

Meditatietekst

Ga met je aandacht naar je voeten; voel eens hoe ze de grond raken. Voel het contact van je sokken en schoenen met je voeten. Kun je de afzonderlijke tenen waarnemen? ... Neem waar zonder er verder iets mee te moeten ... Breng je aandacht naar je enkels; wat neem je daar waar? ... Voelen ze hetzelfde of ervaar je verschil tussen de linker- en rechterenkel? ... Maak nu contact met je onderbenen; je schenen, je kuiten ... Wat ervaar je daar? Voel maar ... En verschuif dan je aandacht naar je knieën; wat neem je waar bij dit scharnierpunt? ... Wat voel je daar? ... Is het soepel of voelt het stug? ervaar je een verschil tussen de linker- en rechterknie? ... Verplaats je aandacht naar je bovenbenen. Merk je een verschil tussen de voorkant en de achterkant? ... Hoe voelt het? ... Zijn ze ontspannen of gespannen? ... Ga nu in gedachten naar je bekkengebied; hoe voelen je billen op de stoel? ... Hoe voelen je heupen? ... Wat merk je in dit gebied nog meer op? ... Dan beweeg je met je aandacht naar je buik en naar je onderrug; wat ervaar je in deze gebieden? ... Zit er spanning op en zo ja, kan je het wat ontspannen? ... Maak dan contact met het gebied rondom je middenrif; hoe voelt je maag en hoe voelt het op deze plek bij je middenrif? Neem maar waar! ... Vandaaruit ga je met je aandacht omhoog naar je hartcentrum en je boven rug. Wat ervaar je daar? ... En door naar je schouders. Hoe voelen die vandaag? ... En nu richt je je op je bovenarmen. Wat merk je in je bovenarmen? ... Voelen links en rechts hetzelfde of merk je verschil? ... Je ellebogen; wat neem je daar waar? ... En je onderarmen; hoe voelen die vandaag? ... Je polsen; voel wat je ervaart in je polsen ... Breng nu je aandacht naar je handen. Wat neem je waar in je handen, in je vingers? ... Dan richt je nu je aandacht op je hals en je nek; hoe voelen die vandaag? ... En dan breng je je aandacht naar je hoofd. Hoe voelt je achterhoofd en hoe voelt je voorhoofd? ... Hoe voelt je gezicht; je kaken, je mond, je wenkbrauwen ... Neem maar waar ... En dan neem je tot slot je hele lichaam in je aandacht. Hoe voelt je lijf vandaag als geheel? Kun je daar een paar zinnen over zeggen?

