

Tips voor Meditatie en Healing op afstand (Nico Cost)

Vorbereidingen:

- Zet je PC, laptop of tablet met het youtube muziekje klaar.
- Zet je mail en andere programma's uit, binnenkomende berichtjes leiden af.
- Zet je mobiele telefoon en andere apparaten (bijv. wasmachine) uit of op stil, zodat je niet afgeleid wordt door geluid of trillen.
- Leg pen en papier naast je neer, zodat je snel iets kunt opschrijven als je een inzicht krijgt wat je zeker wilt onthouden.
- Zet een glas water klaar zodat je wat kan drinken tussendoor of aan het eind.
- Leg eventueel een handdoek en zakdoek bij je neer.
- Trek gemakkelijke kleding aan, waar je je lekker in voelt.

Meditatie:

- Ga zitten of liggen zoals je wenst, wel zo dat je bewust bent in de meditatie (dus niet in slaap vallen, blijf alert).
- Verwacht niets, hoop niets, laat alles los en neem gewoon waar wat er gebeurt.
- Wanneer je denken je van alles voorschotelt, biedt dan geen weerstand daartegen. Ga rustig in je ademhaling en laat de gedachten voorbij drijven als wolkjes.
- Blijf rustig en diep ademen, dat is je basis voor de meditatie. Je aandacht hierop zorgt voor de aandacht voor jou zelf.
- Houdt je lichaam ontspannen. Wanneer je merkt dat je verkramp, gooi je dan even los. Ga gewoon staan of schud je even los. Heb je een kriebel, dan krab je even. Moet je plassen, ga dan plassen. Niets moet, alles mag.

Healing:

- Gebruik de klanken en trilling van de muziek (niet te hard zetten; hou het subtiel) om je lichaam en geest open te stellen voor de energie.
- Probeer de golfbewegingen te herkennen en surf mee op de golven van de muziek en de energie. Er zijn korte, maar vooral lange golven die diep kunnen inwerken. Wees je bewust hiervan, maar laat het ook los. Het komt vanzelf.

- De healing is om te ontvangen, stel je daar ook op in. We zijn gewend om te geven en ons best te doen voor anderen. Dit is voor jou, je mag puur ontvangen. In dat ontvangen geef je namelijk al genoeg, liefde wordt altijd gedeeld.
- Laat jouw emoties de vrije loop, ze zeggen ook iets. Zeker verdriet, huilen, eenzaam voelen, het hoort bij het leven en mag geuit worden. Wees niet bang dat het de healing verstoort, het zal juist helpen de healing krachtiger te maken.
- Het allerbelangrijkste is waarnemen, jezelf, de healing, wat er gebeuren mag, wat er in jouw geest opkomt. Dit is een lerend proces en er valt altijd iets te leren en er is altijd verdieping mogelijk.

Na de sessie:

- Zet youtube uit, zodat je even in stilte kunt nagenieten. Een minuut of 5 à 10 is voldoende, mag uiteraard meer zijn.
- Neem een slokje water, dit is goed voor de doorstroming in je fysieke lichaam.
- Desgewenst strek je ook even je lichaam, vaak brengt een meditatie toch enige spanning.
- Zucht even diep en slik een eventuele brok in je keel weg. Laat alles stromen en ga mee op de golven die zich aandienen. Huilen kan ook zeer goed zijn om te ontladen.
- Wanneer je je verwondert wat er gebeurd is, koester dan vooral jou zelf. Geef jezelf liefde, dat jij dit voor jou zelf doet en mag ervaren. Ontvang en geef aan jezelf, dit is ware heling van jou zelf zijn.
- Je kunt een douche nemen, om je helemaal schoon te spoelen. Of je gezicht even verfrissen met wat handen water.
- Blijf wel even op, ga niet direct naar bed. Mijmer een beetje, doe niet veel. Niet teveel spanning oproepen door spannende televisie of boek, niet teveel en te lang achter de computer zitten erna.
- Eet evt. een stukje fruit of kopje soep, meditatie en healing kunnen hongerig maken.

Later:

- Laat graag weten wat je hebt ervaren. Alle ervaringen zijn welkom, ook als het jou niet zo pakte. Neem even de tijd ervoor om het te laten bezinken. Wat dan prominent overblijft als herinnering, is het meest waardevol om te delen.