

## MEDITEREN heeft dezelfde letters als EET MINDER

Ik vind het wel leuk om iets te delen over hoe wij woongroep Contact & muziek bezig zijn met mediteren en het ons heel erg goed doet. We eten minder en mediteren meer. De letters van MEDITEREN zijn hetzelfde als EET MINDER :).

Wij zijn er nu 5 jaar mee bezig en voor mij is het heel eenvoudig (geworden), we doen geen oefening, methode of muziek, alleen maar stilte en voelen in je lichaam:

Heel langzaam uitademen en tegelijkertijd ontspannen. Dan zak je als het ware in het water naar beneden. Aan het einde kan je meteen weer inademen, of nog even uitstellen en doorgaan met zakken. Als je het te eng vindt ga je gewoon weer inademen, voorzichtig proberen. Ik zie inademen (ontvangen) als vanzelf gaand, een cadeautje en uitademen (aan jezelf geven) vraagt aandacht en concentratie.

Voor mij lijkt het dan omgedraaid uitademen is inademen, je blaast een ballon op, in je lichaam komen. Hoe langzamer hoe dieper, maar dat ontstaat, als je sneller gaat ook goed, gewoon zoals het komt, net als je gedachtes, laat ze komen en gaan en als je je meer richt op je lichaam heb je meer concentratie, maar ook dat vormt zich. En soms heb je zoveel te verwerken, dat alleen stil zijn en stil zitten al heel fijn is.

Dan nog over pijn. Als je ergens pijn voelt, kun je daar met je aandacht naar toe, we gaan meestal weg van de pijn, maar door ernaartoe te gaan en aandacht te geven, kan het oplossen. Dat zie ik als het helend vermogen, zelfgenezend vermogen van je lichaam, emoties en je geest.

liefs  
Leonoor

12 februari 2019

Je kunt meer over ons zien en lezen op onze website  
[www.contactmuziek.nl](http://www.contactmuziek.nl)

Op de pagina Leonoor deelt staan linken, artikelen, (foto)boeken  
<http://www.contactmuziek.nl/Leonoor-deelt.html>