

Diepe ontspanning – waarnemen wat er is

Diepe ontspanning is een aandachtsoefening, die je kan helpen .. op een heel diep niveau van lichaam en geest tot rust te komen .. los te laten .. je echt te ontspannen. ...

De diepe ontspanning geeft je de gelegenheid samen te zijn met alles wat er in je lichaam aanwezig is .. gevoelens, emoties en gedachten.

Ga op een matje op de grond leggen, dek je toe, neem een klein kussentje en eventueel een knierol onder je knieën en ... geef je hele lichaam over aan de aarde.

...

Breng je aandacht naar je voeten en benen .. en geef ze helemaal over aan de aarde

...

Breng je aandacht naar je handen en armen .. en geef handen en armen helemaal over aan de aarde. Je handen kunnen op je lichaam liggen of naast je lichaam op de grond. ...

Voel nu je hele romp en geef ook je romp helemaal over aan de aarde. ..

Voel hoe je rug in contact is met de grond en neem ook die delen waar die niet in contact zijn met de grond. ... Breng dan je aandacht naar je hals, je nek en je hoofd en geef je hoofd helemaal over aan de aarde.

...

Richt nu je aandacht op de gewaarwordingen in de hoofdhuid .. met de inademing en met de uitademing. ... Ben open voor alles wat je in de huid van je hoofd waarneemt .. wijs niets af.

...

Voel je voorhoofd en merk alle gewaarwordingen in je voorhoofd op en ben er heel open voor, nieuwsgierig naar.

...

Dan ga je met je aandacht naar je beide ogen en je onderzoekt de gewaarwordingen in je ogen .. met de inademing en uitademing .. en laat alles wat je voelt in je ogen toe.

...

Verken nu dan de ruimte tussen je slapen .. en laat deze ruimte heel ruim, heel wijds worden.

...

Verleg je aandacht naar je wangen ... je neus .. en neem nu waar hoe de adem door je beide neusgaten naar binnengaat, door de neus omhoog .. en weer door beide neusgaten naar buiten gaat .. voel je de streling van de adem in je neus?

...

Nu gaan je naar je mond, ben je bewust van je bovenlip .. de onderlip .. beide mondhoeken .. en onderzoek dan de gewaarwordingen in je tong. Begin bij de wortel van je tong in je keel en ga langzaam omhoog tot aan het puntje van je tong. Word je bewust van de gewaarwordingen in de tong.

...

Richt dan je aandacht op je onderste rij tanden .. op de boven rij tanden .. onderzoek je gehemelte .. en het deel van de mond dat zich onder je tong bevindt .. en word je nu bewust van de hele binnenkant van je mond .. sta helemaal open voor wat je daar opmerkt.

...

Ga nu met je aandacht naar je gezicht .. je oren .. en glimlach heel vriendelijk naar je gezicht .. 'hallo lief gezicht van mij' .. en ben open voor alles wat je in je gezicht opmerkt.

...

Nu richt je je aandacht naar binnen en merk de gewaarwordingen op in je hoofd op. Kijk wat zich daar voordoet .. en wat dat ook is, wat zich daar ook wil uitdrukken .. of het nu stromen is .. of kloppen .. of dat het ergens drukt of trekt .. sta open voor elk gevoel dat zich aandient. ...

Mocht er nu ergens in je hoofd een sterk gevoel aanwezig zijn, dan kun je jezelf de vraag stellen of je echt helemaal open voor dat gevoel kunt zijn. Vraag jezelf af: kan ik er helemaal zijn voor dat gevoel van druk .. of kloppen .. of hoe het ook voelt ? Ben erbij met je in- en met je uitademing.

...

Verleg nu je aandacht naar je nek en hals .. en neem deze waar met de in- en met de uitademing.

...

Dan gaan je naar je schouders en je stelt je open voor alles wat je daar opmerkt, voelt .. en glimlach naar je schouders. Schenk je schouders een heel vriendelijke en liefdevolle glimlach.

...

Merk de gewaarwordingen in je oksels op .. met de in- en met de uitademing .. voel beide bovenarmen .. de ellebogen aan de binnenkant .. en aan de buitenkant .. voel beide onderarmen .. polsen .. en handen Merk op hoe je handen liggen en geef ze helemaal naar beneden af aan de grond of aan je lichaam, net hoe ze liggen.

... Inademend voel ik mijn handen .. uitademend voel ik allebei mijn handen .. ik voel beide duimen .. beide wijsvingers .. beide middelvingers .. de twee ringvingers .. de pinken .. Ik voel alle vingers .. voel de binnenkant van je handen.. de buitenkant .. . Ik voel mijn twee handen met de inademing en uitademing. .. Ik voel ook mijn twee armen .. met de inademing en de uitademing. .. en ik lach mijn handen en armen heel vriendelijk toe .. en bedank ze .. 'dank je wel mijn handen en armen voor alles wat ik dankzij jullie kan doen ... deuren openen .. dingen vastpakken .. mezelf wassen .. en afdrogen .. koken .. fietsen .. schilderen .. gitaar spelen .. auto rijden .. mijn geweldige handen en armen, dank je wel'.

...

Ga nu met je aandacht naar je borst en voel hoe deze uitzet en weer samentrekt .. in ... uit ... in ... uit ... Voel je buik, hoe die zich optilt en weer zakt .. en merk de adembeweging diep in je bekken op.

...

Maak nu contact met je hart .. en glimlach heel liefdevol naar je hart 'Mijn lieve, trouwe hart .. dank je voor al je werken, dag en nacht'.

... Glimlach naar je maag .. en naar je darmen .. en bedank ze voor hun werk .. en glimlach naar al je organen .. 'dank je wel mijn prachtige organen .. die me in leven houden'.

...

Word je bewust van je hele romp .. hoe deze uitzet en weer samentrekt op je in- en uitademing ... en merk de adembeweging diep in je bekken op. ... Ontdek hoe uit je bekken je beide bovenbenen ontstaan.

...

Stel je open voor de buitenkant van je bovenbenen .. wat voel je daar .. dan onderzoek je de gewaarwordingen tot diep in je bovenbenen. ... Voel je knieën met je in- .. en uitademing .. en glimlach naar je knieën. .. Ga verder met je aandacht naar je onderbenen ... de buitenkant .. de binnenkant .. wat neem je waar ?

.. Verplaats je aandacht naar allebei je voeten .. je hielen en hakken .. je voetzolen .. de bovenkant van je voet .. en je tenen. ... Probeer heel open te zijn voor alles wat je in en om je voeten gewaar wordt. .. Op de inademing voel je je voeten .. op de uitademing voel je je voeten .. en je glimlacht naar je beide voeten .. en je glimlacht ook naar je beide benen .. Je geweldige voeten en benen ... bedank ze voor alles wat ze mogelijk maken: 'Dank je wel fantastische voeten en benen, dank je wel dat jullie er zijn, dat ik kan staan en lopen.. door jullie kan knielen, me verplaatsen, stampen en dansen .. mijn geweldige benen en voeten'.

...

En dan wordt je je bewust van je hele lichaam .. met de inademing .. en met de uitademing .. en je glimlacht naar je hele lichaam .. Stel je open voor het leven in dit lichaam ... en glimlach vooral ook naar die plekken in je lichaam die lastig voor je zijn, waar je steeds weer hinder van ondervindt .. of het nu pijn is .. of plekken die zwak of ziek zijn .. of oude verwondingen ... en op die lastige plekken voel je na wat er beweegt .. met je inademing .. en met je uitademing. Neem de plek, die je het eerste invalt, waar je aandacht naar toe getrokken wordt, .. die heeft het waarschijnlijk het hardste nodig ... alleen maar voelen en toelaten en je steeds weer afvragen 'kan ik het leven in deze lastige plek in mijn lichaam werkelijk toelaten?' ... Niets afwijzen omdat het onaangenaam is ... en spreek ook met je innerlijke stem, misschien kun je de naam noemen van deze plek: 'mijn lieve, lieve knie, ik houd van je, ook als je me problemen geeft.' Gewoon een liefdesverklaring aan de lastige plek formuleren en in jezelf herhalen .. want je weet dat als je iets herhaalt, wordt het sterker en helpt het een beetje meer. .. Het moet wel een gelijkmoedige, kalme soort van herhaling zijn. Niet een herhaling die druk zet; 'je moet nu beter worden', niet zo'n soort van herhaling, maar 'mijn lieve, lieve knie, ik omarm je'.

.....

En dan keer je met je aandacht terug naar je hele lichaam. We weten dat we niet alleen uit lastige plekken bestaan .. het is echt een kunstwerk ons lichaam .. zoals het functioneert .. 'mijn fantastische lichaam, dank je, dank je wel ... mijn fantastische geest, die heel open .. en acceptierend .. en liefdevol .. heel meevoelend kan zijn ... mijn geweldige geest die op een diep niveau alles kan begrijpen .. mijzelf .. anderen .. de hele wereld. ... Mijn geweldige lichaam en geest, die heel kalm en vredig kunnen zijn'.

... Inademend voel ik mijn hele lichaam .. uitademend voel ik mijn hele lichaam.

... Inademend ben ik me bewust van mijn geestelijke houding op dit moment, hoe deze ook is .. uitademend glimlach ik naar mijn geestelijke houding op dit moment.. ik glimlach naar mijn plezier .. mijn rust .. naar mijn vertwijfeling .. mijn ongeduld .. ik ben helemaal aanwezig en ontspan me .. ontspannen met alles wat er nu is .. in mijn lichaam, in mijn geest en in mijn gevoelens.

...

Zing nu een of meer liedjes

...

Ga nu terug met je aandacht naar je ademhaling .. ik adem in en weet ik dat ik inadem .. ik adem uit en weet ik dat ik uitadem ... uitademend glimlach ik naar mezelf .. en naar andere wezens in de hele wereld. Een glimlach voor mij en een glimlach voor de anderen.

...

Adem nu een paar keer diep in .. en uit en beëindig deze meditatie in je eigen tempo, strek je langzaam uit en open je ogen.

Tekst van Annabel Zinser, dharmaleraar in Berlijn

Vertaald door C. Schoenmakers