**MEDITEREN MET EEN MOEILIJKE GEDACHTE**

Dit is een korte meditatieoefening op een moeilijke gedachte.

Ik ga eerst eventjes comfortabel zitten. Rug recht en alert.

En de geest alert en ontspannen.

We gaan **eerst eventjes landen** voor we met de oefening beginnen.

En eventjes in die geest kijken wat er zich allemaal in afspeelt.

In en rondom je.

En ook het contact voelen tussen je lichaam en de stoel of de grond of het kussen waarop je zit.

Het contact voelen tussen je voeten en de grond.

Je handen voelen.

En dan gaan we nu de aandacht stabiliseren door contact te maken met de **adem**.

Voelen hoe de lucht je lichaam binnenstroomt.

Je lichaam beroert en zich een weg baant terug naar buiten.

Van moment tot moment.

Contact houden met de veranderende sensaties in je lijf teweeg gebracht door die ademhaling.

En dan nu eventjes **je aandacht richten naar gedachten**.

Welke gedachten spelen er zich momenteel af in je hoofd.

Overloop misschien eens de voorbije dag en kijk eens of er een gedachte was die je stoort.

Een gedachte die de gewoonte heeft om je overstuur te maken.

Dat is heel menselijk en heel normaal.

Gedachten die ons verdrietig maken of angstig.

Gedachten zoals ik ben niet goed bezig, ik ben een slechte moeder of vader, het is toch zinloos, ik ga het toch niet kunnen of niemand geeft om mee.

**Laat er eens zo een paar gedachten de revue passeren en kies er ééntje uit.**

**En zeg deze gedachte nu tegen jezelf.**

En sta jezelf toe om er in te geloven en er helemaal in op te gaan.

Wat doet die gedachte met je?

Welke gevoelens brengt die met zich mee of lichaamssensaties.

Of welke gedachtentreinen roept ze wakker, die alsmaar doorrazen tot je in een ravijn stort met je gedachtentrein.

**En nu gaan we op een andere manier met diezelfde gedachte omgaan.**

We gaan namelijk een stukje zin voor die gedachte plaatsen.

Bijvoorbeeld: “Ik heb de gedachte dat niemand echt om me geeft.”

En herhaal dat zinnetje dan in je hoofd.

“Ik heb de gedachte dat het toch allemaal nutteloos is.”

Wat gebeurt er nu met je, als je op deze manier met die gedachte omgaat?

Zijn er bepaalde gevoelens of lichaamssensaties die nu anders zijn.

En we gaan nog een stapje verder.

Deze keer zetten we de zin voor onze gedachte: **“Ik merk op dat ik de gedachte heb dat…”**

Bijvoorbeeld: “Ik merk op dat ik de gedachte heb dat het toch allemaal zinloos is.”.

En herhaal dit zinnetje nu in je hoofd.

Welke gevoelens of lichaamsgewaarwordingen of gedachten roept dit bij je op.

En voor we deze oefening gaan afronden gaan we onze **aandacht nu verplaatsen naar onze voeten.**

En heel goed het contact voelen tussen onze voeten en de grond of de schoenen.

Voelen ze warm of koud aan.

Op die manier verplaatsen we onze aandacht naar ons lichaam.

En gaan we eventjes een stapje zetten uit het hoofd in het lijf.

En dan mag je jezelf nog eens flink belonen omwille van het feit dat je heel constructief bent omgegaan met dit moeilijk moment.