

De eigen adem in de meditatie

Je kunt mediteren door te zitten op een stoel, op een kussen of een speciaal meditatie-bankje. Je houding is het gereedschap dat je zelf meebrengt. In de bijbel wordt je lichaam de tempel van je ziel genoemd. Je kunt deze tempel goed verzorgen door goede voeding en door de afwisseling van activiteit en rust. Door de aandacht voor je lichaam tijdens de meditatie is het gemakkelijker om niet af te dwalen en aanwezig te blijven in het "hier en nu".

Je zou je meditatie kunnen beginnen door te luisteren naar mooie, rustige muziek (bv een lied uit Taizé, koormuziek, Bach, of iets anders waar je rustig van wordt)
Als je dat wil kun je een kaars aansteken of een kort gebed zeggen.

Je voeten plaats je met je voetzolen op de grond, om zo contact met de aarde te houden. Zo kun je jezelf "aarden", verbonden zijn met de grond onder je voeten, wortelen als een boom.

Richt je blik voor je, op de grond, zonder echt te gaan staren. Je kunt je ogen ook sluiten als je dat prettiger vindt.

Probeer zoveel mogelijk zo te zitten dat je knieën lager zijn dan je heupen, dat is minder vermoeiend, en het helpt je om je rug gestrekt te houden. Door rechtop te zitten kun je je laten dragen door je wervelkolom. De stand van je hoofd is optimaal als je je kruin naar de hemel laat wijzen, je kin wijst daarbij iets naar beneden, en neus en kin staan in één lijn met je navel. Langzaam voelen we ons lichaam, we wandelen er als het ware langs, of doorheen, en kijken of er spanningen zijn, laat die wegvloeien (soms lukt dat beter door de spieren eerst goed aan te spannen en ze dan in één keer los te laten).

Laat je schouders ontspannen hangen, leg je handen voor je, op de bovenbenen, los, of op elkaar. Je kunt met je duimen en wijsvingers een ovaal vormen, maar noodzakelijk is dat niet. Je duimen raken elkaar zonder druk uit te oefenen. Kom zo tot ontspanning. Dat is niet: wordt slaperig; wie tijdens een meditatie in slaap valt doet het niet goed, het is een heel actief gebeuren. Stel je voor hoe de spanning uit je lichaam wegglijdt met elke uitademing.

Na de ontspanningsoefening begint de eigenlijke meditatie-oefening. In deze adem-meditatie geven we extra aandacht aan onze adem. Meditatie begint altijd met een goede lichaamshouding en adem, ga niet bewust of krampachtig ademen, maar voel waar je adem is, in je, buiten je. Voel de beweging van je lichaam en de beweging de geestkracht die met de ademstroom mee gaat. God schiep de mens uit klei, en blies hem van Zijn Levensadem in, zo werd de mens een levend wezen, vertelt Genesis ons.

Geef je als het ware over aan je ademhaling, je hoeft die niet te sturen, het wordt je gegeven: God blies ons zijn adem in, en zo werden we levende wezens, staat er in het scheppingsverhaal.

Adem "haal" je niet, je ontvangt keer op keer je adem. Je kunt je bewust worden van je eigen ademstroom door in gedachten mee te gaan met de lucht die naar binnen stroomt en te visualiseren hoe die je hele lichaam doorstroomt, tot in je vingers en je tenen komt die aan jou levenskracht brengen.

Een andere mogelijkheid: Je kunt ook je adembeweging tellen, steeds van 1 tot 10. Bij het uitademen kun je denken (ervaren) dat door de uitgeademde lucht ook de spanning en zorgen je lichaam verlaten. Daarna begint de stilte. Laat de stilte je voeden als de lucht die je longen in en uitstroomt. Je hoeft er niets bij te denken, laat het aan je gebeuren.

Als je afdwaalt is dat niet erg: richt je weer op de ademhaling, in en uitademend, eventueel door eerst weer te tellen, aandachtig en ontvankelijk.

Na ongeveer 20 minuten stilte zucht je enkele keren diep, rek je uit, beweeg je armen en benen even, sluit de meditatie af met een kort gebed of een zegenspreuk.