

Mediteren kun je leren  
en medicijnen en vaccinaties zijn te keren

28 april 2020

Zeker in een moeilijke tijd  
heb je geen spijt  
als je in de stilte gaat,  
onrust, negativiteit en drukte achter je laat.

Tot jezelf en op adem komen,  
soms ook even mogen dromen  
en weer naar je adem terug,  
Doe alles rustig, niet te vlug.  
We zijn altijd zo gehaast  
en dan verbaasd  
dat we de weg en onszelf kwijt raken  
en bijna niet meer kunnen ontwaken.

Met dichte oogleden  
komen in het heden  
steeds verder naar beneden  
stap voor stap een trede,  
dieper in je lichaam zakken.  
Hoe dat moet  
krijg je als je het vaker doet  
vanzelf te pakken.



Als je aan het einde van het uitademen toch nog verder durft te gaan,  
nog even wacht,  
maak je ruim baan en voel je kracht  
om weer omhoog te gaan  
met de lift,  
zie ik het inademen als een gift,  
die je onbevangen,  
terwijl je doorgaat met ontspannen, mag ontvangen.

Met het uitademen omlaag,  
voel je je maag,  
en dieper je buik, bekken, heupen, liezen en benen,  
misschien wel je tenen.  
Weer terug,  
ontspan je je gezicht, nek, schouders, armen, handen en rug.  
Langzaam uitademen en ontkrampen is goed voor je darmen  
en als je het koud hebt, kun je jezelf erdoor verwarmen.

Het is in het begin misschien wat wennen,  
om zonder geweld  
en.... het kost geen geld.  
jezelf en je lichaam te leren kennen.  
Je kunt het overal doen,  
in elk seizoen  
zittend binnen of buiten en zelfs staand,  
een nieuw, je eigen pad ingaand.



Ook als je ligt in bed,  
langzaam uitademt en ontspannen op je adem let,  
kan het zijn dat je zonder te woelen  
je lichaam kan voelen  
en in slaap valt in de nacht  
zonder dat je dat had verwacht.

Als je wakker wordt tussendoor,  
geeft niet hoor.  
Probeer weer bij je adem te komen,  
misschien lukt het om verder te slapen zonder nare dromen.

Na het slapen kan je blijven liggen, nog even,  
langzaam uitademen, je lichaam voelen en je gedachtes ruimte geven  
om te mogen verzinnen  
hoe je de dag wil beginnen.  
Misschien is dat wel met een meditatie,  
voor je lichaam, ziel en geest een traktatie.

Iedereen, vrouwen, kinderen, ouderen en mannen  
mogen de stilte voelen en een andere dimensie ervaren.  
Langzaam uitademen en ontspannen  
doorgaan zonder mitsen en bezwaren,  
alles is goed en alles mag,  
tijd voor een glimlach.

Voel je ergens pijn of ben je moe,  
kan je daar met je aandacht en adem naar toe.  
Als je geduld hebt en (soms heel lang) wacht  
voel je dat je ontkrampst en verzacht  
je komt tot leven  
en wordt weer mens,  
dat is wat je jezelf elke dag mag geven  
en ik voor iedereen wens.

Begin je met mediteren, bijvoorbeeld een kwartier  
en doe je het met twee, drie of vier,  
dan komt er nog iets bij,  
je maakt elkaar blij.

Samen stilte ervaren en je ervaring delen  
geeft kracht om jezelf te helen  
van diepe, soms oude pijn,  
zomaar, door met elkaar stil te zijn.

Komt er een gedachte in je op,  
geef je zelf vooral niet op je kop.  
Het is fijn,  
ze mogen er zijn.

Als je iets wil zeggen of delen met je ogen dicht,  
jezelf dat toestaat, voelt dat fijn en licht.  
Voel wat je nodig hebt en doe wat je het liefste wil  
dan ben je daarna ook weer stil.

Wat je wel en niet zou mogen, is ons zo aangeleerd  
dat we bijna niets meer durven en in onszelf zijn gekeerd.  
De stap uit je isolement, open durven zijn is essentieel  
en nooit teveel.

We kunnen het van kinderen leren  
en ook weer eens proberen  
hoe het is om te delen en je te uiten.  
Wordt het je toch teveel, dan kun je altijd weer besluiten  
om met elkaar stil te zijn,  
maar dan is het zonder schijn.

Want als je niet alleen stil bent, maar ook met elkaar praat,  
voel je je meer verbonden en geen soldaat  
die altijd maar moet gehoorzamen en vechten  
zonder iets te mogen vragen, zonder rechten.

Luisteren  
en in de houding staan,  
eventueel fluisteren,  
meer wordt er niet toegestaan.

Als je alle vrijheid lijkt ontnomen  
kun je altijd weer bij jezelf komen,  
door te praten, te delen en te mediteren  
en dat is voor iedereen te leren.



Mediteren heeft dezelfde letters als 'eet minder', is wat wij ervaren.  
We eten en drinken alleen 's avonds en steeds minder, al jaren.  
Dat bevalt heel goed, we ontgiften en voelen meer rust.  
Het is geen must, probeer het gerust, eet niet meer dan je lust.

Je kunt jezelf genezen,  
dat hoeft niet te worden bewezen.  
Het is een ervaring  
en voor iedereen een openbaring  
dat je jezelf kan helen  
en die ervaringen met elkaar kan delen.

Dat is de wereld op zijn kop  
daar kan geen ziekenhuis, school of werk tegenop.  
Werken wordt sociaal  
elkaar helpen normaal  
gewoon doen  
zonder ego, geld of poen.

Er komt een nieuwe tijd  
we zijn er echt aan toe.  
Want dit is een vreselijk gedoe,  
leven met angst en pijn  
en het gevoel dat je er niet mag  
zijn.

Daar word je toch helemaal dol van  
dat er niets meer kan,  
geen lichtpunt meer in je leven  
alleen maar moeten beven  
want ziektes bedreigen ons bestaan  
en als de ene is geweest komt de volgende er wel weer aan.

Weg met die angst en al die zwarte kleren  
We mogen ervan leren  
dat we onze aandacht op iets positiefs willen richten  
en stoppen met al die plichten  
Gun jezelf weer kleuren  
en als je gezonder en minder eet ruik je ook meer geuren.

We gaan niet goed om met onze moeder, de natuur  
Ja, dan slaat ons laatste uur.  
Maar als we anders met ons lichaam en de natuur omgaan,  
medicijnen en vaccinaties mijden,



stopt het lijden.

Je zult versteld staan,

wat er kan gebeuren

terug komen de bijen, vlinders, bloemen, vogels, geuren en kleuren.

Maak van ziektes niet een vijand, maar je vriend

dan word je van blinde ineens ziend.

Stoppen met denken en praten over woorden als oorlog en tegen

en niet meer met de gordijnen dicht

in duisternis te blijven zweven

maakt ons meer genegen,

iets positiefs te doen met ons leven

en zien we door de tunnel weer licht.

Mediteren heeft ook dezelfde letters als 'dient meer',

dienstbaar kunnen zijn is ook een mooie leer.

Hoe liefdevoller we durven zijn, hoe rijker we ons voelen,

dat is wat we met leven bedoelen.

Laat je hart stralen,

en zonder dralen,

wat we nodig hebben elkaar geven:

liefde, rust, aandacht,

inspiratie, hoop en kracht

Liefde is het belangrijkste in ons leven.

liefs Leonoor



Leonoor en Marthe  
[www.contactmuziek.nl](http://www.contactmuziek.nl)