

## De grote schoonmaakmeditatie

1. Ga even rustig zitten en voel hoe je je nu voelt. Als je gelooft in iets hogers of een god, **vraag dan om hulp** bij deze meditatie.  
**De trigger**
2. Ga bij jezelf na of er iets is wat je vrede verstoord heeft. Het kan een moment vandaag zijn, of van langer geleden. Het kan ook een persoon zijn waar je je aan stoort, of iets anders. Neem iets waarvan je merkt dat je er gespannen van wordt, als je er aan denkt.
3. Nu ga je deze gebeurtenis en deze **spanning vergroten**. Leef je in de situatie in, in wat er gebeurde. Je kunt het in je gedachten ook nog iets erger maken dan het was, als je dat helpt om in het gevoel te komen.
4. Voel hoe je je nu voelt. Welke **emoties** komen op? Neem de tijd om het goed te voelen, en probeer alles wat je voelt te verwelkomen. Voel ook wat het doet in je lichaam, waar de spanning precies zit.  
**Dit gevoel is oud**
5. Als je het goed gevoeld hebt, neem dan een minuut de tijd om het volgende tegen jezelf te zeggen: "Dit gevoel wordt niet veroorzaakt door deze situatie. Dit gevoel is oud. Dit gevoel wordt niet veroorzaakt door deze situatie. Dit gevoel is oud." Herhaal het, een minuut lang, als een mantra.  
**Het oude gevoel**
6. Vraag nu aan jezelf, of aan iets hogers waar je in gelooft of je mag zien **waar dit gevoel vandaan komt**. Laat het antwoord vanzelf omhoog komen. Waarom word je door deze situatie zo geraakt? Wat zegt dit over jou? Waar komt het vandaan? Wanneer heb je dit eerder gevoeld?
7. Misschien zie je nu de situatie waar dit oude gevoel vandaan komt. Het kan zijn dat er een specifieke herinnering omhoog komt. Het kan ook zijn dat er alleen een vage zin naar boven komt, zoals bijvoorbeeld: 'mijn moeder had geen tijd voor me', of een vaag gevoel zoals 'ik ben niet belangrijk'. Het maakt niet uit wat het is, alles is goed.
8. Nu ga je je **in deze oude situatie inleven**, en probeer je heel precies te voelen hoe je je toen voelde. Als het alleen een zin is, herhaal dan deze zin voor jezelf, in de tegenwoordige tijd, zeg bijvoorbeeld: 'Mijn moeder heeft geen tijd voor me', en laat alles naar boven komen wat dit met je doet. Voel hoe je lichaam reageert, voel waar er spanning is. Laat je helemaal meenemen door wat dit met je doet.
9. Ga hier net zo lang mee door tot je voelt dat de spanning en focus afnemen. Als het goed is, en je een gevoel helemaal doorleefd hebt, dan komt er nu vrede.
10. Als het gevoel niet oplost **vraag dan om hulp**. Vraag om hulp van iets dat groter is dan jij, iets waar jij in gelooft. Je kunt ook hulp aan je hogere zelf vragen, als je dat prettiger vindt. Vraag om hulp zodat deze oude situatie helemaal voor je opgelost wordt.
11. Het kan zijn dat er nu nog **andere dingen naar bovenkomen** die ook gevoeld willen worden, neem daar dan de tijd voor. Probeer alles wat er bovenkomt in de tegenwoordige tijd te benoemen. Zeg 'ik ben bang' als je angst voelt, of 'ik voel me alleen'. Voel wat er met je gebeurt als je dit voor jezelf herhaalt.
12. Als het voor nu genoeg is, blijf dan nog even rustig zitten, en **voel hoe je je nu voelt**. Is het rustiger geworden, ben je meer ontspannen, of is er nog steeds emotie? Als er nog emotie is, ga dan net zo lang door met voelen en situaties naar boven laten komen tot de emoties weg zijn.
13. Als het rustig is, denk dan nog even terug aan **de situatie waarmee je begon**, die je getriggerd had. Hoe voelt deze situatie nu? Is het nog even gespannen of is er iets opgelost?
14. **Bedank jezelf** voor deze oefening, en als je in iets hogers gelooft, bedank dan ook dit hogere.