

## De koker meditatie

Ga rustig zitten op een comfortabele stoel, of in kleermakerszit op de grond. Sluit je ogen en laat jezelf even landen waar je nu bent. Haal diep adem en laat alle spanning, gevoelens die je hebt er helemaal zijn.

Wanneer je daar klaar voor bent, stel je voor dat midden door je lichaam heen een koker zit. De bovenkant en onderkant zijn open, en dit is waar je gevoelens, emoties en sensaties doorheen bewegen.

Voel nu wat er in je lichaam aanwezig is, en laat dat door de koker heen bewegen. Naar boven of naar beneden, wat maar beter voelt voor jou. Wanneer het naar beneden beweegt gaat het naar het centrum van de aarde, waar het wordt opgenomen in de bal van hitte en energie die daar al is. Als het naar boven gaat wordt het omgezet in gouden licht en lost het helemaal op.

Voel de spanning die in je lichaam is, en laat het door de koker bewegen. De koker is helemaal vrij en open, er wordt niets tegen gehouden, vastgehouden, weggedrukt. De spanning kan helemaal vrij bewegen en snel je lichaam verlaten.

Voel de andere emoties en gevoelens die in je lichaam aanwezig zijn, en laat deze ook door de koker verdwijnen.

Voor je lichaam is dit de meest natuurlijke manier om met emoties, gevoelens en sensaties om te gaan. Er is geen enkele reden om ze vast te houden. Emoties en gevoelens komen en gaan, komen en gaan. Ze hoeven niet weg te blijven, en je hoeft ze niet vast te houden. Als ze komen, bewegen ze door de koker, zo je lichaam weer uit.

Je natuurlijke staat is je licht voelen, en ontspannen. Dat mag, dat is veilig. Oefen met deze simpele meditatie, om jezelf en je lichaam aan te leren gevoelens minder te onderdrukken en vast te houden. Dat zal niet in één keer of in één week helemaal veranderd zijn, maar ook al gaat het maar een beetje makkelijker dan is dat mooi meegenomen.