

De oefening:

Ga goed zitten of liggen. Wat je voorkeur ook is.

Ga in gedachten na hoe je lichaam eraan toe is zonder dat je te lang blijft stilstaan bij een plek die wat pijn doet of wat vreemd aanvoelt.

Reis als het ware je lichaam af. Vaak is het makkelijk om bij je voeten te beginnen en dan langzaam naar boven te gaan.

Wanneer je je hele lichaam bent afgegaan neem dan even de tijd om je hele lijf te voelen.

Neem daarna even de tijd om bewust te worden van je ademhaling.

Waarschijnlijk merk je dat je wanneer je dat doet juist even onregelmatiger ga ademen maar probeer de beweging van je ademhaling te volgen. Je zal merken dat het vanzelf in een natuurlijk ritme valt.

Stel je nu voor dat je in een heuvel/berglandschap bent. Je loopt op een pad en wanneer je vooruitkijkt zie je dat het pad langzaam omhoogloopt en een eindje verderop in het bos verdwijnt.

Loop verder en als je in het bos komt neem de tijd om met aandacht te lopen en wees je bewust van de omgeving. Gebruik je zintuigen: luister naar de geluiden om je heen: de wind, de bladeren, misschien het kabbelen van een beekje., het roepen of fluiten van een vogel, het geritsel van een eekhoorn of egel.

Wees ook bewust wat je lichamelijk voelt. Wat merk je: de wind, de zon, hoe loop je, de temperatuur.

Het pad begint wat te stijgen.

Wees je ervan bewust dat je een keuze hebt om door te gaan met deze innerlijke reis en indien dit klopt voor jou kies er dan voor om door te gaan en bevestig dat ook voor jezelf door het te zeggen. En indien je wil stoppen, verlaat dan deze innerlijke wereld en word je weer bewust van jouw omgeving en doe langzaam je ogen weer open.

Wanneer je hebt gekozen om door te gaan loop dan door en let op hoe het landschap langzaam verandert. Het pad slingert omhoog en de lucht wordt iets ijler en het wordt wat kouder.

De vegetatie wordt wat schraler. De bomen minder lang, er zijn andere bloemen te zien, het pad wordt ook smaller, en bestaat nu vooral uit stenen. Je merkt ook dat het lopen meer energie kost. Maar je komt steeds hoger en je uitzicht neemt toe. Je kan verder wegkijken.

Na een tijdje merk je dat je de top nadert. En als je doorloopt zie je dat je op een plek bent aangekomen waar verderop een hutje met een bankje ervoor staat waar je van het uitzicht kan genieten.

Wat dichterbij gekomen zie je dat er iemand op dat bankje zit. Een ouder iemand die jouw kant opkijkt als je nadert en je vriendelijk aankijkt en duidelijk plaats maakt door wat op te schuiven. Dichterbij komende zie je dat deze persoon nog een stuk ouder is dan je al dacht, maar een erg vitale indruk maakt en je vriendelijk maar indringend aankijkt.

Deze persoon, man of vrouw, is iemand die je kan vertrouwen en die jou goed kent, zelfs dingen weet die jij al lang vergeten bent. Wanneer je dat wilt, kan je een gesprek met hem of haar beginnen over wat jou bezighoudt, waar je mee worstelt, wat voor jou belangrijk is.

Je kan dingen vragen en je krijgt een eerlijk antwoord.

Neem de tijd om in gesprek te gaan.

En als er even een stilte valt is dat niet erg. Durf te zeggen en te vragen wat je wilt.

Als de tijd gekomen is om afscheid te nemen en weer terug te lopen naar het dal doe dat dan in de wetenschap dat je altijd kan terugkeren.

Loop weer met aandacht het pad weer terug, wees voorzichtig en kijk om je heen. Het perspectief is anders wanneer je naar beneden loopt. Je zal andere spieren gaan voelen maar het gaat ook sneller.

Je merkt dat het weer wat warmer wordt, de geuren veranderen, worden intenser.

Beneden gekomen word je weer bewust van de plek van waaruit je dezereis begon.

Neem even de tijd om stil te staan bij het "geschenk" van het gesprek wat je hebt gehad en neem de tijd om te reflecteren over hoe je dit kan toepassen en gebruiken in je dagelijks leven. Ook is het handig om daarover wat notities te maken of een tekening te maken zodat je wat makkelijkere verbinding kan houden met deze ervaring.