

Geleide Meditatie

Magda's oefening

_____ Introductie

Een geleide meditatie is een gesproken oefening die je volgt. Tijdens zo'n geleide meditatie leest iemand een tekst voor, vaak met een zachte ontspannende muziek op de achtergrond. Tijdens zo'n oefening wordt een algemeen beeld gecreëerd, dat je zelf verder invult. Zo kan er bijvoorbeeld gesproken worden over een vogel die weg vliegt. Er wordt niet gezegd dat het een reiger, een spreeuw of een musje is, maar een vogel. Het is dus je eigen visualisatievermogen dat wordt aangesproken. Met behulp van zo'n geleide meditatie\visualisatie oefening, kun je bijvoorbeeld je gids leren kennen of jezelf beter ontspannen.

_____ Omschrijving

Deze geleide meditatie\visualisatie oefening is geschreven en ingesproken door [Magda](#). Deze geleide meditatie\visualisatie oefening heeft als doel je te laten kennis maken met je gids. Je mag deze oefening op je computer opslaan en voor jezelf gebruiken. Wil je deze oefening voor andere doeleinden (cursussen, workshops, lezingen, etc.) gebruiken, dan wordt je verzocht om eerst contact met Magda op te nemen.

_____ Tekst

Lief mens,

Dit is een meditatie en\of visualisatie oefeningen. Deze oefening zal je helpen in je contact met je gids.

We gaan een plaats creëren, een ontmoetingsplaats voor jou en je gids. Zorg ervoor dat je niet gestoord kan worden. Leg een deken binnen handbereik om je warm te houden. Ga in een gemakkelijke houding zitten of liggen, zodat je lichaam in een symmetrisch evenwicht is. Krijg voeling met je ademhaling. Probeer dit niet te veranderen of te forceren. Volg gewoon iedere in- en uitademing totdat je in innerlijk evenwicht bent en je je rustig en vredig gaat voelen.

Zeg tegen jezelf: ik ben omringd door licht en liefde. Ik ben beschermd door het schild van het witte licht.

Bij iedere ademhaling ga je dieper en dieper naar de hartchakra. Zie hoe je hart zich opent als een bloem, blaadje na blaadje opent het zich, en er straalt een gouden licht uit. Ga in gedachten in die opening en in dat licht. Dat het centrum is van weten. Je plek van innerlijke wijsheid. Blijf daar een tijdje. Zeg tegen elke gedachte die hier nu niet thuis hoort: nu niet, later.

Visualiseer je nu een poort. De poort gaat open en je komt in een mooi landschap.

Je betreedt een groene weide met in de verte een mooi dorpje.

De zon schijnt op je gezicht en er is een zacht en aangenaam briesje. Voel hoe dat briesje je gelaat streelt. Voel het gras onder je voeten en ruik de geuren van het korenveld wat aan de zijkant staat.

Wat verderop zie je een bosweggetje dat leidt naar heuvels en verder het bos. Wandel daar rustig naar toe.

Je betreedt het weggetje en begint het te volgen, zo, het bos in. Voel de koelte van de schaduwen van de bomen. Zie de paddestoelen die groeien aan de voet van een boom. De grond is hier wat vochtig.

Je loopt omhoog het weggetje op. De zonnestralen komen tussen de bomen en schijnen een mooi en helder licht op je. In de verte hoor je een vogel wegvliegen.

Wat verderop langs het weggetje zie je een stromend beekje. Als je wil kan je je daar verfrissen of even wat drinken.

Je gaat verder omhoog en net onder de boomgrens is een open plekje; een plateau. De zon schijnt er warm en je kijkt uit op het dal van waar je net komt. Zie hoe het dorpje kleiner is geworden. Er liggen wat rotsen die warm geworden zijn van de zonnestralen. Ga tegen een rots zitten en rust wat uit. Heb een open hart en open verwachtingen. Als er in je hart een vraag leeft, houdt die daar dan en denk er rustig over na.

Dit is de ontmoetingsplaats voor jou en je gids. In de verte zie je je gids aan komen. Zijn contouren worden duidelijk en duidelijker naarmate hij dichterbij komt.

Praat met je gids zolang je wil. Spreek met je gids af dat dit jullie ontmoetingsplaats is.

Het is niet erg als je je gids nog niet kan zien. Dat komt dan later wel. Je hebt nu een plaatsje waar je je gids kan ontmoeten. Blijf hier zo lang je wil.

Als je klaar bent neem je afscheid van je gids en je bedankt je gids.

Als je terug komt loop je langs hetzelfde pad naar beneden. Je voelt je goed, je bent gelukkig.

Via de groene weide kom je terug naar de poort als waar je bent binnen gekomen. En zo terug naar de bloem op de plaats van je hart. Visualiseer een mantel en een kap van licht die helemaal om je heen sluit.

Zie hoe de bloem zich terug sluit, blaadje na blaadje.

Kom terug in de kamer en in het heden, naar het bewustzijn van je lichaam en het contact met de grond. Blijf nog wat liggen of zitten als je daar behoefte aan hebt.