

Openen van de zintuigen



Verbind met de aarde

Wees je de eerste vijf minuten vooral bewust van je voeten en waar je voeten met elke stap de grond raken. Voel hoe je beweegt. Eventueel kun je een stukje op blote voeten lopen.

Aandacht naar je adem

Let de volgende vijf minuten vooral op je ademhaling: waar je adem je lichaam binnenkomt, hoe die je longen vult, waar die zit in je lichaam: hoog in je borst of lager in je buik, en hoe die vervolgens door je neus of mond je lichaam weer verlaat. Er zullen ongetwijfeld gedachten opkomen. Die mogen er gewoon zijn, maar je laat ze voor wat ze zijn. Je schenkt er geen aandacht aan. Steeds opnieuw kun je terug gaan naar wat je waarneemt.

Wat voel je?

Wees je de volgende vijf minuten vooral bewust van je huid en waar die aangeraakt wordt: de wind die langs je gezicht en door je haren waait, de plaatsen waar je de aanraking van je kleding voelt, je voeten in je sokken en schoenen. Wat wil je aanraken om je heen? Voel eens bewust verschillende dingen: het blad van een boom, de bast, het grans, zand, een steen.

Wat hoor je?

Luister daarna in de volgende vijf minuten naar de geluiden die je hoort. Stel je er voor open, wees één en al oor voor wat je hoort, zowel dichtbij als veraf. Kun je ook stilte waarnemen tussen de geluiden door?

Wat ruik en proef je?

Richt nu je aandacht op de geuren die je ruikt; onderzoek verschillende geuren van bijvoorbeeld planten, bloemen, bomen, bladeren, aarde, maar ook je handen, je kleding, etc. Misschien zijn er ook dingen die je kunt proeven.

Wat zie je?

De volgende vijf minuten richt je je aandacht op wat je om je heen ziet, waar je blik op valt. Ga op zoek naar wat je nieuwsgierigheid prikkelt en observeer het aandachtig.

Stel je open voor de wereld

Loop tenslotte nog vijf minuten met al je zintuigen open en ervaar wat je waarneemt. Als er gedachten opkomen, laat je ze rustig weer gaan, en richt je opnieuw je aandacht op wat je met je zintuigen waar kunt nemen, ervaren, voelen, ruiken, horen, proeven...

dWaalZin