

Visualisatie naar de Wijze

Muziek: Zen

Voor de mensen die niet weten wat een visualisatie is eerst een oefening:

Doe je ogen een dicht en stel je voor:

Je staat voor je huis, voor de voordeur, met de sleutel in je hand.....

Je steekt de sleutel in het slot.... je opent de deur en loopt naar binnen.

Je loopt de gang in en gaat ruimte voor ruimte binnen.....

Mogelijk ga je daarvoor de trap op en ook daar loop je kort iedere ruimte binnen.....

Dan ga je weer naar de voordeur.....

Je opent de deur, gaat naar buiten en trekt de deur achter je dicht.....

Nu sta je weer buiten.

Je doet je ogen open en ziet dat je weer hier bent.

Dit was een visualisatie

In een visualisatie wordt je als het ware meegenomen op een reis.

Een aantal dingen staan vast maar je kunt heel veel zelf invullen.

Soms verspringen dingen ineens naar een ander beeld.

In een visualisatie kan alles; het is net een tekenfilm. Volg je eigen beelden.

We doen nu een visualisatie die te maken heeft met jouw basisbehoeftes.

Je komt een Wijze tegen.

Ga goed in je stoel zitten. Zet beide benen op de grond. Voel het contact met de aarde en met de stoel waarop je zit.

Doe je ogen dicht, of als je dat naar vindt, richt je je aandacht op één punt.

Haal diep adem naar je buik.

Richt je aandacht op je ademhaling.

Voel dat je lichaam bij elke uitademing wat zwaarder wordt.

Je ademhaling is diep en rustig.

Je voelt je ontspannen.

Start muziek

Stel je voor dat je je op een plek in de open natuur bevindt.....

De zon schijnt..... het is ochtend..... niet te warm.....

Je voelt de fijne warmte van de zon op je huid.....

het voelt behaaglijk aan.....

De lucht is blauw..... een paar witte wolken worden zachtjes door de wind meegevoerd.....

Je voelt de grond onder je voeten.....

Je ruikt de geuren van de natuur.....

Je hoort de geluiden van de omgeving.....

Een eind verderop zie je een heuvel.....

Er loopt een pad naar toe.....

Ga dat pad eens op.....

Hoe voelt de grond onder je voeten?.....

Wat zie je om je heen?.....

Als je dichterbij de heuvel komt zie je dat er iemand op die heuvel zit.....

Je loopt verder de heuvel op.....

Als je bijna boven bent zie je dat die persoon een Wijze is.....

Deze Wijze kijkt naar jou..... liefdevol.....accepterend.....

De Wijze herkent jou..... kent jou..... en weet precies wat jij nodig hebt.....

Kijk een goed naar het gezicht van de Wijze.....

Dan spreekt de Wijze je toe en hoor je de volgende bevestigende boodschappen.....:

Het is goed dat je er bent.

Je bent goed zoals je bent.

Je mag denken wat je denkt en voelen wat je voelt.

Je mag alles verlangen.

Je mag alles vragen.

Je krijgt wat je nodig hebt.

Je kunt voor jezelf zorgen.

Ik ben blij met je.

Jij mag zijn wie je werkelijk bent.

Jij mag de ruimte nemen; er is voldoende ruimte voor iedereen.

Je kan altijd bij me terugkomen.

Alles komt goed.

Misschien hoor je de Wijze nog iets zeggen wat jij speciaal nodig hebt.....

De Wijze geeft je een kistje waar je al deze bevestigende boodschappen in kan stoppen.

Zo kan je ze altijd met je meedragen.....

Als jij het wilt, doe je het open en hoor je de woorden opnieuw.....

Kijk de Wijze nog eenmaal in de ogen, bedank de Wijze en neem afscheid.....

Keer je om..... loop de heuvel af, terug over het pad waarlangs je gekomen bent, terug naar het punt waar je begon.....

Stel je nu voor hoe je hier met elkaar zit in het Oude Station, beweeg je maar langzaam een beetje en kom zo weer terug op deze plek.