



Uitleg van de Lichaamsgewaarszijn meditatie

Bij de lichaamsgewaarszijn meditatie gaat het er om dat je jouw lichaam "van binnen uit" gewaar bent. Je brengt je aandacht naar sensaties, gevoelens, prikkels die je in dát deel van je lichaam ervaart waar je de aandacht op richt. Zo voel je misschien prikkels in je handen, en je voelt misschien ook dat je handen warm zijn (of koud). Met je aandacht blijf je bij die ervaring van prikkeling of warmte.

Soms kan het helpen dat je het desbetreffende lichaamsdeel "voor de geest haalt", misschien kun je er met je verbeelding een plaatje van zien. Maar het gaat uiteindelijk om het directe voelen van het lichaamsdeel waar je de aandacht op richt. Dat gevoel heeft vaak niets met de vorm van dat lichaamsdeel te maken: Je hand "voelt" niet als een hand, maar je voelt prikkelingen of warmte of kou daar waar je weet dat zich je hand bevindt.

Behalve dat deze oefening je vermogen om je aandacht ergens bij te houden scherpt, oefen je ook het "in contact zijn met je lichaam"; het voelen van sensaties en gevoelens die zich in je lichaam afspelen.

Bij de lichaamsgewaarszijn oefening, die je bijvoorbeeld als voorbereiding op de meditaties "gewaarszijn v.d. ademhaling" en of de "metta bhavana" kunt beoefenen, maar die uiteraard ook op zichzelf staand beoefend kan worden, kun je verschillende "routes" in je lichaam afleggen. Je kunt met je aandacht beginnen bij je hoofd en via je hals, schouders, armen naar je handen gaan. Vervolgens verder gaan bij je voeten, benen, zitvlak, buik, en via je rug naar boven, je schouderbladen, en vervolgens eindigen bij je borst. Maar andere routes zijn mogelijk (bijvoorbeeld beginnen bij je voeten en eindigen bij je hoofd).

Als je zo "door je lichaam" gegaan bent kun je afsluiten met gewaarszijn van je lichaam als geheel. Misschien ontstaat dit gevoel van je lichaam als geheel doordat je eerst met je aandacht van deel naar deel gaat, een beetje zoals je de stukjes van een puzzel tot een geheel laat samenvallen.

Vanuit dat geheel kun je de aandacht laten gaan naar de bewegingen in je lichaam die zich voordoen ten gevolge van je adem (je voelt bijvoorbeeld je buikwand op en neer gaan). Zo ga je van de lichaamsgewaarszijn oefening over in de "gewaarszijn v.d. ademhaling" meditatie. Als je vanuit dat geheel je aandacht brengt naar je gevoelens en emoties kun je een overgang maken naar de "metta bhavana".

Ook als je besluit niet een volledige uitgebreide lichaamsgewaarszijn meditatie te doen is het aan te bevelen om vóór je met de gewaarszijn v.d. ademhaling of de metta bhavana begint contact te maken met je lichaam als geheel, even wat tijd te besteden aan het voelen van je lichaam.