

Gedachten opmerken

In deze meditatie zijn we opmerkzaam op gedachten.

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.

Gedachten kunnen er zijn in de vorm van woorden of zinnen (innerlijke spraak) maar ook als beelden (plaatjes of een filmpje).

Breng je aandacht naar de plek waar jij je gedachten ervaart. Meestal is dat ergens midden in je hoofd. Je kunt je voorstellen dat je in een innerlijke bioscoop zit.

We keren steeds daar naar terug als we met onze aandacht ergens anders zijn.

Zeg als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: 'denken' bij elke gedachte die er is.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Ben je aan het nadenken? Benoem het als 'denken' en keer dan terug naar het pure ervaren van gedachten of naar de stilte of leegte als er op dat moment geen gedachten zijn.

Als je gedachten opmerkt, doe er dan verder niets mee. Laat ze gewoon hun gang gaan. Je hoeft geen moeite te doen om iets voor elkaar te krijgen.

Meegesleurd in gedachten of gevoelens? Geen probleem. Leun als het ware achterover en stel je open voor gedachten die opkomen, er een tijdje zijn en weer verdwijnen.

Het is niet nodig om te begrijpen wat je denkt of om het te veranderen. Merk het alleen op en laat het toe, wat het ook is

Geen gedachten? Ervaar de stilte en de leegte en blijf aanwezig.

6.45

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.