

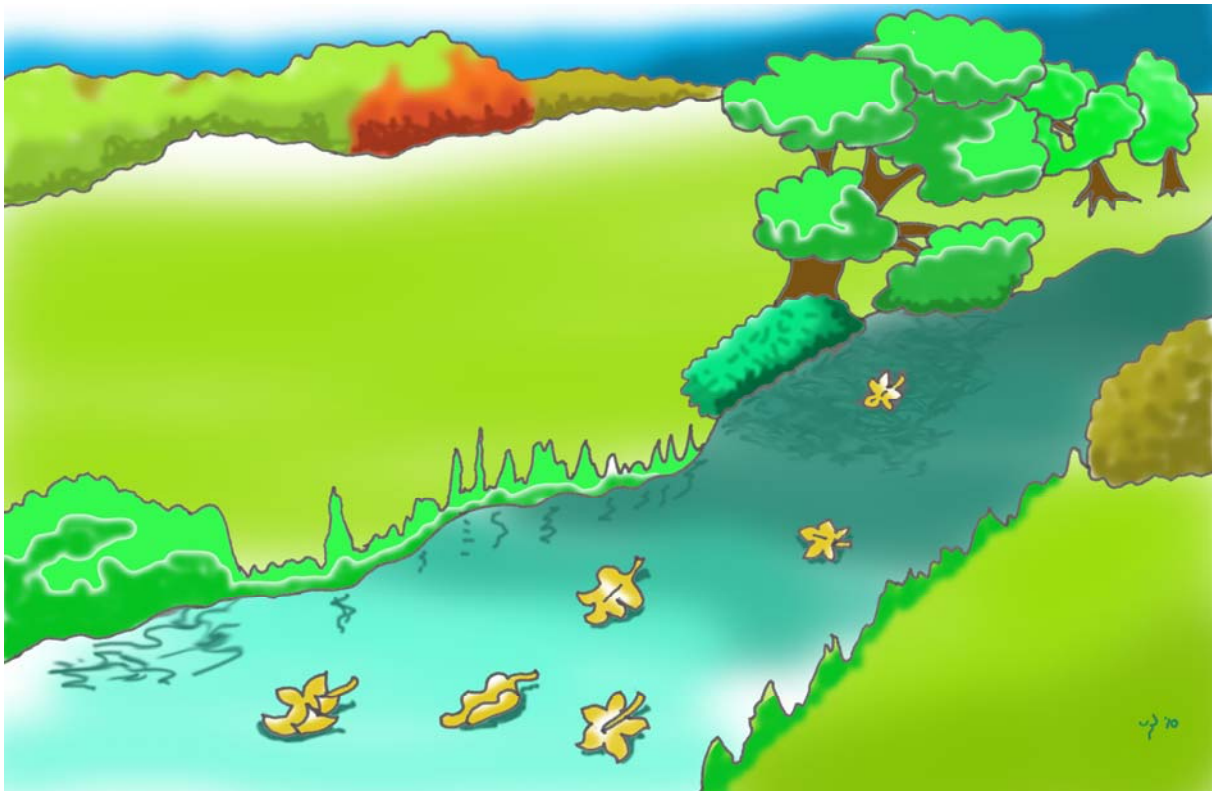
**Oefening:** Voorbijdrijvende bladeren op een rustig stromende rivier.

Deze oefening dien je met je ogen dicht te doen. Lees eerst de instructies, zorg dat je ze begrijpt, doe dan je ogen dicht en begin met de oefening.

Stel je een mooie, rustig kabbelende rivier voor. Het water stroomt over stenen, langs bomen en stroomt de vallei door. Af en toe valt er een groot blad in het water en deze drijft de rivier af. Stel je voor dat je naast zo'n rivier zit, op een warme zonnige dag, kijkend naar de bladeren die voorbij drijven.

Word je bewust van je gedachten. Elke keer dat er een gedachte door je hoofd gaat, stel je dan voor dat je deze op een voorbijdrijvend blad schrijft. Als je in woorden denkt, zet ze dan neer als woorden. Als je in beelden denkt, zet ze dan op het blad als een beeld. De bedoeling is dat je naast de rivier blijft zitten en kijkt naar de bladeren die met je gedachten stroomafwaarts gaan. Probeer het water niet sneller of langzamer te laten gaan, probeer niet te veranderen wat op de bladeren komt te staan. Als de bladeren verdwijnen, of als je geestelijk ergens anders bent geweest, of als je in de gedachte die je op een blad wilde schrijven zit, stop dan en merk op dat dit is gebeurd. Ga weer terug naar de oever, en ga weer verder met het schrijven van gedachten op de bladeren die voorbij komen. Blijf dit doen gedurende vijf minuten. Houd een horloge of een klok dichtbij en kijk wanneer je begint met de oefening.

Het is niet erg als je afdwaalt. Het gaat erom steeds weer naar de oever te komen; de observerende positie in te nemen en de blaadjes met de gedachten te zien langs drijven. Als je het idee krijgt dat deze oefening niet werkt, of dat deze kinderachtig is, zijn ook dat gedachten die je hebben meegevoerd. Probeer je weer te focussen op de observator rol, en de bladeren met daarop de gedachten die voorbijdrijven. Als de instructies duidelijk zijn, begin dan met de oefening.



*Hoe ging dat?*