

*Maak alles in je tot een oor,
elke atoom van je wezen,
en je zult op elk moment horen
wat de Bron je toefluistert...*

Rumi

Ga naar binnen en neem je hart waar. Het hart is het midden van alle dingen. Luister naar wat het hart je vertelt, en zeg 'ja'.

Vanuit het hart ga je naar de aarde en laat je wortels groeien vanuit je voeten naar de aarde. Luister naar wat de aarde je vertelt en zeg 'ja'.

Ga terug naar jouw hart en neem van daaruit contact op met de hemel. Luister naar wat de hemel vertelt en zeg 'ja'.

Ga terug naar je hart en neem
laat de verhalen die nu boven
dankbaarheid luister je naar het
van het verleden kijk je naar
en zeg je 'ja' .



contact op met wat achter je ligt – *en*
komen even voor wat ze zijn – met
verleden en zeg je 'ja' – en met de steun
voren – naar wat de toekomst je vertelt

Blijf open, oordeel niet... over jezelf en anderen.

En tenslotte kijk je ook naar de zijkanten. De mensen en de wereld om je heen. *En*
weer laat je de verhalen die nu boven komen even weer voor wat ze zijn... Stel je
voor, hoe de mensen om je heen en alle mensen elkaar bij de hand nemen. En
luister... Je oren zijn aan de zijkant van je lichaam...

Met deze meditatie bouw je een innerlijke structuur op, die de energie in je lichaam
beter laat stromen.

Je bent in het 'nu' – het hart – en vandaar beaam je alles wat je tegenkomt – in het
verleden, de toekomst, in de hemel en de aarde en in de mensen om je heen. Je voelt
je meer 'heel' en tegelijkertijd een deel van het 'geheel'.

Bijdrage van Heide Marie Fischer

Meditatie voor de maand Maart 2010.

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