

## Terug naar je Jeugd Meditatie



Wanneer je ergens rustig kunt zitten of liggen,  
ga je je eerst eens ontspannen.  
En langzaam dalen we dieper af  
naar de herinnering van je jeugd.

Zie jezelf eens voor je als kind,  
en voel wat je daarbij ervaart.  
Is het vreugde, eenzaamheid,  
of een ander gevoel?  
Laat alles rustig komen.

Ga eerst eens ver terug naar je eerste jaren.  
Al herinner je je dat meestal niet,  
toch kun je wel een gevoel ervaren,  
een gevoel van bescherming, geluk of verdriet.

Laat dit gevoel nu helemaal toe,  
voordat je verder weer gaat.  
En als je dan uiteindelijk voelt--hoe het was,  
dan begrijp je meer waar je nu staat.

Wij gaan nu naar je kleutertijd.  
Zie--voel, en ervaar....  
Wanneer je het alleen niet aankunt;  
Ik sta altijd voor je klaar.

Voel geluk--voel emoties,  
voel alles wat was in jouw kindertijd,  
zodat je langzaam iets leert te begrijpen  
van je totale persoonlijkheid.

Wanneer je dit alles goed hebt doorvoeld,  
dan kunnen we weer verder gaan,  
en de puberteit eens bezien.  
Zie je jezelf hierin staan?

Observeer jezelf en ga na....  
Hoe je was--hoe je reageerde,  
was dat:  
Zoals een normale puber dat doet,  
die zich tegen alles keerde?

Of was je anders, maar toch heel normaal  
voor die leeftijdsperiode?  
Zie het eens voor je allemaal,  
en doorvoel hierin je emoties.

Zo kun je je weg vervolgen  
tot aan je volwassenheid.  
Maar je kunt ook besluiten  
om weer terug te gaan naar je kindertijd.

Want wanneer je inmiddels ontdekt hebt,  
waar het aan schortte in je jeugd,  
dan kun je nu gaan besluiten,  
dit te transformeren met liefde.

Omarm het kind eens in je gevoel.  
Sla je armen hierbij om je heen,  
en wieg jezelf heel zacht heen en weer.  
Je bent hierin niet alleen.

Laat het kind in jou weer voelen,  
dat je er heel veel van houdt.  
Dan zul je die liefde ervaren,  
en van binnen is het niet langer koud.

Want de warmte van de liefde  
laat alle kou verdwijnen,  
zodat jij tenslotte hieruit  
als een gelukkig mens zal gaan verschijnen.