

Visualisatie Cirkel van Compassie

(Naar eigen goeddunken uitwerken. Stem je hierbij af op je deelnemer/cliënt)

Ga ontspannen zitten en maak contact met de aarde (voeten) en de kosmos (kruin), voel hoe jij de verbinding bent tussen de aarde en de kosmos, je bent onderdeel van de eenheid...

Wees je bewust van je ademhaling, je hoeft er niets aan te veranderen, observeer...

Loop nu, van kruin tot tenen, je spiergroepen langs en ontspan ze bewust, een voor een... (benoem ze allemaal met korte tussenpozen).

Wees je tussendoor bewust van je ademhaling, verandert er iets?

(1) Wees je bewust van de sensaties in je lijf, voel je emoties? Voel je pijn, druk of klemmen? Wat dan ook maar, laat het er zijn, het hoeft niet weg (3).

(2) Adem er maar naar toe...

Misschien zit je hoofd vol gedachtes, dat is ook oké, laat ze er maar zijn en adem ook daar naar toe. Hoe kinderachtig je ze ook vindt of ze anderszins afkeurt, ze mogen er zijn (5), voor nu, wees je maar bewust en adem er naartoe...

(Herhaal het voelen, ademen, niet oplossen zolang je voelt dat dat nodig is voor je cliënt)

Stel je nu voor dat je het gevoel, de gedachtes, de spinsels, de verwijten, wat je ook maar bezig houdt, uit je lijf naar buiten 'tilt' en op je handen legt, als in een schaal...

Wees je bewust van de beweging, van binnen naar buiten..

Stel je nu voor dat er vóór jou een heilige plek is: een licht, een wijze, de bron, een altaar en loop met je schaal in je handen naar die plek. Langzaam en bewust...

Aangekomen bij de heilige plek, voel je de kracht van die plek, zo heilig, zo veel groter dan jij... hier kan je wat jou bezig houdt vol vertrouwen achterlaten en overgeven aan het grote, het wijze...

Leg nu dat wat er in je schaal ligt bij de heilige plek: op het altaar, aan de voet van de bron, wat voor jou maar past.. Doe dit op jouw manier... (4)

Sta dan een moment stil, je bewust van wat je bij de heilige plek hebt achtergelaten, losgelaten, en doe dan een paar stappen terug, vol eerbied voor het grotere, waar jij je 'offergave' aan hebt toevertrouwd... dát wat je zo lang hebt vastgehouden omdat je dacht dat je dat nodig had.

Dan keer je je om en loop je weg van die plek..

Kom dan weer terug in deze ruimte door je die eerst voor te stellen met je ogen dicht... beweeg je handen en voeten maar een beetje, en al je ledematen, rek je maar eens uit en doe dan je in je eigen tempo je ogen weer open.

Schrijf of teken iets van je ervaring als je daar behoefte aan hebt.