

Bladmeditatie



Kies een blad van een boom of plant, waar je aandacht naar toe getrokken wordt. Pluk het, sluit je ogen, houd het stil in je hand en richt je aandacht even op je ademhaling.

Open daarna langzaam je ogen en bestudeer het blad, met een zachte, vriendelijke blik. Onderzoek de randen, de nerven en de stengel.

Neem nu het blad voorzichtig tussen je vingers en raak de nerven aan. Word je bewust van de textuur die je tastzin registreert.

Wrijf nu een beetje met je vingers over het blad. Onderzoek of het een geur afgeeft. Misschien kan je er ook even van proeven, als het niet giftig is.

Beweeg met het blad zachtjes langs de huid van je arm en hand of je gezicht. Gebruik het als een waaier voor je gezicht om jezelf koelte toe te wuiven.

Doe je ogen weer dicht en word je gewaar van je lichaam op dit moment, samen met dit blad.

dWaalZin