



Meditatiecursus

LOON OP ZAND



Les: Adem meditatie

Datum: _____

De adem als anker voor aandacht en rust.

Verdieping – spirituele richtingen:

Antroposofie: De adem wordt gezien als brug tussen lichaam en ziel. Door bewust met de adem te zijn, wordt het etherlichaam geharmoniseerd en ontstaat er meer innerlijke ordening. Deze oefening ondersteunt incarnatie: werkelijk aanwezig zijn in het aardse bestaan.

Mystiek: In veel mystieke tradities is de adem verbonden met de levensgeest of Godsadem. Door stil bij de adem te verwijlen, wordt het innerlijk gebed geïfend: een woordeloze aanwezigheid bij het heilige.

Non-dualiteit: De adem verschijnt spontaan in bewustzijn. Door deze te volgen, kan worden herkend dat er een open gewaarzijn is waarin adem, lichaam en gedachten verschijnen, zonder dat er een 'doener' nodig is.





Introductie

De adem is altijd dichtbij. Je hoeft hem niet te maken, niet te sturen en niet te verbeteren. Juist daarom is de adem een eenvoudige en natuurlijke ingang tot meditatie. In deze eerste les leer je aanwezig te zijn bij wat er al is. Je oefent in luisteren, voelen en volgen, en ontdekt hoe de adem direct verbonden is met je lichaam, je stemming en je aandacht.

Deze meditaties zijn eenvoudig, maar niet oppervlakkig. Door steeds weer terug te keren naar de adem, ontstaan stap voor stap meer rust, concentratie en vertrouwen. Je merkt dat afleiding geen probleem is, maar onderdeel van de oefening. Elke keer dat je opmerkt dat je bent afgedwaald en vriendelijk terugkeert, begint de meditatie opnieuw.

Voor veel mensen wordt in deze eerste les voelbaar dat meditatie niet betekent dat je je hoofd leeg moet maken. Het gaat er niet om dat er niets meer gebeurt, maar dat je leert opmerken wat er gebeurt en daar met zachtheid bij aanwezig blijft. De adem helpt daarbij, omdat hij steeds opnieuw een eenvoudige weg terug biedt.

In deze eerste les maak je kennis met

- het waarnemen van de natuurlijke ademhaling
- het terugkeren uit afleiding zonder oordeel
- het voelen van begin, midden en einde van een ademhaling
- het meenemen van meer bewustzijn in de rest van de dag

Basis houding

Neem een houding aan die wakker en ontspannen is. Je kunt zitten op een stoel, een meditatiekussen of in kleermakerszit. Laat je rug lang zijn zonder stijf te worden. Je handen rusten ontspannen op je bovenbenen of in je schoot. Laat je schouders zakken. Verzacht je kaak, je gezicht en je buik.

Als het prettig is, sluit je je ogen. Als dat niet fijn voelt, laat je je blik zacht rusten op een punt voor je.



Geleide meditatie om thuis te doen

Luisteren, voelen en volgen van de adem

Ga eerst maar gewoon zitten. Je hoeft niets te bereiken. Er hoeft niets opgelost te worden. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Merk op dat er geluiden zijn. Misschien hoor je geluiden buiten je. Misschien hoor je geluiden in de ruimte om je heen. Misschien hoor je ook het zachte, subtiele geluid van je eigen ademhaling. Je hoeft geen enkel geluid weg te duwen. Je hoeft niets mooier of stiller te maken. Geluiden komen en gaan vanzelf.

Laat ze er zijn. Misschien kun je het geluid van de ademhaling eenvoudig ontmoeten, zonder oordeel.

Breng nu je aandacht naar het voelen van de adem. Voel waar de adem het duidelijkst merkbaar is. Misschien in de neus. Misschien in de keel. Misschien in de borst. Misschien in de buik.

Voel de inademing. Voel de uitademing. Voel hoe de adem het lichaam steeds opnieuw in beweging brengt. Misschien kun je merken wanneer de uitademing eindigt. En wanneer de inademing begint. Misschien kun je merken wanneer de inademing eindigt. En wanneer de uitademing begint. Je hoeft daar niets bijzonders van te maken. Je hoeft het alleen op te merken.

Volg de ademhaling nu wat aandachtiger. Niet strak. Niet geforceerd. Maar vriendelijk en nauwkeurig. Voel het begin van de inademing. Voel het midden van de inademing. Voel het einde van de inademing. Voel het begin van de uitademing. Voel het midden van de uitademing. Voel het einde van de uitademing.

Misschien is er een kleine pauze merkbaar tussen de inademing en de uitademing. En misschien ook tussen de uitademing en de volgende inademing. Als die pauze er is, laat haar er dan gewoon zijn. Niet vasthouden. Niet opzoeken. Alleen opmerken.



Je aandacht zal afdwalen. Dat is niet verkeerd. Misschien naar gedachten. Misschien naar herinneringen. Misschien naar plannen. Misschien naar gevoelens of lichamelijke sensaties. Zodra je merkt dat je de adem bent kwijtgeraakt, is dat al een moment van bewustzijn.

Laat dan rustig los wat je aandacht heeft meegenomen. En kom vriendelijk terug. Begin opnieuw. Met deze ene ademhaling. En dan de volgende. Je hoeft niet ongestoord te blijven. Je hoeft alleen maar terug te keren.

Misschien helpt het om af en toe de beweging van de borst te voelen. De borst die iets omhoogkomt. En weer zakt. Of de buik die zich zacht uitzet. En weer terugbeweegt. Laat de adem natuurlijk zijn. Niet dieper maken. Niet langzamer maken. Niet verbeteren. Vertrouw erop dat de adem zelf weet wat hij doet. Oefen geduld. Laat de volgende ademhaling gewoon komen.

En nog één keer:
luisteren,
voelen,
volgen,
loslaten,
terugkomen.

Blijf nog een paar ademhalingen in stilte aanwezig. En als het tijd is om af te ronden, verdiep dan langzaam je adem. Voel opnieuw het hele lichaam. Luister weer naar de geluiden om je heen. Beweeg zacht je vingers, je tenen, je schouders. En open rustig je ogen.



Ademmeditaties

Ujjayi – De Oceaanademhaling

Vernauw zachtjes de achterkant van de keel zodat er een zacht, ruisend oceaangeluid ontstaat. Deze adem helpt om meer warmte, focus en stabiliteit te ervaren.

Lang Diep Ademhalen

Ga rechtop zitten en ontspan je buik. Adem rustig in door de neus. Voel dat de buik iets zachter en ruimer wordt. Adem langzaam uit door de neus. Voel dat de buik vanzelf iets terugbeweegt.

Je hoeft geen vast ritme te halen. Laat de adem vooral langer en zachter worden, zonder spanning.

Je kunt bijvoorbeeld tellen:

4 tellen in,

6 tellen uit.

Of 4 tellen in,

4 tellen uit.

Kies wat natuurlijk voelt.

Deze oefening helpt om het zenuwstelsel te kalmeren en geeft veel beginners snel wat meer houvast.

Lang diep ademhalen met lippen getuit

Handen op solarplexus (3e chakra), net onder borstbeen. Langzaam inademen door je mond met getuite lippen. Uitademen door je neus. Zal de zenuwen ontspannen en goed tegen verslavingen. Geeft het overzicht terug.



Na de meditatie

1. Wat heb ik concreet ervaren tijdens de meditatie (lichamelijk, emotioneel, mentaal)?

2. Wat viel mij het meest op of raakte mij?

3. Waar had ik weerstand, onrust of afleiding?

4. Wat voelde ondersteunend of voedend?

5. Hoe voel ik mij nu, direct na de oefening?



Spirituele reflectie

6. Wat zegt deze ervaring over mijn innerlijke toestand op dit moment?

7. Welke kwaliteit (rust, openheid, liefde, helderheid) was aanwezig – of juist afwezig?

Integratie

8. Waar in mijn dagelijks leven herken ik deze ervaring terug?

9. Welke kleine intentie of oefening neem ik mee naar de komende week?
