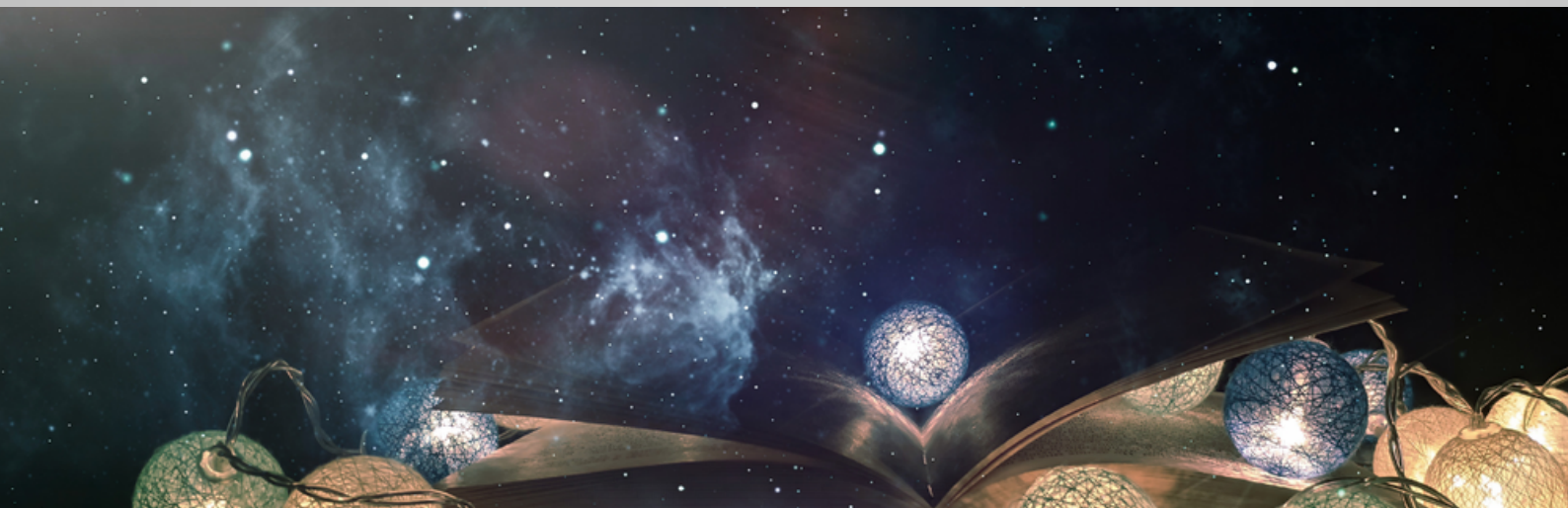


12 Heilige Nachten



Tekens op jouw pad

Voorbereiding

Vandaag nodig ik je uit om stil te staan bij tekens op jouw levenspad. De oefening is het maken van een meditatieve tekening van jouw levensboom. Je kunt in plaats van een tekening ook kiezen voor een collage. Volg je gevoel hierin.

Neem even de tijd om materialen bij elkaar te zoeken. Denk aan een vel papier, kleurpotloden, stiften, lijm, gekleurd papier of oude tijdschriften, een schaar.

Geef jezelf de ruimte om te kijken wat er in deze oefening wil ontstaan. Vertrouw op de beweging die jouw hand wil maken. Stokt de beweging, herhaal dan de laatste beweging, totdat een nieuwe beweging zich aandient. Voelt de drempel om te starten met tekenen hoog, dan vind je op de volgende baldzijde lijnen van een boom. Begin het met volgen van deze lijnen en vertrouw erop dat je hand het dan overneemt en er jouw eigen levensboom van maakt.

Wanneer je er klaar voor bent, ga dan zitten en voel bewust hoe je zit. Voel hoe je voeten contact maken met de grond, voel je zitbotjes tegen de stoel, de leuning in je rug. Haal een paar keer diep adem en maak de uitademing langer dan de inademing. Adem daarna weer rustig door.

Jouw levensboom tekenen

De levensboom is een krachtig symbool van groei, verbinding en innerlijke wijsheid. Terwijl je jouw levensboom tekent, mag je je openstellen voor tekens en symbolen die spontaan ontstaan. Laat je hand geleid worden door je intuïtie, zonder oordeel of verwachting. Elk blad, elke wortel, elke tak kan een boodschap bevatten uit jouw diepere lagen.

Sta toe dat het onbewuste spreekt via vormen, kleuren en patronen. Misschien verschijnen er tekens die je herinneren aan belangrijke momenten, mensen of inzichten. Misschien voel je een roeping, een richting, een bestemming die zich aandient.

Neem de tijd om te kijken naar wat zich heeft getoond. Wat wil jouw levensboom je vertellen over jouw weg? Welke tekens nodigen je uit om verder te groeien, los te laten of te vertrouwen?

Laat deze oefening een poort zijn naar innerlijke wijsheid en inspiratie, zodat je met nieuwe inzichten de komende tijd mag ingaan.

12 Heilige Nachten



Tekens op jouw pad

