

Ademoefeningen

1. *De adem als bron van ontspanning en de geestelijke betekenis ervan.*

We gaan een ademoefening doen. Deze is erop gericht dat je rustig en ontspannen leert ademen en de adem leert beleven als communicatie met Gods levensadem (Gods *ruach*). Bij alle vormen van meditatie kun je deze elementaire oefening gebruiken, al is het maar even. Maar het is goed om hem je eigen te maken door er enige tijd wat langer mee bezig te zijn. Deze oefening zal twintig minuten duren.

Neem je meditatiehouding aan

Word je bewust van je lichaamshouding, zoals bij de lichaamsoefening 1 is aangegeven.

Loop je lichaam langs van boven naar beneden, en als je ergens spanning voelt, probeer die dan los te laten.

Rust op de aarde die je draagt

Rijs met een recht rug op naar de hemel

Vorm met je handen en je bekken een open schaal

Richt nu je aandacht op je ademhaling

Merk op, hoe bij elke inademing je buik uitzet

En hoe bij elke uitademing je buik inzakt

Volg deze beweging enige tijd, zonder iets aan je ademhaling te veranderen

Richt je nu op je inademing

Voel hoe de lucht via je neusvleugels je lichaam binnenkomt

En dan via je neus naar binnenstroomt

Je keel passeert

Je luchtpijp ingaat

Probeer deze beweging zo ver mogelijk te volgen, tot in je longen

Volg die beweging van de lucht van binnen naar buiten enige tijd

Richt je nu op de uitademing

Voel hoe de lucht vanuit je buik en de longen naar buiten stroomt

Via je keel

Door je neus

Probeer elk detail te voelen

Volg die beweging van binnen naar buiten enige tijd

Nu verkennen we de geestelijke betekenis van de adem

Richt je aandacht weer op je buik

Voel hoe deze opzet bij de inademing

En hoe deze inzakt bij de uitademing

Gebruik de uitademing als een manier om spanning van je af te laten glijden

Bij elke uitademing laat je spanning van je afglijden

Van boven naar beneden

Alsof het uit je wegglijdt

Via je benen wegvloeit in de aarde

Leer de ademhaling nu te ervaren als communicatie met Gods adem

Richt je op de inademing

Bij elke inademing stel je je open voor de levensadem die je geschonken wordt

Stel je voor hoe uit het onuitputtelijke reservoir van Gods *ruach* de levensadem bij je binnenstroomt

Jij hoeft niets anders te doen dan je ervoor open te stellen

Laat het naar binnenstromen en je vervullen

Laat het je vervullen met tintelend leven tot in de toppen van je vingers

Tot in je tenen toe

Oefen je hierin enige tijd

Richt je nu op de uitademing

Laat elke ademtocht een dankzegging zijn

Schenk in grote generositeit je levensadem aan God

Leg je ziel en zaligheid in elke adem die je uitzucht naar God toe

Laat de emotie van dit moment (dankbaarheid, verdriet, zorg of spanning) met de uitademing naar God toestromen

Je hoeft er niets bij te denken, er geen woorden aan te geven

Adem jezelf naar God toe

Geef jezelf over aan die onmetelijke ruimte van Gods *ruach*.

2. *De vacare oefening*

VACARE betekent vrij zijn. En dat vrij zijn kent drie dimensie . Je hebt vrij zijn *van*, vrij zijn *tot* en vrij zijn *voor* .

Vrij zijn van betekent dat je bevrijd bent of wordt van schadelijke, onzuivere, onrijpe bindingen, ten diepste van je onvrije ik.

Vrij zijn tot betekent dat je bevrijd bent of wordt tot toewijding en inzet. Het is de energie die je ontvangt om met heel je wezen je te verbinden aan een taak, een roeping.

Vrij zijn voor betekent dat je bevrijd bent of wordt voor de genietende rust in de stiltetijd, de trage tijd.

In de meditatie die we hier aanbieden kun je deze drie dimensies van vrij zijn verbinden met de ademhaling.

De inademing leent zich het beste voor de dimensie van vrij zijn tot. Want je vult je met nieuwe energie om je toe te wijden aan en je te zetten tot een bepaalde taak.

De uitademing leent zich het beste voor de dimensie van vrij zijn van. Want alle spanningen en verkeerde bindingen laat je met de uitademing van je afglijden. Ja, ook jezelf geef je over in die uitademing.

En het kleine moment van rust voordat je opnieuw inademt leent zich het beste voor de dimensie van vrij zijn voor, de genietende rust van er te mogen zijn voor God, voor jezelf, voor de ander.

Oefening

Laten we de vacare meditatie maar eens oefenen. Ga rechtop zitten. Als je in een stoel zit, plaats dan beide voeten op de grond. Als je op een meditatierekje zit, rust je op je knieën. Je houdt de handen in de schoot, het hoofd rechtop, de ogen gesloten. Houd je rug zo recht mogelijk, maar niet te krampachtig. Richt je aandacht nu op de ademhaling. Bij elke inademing zet je buik uit, bij elke uitademing zakt hij in, en in het kleine moment van stilte rust hij.

Nu oefenen we eerst de inademing. Richt al je aandacht daarop. Denk bij elke inademing : 'tot', en voel hoe je volstroomt met energie en licht, door je neusgaten, maar ook door de poriën van je huid en door de kruin in je hoofd en voel je vrij tot.

Vervolgens oefenen we de uitademing. Richt al je aandacht daarop. Denk bij elke uitademing: 'van' , en voel hoe alle spanning, alle onzuivere binding, en ook je eigen ik van je afglijdt. Laat heel diep los en voel je vrij van.

Daarna oefenen we het moment van rust na de uitademing en voor de inademing. Richt al je aandacht daarop. En denk daarbij: 'voor'. Voel hoe je rust in de genietende eenheid in de grond van je ziel en voel je vrij voor.

Tenslotte oefenen we de samenhang van heel de ademhaling. Alleen in de juiste balans van in- en uitademing en even dat moment van rust voelen we hoe vacare zich ontplooit als een kringloop van vrij zijn tot, van en voor.

3. *Ademen om tot innerlijke stilte te komen.*

We kunnen een onderscheid maken tussen mentale stilte en stilte van het hart. Mentale stilte betekent dat je de voortdurende stroom van gedachten die door je hoofd heengaan tot rust komt. Niet dat je lange tijd helemaal zonder gedachten zult zijn, maar wel is het mogelijk om rustiger, verstilder in je hoofd te worden. Daar kan deze oefening bij helpen.

Je gaat zitten, rechtop, handen rusten in je schoot.

Adem rustig in en uit.

Verplaats je aandacht naar je buik. Let op de bewegingen van je buik bij de in- en uitademing.

Blijf zo enige tijd zitten en telkens als je merkt dat je gedachten afdwalen, laat je ze los en richt je je aandacht weer op je ademhaling.

Eventueel kun je daarbij je ademhaling ook tellen, van 1 tot 10 en daarna begin je opnieuw.

Oefen je in *stilte van het hart* door wat je bezighoudt, wat je begeerten en angsten aandrijft in vertrouwen over te geven aan God. Dat kan als volgt:

Ga rustig zitten, adem rustig in en uit.

Je kunt op het ritme van je adem een psalmvers bidden, zoals: 'De Heer is mijn herder, mij ontbreekt niets.'

Zeg (in gedachten) bij de inademing deze zin: 'De Heer is mijn herder.'

Zeg (in gedachten) bij de uitademing: 'Mij ontbreekt niets.'

Bij elke uitademing laat je daarbij alle zorg van je af glijden.

Je kunt deze oefening ook zo doen:

Ga rustig zitten, adem rustig in en uit.

Zeg hardop bij de uitademing deze zin: 'De Heer is mijn herder.'

Zeg hardop bij de volgende uitademing: 'Mij ontbreekt niets.'

Bij elke uitademing laat je daarbij alle zorg van je af glijden.

Je kunt deze oefening natuurlijk ook liggend op de grond of in bed doen.