

ZITMEDITATIE

AANDACHT VOOR DE ADEMHALING EN HET LICHAAM

1. Oefen 10 tot 15 minuten "Aandacht Voor De Ademhaling" zoals eerder beschreven.
2. Als het je redelijk goed lukt je aandacht bij je ademhaling te houden, breidt dan bewust je aandacht uit naar de lichamelijke gewaarwordingen in de rest van je lichaam.
Terwijl je je op de achtergrond nog wel bewust bent van je buikademhaling, verplaats dan je aandacht, zodat je je bewust wordt van je lichaam als geheel. Je voelt de bewegingen van de ademhaling in je hele lichaam, alsof je hele lichaam ademt.
3. Richt dan tegelijkertijd met het voelen van je lichaam als geheel en met het voelen van de op en neer gaande beweging van je adem, je aandacht op de meer specifieke plekken: Waar maakt je lichaam contact met de stoel, vloer, krukje of kussen? Voel de aanraking en druk, het contact van de voeten of knieën met de vloer, het contact van de billen met de zitting of het kussen. Voel de handen op de dijen rusten of op elkaar. Zo goed als je kunt, wordt je je bewust van al deze lichamelijke gewaarwordingen.
4. Je gedachten zullen waarschijnlijk steeds afdwalen van de ademhaling en de lichamelijke gewaarwordingen. Dat is natuurlijk, dit kun je verwachten. Dit absoluut geen fout of mislukking. Dat is gewoon zo. Alleen zul je merken dat de tijd dat je niet afdwaalt na langdurig oefenen iets langer kan worden. Steeds wanneer je **merkt** dat je aandacht weg gaat van de gevoelens in je lichaam, kun je jezelf een compliment geven, want je bent je er dan van bewust geworden dat je afdwaalde. Je bent dan weer wakker geworden. Ga na waar je was met je gedachten, (je was aan het denken) en richt vervolgens je aandacht weer op je ademhaling en op lichaam als geheel.
5. Zo goed als je kunt: houd de dingen simpel, heb op een vriendelijke manier aandacht voor de gewaarwordingen in je lichaam van moment tot moment.
6. Als je zit, kunnen sommige gevoelens bijzonder intens zijn. Zoals pijn in de rug, knieën of schouders. En je kunt ervaren dat je aandacht steeds maar weer naar deze gevoelens getrokken worden in plaats van naar de concentratie op je adem of je hele lichaam. Je zou dit kunnen gebruiken om te experimenteren en je aandacht opzettelijk op deze feitelijke ervaringen te richten. Onderzoek dan met vriendelijke en 'wijze' aandacht wat je daar ervaart.
Hoe voelen die gewaarwordingen nu precies?
Waar zit het precies?