

# Wake Up Haarlem

## Geleide aankomstmeditatie sangha bijeenkomst

*5 tot 10 minuten*

### *Begin*

Hoi, welkom,

Laten we even in 5 minuten aankomen.

Ik zou jullie willen uitnodigen om lekker te gaan zitten zodat je jezelf kunt ontspannen.

Sluit je ogen en voel hoe je zit.

Voel je billen op de ondergrond.

Voel je adem.

Voel hoe je adem stroomt.

Je hoeft er niets aan te veranderen.

Je kunt volgen met nieuwsgierige lichte en zachte aandacht.

Je adem zal even de tijd nodig hebben om tot een rustig tempo te komen.

Het loslaten van de overbodige spanning die je opmerkt helpt daarbij.

Voel hoe de rust langzaam intreed op allerlei verschillende vlakken.

Niet alleen je adem en je lichaam, maar ook je gedachten worden rustiger en het gevoel dat je iets moet kun je even loslaten.

# Wake Up Haarlem

Er ontstaat een overgang naar rust, loslaten zodat je ontspanning kan toelaten en werkelijk aanwezig zijn in het hier en nu.

Probeer het maar te zien als een druppel melk die je in de thee schenkt.

Die heeft even de tijd nodig om zich helemaal te mengen in de thee.

En dan wordt het op een gegeven moment een geheel.

## *Korte stilte*

Probeer om op te merken hoe je je op dit moment voelt.

Kijk of je je kunt open stellen voor hoe je je nu voelt.

En of je er even ruimte aan kunt geven.

Misschien merk je gedachten op die voorbij komen.

Als blaadjes op een rivier.

Die horen er ook bij.

Je kunt ze vriendelijk opmerken, zonder dat je erin mee hoeft te gaan.

## *Korte stilte*

En zoals de monnik die zijn thee drinkt aan de oever van de rivier, kijkend naar de blaadjes die voorbij drijven.

Zo kun jij de stroom van je adem voelen, kijken naar gedachten en gevoelens die voorbij komen.

# Wake Up Haarlem

## *Korte stilte*

Voel hoe de onspanning zich uitbreid.

Dan heb je op een gegeven moment ook het gevoel van JA, ik ga hier in mee.

Het gevoel van overgave en rust.

Het gevoel van dat het oke is.

Het gevoel van dat het mag zijn zoals het is op dit moment.

En dat voel je dat je lijf het best wel prettig vind.

En dat je adem het best wel prettig vind.

Probeer het helemaal tot je door te laten dringen.

## *Korte stilte*

Misschien wil je wel glimlachen naar jezelf

Misschien wil je jezelf nog iets toewensen voor vanavond.

## *Korte stilte*

En dan kun je rustig je ogen weer openen en terugkeren naar deze ruimte.

## *Einde*