

Gun jezelf een  
**‘adempauze’**  
‘Mediteren’ hoe doe je dat?

- Zoek een plekje waar je (ongestoord) even stil kan zitten.

Je kunt de (moeilijke) hele of halve lotushouding aannemen. (zie de Boeddha beelden): Gekruiste benen met je voeten op je dijen van het andere been. Deze houding is voor ons stijve westerlingen meestal erg moeilijk. Je kunt ook op een laag bankje of kussentje gaan zitten, met je knieën onder je billen. (z.g. paardenzit) Je kunt ook in ‘kleermakerszit’ gaan zitten (benen gekruist voor je). Je kunt ook gewoon op een stoel gaan zitten.

- Zorg er in ieder geval voor dat je ‘actief’, maar ontspannen zit. Als je op een stoel gaat zitten: beide voeten (liefst zonder schoenen) naast elkaar plat op de grond en een beetje uit elkaar.

- Je zit met rechte rug en met een iets naar voren gekanteld bekken. Je zit op je ‘zitbotjes’.

- Je rug en hoofd zijn recht, je hoofd hangt als het ware aan een draadje aan de ‘hemel’.

- Je handen zijn ontspannen. Leg ze in rust op je dijen. Of maak van je handen een kommetje van met de linker in de rechter en je duimen tegen elkaar, houd ze net onder je navel. Of vouw je handen zoals iemand die bid.

- Het beste is het om je ogen een beetje open te houden. Echter kijk niet in het rond. Houd je ogen op één plekje gericht vlak voor je. (Geloken ogen heet dat, die zie je in de Boeddha beelden vaak) Als je het lastig vindt om je te concentreren, sluit je ogen dan, maar val niet in slaap!

- Ben juist zeer wakker en bewust dat je ‘er bent’ hier en nu en nergens anders.

- Concentreer je aandacht op je ademhaling. Erg goed helpt het als je je uitademingen telt. ‘Spreek’ in stilte de tel net zo lang uit als je uitademing duurt: ééééééééééén (adem weer rustig in) twéééééééééééé; (adem weer in) enzovoort, tot tien en dan weer opnieuw. Maak er geen wedstrijd van. Als je van de wijs bent begin je gewoon opnieuw; relax! Ben tevreden als je opmerkt dat je ‘er uit’ bent, want dat betekent dat je weer aandachtig bent!

- Ga niet op de loop met allerlei gedachten en gevoelens die in je opkomen. Accepteer dat ze er zijn, maar geef ze geen aandacht. Op die manier gaan ze vanzelf weer voorbij. Net zoals kriebel aan je neus, dat gaat ook vanzelf voorbij, zonder dat je jouw impuls volgt om te krabben.

- Oefen in het begin niet te lang, vijf tot tien minuten is al genoeg. Forceer nooit: Relax! Gebruik eventueel een alarmklokje. Doe deze oefening in het begin op vaste tijden. Bv. ‘s morgens, ‘s middags en ‘s avonds.

- Doe niet je best...!! Want dan wekt dat alleen maar spanning op.

Meer hoeft je niet te doen. Er gebeurt eigenlijk niets. Maar eindelijk ben je in de gelegenheid geweest even stil te zijn. Als het ware heb je even het vol gekladderde schoolbord in je hoofd leeg geveegd en kan opnieuw beginnen.

Je kunt dit echt altijd en overal doen. Maar verwacht niet meteen bijzondere inzichten of heel veel resultaat. Maar neem jezelf en de oefening heel serieus. Let op: gitaarspelen leer je ook niet in een uur!

Een **korte adempauze / micropauze** gedurende de dag gaat als volgt:

Kies een geluid dat je gedurende de dag vaak kan horen. (bv. iemand anders zijn ringtone, of een bel of klok) Iedere keer als je dat geluid hoort, wordt je een moment stil en haal je drie keer geconcentreerd en bewust adem. Dat geeft je door de dag heen veel momenten om even tot jezelf komen. Deze oefening werkt op den duur heel erg ontspannend. Het zal je bewustzijn en je aandacht en energie op een dag zeer verbeteren.

Leo van Vegchel 2010