**Shavasana Meditatie: De Rivier van Rust**

(10 minuten)

Ga liggen in shavasana, comfortabel en ondersteund door de aarde onder je. Laat je lichaam volledig ontspannen, alsof het zich langzaam nestelt in een zachte, warme bedding. Sluit je ogen en laat alles wat je tot nu toe hebt gedaan, los.

Stel je voor dat je drijft in een kalme rivier. Het water is helder, zacht en warm, en het draagt je moeiteloos. Je hoeft niets te doen, alleen maar te drijven en je mee te laten voeren. De rivier weet precies waar je naartoe moet – je bent veilig.

Bij elke inademing voel je hoe het water je zachtjes omhult, alsof het spanning uit je lichaam losweekt. Bij elke uitademing geeft de rivier deze spanning aan de stroming, die alles met zich meeneemt. Het water stroomt verder en verder, en jij wordt lichter met elke ademhaling.

Voel hoe de rivier alles wast wat je niet meer nodig hebt – oude gedachten, zorgen, en vermoeidheid. Ze verdwijnen in het water, alsof ze oplossen en verdwijnen zonder een spoor achter te laten. Je drijft steeds dieper in een gevoel van rust, gedragen door het zachte ritme van de stroming.

De rivier omarmt je volledig, alsof ze je toefluistert dat alles in orde is. Je bent één met de stroom, in harmonie met de natuur om je heen. De lucht is fris, de zon schijnt zachtjes door de bomen die langs de oevers staan, en je voelt de vrijheid van het moment.

Blijf hier, drijvend in deze rivier van rust, wetend dat je niets hoeft te doen, nergens naartoe hoeft te gaan. Hier ben je compleet.

Wanneer je voelt dat het tijd is om terug te keren, stel je je voor dat de rivier je zachtjes naar de oever brengt. Je voelt de warmte van de grond onder je en de uitnodiging om weer beweging te brengen in je lichaam.

Begin met kleine bewegingen: wiebel je vingers en tenen. Adem dieper in, alsof je nieuwe energie in je lichaam trekt. Strek jezelf zachtjes uit als dat goed voelt. Rol dan rustig op je zij, zoals een blad dat op het water tot rust komt aan de oever.

Kom tenslotte in je eigen tempo omhoog naar een zittende houding. Plaats je handen samen voor je hart. Adem in met dankbaarheid voor dit moment van overgave... en adem uit met vertrouwen in de dag die voor je ligt.