

My MAM

My Mobile Awareness Meditation

Hartelijk welkom, hier wordt een nieuwe meditatie voorgesteld waarmee je zonder een speciale app te hoeven downloaden en zonder een koptelefoon te moeten gebruiken met je mobieltje mindful kunt worden.

Volg de instructies en na twee, drie keer kun je de „mobile awareness meditation“ overal en altijd doen. Probeer één à twee keer per dag de meditatie te doen.

Veel plezier ermee!

Als je rechtshandig bent leg je je mobiele telefoon op de handpalm van je linker hand. Ben je linkshandig doe je het andersom. Voel het gewicht van het mobieltje in je linker (rechter) hand. Draai nu je mobieltje om en leg twee of drie vingers op de camera lens. Voel hoe zwaar het mobieltje nu is. Waar neem je het gewichtsverschil het beste waar?

Kijk nu naar je handen, je vingers op of om je mobiele telefoon. Hoe is de kleur van je huid, zie je vaten, haren, moedervlekken en hoe zien je vingernagels er uit? Kijk naar al deze facetten zonder te oordelen. Maak je blik wijder en neem de voorwerpen in de buurt van je handen waar, b.v. je benen, je schoot, een tafel enz. Maak je aandacht nog breder en ruimer en probeer de hele kamer en de ruimte om je heen waar te nemen. Je wordt je bewust waar jij en je mobieltje zich op dit moment in de ruimte bevinden. Je wordt je ook bewust of andere personen in dezelfde ruimte zijn.

Terwijl je met een divergerende wijde blik naar je omgeving kijkt, draai je je mobieltje weer om en tast je met je rechter duim of wijsvinger zonder er naar te kijken de homebutton. Je voelt het randje, verdieping of verhoging. Let nu op je ademhaling en druk bij de tweede keer dat je diep inademt op de homebutton. Elke tweede keer als je diep inademt maak je met een vinger van je rechter hand één beweging op het beeldscherm, b.v. aantikken, drukken, knijpen, schuiven, vegen. Kijk naar het beeldscherm. Wat voor gevoel neem je in je lichaam waar als je de beelden en woorden op je mobiele telefoon ziet? Stem dit gevoel toe, zeg ja tegen dit gevoel. Doe hetzelfde nog een keer. Adem diep in en uit, maak met je vingers één beweging en kijk naar het beeldscherm waarop nu waarschijnlijk iets anders te zien is. Probeer ook nu weer je gevoel in je lichaam waar te nemen en zeg ja tegen dit gevoel.

Nu druk je weer op de homebutton en draai je langzaam het mobieltje weer om. Je neemt de omgeving weer bewust waar en stopt het mobiele telefoon in je broekzak, je tas of legt het terug op de plek waar het daarvoor lag.

Ga nu mindful verder met datgene waarmee je voor de meditatie bezig was. Let niet meer op je mobieltje. Misschien lukt het je er één of twee uur niet meer naar te kijken.

Een mooie dag nog