

Meditatie “De kracht van liefde”

geïnspireerd door Binkie's meditatie “Ik ben oneindig” 9-7-2025

voor Mantranita 23 – najaar 2025



Voorafgaand aan het mantra's zingen wil ik graag een meditatie met jullie doen om de kracht van liefde in jezelf te voelen.

Als je helemaal in je liefde gaat staan, straal je dat uit naar je omgeving.

*Door in jezelf te zeggen “**Ik ben liefde**” en dan helemaal in die liefde te stappen, te voelen in stilte, er doorheen te ademen, er mee te resoneren, te voelen welke kwaliteiten dat in zich heeft en te merken dat je dat aan kan zetten als een staat van zijn.*

Sluit je ogen als je wil en kom rustig aan op de plek waar je nu bent.

Ontspan daarbij je gezicht, je ogen, je kaak en je schouders.

En voel hoe je bij iedere uitademing iets dieper in je lichaam zinkt. **

Breng dan die aandacht steeds meer naar je ademhaling.

Maak daar ruimte. Maak daar ontspanning en zachtheid. **

Ik noem zo de staat van zijn en die kan je in stilte voor jezelf herhalen. Er echt doorheen ademen. Steeds meer één mee worden. Totdat je op een bepaald moment ook de woorden los kan laten en het helemaal gaat voelen.

“Ik ben liefde”. Liefde is mijn oorspronkelijke natuur. **Ik ben liefde**. Voel waar je het voelt, of je subtiele veranderingen kan waarnemen. En adem helemaal in die liefde. Neem daar even de tijd voor. **

Ik ben liefde. Kan je het gevoel van liefde groter maken, zowel in jezelf als om je heen. En als je even afdwaalt ga je gewoon weer terug naar die ene zin. **“Ik ben liefde.”** **

Tijdens fade in van “Alap in Shivaranjani” van Shastro:

Kom dan langzaam weer terug.

Adem een keer diep in en uit.

En open je ogen wanneer je er klaar voor bent.

Tekstbladen uitdelen tijdens de muziek van Shastro.

Daarna 3x de mantra Ohm.