

Meditatie op de geest (derde foundation van mindfulness, part 1)

**Part 1: proces**

**Bel 1x**

Sluit je ogen en neem een houding aan waarvan jij denkt dat je die de komende 40 minuten kunt volhouden. Zorg dat je rechtop zit, maar neem geen onbuigzame of gespannen houding aan. Laat de rest van je lichaam rondom je ruggengraat ontspannen. Leg je handen in je schoot of op je benen. Breng je volledige aandacht naar de fysieke gewaarwordingen van het stilzitten.

(pause)

Laat je ademhaling natuurlijk verlopen. Als je er klaar voor bent, breng je je aandacht naar je hoofd: laat alle spanning in je gezicht los, maak het gebied rondom je ogen zachter en ontspan je kaken. Ga langzaam met je aandacht naar beneden en ontspan je nek en schouders. Voel het op- en neergaan van je borst en buik terwijl je ademt. Maak je buik zacht bij iedere uitademing.

(pause)

Ga dan met je aandacht helemaal naar beneden door je lichaam naar de plekken waarmee je contact maakt met het kussen of de stoel. Sta jezelf toe om je gestut te voelen door dat waar je op zit. Voel de druk en de kracht van je lichaam waarmee je rechtop zit.

**(Drie minuten stilte)**

Breng je volledige aandacht naar de ervaring in het nu. Erken alles dat gebeurt op dit moment. Je zult denken, horen, zien (zelfs met je ogen dicht), proeven, ruiken en er zullen fysieke en emotionele sensaties aanwezig zijn (opkomen).

(pause)

Terwijl je deze ervaringen laat zijn zoals ze zijn, richt je je aandacht naar je ademhaling. Laat de andere gevoelservaringen naar de achtergrond drijven terwijl je de aandacht voor de ademhaling naar de voorgrond brengt.

(pause)

Neem een paar momenten om te onderzoeken waar jij jouw adem het gemakkelijkste kunt voelen. Dit kan in je neus zijn waar de lucht in en uit stroomt of het op- en neergaan van je buik. Voel het punt waar jij jouw ademhaling het beste voelt en neem dit als punt van focus. Het handigste is om één plek te kiezen waar je tijdens deze meditatie blijft, zodat je niet steeds bezig bent met je adem te voelen op allerlei verschillende plekken.

(Het is niet nodig om je adem helemaal te volgen terwijl deze in- en uitstroomt).

(pause)

Terwijl je de geest zo aan het trainen bent in aanwezig zijn en blijven bij je adem en terwijl je merkt dat de geest steeds op en neer gaat, is het belangrijk dat je vriendelijkheid en begrip kunt voelen voor je beoefening.

(pause)

Probeer vriendelijk te zijn naar je ervaring. Natuurlijk zal je aandacht afgeleid worden. Probeer dit niet te persoonlijk te nemen: dit is niet jouw fout. Dat is wat de ongetrainde geest doet. Het kost tijd en volharding om de aandacht bij het object van bewustzijn te houden.

**(Drie minuten stilte)**

Nadat je bewust bent van je ademhaling/ lichaam en de gevoelstonen van het huidige moment, kun je je aandacht uitbreiden naar het proces van de denkende geest. Observeer het opkomen en gaan van gedachten.

(pause)

Sta het bewustzijn toe om ruim te zijn: probeer niet gevangen te raken in de inhoud van je gedachten; laat het oplossen van problemen los en probeer niet te plannen. Ontspan in dit bewustzijn van het nu en van het ervaren van gedachten die opkomen en weer gaan.

(pause)

Stop de neiging om je met de inhoud van je geest te identificeren. Mediteer op je geest als een proces. Elke gedachte is als een luchtbel die door de ruimte van je bewustzijn drijft. De gedachte kan een plan bevatten of een herinnering, een oordeel of een emotie.

(pause)

Laat elke gedachte voorbij gaan zonder in die luchtbel terecht te komen of ermee weg te drijven.

**(Drie minuten stilte)**

Totdat je beoefening wat meer is gevorderd, zul je steeds verleid worden door de denkende geest. Meegevoerd in een plan of een herinnering die te belangrijk zijn om te laten wegdrijven. Of ineens heb je die enorm belangrijke doorbraak bedacht of je wordt ergens door geïnspireerd.

(pause)

Dit is het natuurlijke proces dat hoort bij het trainen van de geest en het veranderen van je relatie met de inhoud van je geest.

Net zoals met de ademhaling, laat je steeds los en keer je steeds terug naar het nu; daarmee de luchtbel doorprikkend, terwijl je je aandacht steeds maar weer terug voert naar het proces.

(pause)

Als er een niveau van aandacht is dat geconcentreerd en stabiel is, dan kun je misschien ervaren hoe onpersoonlijk het fenomeen is het snelle opkomen en weer gaan van gedachten.

(pause)

Je zult zien dat een gedachte die opkomt leidt tot de volgende en een volgende en een volgende, totdat je ineens merkt dat de geest zich verliest in een fantasie. Elke luchtbel is weer aanleiding voor het ontstaan van een volgende.

**(Twee minuten stilte.)****Bel 3x**