



Boeddhistisch centrum Amsterdam

Introductie op de meditatie 'gewaarzijn van de ademhaling'

1. Inleiding

Bij de gewaar zijn van de ademhaling meditatie geef je jezelf de opdracht met je aandacht je ademhaling te volgen. Je blijft met je aandacht bij de bewegingen van die ademhaling in je lichaam. Je voelt bijvoorbeeld je buikwand naar voren komen en weer op zijn plaats teruggaan. Of je voelt je borstkas of ribben bewegen in het ritme van je ademhaling. Je voelt dat je inademt en dat je uitademt. Je voelt misschien ook sensaties bij je neusvleugels, daar waar de lucht je lichaam binnenkomt; misschien prikkelingen of temperatuurveranderingen.

Soms voel je de adem in je hele lichaam of in ieder geval in je romp; je voelt dat een groot deel van je lichaam " bezig is " met ademen. In combinatie met het voelen van je lichaam als één geheel zoals bij de lichaams-gewaar zijn oefening beschreven, kan er de gewaarwording ontstaan dat je het lichaam voelt ademen, of dat je het ademde lichaam voelt of gewaar bent.

Je aandacht blijft op een natuurlijke manier bij je ademhaling als het ademen plezierig of boeiend is. Mocht je ademhaling onplezierig zijn dan zal je aandacht daar ook wel bij blijven, maar dan is de totale ervaring van meditatie onplezierig en zal je motivatie om te mediteren verminderen. Daarom zal het helpen om "open te staan" voor aangename sensaties, ervaringen van de ademhaling of verbonden met de ademhaling.

Hoe meer het je lukt met je aandacht bij je ademhaling te blijven, hoe boeiender die ademhaling wordt, en hoe aangenamer waarschijnlijk de totale ervaring van het mediteren.

Je volgt je ademhaling zonder je met het ademen te bemoeien. D.w.z. je volgt het zoals het zich voordoet; je probeert je ademhaling niet "dieper", of het ritme van het ademen langzamer of sneller te maken. Je volgt je ademhaling zoals het op dat moment komt en gaat.

2. Uitleg van de 4 fasen ofwel stadia

We gebruiken in de eerste twee fasen het tellen van de ademhaling. Dat is een hulpmiddel, zodat je geest zich daarop kan richten en het helpt je eerder op te merken dat je afgeleid bent. Wellicht bemerk je dat het tellen in de eerste fase je het ademen anders laat waarnemen dan in de tweede fase. In de eerste fase tel je aan het eind van de uitademing, in de tweede fase aan het begin van de inademing.

Eerste fase

Haal op een natuurlijke manier adem. Tel na iedere uitademing in cycli van tien in- en uitademingen. dus:

adem in, adem uit, tel 1

adem in, adem uit, tel 2

adem in, adem uit, tel 3

en zo door tot 10, en begin dan weer bij 1

als je afgeleid bent, of de tel kwijt bent, begin dan weer bij 1 te tellen

kijk of je in deze fase bij je uitademing een gevoel van ontspanning kunt ervaren.

Tweede fase

Haal op een natuurlijke manier adem. Tel nu voor iedere inademing in cycli van tien in- en uitademingen. Misschien merk je een subtiel verschil in de kwaliteit van je aandacht omdat je nu anticipeert op de inademing.

tel 1, adem in, adem uit

tel 2, adem in, adem uit

tel 3 adem in, adem uit

als je afgeleid bent, of de tel kwijt bent, begin dan weer bij 1 te tellen

Het zou kunnen dat je aandacht iets actiever, energieker is bij de inademing.

Derde fase

Laat het tellen los en volg de ademhaling zoals die komt en gaat. Voel de sensaties van de bewegingen van je adem in je lichaam.

Je kunt je verbeelding gebruiken, denk bijvoorbeeld aan de zachte bewegingen van golven die op een strand aankomen.

Vierde Fase

Blijf je ademhaling volgen, zoals je net gedaan hebt, en geef nu aandacht aan de sensaties bij het punt of gebied waar je de adem je lichaam in voelt komen, meestal rond je neusvleugels, maar soms ook in je mond of je keel. Kijk of je van die subtiële sensaties kunt genieten. Stel je meer en meer open aan die sensaties en probeer er van te genieten.

Afronden

Neem de tijd om rustig uit je meditatie te komen door niks anders te doen dan aandacht te geven aan het effect van de oefening en probeer in contact te blijven met de ervaring van de ademhaling, zeg maar, neem die ervaring mee. Maak je aandacht vervolgens 'breder' door je hele lichaam te voelen, je gewaar te worden van de ruimte etc.