

# DE WEG WIJZER



## CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE

### TOT RUST KOMEN, DE DAG OVERLOPEN, BEWUST ADEMEN EN MEDITEREN

Om dagelijks bij jezelf tot rust te komen, is het belangrijk dat je ergens een heilig plekje voor jezelf maakt. Een vluchtheuvel, waar je misschien zelfs een klein altaar maakt om het goddelijke in jezelf te eren waarop alleen jij je terugtrekt, voorzien van een kleine gong en/of geurstokjes of een brander voor het verdampen van essentiële oliën. Een plekje waarop je je eigen rustgevende muziek speelt.

Momenten waarop je je even terugtrekt op je eigen plek, die moeten (h)erkend en ook gerespecteerd worden door de anderen die met je samenleven.

#### 1. Trek jezelf terug op je eigen plek

Ga makkelijk zitten (op je meditatiekussen) of liggen (op een zachte futon of dons). Sluit de ogen en richt de aandacht naar binnen. Zorg voor een milde en niet veroordelende aandacht. Breng je aandacht naar je ademhaling en tune in. Observeer wat er allemaal in je omgaat. Kijk welke gedachten, emoties en beelden er in je omgaan.

#### 2. Jezelf aarden en gronden in het NU

Voel waar je lichaam de grond raakt op dit moment. Stel je voor hoe je lichaam de grond nog meer zou raken als je zwaarder werd. En hoe je zwaarder zou worden met elke uitademing. Hoe je rust en verse kracht opdoet bij elke inademing en je de spanning van de voorbije dag uitademt.

#### 3. Dieper en bewuster ademen

Visualiseer de KERN van je wezen. Het middelpunt van je krachtcentrum tot waar je ademt, diep in DAN TIAN. Observeer elke adembeweging: de impuls om in te ademen, het inademen en voelen tot waar de adem komt, het laten stilvallen van de ademhaling, de tijd tussen de impuls om in te ademen en de impuls om terug uit te ademen, het uitademen zelf, tot aan de impuls om terug in te ademen.

#### 4. EEN worden met het UNIVERSUM

Voel hoe je hele lichaam meewerkt aan elke in- en uitademing. Wees je bewust van de cirkel die ontstaan is tussen jou en het universum. Laat de beelden vanzelf ontstaan. Zie hoe je geest naar een hoger niveau zweeft terwijl je lichaam stevig gegrond zit/licht. Laat dit duren zo lang het duurt.

#### 5. Terugkomen in het HIER en NU

Wacht tot je de impuls voelt om terug te komen in het HIER en NU. Doe dat elke keer met exact hetzelfde ritueel en kijk hoe dat voor je is. Wat heb je ervaren en zelf misschien geleerd? Hoe is het nu met je?

**Erik DE SOIR - Lies SCAUT**

0476 228016    0497 937157

Groepspraktijk De Weg Wijzer

Lommelsesteenweg 361

B-3970 Leopoldsburg

(Afspraak na telefonisch contact)