

## De "Zon" meditatie

Kies een rustig moment voor jezelf in een ruimte waar je niet wordt gestoord. Steek een waxinelichtje aan en noem daarbij in gedachten je naam. Zo verbind je je met de lichtenergie van het kaarsje. Ga in een ontspannen houding zitten of liggen, sluit je ogen en word je bewust van je lichaam, je voeten op de grond, je billen op de stoel, of als je ligt je rug die contact maakt met de ondergrond waar je op ligt. Beweeg maar eens met je voeten, je tenen om goed contact te maken met de grond. Voel je zitbeentjes en beweeg een beetje heen en weer op de zitting van je stoel om goed contact te maken. Misschien voel je verschil tussen links en rechts, neem het maar waar, zonder oordeel. Word je bewust van je ademhaling. Is je ademhaling snel of rustig, hoog of laag? Neem het waar en adem een aantal keren in en uit. Bij elke inademing adem je schone lucht in en bij elke uitademing blaas je alle gedachten, alle woorden van gesprekken van de dag uit, als wolkjes aan de lucht. En bij elke inademing kom je dieper bij jezelf. En als er weer nieuwe gedachten langskomen adem je uit en als vanzelf gaan ze weer voorbij als wolkjes aan de lucht.

Richt dan je aandacht op je centrum, de plek net onder je navel, waar jouw energiebron zich bevindt. Adem naar die plek en stel je voor dat zich daar een kaarslichtje, een zonnetje of een warme plek bevindt. Soms helpt het om je ogen te openen en naar het kaarsje te kijken en je voor te stellen dat er zich net zo'n kaarslichtje in je buik bevindt. Soms helpt om je hand op je buik te leggen. Als je je duim in je navel legt dan zit je hand op de juiste plek. Ga met je ademhaling naar die plek en stel je voor dat er zich onder je hand een warme plek, een kaarslichtje of zonnetje in je buik bevindt. Sommige mensen zien het, anderen voelen het, of weten het. Als je niets ziet, voelt of waarneemt denk dan dat het daar zit. Ga niet heel erg je best doen, maar ervaar je ademhaling en concentreer je op je buik. Als je het vaker doet zal het steeds makkelijker worden.

Stel je dan voor dat je met je ademhaling je zon opblaast zoals een ballon waardoor hij steeds groter en warmer wordt en je buik en bekken vult en verwarmt. Bij elke in en uitademing wordt je zon groter en warmer en de warmte en energie van je zon verspreidt zich als vanzelf met je ademhaling naar je benen en je voeten. Daarna verspreidt de warmte en energie zich naar de rest van je buik, je borst, rug, armen, nek en hoofd. Je hele lichaam vult zich met jouw energie. Als je hele lichaam gevuld is met jouw energie, adem je energie dan ook in de ruimte om je heen, je aura. En als vanzelf verschijnt er een kleur aan de rand van je aura, als een jas om je heen. Ga dan weer terug met aandacht naar je buik en adem een aantal keren in en uit. Word je bewust van je lichaam op de stoel, beweeg met je vingers, je tenen en kom langzaam in je eigen tempo terug in het hier en nu.