

# Oefening 4: Vrienden voor je

## Over de oefening:

De oefening "Vrienden (of vriendinnen) voor je" is een vorm van Metta-meditatie, een van de belangrijkste meditatietechnieken in het boeddhisme.

Metta betekent 'liefdevolle vriendelijkheid'. De meditatie is gericht op het stimuleren van gedachten van welwillendheid en vriendelijkheid voor alle wezens.

## Vorbereiding:

Ga op een stoel zitten en zorg dat je zo lekker mogelijk zit.

Wees je bewust hoe lang je deze oefening/meditatie wilt doen. Zet eventueel een wekkertje als je niet langer dan bijvoorbeeld 5 of 10 minuten wilt ontspannen.

## Stap 1:

Sluit je ogen. (Of toch maar eerst de oefening doorlezen;)

Haal drie keer wat dieper adem.

Wees je bewust van wat je voelt, zowel lichamelijk als emotioneel.

## Stap 2:

Stel je voor dat er 5 dierbare mensen voor je zitten, met hun gezicht naar je toe. Dat kunnen vrienden en vriendinnen zijn, of je partner, je ouders, broers of zussen: mensen die het goed met je voor hebben.

Stel je voor dat de sfeer heel prettig en liefdevol is.

Voel wat je voelt.

## Stap 3:

Stel je voor dat je van bovenaf energie in je kruin voelt binnenkomen.

En vanuit de aarde energie door je stuitje naar je hart.

## Stap 4:

Stel je nu voor dat de 5 dierbare mensen vanuit hun hart licht naar je toesturen, dat in jouw hart binnenkomt. Voel dat ze het je gunnen. Laat het binnenkomen. Je kunt het licht beschouwen als een vorm van liefde.

Voel wat het met je doet om dit te ontvangen.

## Stap 5:

Breng je aandacht naar je adem, naar wat je voelt of naar je hart; net wat voor jou het meest kloppend is.

Als er gedachten opkomen, wees je er dan van bewust dat er gedachten opkomen, maar probeer je niet in die gedachten te verliezen. Houd je aandacht bij het beeld dat deze dierbare mensen je licht en liefde sturen.

## Stap 8:

Als het zo voelt, of als je wekkertje afgaat, open dan je ogen.

## Achteraf:

Strek je even uit en ga verder met wat voor jou past om te doen.

