

Aandachtsoefeningen

We willen in meditatie ontvankelijk worden en aandacht schenken aan een tekst, een beeld, of heel elementair Gods stille aanwezigheid. Maar we worden zo vaak afgeleid. Allerlei gedachten gaan door ons hoofd. Die belemmeren ons om op een diepe niveau te komen, op de golflengte van de ontvankelijke aandacht. We moeten deze afleidingen niet fanatiek gaan bestrijden, want dan raken we gestresst en daardoor nog verder van ons doel verwijderd. We kunnen wel met mildheid en geduld telkens opnieuw gedachten laten wegglijden zodat we op een dieper niveau van innerlijke stilte komen. Daar kunnen we adem oefeningen bij gebruiken, die elders genoemd worden. We kunnen ook gebruik maken van onderstaande oefeningen.

1. We gaan een aandachtsoefening doen. De bedoeling is, dat je leert om innerlijk stil te worden, zodat je vanuit innerlijke stilte aandacht kunt schenken. Je kunt deze oefening bij alle vormen van meditatie gebruiken, bijvoorbeeld om je aandacht te richten, of om je gedachtenstroom weer tot rust te brengen als je afgedwaald bent. Vaak hoeft je dan maar even deze oefening te hulp te roepen. 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 en sluit je ogen

Neem even de tijd om je bewust te worden van je lichaam, zoals we dat in de eerste oefening leerden

Richt je aandacht op je adem, zoals we dat in de tweede oefening leerden

Volg de beweging van je buik bij het ademen

Probeer nu om een tijdje onbewegelijk te zitten

Beweeg je niet

Wees je bewust van de stille rustige beweging van je buik bij de in- en uitademing

Wees je bewust van de stilte in je benen

Wees je bewust van de stilte in je romp

Wees je bewust van de stilte in je armen

Wees je bewust van de stilte in je hoofd

Stel je voor, dat er binnen in je lichaam, ergens onder je navel, een stilteplek is

Kijk er innerlijk naar

Laat die stilteplek bij elke ademhaling zich uitbreiden

Totdat je hele lichaam een stilteplek is

Je kunt nu vanuit deze stille aandacht je richten op tekstmeditatie, of een beeldende vorm van meditatie of met gesloten ogen vertoeven in Gods aanwezigheid (contemplatief gebed).

Je kunt je ook oefenen in aandacht door uitgaande van deze verstilling een voorwerp op je te laten inwerken, dat je van te voren neergezet hebt: een kaars, een ikoon, een bijbel, een steen. Open dan je ogen en kijk vanuit de stilte naar dat wat je voor je neer hebt gezet

Kijk er naar

Merk allerlei details op

Zie het voorwerp dan als één geheel

Laat dit geheel tot je doordringen

Kun je je openstellen voor wat dit voorwerp jou te zeggen heeft?

Wat zegt het je over jezelf?

En wat over de wereld?

Wat over God?

2. *Zen en vipassana meditatie*

We gaan hier niet uitvoerig in op de filosofie en de praktijk van zen of van vipassana. Maar we maken opmerkzaam op verschillende benaderingen om de aandacht tot rust te brengen. Bij zen is de ademhaling altijd een ankerpunt. Telkens als je afdwaalt met je gedachten kun je met je aandacht teruggaan naar de ademhaling. Kijk hiervoor bij de ademoefeningen. Bij vipassana meditatie gaat men ervan uit dat je je bewustzijn ook alerter maakt door alles wat zich aan je bewustzijn opdringt aandacht te schenken en het dan weer te laten gaan. Je word je bijvoorbeeld bewust van een gedachte of een lichamelijk gevoel of een geluid uit je omgeving. Je schenkt er even bewust aandacht aan en laat de aandacht dan weer los. Daarbij kun je ook benoemen waarvan je je bewust wordt: ik denk, of: ik voel jeuk, of: ik hoor geluid.