**GELUIDEN WAARNEMEN**

Dit is een meditatie op geluiden.

Ga eerst rusten en gemakkelijk zitten op een ontspannen, recht manier. Rug recht, schouders open zodat je een gevoel van ruimte krijgt.

En je kan eventjes scannen wat er nu in je ervaring nog aanwezig is. Misschien nog resten van de voorbij dag of wat je daarnet deed. Of plannen voor de komende dag.

En als je daar nota van genomen hebt, dan kan je dit eventjes parkeren opzij. En arriveren in het hier en nu.

Dit kan je doen door je aandacht eventjes te richten op je lichaam als anker in het hier en nu.

Je merkt misschien ook de adem op in je lichaam.

En om je aandacht te centeren kan je je aandacht aan je ademhaling geven.

En als je dan je aandacht zo gecenterd hebt, dan mag je nu je aandacht verruimen naar geluiden.

Welke geluiden trekken zo je aandacht op het eerste gezicht?

Misschien verre geluiden.

Of net geluiden in de ruimte.

Of nog dichterbij, geluiden in je eigen lichaam.

Sommige geluiden zijn repetitief en herhalen zich.

Sommige geluiden zijn constant aanwezig.

En ook de stilte is aanwezig tussen en onder die geluiden.

Kan je daar ook iets van opmerken?

En wat is de kwaliteit van die geluiden. Er van proeven met je oren.

Of als er geen geluiden zijn, de stilte er laten zijn en rusten in de stilte.

Je gewaar zijn een beetje laten openbloeien voor mogelijke geluiden die nog komen.

Doffe geluiden.

Schelle geluiden.

Bijna onmerkbare geluiden.

En misschien merk je ook hoe jij geluiden ontvangt. Wat doen geluiden met jou vanbinnen.

Sommige geluiden vinden we heel onaangenaam en andere geluiden, zoals vogelgeluid of zo, vinden we juist aangenaam.

Ook dit opmerken.

En ook daar kan je even naar kijken, naar jouw binnenwereld.

Omdat dat terug los te laten en terug te keren naar een niet-oordelend waarnemen van het geluid.

De pure sensaties van het geluid op zich, ervan proeven met je oren.

En het kan gebeuren dat er samen met het geluid ook een beeld verschijnt, vrijwel onmiddellijk.

Ook dat opmerken.

Misschien een beeld van datgene wat het geluid veroorzaakt.

Of soms komen er ook associaties mee met geluiden of hele gedachten-trainen. Of herinneringen.

Deze dingen gebeuren zo automatisch dat we het meestal niet merken.

Terug herbeginnen en de geluiden aanhoren alsof je ze voor de eerste keer hoort. Met dat soort nieuwsgierigheid en interesse.

Een kinderlijke nieuwsgierigheid.

En ook opmerken als we afgeleid zijn. En dat is ok, je merkt het op, je kan het even benoemen.

En dan laat je het ook los, je kiest ervoor op het los te laten.

En de aandacht verruimen of terug richten naar geluiden.

Opmerken hoe geluiden vanuit het niets naar voren komen.

Hoe ze evolueren van moment tot moment en hoe ze dan weer verdwijnen in de stilte.

En misschien verwacht je binnenkort ook een belletje die het einde van de meditatie inluidt en ook dat kan je opmerken.