

Geleide Meditatie

Johan'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 door Johan en zijn gids Karim, en ingesproken door [Magda](#). Deze geleide meditatie\visualisatie oefening heeft als doel je te laten kennis maken met en samen te mediteren 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,

Deze meditatie is gemaakt door Johan Lindeman en zijn gids Karim, en heet: samen met je gids mediteren.

Zorg ervoor dat je niet gestoord kan worden. Trek telefoon uit en zet je deurbel af. Neem een deken binnen handbereik.

Ga rustig zitten of liggen en adem een aantal malen in en uit. Voel hoe alle spanning uit je lichaam gaat.

Ga met je aandacht naar je hele lichaam en laat alles lekker ontspannen. Laat gedachtes die opkomen ook zo hard weer gaan.

Ontspan en laat gebeuren wat er mag gebeuren. Voel een verlangen in je om je gids te ontmoeten en om een reis te maken naar jouw innerlijk.

Concentreer je dan op je stuitje en laat een rood koord de aarde in gaan, dwars door de aardlagen heen totdat het de middelpunt van de aarde bereikt heeft. Vraag moeder aarde om haar energie en voel dan

hoe deze energie je lichaam binnen stroomt.

Concentreer je dan op een groot, helder, stralend wit licht boven je hoofd. Deze stralende witte bol van wit licht gaat in en om je heen en zal jou tevens beschermen en energie geven. Laat wat van dat witte licht in je hart stromen en voel hoe een gevoel van geborgenheid en eenheid in jezelf ontstaat.

Stel je dan voor dat je voor een mooie trap staat geheel in jouw kleuren, jij staat onderaan de trap. Boven aan de trap is een deur en achter die deur is een kamer. Een kamer waar jouw gids zal zijn. Laten we voor het gemak die kamer, de kamer van contact noemen. Je gaat in gedachten de trap omhoog. Boven aan de trap zie je een mooie deur of poort. Je voelt een allesoverheersende liefde en je weet dat je gids bij je is.

Je doet de deur open en je komt in jouw kamer van ontmoeting. Jouw eigen plek samen met je gids. Als jij je gids niet ziet vraag dan of hij bij je komt. En je zult hem of haar op je zien aflopen. Omhels elkaar en voel je doorstromt met liefde en een pure schoonheid. Kijk eens om je heen wat voor kamer is het? Misschien zie je een bank of een andere zit plek. Je gids pakt je hand vast en jullie gaan samen op dat plekje zitten.

Als je daar zit stel dan gerust je gids vragen. Misschien wil je niks vragen maar wil je gewoon tegen je gids aanzitten. Alles mag, niets moet. Als jij je gids iets vraagt let dan op je gevoel indrukken. Het eerste wat in je opkomt daar hou jij je aan vast, dat is het antwoord van je gids.

Dan gaat de gids achter je staan en legt de handen op jouw schouders. Je voelt een onmetelijke positieve kracht door je heen stromen. Al het negatieve wordt omgesmolten tot liefde. Je hart komt tot leven en ontvouwt zich als een bloem.

Als je gids klaar is zal hij of zij weer naast je gaan zitten en kun je als je dat wilt liefde naar de wereld sturen. Plaats iemand die jouw pijn heeft gedaan in een roze hart van liefde en zeg tegen die persoon ik vergeef je. Wees niet bang want je gids zal je helpen. Wil je liefde naar de wereld zenden, plaats dan de wereld bol in een roze hart. Roze is de kleur van liefde en harmonie.

Als je dat gedaan hebt, sta je op en loop je samen met je gids naar de deur. Je doet de deur open. En samen met je gids loop je naar beneden. Afscheid nemen van je gids hoeft niet want hij of zij is altijd bij je. Wel je gids bedanken voor alles wat je mocht ontvangen.

Je gaat dan weer met je aandacht naar de kamer waarin je bent. Je wordt je weer bewust van de geluiden om je heen. En je voelt de oppervlakte waarop je zit of ligt.

Let op je ademhaling en beweeg je lichaam langzaam.

Doe je ogen open en voel je fris en vol nieuwe energie.