

Leeractiviteit 5

Meditaties om je intuïtie te verhogen



Leeractiviteit 5

De basis, tijd en ruimte voor jezelf

Bij de oefeningen in dit boek is het belangrijk om hetzelfde gevoel van rust en veiligheid te creëren als bij je Reikibehandelingen. Zorg ervoor dat je een moment voor jezelf neemt, in een omgeving waar je niet gestoord wordt. Kleed je comfortabel, trek je schoenen uit en trek warme sokken aan om je te ontspannen.

Lichaamshouding en Meditatie

De basisprincipes van de Usui-oefeningen verschillen van andere meditatievormen, zoals die uit de Indiase yoga of boeddhistische tradities, waar men vaak in de kleermakerszit zit.

Usui's aanpak vraagt om een specifieke houding die het lichaam in balans brengt, zonder onnodige spanning te creëren.

De houding zelf vraagt om een rechte rug en een gestrekte nek. Het is belangrijk te weten dat niet iedereen deze specifieke meditatiehouding kan of wil aannemen.

Het gaat erom een comfortabele positie te vinden die voor jou werkt. Of je nu kiest voor deze houding, in kleermakerszit zit, op een stoel mediteert of zelfs liggend, het belangrijkste is dat je je op je gemak voelt. Meditatie is een persoonlijke ervaring, dus pas de houding aan die voor jou het beste voelt om je intuïtie te versterken.

Oefening : Controle krijgen over je geest

Ik kalmeer mijn ademhaling

Met behulp van mijn adem ontspan ik mijn lichaam

Ik hou mijn adem kalm en kijk naar de gedachten en emoties die in mij opkomen

Ik besef dat mijn gedachten worden gemaakt in mijn onderbewuste

- Adem in 'ik beheers'
- Adem uit 'mijn geest'

- Adem in 'ik ben'
- Adem uit 'niet mijn gedachte'

Leeractiviteit 5

Oefening : Aanwezig zijn in het huidige moment

Ik kalmeer mijn ademhaling

Met behulp van mijn adem ontspan ik mijn lichaam

Ik hou mijn lichaam stil, alles wordt ontspannen

Ik heb aan dacht voor wat ik hoor

Ik heb aandacht voor wat ik voel (het contact van je zitvlak op een stoel, je handen in je schoot, etc.)

- Adem in 'ik ben stil'
- Adem uit 'ik ontspan'
- Adem in 'ik luister'
- Adem uit 'ik voel'

Oefening : Contact met je huisdier

Ik kalmeer mijn ademhaling

Met behulp van mijn adem ontspan ik mijn lichaam

Ik hou mijn lichaam stil, alles wordt ontspannen

Ik zorg ervoor dat ik geaard ben

Ik creëer stilte in jezelf

Ik maak hartscontact door mijn hand op mijn hartchakra te leggen

Ik praat zachtjes tegen mijn dier

Ik visualiseer het contact met mijn huisdier

- Adem in 'ik ben stil'
- Adem uit 'ik ontspan'
- Adem in 'ik ben geaard'
- Adem uit 'ik voel de stilte'
- Adem in 'ik ontspan'
- Adem uit 'ik visualiseer'
- Adem in 'ik ben liefde'
- Adem uit 'ik maak hartscontact'