

De mij hier

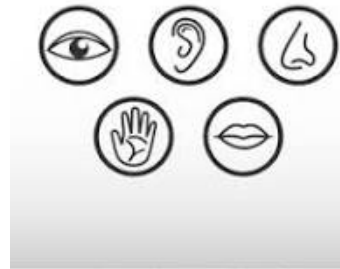
Gegrond aanwezig zijn in het hier en nu, in verbinding met wat leeft in en rondom mij.

1. De omgeving

Waar kan jij landen, vertragen?

De voeten voelen, de aarde eronder, je ankeren

De omgeving waarnemen: geluiden, temperatuur, de ruimte...



2. Het fysieke lichaam

Landen in je lichaam. *Waar vind jij bodem?*

Het contact tussen je lichaam en de omgeving voelen, de wind in je gezicht, ... de ruimtes tussen je tenen, je oksels, ...

De adem voelen. Wat is de *kwaliteit* van je adem.

3. Het ervarende energetische lichaam

Wat leeft er in je bodem?

- Lichaam: Lijfelijke sensaties, beweging in de maag, de longen, de adem, spanningen, blokadés, flow van energie ...
- Emoties, je gemoedstoestand
- Gedachtestroom, Kwaliteit van het denken

Wat is de *kwaliteit van je aanwezig zijn*: wakker of slaperig, scherp, liefdevol...



4. De wij-hier, interrelationele ruimte

De anderen rondom mij, anderen in mijn gedachten

De anderen waar ik me verbonden mee voel in mijn hart



5. The wholeness of self

Waarbij de dimensie die ons overstijgt / omringt wakker wordt.

Een ruimer veld van aanwezigheid waarin we ons gedragen voelen

De ruimere bedding van de natuur die ons draagt

Ons zelf-als-context: je bent meer dan al je ervaringen.

Het grotere geheel dat ons kleine zelf overstijgt

Iets spiritueel, zoals alle positieve daden van alle wezens doorheen de tijd

