

Meditatie op de geest (derde foundation van mindfulness, part 2)

Part 2: content

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).

Vijf minuten stilte

Als het je gelukt is om zo je aandacht te richten, kun je beginnen met het onderzoeken van de gevoelstonen van iedere ervaring. Of je nu aandacht schenkt aan je adem of aan de sensaties in je lichaam, elke ervaring heeft een toon die je kunt definiëren als prettig, onprettig of neutraal.

(pause)

Door je aandacht een beetje meer te richten en je bewustzijn te openen voor de subtiele 'levels' van prettige en onprettige gevoelstonen van je ervaringen, heb je aandacht voor het hunkeren naar

plezier of de aversie/ wegduwen van pijn. De gevoelston is de plek waar men gehecht raakt aan de ervaring of deze wegduwt.

(pause)

Terwijl je zo met aandacht gericht op je lichaam zit, kun je je aandacht voor de gevoelston van je ervaring steeds wat meer verfijnen. Onderzoek of bevraag de aard van de ervaring waar je aandacht aan besteed.

Is dit een prettig, onprettig of neutraal gevoel?

(Pause)

Nu je je aandacht gevestigd hebt op je ademhaling en je lichaam en op de gevoelstonen van het huidige moment, en je je aandacht daarna hebt uitgebreid naar de denkende geest en het opkomen en gaan van gedachten hebt geobserveerd, breng je je aandacht naar de inhoud van ieder geestesmoment.

(pause)

Erken iedere gedachte zoals hij is. Wees je bewust van elke herinnering al een herinnering en als er een plan opkomt, erken het als een plan, misschien door het als verleden of als toekomst te benoemen.

Vijf minuten stilte

Wees je bewust van alle opkomende emoties. Als gevoelens van angst, boosheid, verdriet, liefde, zorgen voor, jaloezie, empathie of welk ander gevoel dan ook opkomt, ervaar ditt dan direct. Wees je bewust van het feit dat dit gevoel ontstond in de geest en dat het zich ook aandient in het lichaam.

(Pause)

Je zult zien dat angst een onderliggende motivator is voor veel van dat wat in de geest ontstaat. Onderzoek hoe dat is voor jouw geest.

(Pause)

Erken iedere ervaring zoals deze is. Observeer de neiging om onplezierige gedachten te ontwijken, te onderdrukken, te negeren of er tegen in optand te komen en erken deze afkeer, deze aversie.

(Pause)

Observeer de neiging om aan plezierige gedachten of gedachten die leiden naar veiligheid en geluk vast te houden, er naar te hunkeren en ze te voeden en weet dat dit gehechtheid is.

(pause)

Observeer de gedachten. Maar ga er niet in mee. Laat los.

(Twee minuten stilte.)

Bel 3x