

Inzichtmeditatie 1: aandacht voor de adem

(ademen met niet-oordelend gewaarzijn)

Zit op een stoel met beide voeten in contact met de bodem.

Als je kan, zit met de rug los van de ruggesteun.

Als je op de grond zit, zit dan op een stevig en dik kussen.

Neem een waardige en comfortabele houding aan,
die een innerlijke attitude van geduld en aandacht weerspiegelt.

Sluit je ogen als je je daar comfortabel mee voelt.

Exploreer nu de fysieke sensaties van contact en druk van je lichaam
met de stoel of de grond gedurende 1 minuut.

Breng dan je aandacht naar de veranderingen van fysieke sensaties ter
hoogte van je buik, de flow van sensaties terwijl je in en uitademt.
In het begin kan je eventueel je hand op je buik plaatsen
om dieper contact te maken met de sensaties die daar aanwezig zijn.

Wees gewaar van de pauze tussen in en uitademen en tussen uitademen en
inademen.

Laat de adem zichzelf ademen.

Er moet niets bijzonder bereikt worden.

Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn. Niet anders.

Je zal gewaar zijn dat je aandacht naar gedachten of emoties gaat.

Dat is oké. Het is gewoon wat jouw geest doet. Zie dit niet als falen.

Als je gewaar wordt dat je aandacht niet langer op de adem is, *feliciteer jezelf*:
je bent opnieuw gewaar van je ervaringen. Je kunt het labelen: “denken”.

Breng dan zachtjes je gewaarzijn terug naar je buik.

Focus opnieuw op het in en uitademen.

Hoe vaak je ook afdwaalt, steeds opnieuw herbeginnen.

Dit terugbrengen van de aandacht is een inherent deel van de meditatie.

Wees dus vriendelijk voor het proces.

Zie de meditatie als gelegenheid om geduld en interesse te cultiveren in je
ervaring.

Oefen gedurende 15 minuten of langer.

Wees gewoon gewaar van de ervaring op ieder moment.

Je adem is je anker in het hier en nu.