

Nog één verhaaltje voor het slapengaan en dan...

Van een goede vriendin en haar gezin kreeg ik een verhalenboek cadeau. Het boek is grappig, prikkelt mijn fantasie en is met veel liefde speciaal voor mij uitgekozen. Telkens als ik er een verhaaltje uit lees, voel ik de verbondenheid en de hartverwarmende vriendschap van het gezin. 'Da's voor in je meditatiehoekje', zei ze met een knipoog. Mijn vriendin kent mijn ritueeltjes. Door het verhalenboek in mijn meditatiehoekje te leggen, lonkt het de hele dag naar me. En als het dan avond wordt, nestel ik me op mijn meditatiebankje met het boek en geniet van één verhaaltje. Door op mijn bankje te zitten, kom ik automatisch in een rustiger modus en krijg ik zin om te mediteren.

Iedereen heeft zo zijn ritueeltjes die hem vertrouwdheid en geruststelling geven. Voor de één is dat een bepaalde manier van zitten, voor de ander het letten op de ademhaling, voor nog een ander zacht een liedje neuriën of je handen op een bepaalde manier gebruiken. Allemaal middeltjes die ons helpen in een mediteermodus te komen. Na een tijdje associeer je automatisch dit ritueeltje met een gevoel van rust en vertrouwen.

Het mooie is dat deze ritueeltjes ons ook kunnen helpen doorheen de dag. Door net voor je een spannende vergadering binnenstapt even te letten op je ademhaling of je liedje in stilte te neuriën kan je rustiger aan je vergadering beginnen. Als je staat aan te schuiven in de file kan het zachtjes enkele keren je mantra zeggen helpen minder opgejaagd op je bestemming aan te komen. Zo blijf je ook doorheen je dag verbonden met die rust en die goedheid in jou. Die kleine ritueeltjes maken je leven voller en lichter.