**JE HAND OBSERVEREN**

In deze mindfulness oefening gaan we onze aandacht geven aan een extern object.

Je kan een object nemen dat je heel goed kent en dit is met een beginnersmind gaan bestuderen, gaan observeren.

Je kan bijvoorbeeld je gsm als object nemen of je hand, een balpen.

Ik ga je nu doorheen deze oefening begeleiden om je hand te bestuderen alsof het de eerste keer is dat je naar je hand kijkt.

Zoals een baby die voor de eerste keer zijn eigen hand ontdekt en daar met een beginnersmind heel nieuwsgierig, vol verwondering naar kan kijken.

Maar voor we deze oefening beginnen, eerst eventjes aftoetsen: Wat zegt jou verstand over deze oefening?

Wat een saaie oefening of wat gaan we nu doen, hoe vreemd, menen ze dat echt?

Wat heeft dat voor zin?

Merk eens op hoe jij dat bekijkt om deze oefening te gaan doen. Kijk eens wat dat met je vanbinnen doet.

Ook dat is mindfulness: ontdekken wat de dingen doen met jezelf vanbinnen.

En zo leer je jezelf kennen. Want de gedachte, oordelen of interpretaties, die tijden deze oefening opkomen zijn ook zaken die je waarschijnlijk in je dagelijkse leven zou tegenkomen.

Of verveling of ongeduld, zijn allemaal gewoontes.

Dus wat je hier ook in deze oefening tegenkomt, de observatie van het externe object via mindfulness, of observaties van wat het met je vanbinnen doet: gedachten, emoties, herinneringen,.. Ook deze opmerken hoort bij opmerkzaamheidstraining.

Dus we gaan nu even kijk naar onze hand. En draai één van je handpalmen naar boven op een comfortabele manier voor je gezicht zodat je er goed kan naar kijken.

En je kijkt als een nieuwsgierige wetenschapper of als een alien die nog nooit een menselijk hand gezien heeft.

Hoe ziet dat er hier uit.

Wat merk je allemaal op.

De vorm van je hand.

Misschien merk je je nagels ook op.

De lijnen.

Welke kleur heeft je hand.

Misschien zijn er ook kleurschakeringen.

Misschien heb je ook oordelen daarover.

Dit gebeurt allemaal zo automatisch, merk ze op en keer dan terug naar de pure zintuigelijke gewaarwording van je hand op zich.

Je hand van dichtbij bestuderen.

Je kan bijvoorbeeld mentaal de lijn volgen van je hand. Van aan de basis tot aan je wijsvinger.

Er zijn verschillende lijnen en hoe zien die lijnen eruit als je er op inzoomt.

Zijn dat lijnen of zijn daar nog andere stukjes aan. Beginnen daar nog andere lijnen of doorkruisen lijnen daar.

Merk ook de vorm op van de ruimtes tussen je vingers.

De hele contour van je hand en je vingers.

En hoe je hand overgaat in je pols.

En de lijnen daar.

Je kan ook eventjes het patroon van je vingerafdruk van dichtbij bekijken.

Je kan je pink eens naar je duim brengen en zien hoe de huid verrimpelt.

En draai dan ook eens je hand om.

Misschien zie je daar verschillende keurschakeringen.

Misschien merk je de aderen op onder je huid, vlekjes, sproetjes.

Misschien huidschilfertjes bij een droge huid, haartjes.

De vorm van je nagels, de kleur van je nagels.

En ook terug de oordelen en commentaren van je verstand opmerken.

De contouren van je kneukels.

Je kan dan je hand eens tot een vuist maken en zien wat er gebeurt.

En dan je hand terug openen.

En misschien kan je dan ook eens opmerken hoe je opmerkt hoe je hand eruit ziet.

Een soort van gewaar zijn van gewaar zijn.

Jij bent je hand niet, maar je neemt je hand waar.

Je valt er niet mee samen.

Je kan er naar kijken.

En ook zo met je commentaren, je gedachten of de emoties die het bij je teweeg brengt.

Ook dat ben je niet.

Daar val je ook niet mee samen, maar ook daar kan je naar kijken.

Zoals je naar externe objecten kijkt, kan je ook naar je gedachten kijken.

Zien waar ze zich precies afspelen, of emoties.

En al deze zaken spelen zich af in je gewaar zijn.

Je hand waarnemen of bepaalde gedachten of emoties waarnemen.

Je bent niet je hand, je bent niet je gedachte en ook niet jouw emoties, maar je kan er wel naar kijken.

Zonder ermee samen te vallen.

Vanuit een punt van gewaar zijn dat veel ruimer is als die hand, als het zien, als de gedachte, als de emoties waarnemen.