



EEN NATUURLIJK PROCES VAN DE HERRIE NAAR DE STILTE. EEN VOORBEREIDING OM IN MEDITATIE EENVOUDIGER NAAR DE STILTE TE GAAN.

De stilte is de meest belangrijke coach die je kunt bezoeken.

In de stilte ervaar je je ware natuur, de rust om te ontvangen wat je op dat moment nodig hebt.

De stilte is een soort zwart gat. Het brengt evenwicht, het volle met het lege. Actie en rust.

Wanneer we veel prikkels op een dag ontvangen, we veel bezig zijn op onze telefoon of met doelen bereiken, activiteiten ondernemen zitten we midden in de drukte, de herrie. Dan lijkt in deze ruis de stilte mijlenver weg. Toch zijn ze beide op dit moment aanwezig. De stilte en de herrie.

En ook de transformatie van de herrie naar de stilte is aanwezig. In deze wereld van tijd en ruimte helpt het om een soort natuurlijk proces te doorlopen om naar de stilte te gaan.

Jij bent altijd de waarnemer, je kunt ze alle drie waarnemen vanuit jouw ware natuur. De ruis, de stilte en het proces van het een naar het ander.

In dit document vind je een stap voor stap natuurlijk proces als voorbereiding voordat je gaat mediteren naar de stilte. Of je kunt het proces in het begin van je meditatie gebruiken. Dit proces doorlopen betekent niet dat je iets aan het doen bent, de stappen uitvoeren of je probleem van herrie aan het oplossen. Je bent bewust dat je deel uit maakt van een natuurlijk proces en je kunt het daarom herkennen en erkennen dat je het bij jezelf aanwezig is. Jij als waarnemer kan kijken wat gebeurt.

STAP 1. WELKE GEDACHTEN KOMEN ER BIJ JOU NU VOORBIJ?

Jij denkt niet, jij hebt gedachten. Al de gedachten zijn als blaadjes aan een boom. Als wolken in de lucht. Soms zijn ze er in grote getalen en soms niet. Ze zijn niet vast, ze veranderen, ze zijn tijdelijk, het zijn gedachten.

- Hoe zien de blaadjes en wolken er bij jou uit? Of te wel wat zijn de onderwerpen van de gedachten op dit moment.
- Hoe vaak komt dezelfde gedachte voorbij?
- Welke gedachte schreeuwt om aandacht? Welke wil erkend worden?

Schrijf op wat je waarneemt.

.....

.....

Kijk een poosje naar die gedachten. Blijf er helemaal bij.

Een gedachte “Ik doe het vast fout, want ik ben nog niet stil” of “het zijn er zo veel” is ook niet meer dan een gedachte.

De gedachten “verkleuren” net zoals de blaadjes, ze krijgen een andere kleur (een andere lading) als je ze ziet en erkent. En op een gegeven moment zijn ze klaar om te vallen.

Soms duurt het een tijdje voordat je kan opmerken dat de stroom aan gedachten minder wordt.

Neem de tijd. De blaadjes vallen ook niet allemaal tegelijkertijd op de grond, de wolken doen er ook even over om over te trekken.



STAP 2 WELKE STROMEN VLOEIEN ER NOG IN JE LIJF

Zoals de blaadjes het licht opvangen en omzetten als voeding en het doorsturen naar de gehele boom, zetten de gedachten die voorbij komen een stroom op gang in het lijf.

Wat neem je waar? Het is de normaalste zaak van de wereld en heel natuurlijk dat de gedachtenstroom en de ruis effect hebben gehad op het lichaam.

- Welk punt in het lijf vraagt het meest aandacht?
- Is er een pijntje?
- Voel je ergens verkramping of juist veel stroming?
- Zit er op een bepaalde plek spanning of ruimte?
- Komen er emoties op?

Laat het er gewoon zijn. Neem het enkel waar, erken het dat het er is. Het mag er helemaal zijn.

Dit is de sapstroom in jou op dit moment.

Neem even de tijd om te ervaren hoe snel de sapstroom gaat en hoe het effect is op het lichaam. Laat de ontlading de ontlading zijn als je bijvoorbeeld moet huilen, of boosheid of zenuwpijn voelt. Waarnemen betekent niet dat je er mee bezig gaat. Het ongemak hoeft niet weg. Mogelijk roept het ook weer gedachten op. Dat is heel normaal.

Hier kun je opschrijven wat je hebt waargenomen in het lichaam:

.....

.....

STAP 3 HET ENERGIEVELD WORDT KLEIN

We hebben allemaal een energieveld. Het [Heart Coherence | HeartMath Institute](#) heeft gemeten dat het hart van de mens een elektromagnetisch veld heeft.

Onze taal geeft het ook goed weer. We zeggen iemand heeft een positieve uitstraling. We stralen uit. Als we veel dingen aandacht hebben gegeven dan zit daar nog onze energie en is onze uitstraling groter.

Kijk nu eens of je kunt waarnemen waar de grens van jouw energieveld zit.

Je kunt spelen met de grens van dit veld. Trek het naar je toe waardoor we minder interfereren met andere uitstralingen. We maken onze cel omvang iets kleiner zodat we meer te maken hebben met onze eigen frequentie en minder ruis ervaren. Alleen bezig zijn wat er in onze bubbel plaatsvindt.

Als je naar die bewegende grens kijkt laat het dan stoppen wanneer het prettig voelt voor jou.



Ik nodig je uit om waar te nemen wat het spelen met de grens met je doet.
Hier kun je opschrijven wat je hebt ervaren:

.....

.....

STAP 4 ALLE OPGEDANE ERVARINGEN EN KENNIS GAAN JE “WORTELS” IN.

We hebben nu waargenomen wat er in ons gebeurt als we in de ruis zijn.

En ook wat er gebeurt als we stap voor stap deze gedachten, gevoelens, energieveld gaan waarnemen en erkennen. In deze stap laten we “het voedsel” of te wel onze voeding voor groei naar boven komen. Vaak komen de inzichten vanzelf naar boven. Ga niet zitten verzinnen omdat het zou moeten.

- Wat was de rode draad van de ervaring?
- Zijn er onderwerpen die je kunt meenemen in jouw groei?
- Wat kun je gebruiken als je weer uit de stilte komt?

Je kunt als je wilt ze hieronder opschrijven:

.....

.....

Alle ervaringen die je hebt opgedaan vandaag of de belangrijkste punten die je hebt opgeschreven worden vanzelf getransporteerd in de grond onder je voeten.

De wortels van jouw bestaan slaan deze informatie (voeding) op voor na de meditatie. Neem deze stroming plaats.

STAP 5, DE STILTE

De laatste stap is dan werkelijk in meditatie gaan.

Sluit je ogen, adem een keer of 3 diep in en uit.

en zak langzaam in de stilte die voor jou helemaal beschikbaar is gekomen.

De stilte, de natuurlijke plek om te helen en te ontvangen.

Komt er nog een gedachte, een emotie of pijntje voorbij, prima, neem het waar en zie hoe het ook weer vertrekt.



BEWUSTZIEN, JOUW NATUURLIJK STAAT

Het allerbelangrijkste in dit natuurlijke proces is je te realiseren dat alle stappen, de ruis en de stilte door jou zijn waargenomen. De waarnemer was de hele tijd aanwezig. De waarnemer is gedurende dit hele proces hetzelfde gebleven. Dat is jouw ware natuur!

Al het andere (Het lichaam, het denken, het voelen van de emotie en de pijn) is een aardse natuurlijke omgeving waarin je de ervaringen kunt hebben.

je zou uit deze oefening ook de ervaring kunnen halen dat dit proces voor jou heeft gewerkt of misschien wel helemaal niet. Beide uitkomsten zijn even neutraal. Het werkt of het werkt niet. Dat mag je dan ervaren en waarnemen wat het met je doet.

Ik wens je een rustig natuurlijk proces en een veelvoud van ervaringen toe!

Ajaja,

Rozemarijn
Black Puma Shaman