

Keuzeloze aandacht

Keuzeloze opmerkzaamheid houdt in dat je je openstelt voor *alles* wat er is, zonder dat *jij* een keuze maakt en je ergens mee bemoeit.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen, zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

Keuzeloze aandacht is 'niks doen'. We richten de aandacht niet, en laten het benoemen van wat we ervaren achterwege. Jij de ruimte die alles omvat, geluiden, gevoelens, gedachten of beelden. Je bent volledig open en ontvankelijk voor wat er is.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Nu eens staat het ene op de voorgrond en even later iets anders. Doe als het ware een stapje terug, laat het er zijn zoals het zich aandient zonder het te benoemen en zonder er moeite voor te doen.

Op het moment dat er gedachten of gevoelens opkomen ben jij het veld of de ruimte waar de dingen in verschijnen.

Zodra je merkt dat je ergens met je aandacht aan blijft plakken, keer je weer terug naar een open brede aandacht voor de veranderende stroom van gewaarwordingen.

Ben je aan het nadenken? Geen probleem. Neem de gedachten waar zonder er op in te gaan, zonder er op door te denken.

Zijn er gevoelens die je liever weg wilt hebben? Stel je er voor open en neem waar welke lichamelijke reacties en gedachten er op de voorgrond staan. Laat het er zijn tot zich weer iets anders aandient.

6.45

Neem bij de afsluiting van deze meditatie een open en brede aandacht mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.