

Meditatie: Vind je eigen ruimte

Mijn naam is Chi-Ling Chu en ik neem je mee in een korte meditatie om je eigen ruimte te visualiseren. Zoek een comfortabele plek waar je rustig kunt zitten of liggen. Sluit je ogen en adem diep in door je neus, en langzaam uit door je mond.

Visualisatie van je eigen ruimte

1. **Adem diep in** en stel je voor dat je een deur opent naar een plek die helemaal van jou is. Dit is jouw persoonlijke ruimte, een plek waar je je veilig en ontspannen voelt.
2. **Kijk om je heen** in deze ruimte. Wat zie je? Misschien zijn er zachte kussens, een comfortabele stoel, of een prachtig uitzicht. Laat je verbeelding de vrije loop en creëer een omgeving die jou rust en vreugde brengt.
3. **Voel de texturen** om je heen. Voel je de zachte stof van een deken, de warmte van de zon op je huid, of de koelte van een briesje? Laat deze sensaties je verder ontspannen.
4. **Ruik de geuren** in je ruimte. Misschien ruik je de frisse geur van bloemen, de aardse geur van hout, of de zoete geur van je favoriete kaars. Adem deze geuren diep in en laat ze je kalmeren.
5. **Luister naar de geluiden** in je ruimte. Hoor je het zachte ruisen van bladeren, het kabbelende water van een beekje, of misschien rustgevende muziek? Laat deze geluiden je verder in een staat van ontspanning brengen.

Je ruimte altijd bij je dragen

Weet dat deze ruimte altijd in jou is. Wanneer je je gestrest of overweldigd voelt, kun je altijd terugkeren naar deze plek door je ogen te sluiten en je te concentreren op de beelden, geuren, en geluiden die je nu hebt gecreëerd. Deze ruimte is jouw toevluchtsoord, een plek waar je altijd naartoe kunt gaan om rust en balans te vinden.

Adem nog een keer diep in en uit. Wanneer je er klaar voor bent, open je langzaam je ogen en neem je de rust en kalmte van je ruimte met je mee in de rest van je dag.

Ik hoop dat deze meditatie je helpt om een gevoel van innerlijke rust te vinden.

Tip: Doe deze meditatie nog een keer en hou een voorwerp in je hand wat je altijd bij je hebt. Stel je vervolgens voor dat deze mooie ruimte aan dit voorwerp is gekoppeld. En elke keer als je je eigen ruimte nodig hebt, pak je dit voorwerp in je hand. En voel dan de steun van je eigen ruimte die in dat voorwerp is opgesloten.