



Meditatie en visualisatie

- Meditatie Offeringsgezindheid

Langzaam lezen, met pauzes tussen de zinnen

Verbind je met jezelf.

Kruis je handpalmen op borsthoogte.

Leg de handpalmen op de longen, duimen in elkaar gestrengeld.

Vertoef midden in je eigen auraveld.

Bemoedig jezelf daar waar overbelastheid gaande is in jou.

Stel er wordt een offer aan jou gevraagd van buitenaf.

Hoe reageer je?

Laat je je verleiden tot helemaal meegaan in wat de ander behoeft?

Of stem je gericht af op de situatie, van jezelf en van de ander?

Wat komt er bij je op?

- Visualisatie: wat heeft offering gebracht in mijn leven?

Lees eerst de artikelen Positieve Offering en Negatieve Offering

Een visualisatie kan helpen een reis naar binnen te maken en dieper afgestemd te raken.

Sluit je ogen. Je mag naar binnen gaan naar je gevoel... voor zover dat lukt.

Ga na welke opofferingen je hebt gemaakt in je leven.

Kijk terug en overzie de offers die je gebracht hebt in de tijd en die je gemaakt hebt om dieper bij jezelf te komen.

Wees je bewust van wat je meedraagt aan herinnering hieraan.

Probeer dit gevoel authentiek in jezelf naar voren te halen.

Terwijl het gevoel steeds dieper in jou postvat, stel jezelf de vraag:
Wat heeft het me gebracht? Wat is de winst van het bereikte?

Sta stil hoe bereidwillig je bent om opnieuw keuzes te maken:

Ben ik bewust bereid te offeren?

Ben ik in staat op basis van eerder doorgemaakte ervaring mijzelf naar voren te bewegen om uiteindelijk grotere winst en meer eigenheid te verkrijgen.

Visualiseer hoe je jezelf vooruit beweegt.

Onafhankelijk in jezelf staand.

Wat wens je te bereiken ter vergroting van zelfrespect en eigenwaarde?

Steun jezelf optimaal in deze beweging.

Wat is de nieuwe beweging die je voorwaarts wenst te maken ter vergroting van jouw eigenheid?

Kijk wat aandacht behoeft.

Welke stap wordt zichtbaar?

Hoe breng je dit vervolgens zo helder mogelijk naar buiten?

Als je zover bent open dan in alle rust je ogen.

Mijn enige kracht is

Mijn enige kracht is
om helder te blijven
in de keuze
waarvoor ik sta.

Zichtbaar op te komen
in spreken en handelen
voor dát, wat in mijn ogen
onrecht is.

In de hoop
dat wat ik spiegel
zichtbaar wordt
voor de ander.

En zo niet...
dan dit op te lossen
maar trouw te blijven
aan mijn diepste
overtuiging.

*Uit: Eenzaamheid als loutering
gedichtenbundel van Marieke de Vrij*

Symboliek

Weegschaal

Het leven vraagt veel en is intens. Je kunt een weegschaal symboliseren. Aan de ene kant is er veel druk of zorgplicht en aan de andere kant zijn er ontspannende, creatieve dingen nodig om in balans te komen. Zo kan je psyche flexibel blijven.

Als een ander vindt dat je te veel doet, betekent dit niet dat het daadwerkelijk teveel is, zolang je hart vrij is en je nog in beweging bent om te kijken wat bij je eigen veld past.

Terugkijkend naar het verleden mag je een inschaling maken hoe je leven is geweest en wat je allemaal gedragen hebt. Ieders draagkracht is verschillend. Als wát je droeg vaak het maximum was van je draagkracht, dan weet je dat er extra aandacht nodig is voor ontspannen, positieve dingen om maximaal geluk te bereiken. Door zelf positief actie te ondernemen, gedraag je je onafhankelijk van derden.

Graanschuur

**Wees bereidwillig van aard
zelfliefde centraal te houden
liefdesonderricht toont zich vanzelf
in al wat u doet
zonder u nalatig te voelen.**

Onze angst is 'Hebben we wel genoeg gedaan? Kon het niet beter?' Het gaat beter als je je eigen graanschuur aanvult én de kwaliteit van het graan verbetert.

Hulpvragen worden doorgaans niet makkelijker. De kwaliteit en de voedingswaarde van het graan dienen toe te nemen en de schuur dient regelmatig vergroot te worden. Zelfondernemerschap houdt in dat je actief je eigen kwaliteit en vaardigheden vergroot om meer bewustzijn te krijgen op wie jij bent en waar jij naar mag uitgroeien. Wanneer je dat niet goed onderhoudt, loop je achter jezelf aan. Je blijft geven en er komt leegstand in je graanschuur.

Een natuurlijk gevend mens groeit sneller in zijn innerlijke ontwikkeling dan iemand die niet tot geven bereid is. Om in de symboliek van de graanschuur te blijven: als je het graan niet vrijgeeft, dan is het uiteindelijk niet meer productief en bruikbaar.

In algemene zin is het belangrijk dat mensen hun talenten als gaven zien en deze inzetten voor de gemeenschap. Als ze hun gaven delen met anderen, krijgen ze zowel de kans om zelf geïnspireerd te raken op zaken én ze verrijken daarmee de samenleving. Een mens is exclusief in zichzelf, maar is tegelijkertijd ook bedoeld om de gemeenschap daarmee te bevruchten. Ieder mens heeft zijn eigen tijd en tempo en is tegelijkertijd ook deel van het geheel. Het geheel heeft behoefte om het deel te kennen.

Waterrad

Wanneer je steeds weer terug kunt vallen op jezelf, dan weet je dat je gevoed wordt met nieuw water, net zoals bij een waterrad.

Het water stroomt toe om jouw bron sterker op te laten wellen. Het waterrad krijgt een steeds hogere versnelling in de uitgifte van water.

Het waterrad gaat ongelofelijk langzaam lopen als je pietepouterig kijkt of je zelf ook mag genieten, of pas als iedereen tevreden is gesteld, en aan elke willekeurige behoefte voldaan is. Dan loopt er geen water meer in het waterrad en valt deze stil.

Vol verbazing vraag je jezelf af: waarom schiet mijn geven en mijn liefde me niet meer toe.

Kelder

Positieve offering kan op een gegeven ogenblik veel vragen in noodsituaties, je krijgt uiteindelijk te weinig voeding. Je bent je bewust dat je tijdelijk op noodrantsoen gaat en dat de innerlijke kelders leger raken. Je verkiest dat in het weten dat er een moment aanbreekt dat je de verantwoordelijkheid opneemt om de kelders weer te vullen. Dus je kiest in het weten dat je tijdelijk minder voeding hebt. De nood buiten is zo groot dat je dit met liefde doet vanuit zelfbewustzijn en met behoud van eigenwaarde.

Bij negatieve offering voed je de ander zonder erbij na te denken, ook als je kelders leeg zijn en er geen werkelijke nood buiten is. Als je dit te lang doet, dan vervaag je. Je kelder vult zich niet meer aan, je blijft uitgehold, leeg en onpersoonlijk achter. Dat is heel verdrietig en pijnlijk!

Positieve offering is altijd een bewuste keuze, negatieve offering niet. Bij positieve offering kan de kelder ook leeg raken, je weet dat je desnoods tot op het bot gaat in extreme omstandigheden, maar je wéét ook dat je jezelf altijd weer gaat voeden.