeer (luister, kijk, ruik, proef, voel) ... ;

ga door met het element hout (lente), stel je voor hoe je vraag door de bomen wordt opgenomen en observeer (luister, kijk, ruik, proef, voel) ... ;

ga dan verder met het element vuur (zomer) en stel je voor hoe je vraag door het vuur wordt opgenomen en observeer (luister, kijk, ruik, proef, voel) ... ;

ga door met het element aarde (nazomer) en stel je voor hoe je vraag door de aarde wordt opgenomen en observeer (luister, kijk, ruik, proef, voel) ... ;

ga dan verder met het element metaal (herfst) en stel je voor hoe je vraag met metaal in aanraking komt en observeer (luister, kijk, ruik, proef, voel) ... ;

De elementen zijn groter dan wij. Als je in afstemming met de natuur wilt leven ... is het nodig om de elementen deel te laten uitmaken van het leven ... De inzet van onze zintuigen helpt daarbij en vult het 'alleen maar denken' aan.

Blijf open ... durf 'niet te weten' ... durf het 'willen' los te laten ... durf ontvankelijk te zijn ... stroom mee ... met wat zich aandient ... en wat je welzijn bevordert ... blijf alert ... maar niet-wetend ...

Een bijdrage van Heide Marie Fischer

Meditatie voor de maand Januari 2010.

U kunt terug naar het vorige scherm met behulp van de terugknop van uw browser.