

Voor deze meditatie heb je een belletje nodig en zorg dat je (of de mensen die je begeleidt) lekker zitten en de door hun meegebrachte aarde in hun schoot hebben. Misschien in een potje, een zakje of in een bord, zodat je er in kunt roeren.

ping! (belletje, dit belletje opent de ruimte voor de meditatie)

Lief mens!

Welkom.

Wat fijn dat jij hier bent.

Ik wil je meenemen in een ritueel.

Voel je vrij om het op je eigen wijze te doen

Zit op je gemak op je stoel.

Zet beide voeten plat op de grond, ongeveer heupbreed naast elkaar

Leg je handen in je schoot terwijl je je bakje met aarde vasthoudt

Sluit je ogen als dat okay voor je is. Je kunt je blik ook vlak voor je op de vloer richten.

Adem diep in door je neus, en dan met een hoorbare zucht weer uit,

Hehe,

Adem in en hehe,

Nog een derde keer, voor de zekerheid, adem in, hehe.

Je bent hier vandaag om de Aarde te vieren.

De Aarde die je draagt je,

De Aarde die je een plek geeft

De Aarde die je voedt

De Aarde die jouw toekomst droomt

Maak je ogen zacht, ontspan alle spiertjes in en rondom je ogen.

Ontspan je kaken, je schouders, je middenrif

Geef je over aan de zwaartekracht

Voel je billen,



je benen,
je voeten ,
je voetzolen
en dan omlaag, dwars door de vloer,

Laat wortels uit je voeten groeien, zo de aarde in. Eerst klein en dan dieper en steviger. Door de aardlagen, langs het grondwater, ontmoet je de beestjes, de wormen, de bacteriën, het zand, de modder en de rotsen. Laat je wortels zich breed uitspreiden. Laat ze de diepten intrekken, stevig en doortastend. Dieper, en breder. Laat je wortels de wortels van de bomen in het landschap om je heen ontmoeten. Laat je wortels de wortels van andere mensen ontmoeten. Voel hoe de wortels zich vervlechten, hoe we allemaal verbonden zijn met de aarde, met de wortels, met elkaar.

Vind met je handen de aarde in je schoot. De aarde die je hebt meegenomen van een plek waar jij je verbonden voelt met de Aarde. Voel de aarde. Maak contact met deze aarde. Druk het tussen je handpalmen en voel de temperatuur, de grofheid, de verfijning. Voel of het vochtig of droog is. Voel ook het mysterie door je handen glijden.

In één handje aarde leven meer bodembewoners dan er mensen op aarde zijn. De aarde in je handen is opgebouwd door alles wat voor ons geleefd heeft, je voorouders, de planten en dieren die hier geweest zijn. Alles is weer tot aarde, deze aarde geworden.

Het einde van het jaar is van oudsher een lege periode in de kalender. 12 dagen en nachten om terug te kijken en vooruit te voelen. Tijd om in jezelf de stilte te ervaren, het donker te omarmen en de leegte te beleven. Tijd om, samen met de natuur, even helemaal niets te doen, tot rust te komen en ruimte te maken voor waarachtig dromen.

Straks hoor je een bel. Na de bel zal het een paar minuten stil zijn. Stil voor jezelf, stil voor de Aarde, stil voor de leegte, stil voor het duister, stil voor de stilte. Luister:

ping

stilte 3 minuten

ping

Laat nu een intentie naar boven komen. Iets waar het Aarderitueel voor jou over mag gaan. Een of twee woorden is genoeg. Denk er niet over na, meestal is het eerste woord raak.

Stap nu met deze intentie het aarde roer ritueel in.

ping!



Aarderoeren