**ADEMFOCUS Annelies - 11 min**

In deze ademfocus richten we onze aandacht op 1 ding: de adem. Dit doen we om tegen de achtergrond van onze ademhaling, gedachten gevoelens en sensaties te kunnen opmerken en ook onze geest te laten uitgaan, ze los te laten.

Ga dus eerst gemakkelijk zitten, rechte rug, comfortabele positie.

En dan gaan we nu **landen in het hier en nu** door eventjes gewaarzijn te brengen bij ons **lichaam**. De voeten en het contact met de grond, …. de benen…., het zitvlak voelen….., de romp…., armen en handen…. en de nek en het hoofd.

En laat je houding iets **belichamen** van een frisse nieuwsgierigheid en wakkerheid, een soort openheid.

**En merk dan op hoe de lucht doorheen je lichaam stroomt**.

Waar merk jij de lucht op in je lichaam?

Misschien voel je iets ter hoogte van de neus, de neusvleugels, … misschien ter hoogte van de keel…, het rijzen en dalen van de borstkas … of de buik.

Je kan je aandacht richten op de veranderende gewaarwordingen in je onderbuik…

Of je kan de lucht volgen ter hoogte van je neusvleugels … of doorheen je hele lichaam. Doe wat voor jou het gemakkelijkste is

Het kan ook helpen je **hand op je onderbuik** te leggen om je aandacht in deze zone te verzamelen en houden.

**Voel** bij elke ademhaling **de sensaties in je lichaam**.

En volg zo goed als mogelijk met je aandacht de veranderende lichamelijke gewaarwordingen als de lucht je lichaam binnenkomt en terug uitstroomt.

Laat gewoon je ademhaling zijn gang gaan en merk ook de pauzes tussen het in- en uitademen op.

Laat je meedeinen op het golven van de adem.

Je hoeft niets te doen voor de rest, **je hoeft niets te bereiken**. Enkel aanwezig zijn bij deze ademhaling, hier en nu.

In uit

En de ademhaling volgen van moment tot moment.

**Vroeg of laat en eerder vroeg dan laat zal je geest afdwalen naar andere zaken**. Misschien naar geluiden, gedachten, plannen of dagdromen of wat dan ook. Hier luidt de instructie: merk op waarheen je geest is afgedwaald. Doe dit als een soort van wakker worden, met een soort van blijheid: want als je opmerkt dat je geest is afgedwaald, dan is dit het teken dat je gewaarzijn groter wordt en dus een reden voor blijheid. **Vervolgens breng je je aandacht op een vriendelijke manier terug naar je ademhaling en hernieuw je je aandacht voor die ademhaling**. En bekijk die ademhaling meet een soort van kinderlijke verwondering. opnieuw alsof het voor de eerste keer ernaar kijkt, onbevooroordeeld. De pure sensaties die de adem in je lichaam teweegbrengt.

Elke keer herbeginnen.

En met een beginnersgeest kijken naar de ademhaling, alsof je het nog nooit gezien hebt, met dat soort interesse.

En laat je meedeinen op het golven van de adem.

En terwijl je zo focust op je ademhaling **gaan er voortdurend andere zaken door je geest**: je merkt ze op en laat ze weer los.

Het uiteindelijk **doel** hiervan is om in ons dagelijkse leven op onze automatische reactiepatronen en oude geestesgesteldheden te kunnen reageren door ze eenvoudigweg te herkennen, te erkennen en ons te kunnen bevrijden uit hun greep door ze los te laten. Daarvoor trainen we in deze meditaties deze spier van opmerkzaamheid.