

Oefenblaadje: liefdevolle vriendelijkheid cultiveren met wensen en visualisatie

Ga ontspannen en alert zitten in lichaamshouding en geest.

1. Haal iemand voor de geest die je in je hart draagt. Die je als vanzelf het beste toewenst.

- Wens die persoon het beste toe.
- Je kan je wens kracht bijzetten met een visualisatie: zoals wit of regenboogkleurig licht, balonnetjes of wenskaartjes uit je hart naar die persoon laten stromen.
- Of door woordelijk deze wensen naar die persoon te sturen.
- Je kan al deze zaken in je hart inademen. En ja laat je hart zich openen, verzachten. En al deze positieve zaken uitstralen naar die persoon die je voor de geest hebt.
 - Wens die persoon dan ook alle geluk toe en de oorzaken tot geluk.
 - Dat hij of zij gescheiden mag zijn van lijden of de oorzaken van lijden.
 - Dat die persoon liefde mag ervaren.
 - Een goede gezondheid.
 - En nog andere zaken.
 - Warmte.
 - Veiligheid.
 - Geborgenheid.
 - Liefde.



2. En laat dan nu de dingen die je jezelf toewenst uit je hart oprijzen.
 - Wat wens jij jezelf zoal toe. Laat je maar eens gaan en wens er op los. Wens het jezelf allemaal van ganser harte toe.

3. En wees je gewaar dat je niet de enige bent die dat wenst, dit verlangen naar geluk deel je met alle levende wezens. En misschien kan je nog mensen voor de geest halen die van alles aan geluk wil toewensen.
 - Misschien gezinsleden.
 - Een boezemvriend of boezemvriendin.
 - Vrienden nu.
 - Vrienden van vroeger.
 - Vrienden uit een of andere hobbyclub.
 - Familie.
 - Misschien is er wel een goede buur of een goede collega.
 - Misschien huisdieren.

4. Je oefent liefdevolle vriendelijkheid niet alleen met diegenen waar je om geeft, maar je breidt deze kring ook uit naar iemand waar je anders onverschillig, maar niet negatief tegenover staat. Zoals iemand die je soms tegenkomt, maar niet bij naam kent.

5. Probeer het ook eens met iemand waarmee je een conflictueuze relatie hebt. Of misschien wel iemand waar je veel geduld moet mee hebben. Zo breidt je die kring uit.

6. Misschien merk je bij deze oefening dat er ook andere gevoelens de kop op steken, zoals kwaadheid of verdriet. Laat die ook maar gewoon zijn, ze mogen er zijn. Je erkent ze met veel mildheid voor jezelf.

En om deze oefening af te ronden, laten we ons hart en onze geest gewoon openbloeien.

En we verblijven eventjes in gewaar zijn.