

# Steenmeditatie

Deze oefening helpt je om een steen te voelen, je kunt haar buiten of binnen doen. Neem een steen van buiten of uit je verzameling, die goed in je handpalm past, en houdt hem zo dat je hem goed kunt bekijken, niet te dicht en niet te ver weg.

## **Actief, innemend kijken**

Stel je voor dat er actieve stralen vanuit je ogen naar de steen lopen, die hem vormen en een gestalte geven.

Sluit dan je ogen en stel je de steen voor, precies zoals je hem net hebt gezien. Als de steen vervaagt, open je je ogen weer en bekijk je hem weer alsof je hem voor het eerst ziet. Concentreer je op de steen en op je vormende blik. Sluit dan weer je ogen en zie hem voor je.

Zie de steen vooral als geheel, verlies je niet in details. Als je de steen actief bekijkt kun je een detail als het ware erin tekenen en dan weer het geheel aanschouwen. Zie je nu dat deel van de steen duidelijker dat je actief hebt bekeken?

Doe dit ongeveer 5 minuten

## **Passief, ontvangend kijken**

Draai het kijkproces nu om. Stel je voor dat de steen stralen naar jou stuurt en jou bekijkt. Jouw blik is nu opmerkzaam, passief en open. Sluit dan weer de ogen en zie de steen voor je, net als eerst. Open ook nu tussendoor weer je ogen om een nieuwe indruk te krijgen. Word je bewust naar welk lichaamsdeel de steen straalt, naar hoofd, ogen, hart, zonnenvlecht? Waar neem je de steen waar?

Doe deze oefening ongeveer 5 minuten

## **Gemengd kijken**

Probeer nu tegelijk actief en passief naar de steen te kijken, laat een goede uitwisseling met de steen ontstaan. Hoe voelen nu je aura en je hart aan? Observeer je waarneming, wat je van de steen voelt en hoe je zelf aanvoelt. Voel je jezelf steen worden?

Doe deze oefening ongeveer 5 minuten

## **Steen eerbiedigen**

Open nu je hart voor de steen en stuur hem gevoelens van eerbied en hoogachting. Let op het gevoel dat nu in het bekijken van de steen ontstaat en probeer het te versterken. Neem waar wat dit gevoel je kan brengen, of er een gevoelsuitwisseling is met de steen. Wat beleef je?

Je kunt deze meditatie ook met een plant doen. De oefening is van Thomas Mayer en Agnes Hardorp, uit een workshop over verbinding met elementwezens.