

Formulier: Christelijke ademhalingsmeditatie

Maak het jezelf gemakkelijk, ga in een ontspannen houding zitten, sluit je ogen of zoek een vaste plek in de kamer om je ogen op te richten. Geef jezelf de gelegenheid om over te stappen van het gebruikelijke actieve doen naar een manier van gewoon zijn, van rusten in Gods zorgzame aanwezigheid. Als je je lichaam stil laat worden, vestig dan je aandacht op het feit dat je ademt. De adem is een herinnering aan Gods schepping: "Toen maakte de Heer God de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem levensadem in de neus. Zo werd de mens een levend wezen" [Genesis 2:7]. Bij elke inademing kun je herkennen dat God zijn leven in je blaast. Bij elke uitademing kun je jezelf in Zijn handen leggen, rustend in de Heer (...). Adem Zijn leven in, adem uit rustend in Hem. Je hoeft niets te veranderen (...). Gewoon natuurlijk ademen (...). Hij is bij je in jouw ervaring, hij geeft je liefde en genade (...).

En concentreer je nu meer op je ademhaling. Als je gedachten afdwalen naar andere dingen, is dat normaal. Je hoeft jezelf niet te bekritisieren. Laat die gedachten gewoon los in Gods liefdevolle handen en keer terug naar je adem. Een lang gebed is niet nodig, geef het eenvoudig over aan God en richt je aandacht weer op de ademhaling.

Wees je bewust van de verandering in je ademhaling als de lucht je lichaam ingaat en als het je lichaam verlaat. Merk op hoe het voor jou voelt. Het is niet nodig de adem op enige manier te sturen of te veranderen. Wees je er gewoon van bewust en van alle gevoelens die bij de ademhaling horen. Merk op hoe de lucht in je luchtwegen voelt (...). Misschien kun je de lucht in je neusholten voelen, die via je ademwegen naar beneden in je longen stromen (...). Merk op hoe de adem diep in je buik voelt (...). Let op hoe de buik zich vult als je inademt, en als hij daalt als je uitademt (...). Uitzetten en dalen (...). Uitzetten en dalen. Observeer hoe de lucht voelt als je uitademt (...). Wees volledig hier in elk moment met elke ademhaling (...). Je hoeft niet te proberen iets te doen, je hoeft niet ergens te komen, wees gewoon met je adem.

Volg de beweging van je adem en observeer het ritmische patroon (...). Als je gedachten afdwalen, laat die gedachten dan zachtjes los in Gods handen en breng ze terug naar het hier en nu gevoel van je ademhaling (...). Je adem is een anker om je aandacht te richten, om je terug te brengen naar het huidige moment wanneer je merkt dat je hoofd in beslag wordt genomen of reageert op iets (...). Wees gewoon bij je adem.

Zo meteen eindigt de ademhalingsmeditatie. Hoe je deze tijd ook wilt beëindigen, het is goed. En als je klaar bent, breng je je bewustzijn terug naar de kamer, en open je je ogen.