

## 16 OEFENINGEN VOOR EEN BEWUSTE ADEMHALING

*De Engelse versie (achteraan) is gebaseerd op de Plum Village podcast The way out is In afl<sup>n</sup>. 61 & 62  
Vrij vertaald door Margriet Dijkstra, Sangha Tiel*

---

*Diepgaande meditatie bij de vragen: Wat staat mij vandaag te wachten? Welke mentale formatie, of anders gezegd emotie of gevoel, is op dit moment het meest aanwezig in mij? In de meditatie heb je eerst aandacht voor je lichaam, dan je emoties, vervolgens je geest, en tenslotte voor interzijn.*

### Lichaam

1. Ik adem in en weet ik dat ik inadem.  
Ik adem uit, concentreer me op mijn uitademing en laat al het andere los.  
  
Adem in, bewust van inademing,  
adem uit en laat los
2. Ik adem in en volg mijn gehele inademing.  
Ik adem uit, concentreer me op mijn uitademing en volg mijn uitademing van het begin tot het einde.  
  
Adem in en volg de adem,  
adem uit en volg de adem
3. Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam.  
Ik adem uit en ben me bewust van eenheid van lichaam en geest.  
  
Adem in, bewust van lichaam,  
adem uit, lichaam en geest zijn één
4. Ik adem in en kalmeer mijn lichaam.  
Ik adem uit, laat de spanning in mijn lichaam los en glimlach naar mijn lichaam.  
  
Adem in, kalmeer het lichaam,  
adem uit, glimlach naar het lichaam



## Emoties

5. Ik adem in en weet dat er al zoveel mogelijkheden voor geluk voor mij beschikbaar zijn.  
Ik adem uit en genereer een gevoel van vreugde.

Adem in, zoveel mogelijkheden voor geluk,  
adem uit, gevoel van vreugde

6. Ik adem in en genereer een gelukkig gevoel.  
Ik adem uit en leef gelukkig in het huidige moment.

Adem in, gevoel van geluk,  
adem uit, geluk in het huidige moment

7. Ik adem in en ben me bewust van een pijnlijk gevoel of emotie die in mij opkomt.  
Ik adem uit en omhels mijn pijn.

Adem in, bewust van pijn,  
adem uit, omhels de pijn

8. Ik adem in en kalmeer mijn pijn.  
Ik adem uit en omhels de pijn zoals een moeder een baby vasthoudt.

Adem in, kalmeer de pijn,  
adem uit, omhels de pijn

## Geest

9. Ik adem in en ben me bewust van mijn geest op dit moment.  
Ik adem uit, onderzoek mijn geest, vraag me af wat er aan de hand is en benoem mijn gevoelens.

Adem in, bewust van geest,  
adem uit, onderzoek en benoem gevoelens

10. Ik adem in en verblijd mijn geest met een zachte en warme omhelzing.  
Ik adem uit, ben er voor mijn geest en glimlach ernaar. Ik zie het, benoem het, ben met dat gevoel, zoom uit, creëer er ruimte omheen en ik ben me ervan bewust dat ik meer ben dan dit.

Adem in, omhels zacht en warm,



adem uit, glimlach en wees meer dan geest

11. Ik adem in en check in: concentreer ik mijn geest nog steeds?  
Ik adem uit en concentreer mijn geest op leegte, tekenloosheid of doelloosheid.

Adem in, check in,  
adem uit, aandacht voor geen-zelf, geen-vorm of geen-doel

12. Ik adem in en bevrijd mijn geest.  
Ik adem uit en bevrijd mijn geest.

Adem in, bevrijd de geest,  
adem uit, bevrijd de geest

## Interzijn

13. Ik adem in en denk na over de vergankelijke aard van alles wat is.  
Ik adem uit en overweeg de vergankelijkheid, de ruimte voor verandering en nieuw leven dat de kans heeft om zich te manifesteren.

Adem in, alles is vergankelijk,  
adem uit, verandering

14. Ik adem in en overweeg loslaten.  
Ik adem uit en overweeg loslaten.

Adem in, loslaten,  
adem uit, loslaten

15. Ik adem in en denk na over niet-verlangen.  
Ik adem uit en denk na over niet-verlangen.

Adem in, niet-verlangen,  
adem uit, niet-verlangen

16. Ik adem in en overweeg het loslaten, het verdwijnen van verlangen.  
Ik adem uit en raak het ultieme aan, de vrede van nirvana, de vrede van vrijheid, de vrede van ontwaken, de vrede van het nodig hebben, niets te doen hebben en nergens heen hoeven gaan.

Adem in, verlangen loslaten,  
adem uit, het ultieme



Original English version

*During this meditation, ask yourself: What is coming up for me today? What is the mental formation most present in me in this moment?*

1. Breathing in, I know I am breathing in.  
Breathing out, I focus on my out-breath and release everything else.
2. Breathing in, I follow my in-breath all the way through.  
Breathing out, I concentrate on my out-breath, following it from its beginning to its end.
3. Breathing in, I am aware of my body.  
Breathing out, I realize oneness of body and mind.
4. Breathing in, I calm my body.  
Breathing out, I release the tension in my body and smile to my body.
5. Breathing in, I know so many conditions for happiness are already available to me.  
Breathing out, I generate a feeling of joy.
6. Breathing in, I generate happiness.  
Breathing out, I live happily in the present moment.
7. Breathing in, I am aware of a painful feeling or emotion rising up in me.  
Breathing out, I embrace my pain.
8. Breathing in, I calm my pain.  
Breathing out, I embrace the pain like a mother holding a baby.
9. Breathing in, I am aware of my mind at the moment.  
Breathing out, I investigate my mind, question what is going on and name my feelings.
10. Breathing in, I make my mind happy with a gentle and warm embrace.  
Breathing out, I am there for my mind and smile to it. I see it, name it, am with that feeling, zoom out, create space around it and I am aware I am more than this
11. Breathing in, I check in: am I still concentrating my mind?  
Breathing out, I concentrate my mind on emptiness, sinlessness and aimlessness.
12. Breathing in, I liberate my mind.  
Breathing out, I liberate my mind.
13. Breathing in, I contemplate the impermanent nature of all that is.  
Breathing out, I contemplate the impermanence, the space for change and new life that has an opportunity to manifest.
14. Breathing in, I contemplate letting go.  
Breathing out, I contemplate letting go.
15. Breathing in, I contemplate non-craving.  
Breathing out, I contemplate non-craving.
16. Breathing in, I contemplate letting go, the disappearance of desire.  
Breathing out, I touch the ultimate, the peace of nirvana, the peace of freedom, the peace of awakening, the peace of needing, having nothing to do and nowhere to go.

