

Alvast wat meer uitleg over de eerste drie stappen van iRest Integrative Restoration Meditatie

Stap 1. De intentie

Je intentie vormt het fundament van aandacht en concentratie. Zonder intentie heeft onze geest de neiging om af te dwalen, te fuseren met emoties, gedachten, beelden of herinneringen en in een staat van dagdromen te vervallen. Goed geformuleerde intenties maken je alert en helpen je om geconditioneerde gewoonten te doorbreken, zoals de fusie of identificatie met emoties, gedachten en overtuigingen. De drijvende krachten achter intenties zijn diepe nieuwsgierigheid, interesse, liefde voor ontwikkeling en de oprechte wens om je ware zelf te leren kennen.

Voorbeelden van intenties

Intenties kunnen gericht zijn op de korte en op de lange termijn. Je kunt een intentie zetten voor specifiek deze geleide meditatie, bijvoorbeeld: *“Ik ben wakker en alert om alle sensaties, emoties en gedachten in mezelf te verwelkomen”*, maar je kunt ook een bepaalde sensatie verwelkomen: *“Ik verwelkom en luister naar de pijn in mijn rug als een boodschapper”*, of een emotie: *“Ik voel de boosheid en ik ben open voor wat het mij te zeggen heeft”*, of een overtuiging: *“Ik verwelkom de overtuiging dat ik niet goed genoeg ben en het tegenovergestelde dat ik goed ben zoals ik ben”*.

Intenties zijn gericht op de lange termijn als je ze met je meeneemt in je dagelijkse leven. *Bijvoorbeeld: “Ik leef vanuit innerlijke kalmte, ik ben relaxed”*.

Het kenmerk van een krachtige intentie is dat het een korte positief gestelde zin is in de tegenwoordige tijd. Het is dus iets dat je zegt tegen jezelf, alsof het al waar is.

Je eigen intentie vinden

Een intentie is een specifieke toezegging, een belofte aan jezelf, een afspraak die je met jezelf maakt. Je intentie helpt je om positieve doelen te bereiken die een onderdeel zijn van stap 2. Het diepste verlangen van je hart. Ons lichaam en onbewuste accepteren geen abstracte onpersoonlijke ideeën, dus maak je intentie persoonlijk en gebruik concrete woorden waarbij je zo specifiek mogelijk de belofte aan jezelf helder voor ogen hebt.

Een krachtige manier om lange termijn intenties te vinden is door mentaal tijdreizen. Stel je voor dat je aan het einde van je leven bent gekomen en dat je terugkijkt op je leven. Wat was dan belangrijk? Waar gaf je prioriteit aan? Wat gaf zin en doel aan jouw leven? Bijvoorbeeld, als je top prioriteit is om authentieke en liefdevolle verbindingen met anderen te hebben, overweeg dan intenties als: *“Ik spreek en handel vanuit liefde, vriendelijkheid en waarheid”* of *“Ik ben elke dag aanwezig vanuit liefdevolle vriendelijkheid, waarheid, vreugde en gelijkmoedigheid”* en *“Ik ben authentiek en oprecht in elke gedachte, woord en daad”*. Stel je voor hoe je leven eruit zou zien wanneer je je leven actief leeft vanuit je intentie(s). Voel de vervulling die je ervaart doordat je leeft vanuit je intentie(s): de blijheid, de rust in je hoofd, gelijkmoedigheid, een schoon geweten, harmonieuze relaties, het bereiken van je belangrijkste doelen, psychologisch en spiritueel welzijn, gezondheid van lichaam en geest. Vertaal je wensen en prioriteiten in specifieke en oprechte beloften aan jezelf. Zeg “Ja” tegen het leven.

Stap 2. Het diepste verlangen van je hart

Over het diepste verlangen van je hart is veel te zeggen, dit diepen we verder uit in de eerste online les van 1,5 uur via Zoom. Houd de nieuwsbrieven en aankondigingen via de Facebook- en Instagrampagina's van Libra Coaching en Counseling en Libra Yoga en Yogatherapie in de gaten als je hiervoor wilt inschrijven.

Het diepste verlangen van je hart is je diepste roeping, missie, wens, belofte die je leven betekenis, doel en waarde geeft. Het diepste verlangen van je hart is een verlangen van je ziel, van het leven zelf dat door jou heen zijn hoogste unieke expressie wil leven. Dit diepste verlangen blijft een leven lang bij je en het vormt de waarden van waaruit jij je leven wil leven.

Je eigen diepste verlangen van je hart ontdekken

Het diepste verlangen van je hart en je intenties vormen samen de heldere duidelijke beloften aan jezelf die je absoluut bent toegewijd en toegedaan om in dit leven te bereiken. Ze geven doel, waarde en betekenis en helpen je om je doelen in dit leven te realiseren. Het verlangen van je hart is jouw diepste reden om te willen leven. Het is dat waarvoor je elke dag opnieuw je bed uitkomt. Het is dat waardoor je je eigen ware natuur kunt realiseren, kunt worden wie je werkelijk bent. Het is het leven zelf dat zijn hoogste doel bereikt door jou als zijn unieke expressie.

Voorbeelden van het Diepste Verlangen van je Hart:

"Mijn gedachten, woorden en daden zijn congruent. Ik doe wat ik zeg en ik zeg wat ik doe"

"Ik leef mijn leven als een authentiek, oprecht, betrouwbaar, vriendelijk en compassievol mens"

"Mijn wil en Uw wil zijn één en dezelfde"

Het diepste verlangen van je hart is het meest effectief als je het diep doorvoelt, in je bewuste aandacht houdt en serieus neemt. Schrijf het bijvoorbeeld op of ga op zoek naar plaatjes of andere beelden die jouw diepste verlangen van je hart uitdrukken. Maak een collage of schilderij zodat je er regelmatig even bij kunt stilstaan en kunt ervaren hoe het zich ontwikkelt.

Stap 3. De Innerlijke Hulpbron

Wanneer we stil zijn in meditatie of mindfulness zetten we automatisch de deur open naar onze diepste onbewuste gevoelens, emoties en gedachten. Er kunnen beelden of herinneringen naar boven komen waarvan je niet meer wist dat je ze had, of waarvan je niet goed weet wat ze betekenen. Sommige kunnen zelfs angstaanjagend zijn. Zonder innerlijke hulpbron is het dan moeilijk om deze ervaringen er te laten zijn, zonder erin mee te gaan of je ermee te identificeren.

Je innerlijke hulpbron is dus een veilige plek die je kunt oproepen in jezelf en waar je naartoe kunt gaan wanneer je daar ook maar behoefte aan hebt. Of dit nu tijdens een geleide meditatie is of in je dagelijkse leven. Elke keer als je je overweldigd voelt, aangedaan voelt, of voelt overvallen door sterke emoties of verontrustende gedachten, kun je je terugtrekken in deze veilige omgeving in jezelf.

In het begin kan de Innerlijke Hulpbron verschijnen als een zintuigelijk rijk beeld dat we maken in onze eigen fantasie. Wanneer we dit gevoel verankeren als sensatie in ons lichaam, wordt het een diep doorvoelde belichaamde ervaring. Hoe vaker we dit gevoel oproepen, hoe meer dit gevoel vanzelf in ons ontstaat wanneer we het nodig hebben. In eerste instantie moeten we ons dus de

innerlijke hulpbron regelmatig in herinnering brengen, later herinnert de innerlijke hulpbron ons en is er als het nodig is. De Innerlijke Hulpbron helpt om het Diepste Verlangen van je Hart en je Intenties te leven en helpt een gevoel van veerkracht te ontwikkelen waarmee je tegenslagen kunt opvangen.

Je eigen Innerlijke Hulpbron ontdekken

Je innerlijke hulpbron biedt jou een geïnternaliseerde en onveranderlijke gevoelde sensatie in je lichaam van veiligheid, vrede, gemak, gelijkmoedigheid en welbevinden dat je op ieder moment kunt oproepen. Het is een innerlijk toevluchtsoord, of een verinnerlijkt universum van welzijn, vredige stilte, sereniteit, zekerheid, veiligheid, gegrond zijn en ontspanning. Welke beelden, gedachten of lichamelijke sensaties je er ook maar mee associeert, het meest belangrijke aspect van de innerlijke hulpbron is dat het je een gevoel van zekerheid, veiligheid en ontspanning geeft door je hele lichaam en geest.

Het is belangrijk om je Innerlijke Hulpbron als een oprecht en belichaamd gevoel te ervaren. Om dit zo te voelen gebruik je zoveel mogelijk zintuigen bij het samenstellen van je innerlijke hulpbron. Bijvoorbeeld als je visueel bent ingesteld, roep je eerst een beeld op van een situatie (een werkelijke plaats of fantasie) die gevoelens van welzijn bij je oproept, of waarbij je andere zintuiglijke ervaringen kunt oproepen zoals fijne lichamelijke sensaties, gevoelens, emoties, gedachten, woorden, geluiden, geuren en smaken. Vervolgens, als je het beeld verder visualiseert, komen er steeds meer zintuiglijke ervaringen bij waardoor het gaat voelen alsof je daar werkelijk bent.

Je Innerlijke Hulpbron is uniek en iets waar jij kracht en hernieuwde energie aan ontleent. Om je op ideeën te brengen volgen hier een paar voorbeelden die anderen hebben geholpen om hun innerlijke hulpbron te ontdekken:

- In een weide zijn, bij een stroom, rivier of bos, of in een andere speciale plaats in de natuur
- In een speciale kamer zijn, omringd door favoriete voorwerpen
- Bij een bijzondere geliefde zijn, omringd door vrienden, dieren of in het gezelschap van innerlijke sub-persoonlijkheden of karaktertrekken
- Met een speciaal symbool of archetypisch beeld zijn waaraan je veiligheid, zekerheid, comfort en kracht ontleent.

Weet echter dat jouw Innerlijke Hulpbron geen beeld of symbool is. Beelden kunnen in het begin helpen om je Innerlijke Hulpbron te ontdekken en te ontwikkelen, maar je echte Innerlijke Hulpbron is een lichamenlijk gevoelde sensatie die onafhankelijk van een beeld of symbool bestaat. De Innerlijke Hulpbron wordt het beste gerepresenteerd door de onveranderlijke kwaliteiten van Zijn en Bewustzijn, zoals we later in deze cursus nog zullen zien.

Eén van de beste manieren om je Innerlijke Hulpbron te ontdekken, is door eenvoudigweg in de geleide meditatie het gevoel van Zijn te ervaren. Dit is een universeel gevoelde lichamenlijke sensatie die we allemaal ervaren, maar waar we ons meestal niet bewust van zijn (Gendlin, 1982). Vanaf onze geboorte en tijdens ieder moment van ons leven, is het Zijn een rustige aanwezigheid op de achtergrond, of een gevoelde lichamenlijke sensatie die altijd bij je is, maar waar je aan voorbij kunt gaan totdat je er op een directe manier mee in contact wordt gebracht.