



## 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 ruis. Daarbij is op dit moment ook het proces. 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. Je kunt het natuurlijke proces gewoon zijn gang laten gaan. Je kunt ook bewust zijn wat het natuurlijke proces is en deze als het ware zelf stap voor stap oproepen.

Jij als waarnemer kan tegelijkertijd kijken wat gebeurt er nu. Wat je ook waarneemt het maakt niet uit.

### 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?

Schrijf op wat je waarneemt.

.....

.....

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

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.

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



## STAP 2 VOEL OOK EENS IN JE LIJF WAT DIE GEDACHTEN MET JOU DOEN

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 gedachten stroom en de ruis effect hebben op het lichaam.

- Welk punt in het lijf vraagt het meest aandacht?
- Voel je ergens benauwdheid 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.

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.

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

.....

.....

## STAP 3 TREK HET ENERGIEVELD NAAR JE TOE

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

We zeggen ook wel iemand heeft een positieve uitstraling. We stralen uit. Als we veel dingen aandacht hebben gegeven dan is onze uitstraling groter.

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

We kunnen nu ons veld kleiner maken 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.

Ik nodig je uit om waar te nemen wat er gebeurt als je je jouw bubbel kleiner maakt.

Hier kun je opschrijven wat je hebt ervaren:

.....

.....



## STAP 5 SLA ALLE OPGEDANE ERVARINGEN EN KENNISI IN JE “WORTELS” OP.

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.

- Wat heb je er van geleerd?
- 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:

.....

.....

Neem nu alle ervaringen die je hebt opgedaan vandaag of de belangrijkste punten die je hebt opgeschreven in je op en laat ze langzaam zakken in de grond onder je voeten.

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

## STAP 6, DE MEDITATIE NAAR 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 er voor jou is.

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

## BEWUSTZIJN

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! De rest is een natuurlijke omgeving waarin je ervaringen kunt hebben.

Ook de ervaring dat dit proces voor jou heeft gewerkt of 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 veelvoud van ervaringen toe bij het doen van deze oefening

Ajaja,

Rozemarijn

Black Puma Shaman

