

OEFENING: Kalmte van de berg
Uit Hoofdstuk 16: Als je blijft piekeren

Dit is een meditatie op het beeld van een berg om stabiliteit en gelijkmoedigheid te ervaren. Adem vanuit je buik. Gebruik het beeld van een berg als een plaats van inzicht, van het ervaren van stilte en kalmte midden in de stormen van ons leven.

- Ga stevig en bewust staan of zitten en begin met het volgen van de beweging van de ademhaling in je buik.
- Volg je adem in en uit zonder er iets aan te veranderen.
- Stel je dan een berg voor en word die berg van binnenuit.
- Adem in en zie jezelf als die berg.
- Adem uit en voel je sterk en stabiel.
- Net zoals de berg allerlei weersomstandigheden doorstaat, heb jij de kalmte en gelijkmoedigheid om perioden van licht en donker, vreugde en verdriet te dragen.
- Neem de grootsheid van de berg in je op, opgericht, gecentreerd, in balans.
- Blijf zo een tijdje staan of zitten, ademend en dieper zinkend in je majestueuze berg.
- Rond de meditatie rustig af als je zover bent door terug te keren naar de op en neer gaande beweging van de buik bij de ademhaling en het voelen van de punten waar je lichaam contact met de ondergrond, om dan rustig je ogen te openen.

ⁱ Pag 173 Mindfulness bij kanker (c) Linse/Bruining 2015