



MEDITATIE

# ZITTEN ALS EEN BERG

---

oefening om tot rust te komen



BIJBEHORENDE MEDITATIEOEFENING:  
[HOOGGEVOELIGHEELGEWOON.NL/MEDITATIE](https://hooggevoeligheelgewoon.nl/meditatie)

DOOR ARJA ROOZEMOND  
VOOR HOOGGEVOELIG HEEL GEWOON

## ZITTEN ALS EEN BERG - MEDITATIE



Het zal voor niemand onbekend zijn: in het leven zoals dat zich dagelijks ontrolt, wil je wel regelmatig wat rustmomenten pakken, maar vaak gun je je er ook de tijd niet voor. Dan blijkt de eerste neiging die we hebben als we druk zijn of ergens spanning over voelen, juist om in de actie te schieten. Om door te gaan, niet op te geven, dit of dat nog even af te maken.

Op zich is dat eigenlijk ook een geweldig mooie eigenschap. Je kan op die manier veel werk verzetten, er zijn voor je kinderen, je partner, je naasten dichtbij en verder weg. Een beetje oprekken van je grenzen, je uithoudingsvermogen testen en waar mogelijk wat verruimen is bovendien ook een fijne uitdaging. Je hoeft niet te blijven zitten waar je zit, je kan je kracht vergroten, je capaciteiten optimaal benutten. Juist dit vermogen om grenzen te verleggen heeft ons als mensen veel gebracht!

Soms loop je echter tegen je eigen grenzen aan, voel je je met de dag vermoeider worden, komt niet meer tot rust, gaat slechter slapen. Kortom: de bodem van het energievatje komt in zicht. Of er zijn omstandigheden die om iets anders vragen dan om steeds maar doorgaan...

Deze meditatie biedt je een manier om even echt tot stilstand te komen. Om middenin het rumoer van je dagelijks leven verbinding te maken met de stilte in je eigen geest. Met je vermogen om roerloos aanwezig te zijn bij alles wat zich aandient, zonder dat je meteen iets hoeft te gaan doen.

---

Roerloos in ons lichaam zoals een berg.  
Roerloos in onze zintuigen zoals een stil meer bij nacht.  
Roerloos in onze geest zoals de lucht zonder wolken.  
*Tsoknyi Rinpoche, vertaling Luitgard Schultz*