

Oefening 3: Adem-zin

Over de oefening:

De adem-zin-meditatie is evenals mindfulness geïnspireerd op boeddhistische meditatie. Het werkt het beste als je ontspannen zit.

Als je nog niet zo ontspannen bent, kan de meditatie je helpen om je spanning te verminderen.

De meditatie zelf bevat 5 stappen van elk 1-2 minuten, maar als je erg gespannen bent zal het helpen als je je beperkt tot alleen de eerste stap.

Word je daar meer ontspannen van, dan kun je verder gaan naar de tweede stap.

Vorbereiding:

Ga zo zitten dat je lekker zit. Zet eventueel een wekkertje als je niet langer dan bijvoorbeeld 5 of 10 minuten wilt ontspannen. Het kan helpen om je voeten plat op de vloer te zetten. Haal drie keer wat dieper adem. Sluit je ogen, tenzij dat onprettig voelt.

1e stap: Adem

Probeer nu om 10 ademhalingen lang je adem te volgen. Wees je bewust of je inademt of uitademt; daarvoor kun je je aandacht richten op je middenrif dat bij het inademen omhoog komt, en bij het uitademen weer naar beneden gaat. Je kunt ook je aandacht richten op je neusvleugels: bij het ademen kun je lucht voelen stromen langs je neusvleugels. Als er gedachten in je opkomen, wees je dan bewust dat er gedachten opkomen, en breng je aandacht weer terug naar je ademhaling. Het is volstrekt normaal als er gedachten opkomen, dus neem dat jezelf niet kwalijk.

Ga na ongeveer 2 minuten over naar de 2e stap.

2e stap: Gevoel

Breng nu je aandacht naar je gevoel. Wat voel je in je lichaam? Waar maakt je lichaam contact met wat onder je is? Met de zitting van de stoel, misschien de rugleuning?

Breng je aandacht naar die contactpunten en wees je dat contact even bewust.

Je kunt je aandacht ook brengen naar je emoties. Hoe voel je je nu? Welke van de 4 basisemoties (blij, bang, boos of verdrietig) is het dichtstbij?

Wees je bewust van die emotie, maar geef er verder geen betekenis aan. Constateer alleen dat je je blijkbaar zo voelt.

Ga na 1-2 minuten over naar de 3e stap.

3e stap: Dag

Ga na wat voor jou het allerbelangrijkste is dat je vandaag wilt of moet doen of hoe je je wilt voelen. Is er iets belangrijks dat vandaag af moet? Moet je een vervelende poli lopen? Heb je een lastig gesprek met een collega? Of ga je juist een leuke patiënt zien? Is er thuis iets waar je je erg op verheugt? Wil je je tijdens de dag ontspannen blijven voelen?

Wees je bewust van wat er bij je opkomt als het belangrijkste van vandaag. En besef dat je vandaag niet meer hoeft te doen dan wat er vandaag te doen is. Morgen heb je tijd om de dag van morgen te leven; vandaag gaat het alleen maar om vandaag.

Ga na ca. 2 minuten over naar de 3e stap.



vervolg oefening Adem-zin

4e stap: Goed

Vraag je even af wat er allemaal goed gaat in je leven. Ben je grotendeels gezond? Heb je voldoende te eten? Heb je een woning? Zijn er mensen die van je houden? Zijn er mensen van wie jij kunt houden? Leven je ouders nog, grootouders, broers, zussen? Heb je vrienden, vriendinnen? Kun je op vakantie? Is het vrede in Nederland? Heb je dingen gedaan in je leven waar je trots op bent? Hebben andere mensen je wel eens geholpen? Vraag jezelf af wat er allemaal goed gaat.

Ga na 1-2 minuten over naar de 3e stap.

5e stap: Zin

Voel nu waar je zin in zou hebben. Kijk wat realistisch is. Dus gegeven wat er kan: wat zou je dan willen? Waar zou je energie of voldoening van krijgen? Kun je iets voor iemand anders doen? Of voor jezelf? Ga tot slot na wat hiervan je daadwerkelijk wilt doen.

Doe na 1-2 minuten je ogen weer open, strek je even uit, en ga verder met je leven 😊.

Achteraf:

Als het past kun je kiezen om daadwerkelijk te doen wat er bij de 5e stap bij je is opgekomen. Maar het hoeft niet. Een belangrijk idee vanuit het boeddhisme is om niet zozeer te oordelen over wat je wel of niet doet, maar vooral waar te nemen wat er zichtbaar gebeurt. Als je accepteert dat het gaat zoals het gaat, verminder je vanzelf je spanning.

Mocht je verdriet voelen, laat het verdriet dan toe. Mocht je erover willen praten, zoek dan iemand op bij wie dat veilig kan.

Je kunt de punten van deze meditatie ook uitschrijven (bijvoorbeeld in een dagboek) of hardop uitspreken, alleen of met bijvoorbeeld je partner. Als je de meditatie 's avonds doet, kun je voor de 3e stap (Dag) de volgende dag gebruiken.

