

Methodische ondersteuning

Mediteren met je adem

Om dichterbij jezelf te komen, kan je mediteren met je ademhaling. Deze oefening wordt in heel wat religieuze tradities aanbevolen als een handig instrument om te leren *zijn*. De adem is er immers altijd. De adem ademt zichzelf; men hoeft er niets voor te doen; geen mens heeft er een verdienste aan. Ademen gebeurt aan jou, ondanks jou, op ieder moment, van je geboorte tot je dood.

De adem is bovendien een heel trouwe metgezel in het leven: de adem geeft vaak feilloos aan hoe we er hier en nu bij zitten, hoe het hier en nu met ons gesteld is. Bij onze adem blijven leert ons dus heel veel over de realiteit zoals ze is (eerder dan over hoe we denken, hopen, verlangen, ... dat ze zou moeten zijn).

Meestal zijn we echter niet in contact met onze adem. We denken er niet aan. Wanneer we welbewust aandacht leren geven aan onze adem, kan de adem een anker worden om in het hier en nu aanwezig te leren zijn. De adem kan ook een anker worden om gedachten, gewaarwordingen en gevoelens los te laten. Op die manier kan de adem ruimte en stilte creëren in onszelf.

Hoe concreet?

De oefening is heel simpel, maar daarom niet makkelijk.

- Ga rustig zitten, op een waakzame en alerte manier, en volg aandachtig je ademhaling. Ga met je adem naar binnen, en naar buiten. Blijf aanwezig bij je adem.
- Je zal merken dat je gedachten heel snel afgedwaald zijn en dat je al vlug niet meer bij je ademhaling zit. Dat is geen probleem – het is een neveneffect van onze *monkey mind*. Je hoeft jezelf dan ook niet te berispen wanneer je afgeleid bent. Het is gewoon zaak om op te merken dat je met je gedachten afgedwaald bent. Eens je dat opmerkt, ben je eigenlijk al terug aandachtig. Je leidt je aandacht dan weer, zonder jezelf te veroordelen, terug naar je ademhaling.
- Je probeert gedurende een tijdje bij je adem te blijven. De adempauze kan uiteenvallen in drie momenten of bewegingen:
 - “Awareness”: neem een waardige houding aan en sluit je ogen. Word je bewust van wat er aanwezig is. Welke gedachten zijn er? Welke gevoelens zijn er? Welke gewaarwordingen zijn er? Observeer deze zaken zonder er over te oordelen. Constateer dat ze er zijn, en doe er verder niets mee.
 - “Gathering”: richt je aandacht dan opnieuw op één activiteit, namelijk de beweging van de ademhaling. Concentreer je op het op en neer gaan van je ademhaling.
 - “Expanding”: breid het gewaar zijn opnieuw uit. Word je, buiten je ademhaling gewaar van je lichaam als geheel. Voel je lichaam als een totaliteit, met alle gewaarwordingen die erbij horen. Volg je adem alsof het lichaam ademt.