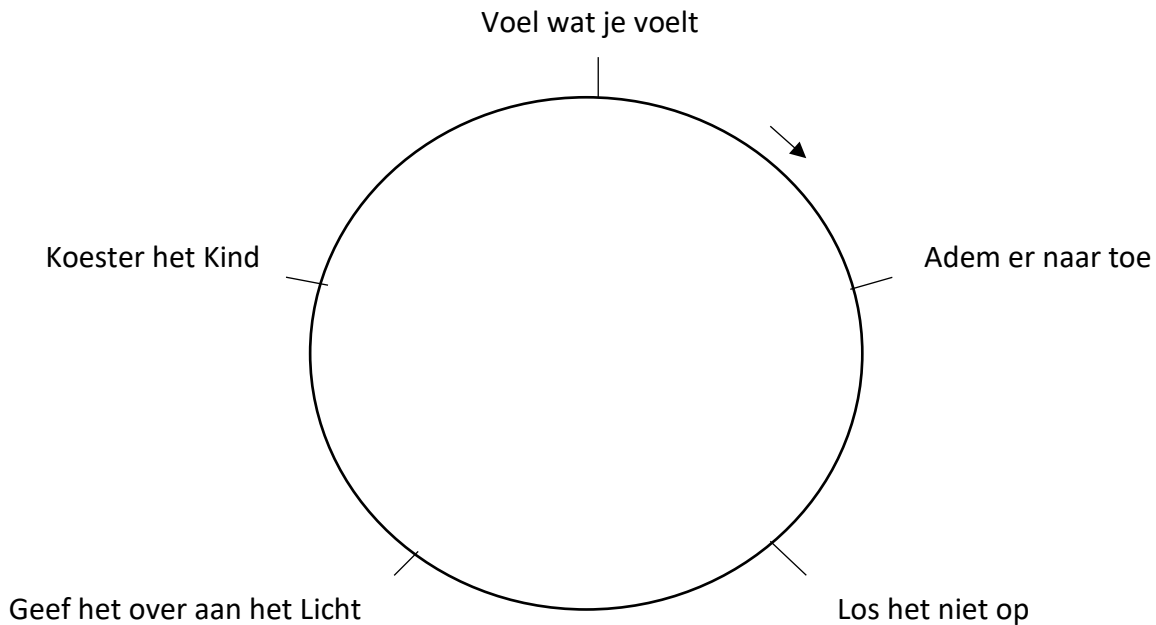


Cirkel van compassie



Voel wat je voelt

Geef jezelf toestemming om alles te voelen wat je voelt: boos, bang, blij, bedroefd. Waar voel je dit in je lijf?

Adem er naar toe

Ontspan je lichaam en concentreer je op je ademhaling. Stuur dan je ademhaling toe naar het gevoel in je lijf.

Los het niet op

Blijf bij het gevoel en de lichamelijke sensatie. Het hoeft niet weg, het hoeft niet opgelost.

Geef het over aan het Licht

Geef dan het gevoel over aan het Licht. Dit kan je doen door je voor te stellen dat je je gevoelens op je handen naar een altaar, een wijze op een heuvel, een bron aan de voet van een oude boom of een stralend licht op een troon brengt. Geef het bewust uit (je handen aan het Licht (bron, wijze, etc.) en zet een paar stappen achteruit. Keer je dan om en kom weer in het hier en nu.

Vertrouw erop dat jouw gevoelens in goede handen zijn en dat jij er niets meer mee hoeft te doen.

Koester het Kind

Besef dat je gevoelens, hoe kinderachtig ze ook lijken, afkomstig zijn van het gekwetste kind in jou. Dít is boos of bang of verdrietig. Stel je voor hoe compassievol je naar dit kleine meisje of jongetje kijkt. Als je meer contact met het kindje wilt maken, voel je dan vrij. Dit kind mag voelen wat het voelt.