

Meditatieoefening Spiegel van de geest

Laat de leerlingen recht op hun stoel zitten met de benen naast elkaar en de ogen gesloten. Spreek dan langzaam de volgende tekst.

*Voel hoe je op je stoel zit. Voel je lichaam. Ben je ontspannen? Of voel je ergens pijn? Alles is goed zoals het is. Probeer niets te veranderen. Let nu op je ademhaling. Voel je de lucht die door je neus naar binnen en naar buiten stroomt? Voel je hoe je buik bij elke inademing boller wordt en bij elke uitademing weer platter? Blijf je ademhaling volgen. **(1 minuut stilte)** Ben je nog met je aandacht bij je ademhaling? Lukt het je om helemaal in het nu te blijven? Of komen er allemaal gedachten in je op die je meenemen? Misschien denk je wel: hoe lang duurt dit nog, ik vind het saai! Of: ik heb honger. Of: ik moet niet vergeten om straks de hond uit te laten. Zodra je dat denkt, ben je niet meer met je aandacht bij je ademhaling. Je bent niet meer in het hier en nu. Misschien word je wel boos op jezelf, want je wilt deze opdracht goed doen. Maar die boosheid zorgt dan voor nog meer onrust. Het helpt niet om jezelf streng toe te spreken. Als je je geest rustig wilt maken, kun je niks anders doen dan kijken naar wat er gebeurt. Merk op dat er gedachten in je opkomen... Maar laat ze meteen ook weer los. Merk op dat er emoties zijn... Maar laat je er niet door meeslepen. Dan word je geest langzaam rustiger. Dan kun je steeds helderder zien wat er is in het hier en nu. Het hier en nu is alles wat er is.*

Vraag de leerlingen na 1 minuut hun ogen weer langzaam te openen. Wissel dan de ervaringen uit. Vonden de leerlingen het moeilijk om in het hier en nu te blijven? Hebben ze opgemerkt hoe gedachten en emoties voortdurend komen en gaan? Wijs erop dat meditatieoefeningen als dit bedoeld zijn om je geest tot rust te brengen en helderder te kunnen zien wat er is. Op elk moment is er alleen het hier en nu. Dat is de hele werkelijkheid.