

HARTMEDITATIE

HEART *to*
HEARTS



Letters FROM Lucy

Lieve jij,

Dit is een omschrijving van mijn hartmeditatie.

Ik wil beginnen met te zeggen dat ik geen meditatieleraar of -expert ben. Ik denk ook niet dat je met deze beoefening alleen het lijden in de wereld zal verlichten. Ik heb gewoon ontdekt dat het me helpt om hoopvol te blijven in deze heftige tijden. Het geeft me elke dag een moment van verbinding. Het voelt alsof ik iets positiefs doe met mijn energie. En het creëert een gevoel van ruimte in mezelf en in die ruimte ben ik in staat om hoop en liefde vast te houden.

Nu ik dit schrijf, weet ik niet eens zeker of het wel een meditatie is. Misschien is het een visualisatie of gebed of misschien een beetje van allemaal. In elk geval hoop ik dat je er iets aan hebt. Het sterkt me te denken dat meer mensen liefdesenergie zullen sturen naar degenen die dat het meest nodig hebben. Ik geloof ook dat bidden wonderen kan doen op energetisch niveau. Mijn voornaamste doel is niet om mezelf te troosten, hoewel het wel troost biedt. Mijn doel en hoop is dat iemand zich gesteund voelt door mijn energie. Om te voelen dat ze niet alleen zijn.

Oke, op de volgende pagina's staat mijn proces. Sta er alsjeblieft voor open en zie het als een suggestie voor je eigen practice. Ik denk dat alles wat goed voor je voelt, precies is zoals het zou moeten zijn. Mijn enige advies is, wees je extra bewust van de emoties die je voelt en die je laat stromen. Ik sta toe dat verdriet er deel van uitmaakt als dat is wat er naar boven komt, en dat doet het soms zeker. Ik laat ook de tranen stromen als ze opkomen. Maar ik laat geen gevoelens van woede, wraak of geweld toe. Het is me één keer overkomen en dus stopte ik en besloot het die dag te laten rusten. De volgende poging ging beter.



Zoek een rustige, comfortabele plek waar je 5-10 minuten ongestoord kunt zitten. Ik heb dit vaak in de auto gedaan als ik geparkeerd stond te wachten tot school uit was, dus het is goed als je thuis een klein altaar of een meditatieruimte hebt, maar geen zorgen als dat niet zo is. Het enige ingrediënt dat je nodig hebt is ongestoorde stilte.

Ik begin met het sluiten van mijn ogen en leg beide handen op mijn buik terwijl ik me concentreer op mijn ademhaling. Ik adem net zo vaak als nodig is om mijn energie tot rust te voelen komen in een kalmere, meer gefocuste staat.

Dan leg ik één hand op mijn hart. Blijf diep en rustig ademen.

Ik laat mijn gedachten gaan naar een gevoel van liefde. Vaak kan ik me meteen verbinden met de emoties die hierbij horen: compassie, vriendelijkheid en ruimhartigheid bijvoorbeeld. Als het wat verder weg is, denk ik aan de mensen waar ik het meest van hou in de wereld. Ik denk aan de liefde die ik voor hen voel en laat dat gevoel door me heen stromen. Vaak verschijnt er automatisch een kleine glimlach op mijn gezicht.

Terwijl dit gevoel nog sterk in mezelf is, denk ik in mijn verbeelding aan de plek of persoon/personen waar ik deze liefdesenergie naartoe wil sturen. De afgelopen weken waren dat voor mij de Palestijnse en Israëlische volken. Ik denk eraan om mooi, helder licht naar de regio te sturen - soms stuur ik het zachtjes, soms met meer kracht. Ik spreek ook in mijn gedachten: 'Ik zie jullie', 'Ik ben bij jullie'. 'Jullie zijn niet alleen'. 'Ik stuur je liefde en kracht'. 'Ik bid dat het lijden zal stoppen'.

Soms stel ik me in gedachten ook voor dat ik mensen omhels en in mijn armen troost - vooral kinderen. Vaak zijn het mensen die ik op sociale media heb gezien en heb ik het beeld nog in mijn gedachten. De hele tijd stel ik me ook een prachtig licht voor en houd ik mijn gedachten gericht op gevoelens van liefde en compassie. Ik denk aan alle onschuldige burgers die zijn gedood of betrokken bij deze tragedie. Ik stuur gebeden van liefde en steun naar iedereen die een dierbare heeft verloren.

Ik stuur ook liefde naar de harde harten die aan de wortel liggen van het geweld en lijden. Ik wens dat hun harten weer zacht en puur worden - zoals ze ooit als kinderen waren. En dat ze zullen stoppen met het geweld, de wreedheid en het onrecht. Dat ze terugkeren naar liefde.

Houd er rekening mee dat dit deel heel uitdagend kan zijn. Het voelt in eerste instantie onnatuurlijk om medelevend en liefdevol te zijn naar de mensen die zulke gruwelijke daden begaan. Ik ben me er ook heel erg van bewust dat mijn positie van veiligheid en voorrecht het voor mij mogelijk maakt om dit soort gedachten zelfs maar te overwegen.

Ik geloof echt dat het belichamen van vrede in ons hart de eerste stap is naar het bereiken van langdurige vrede in de fysieke wereld. Dit is het meest uitdagende deel van de beoefening - wees je heel bewust van de energie die je voelt - zoals ik hierboven al zei. Als het je niet lukt, stop dan en probeer het de volgende dag opnieuw. Het is niet voor niets een oefening....

We willen gedachten van licht en goedheid de wereld insturen om de duisternis tegen te gaan. Alsof je een licht laat schijnen in een donkere grot. Het maakt niet uit of je licht eerst klein is. Het maakt alleen uit dat het überhaupt bestaat.

Ik eindig mijn oefening graag door weer uit te zoomen in mijn gedachten en berichten van liefde, vrede en licht naar de hele wereld te sturen. Om me voor te stellen dat ik verbinding maak met elk levend wezen op de planeet in een gebaar van liefde en dankbaarheid. Vaak stel ik me in gedachten de aarde voor met een prachtig wit licht dat eromheen cirkelt en naar buiten straalt.

Als afsluiting vestig ik mijn aandacht weer op mijn eigen familie, vrienden, community en mijzelf (vergeet jezelf niet) en dan plaats ik mijn twee handen tegen elkaar voor mijn hart. Ik knipper langzaam met mijn ogen open en kom langzaam weer terug.

Laat het me alsjeblieft weten als je het probeert en hoe dit voor je voelt?

Love,
Lucy x