

RUIMTE MAKEN ALS VOORBEREIDING OP EEN ANDERE TAAK

Bij verspreide aandacht of innerlijke onrust helpt deze oefening je om je te concentreren op de taak die volgt en om je ervaringsniveau te verdiepen. Je geeft aandacht aan wat je bezighoudt,, je maakt ruimte voor je innerlijk gewaarworden.

Met volgende instructies begeleiden we je:

1. *“Zorg dat je gemakkelijk zit, niet afgeleid wordt, en volg even je ademhaling terwijl je met je ogen gesloten zit.*
2. *Vraag vriendelijk aan jezelf: “Hoe voel ik mij nu?” of “Wat verhindert mij op dit ogenblik om een open innerlijke ruimte te voelen?” of “Wat bezet mij nu en houdt mijn aandacht vast?”*
3. *Elk ding dat zo opkomt of dat je waarneemt in je lichaam, geef je erkenning door het met een sleutelwoord op een briefje te schrijven, en vervolgens leg je dat briefje wat opzij. Je mag daarmee doorgaan tot je de verschillende dingen die er zo bij je opgekomen zijn, telkens hebt erkend, opgeschreven en voor een tijdje opzijgelegd.*
4. *Voel even hoe het is nadat je dat alles opzijgelegd hebt. Je kunt ook die ervaring van ‘ruimte hebben’ even met een sleutelwoord neerschrijven.*
5. *Ben je er klaar voor om je aandacht nu te richten op een nieuwe ‘taak’? Als dat nog niet zo is, neem maar je tijd om erkenning te geven aan wat je nog nodig hebt.”*