



Meditatiecursus

LOON OP ZAND



Les: Adem meditatie

Datum: _____

De adem als anker voor aandacht en rust.

Verdieping – spirituele richtingen:

Antroposofie: De adem wordt gezien als brug tussen lichaam en ziel. Door bewust met de adem te zijn, wordt het etherlichaam geharmoniseerd en ontstaat er meer innerlijke ordening. Deze oefening ondersteunt incarnatie: werkelijk aanwezig zijn in het aardse bestaan.

Mystiek: In veel mystieke tradities is de adem verbonden met de levensgeest of Godsadem. Door stil bij de adem te verwijlen, wordt het innerlijk gebed geïfnd: een woordeloze aanwezigheid bij het heilige.

Non-dualiteit: De adem verschijnt spontaan in bewustzijn. Door deze te volgen, kan worden herkend dat er een open gewaarzijn is waarin adem, lichaam en gedachten verschijnen, zonder dat er een 'doener' nodig is.





Verskillende ademmeditaties om thuis te doen

Luisteren naar de Adem

Houding

Neem een comfortabele zithouding aan. Rug recht maar ontspannen. Ogen gesloten of half geopend.

Meditatie

Breng je aandacht naar het geluid van de ademhaling. Je hoeft niets te veranderen, niets te beoordelen. Geluiden komen en gaan vanzelf. Maak er eenvoudig contact mee, zoals ze zijn. Wanneer je merkt dat je aandacht afdwaalt, breng haar vriendelijk terug naar het luisteren van de adem. Oefen geduld. Laat de volgende ademhaling vanzelf komen.

Afronding

Open langzaam de ogen. Neem geluiden in de ruimte waar. Beweeg zachtjes het lichaam. Neem dit luisteren mee in de rest van je dag.

Voel de adem

Voel de in en uitademing in het lichaam
Neem dit lichaamsbewustzijn mee in je activiteiten.

De Adem Volgen & Pauzes Waarnemen

Kijk of je de natuurlijke pauze kunt ervaren tussen in- en uitademing, en tussen uit- en inademing. Doe niets met deze pauzes. Merk ze alleen op.
Neem dit verfijnde gewaarzijn mee in je activiteiten.

Ujjayi – De Oceaanademhaling

Vernauw zachtjes de achterkant van de keel zodat er een zacht ruisend oceaangeluid ontstaat.
Voel de kalmte en energie.



Lang Diep Ademhalen

Adem 4 seconden in. Houd 4 seconden vast. Adem 4 seconden uit. Houd 4 seconden vast. Bij inademing ontspant buik en navel. Bij uitademing beweegt de navel zacht naar binnen en omhoog. Voel helderheid in hoofd en lichaam.

Lang diep ademhalen met lippen getuit

Handen op solarplexus (3e chakra), net onder borstbeen. Langzaam inademen door je mond met getuiste lippen. Uitademen door je neus. Zal de zenuwen ontspannen en goed tegen verslavingen. Geeft het overzicht terug.



Na de meditatie

1. Wat heb ik concreet ervaren tijdens de meditatie (lichamelijk, emotioneel, mentaal)?

2. Wat viel mij het meest op of raakte mij?

3. Waar had ik weerstand, onrust of afleiding?

4. Wat voelde ondersteunend of voedend?

5. Hoe voel ik mij nu, direct na de oefening?



Spirituele reflectie

6. Wat zegt deze ervaring over mijn innerlijke toestand op dit moment?

7. Welke kwaliteit (rust, openheid, liefde, helderheid) was aanwezig – of juist afwezig?

Integratie

8. Waar in mijn dagelijks leven herken ik deze ervaring terug?

9. Welke kleine intentie of oefening neem ik mee naar de komende week?
