

Mediteren

In mijn vorige artikel 'ontwaken, een zoektocht' heb je al iets kunnen lezen over mediteren. In dit artikel wil ik er wat dieper op door gaan.

Eerst nog even een kleine herhaling.

Wat is mediteren

Mediteren is eigenlijk niet anders dan met jezelf gaan zitten en dat is dat. Verder hoeft je alleen maar je adem te volgen....ook heel simpel gezegd, zie kader ademhaling voor een eenvoudige oefening. Klinkt super simpel maar, in het begin is dat niet zo maar het simpele komt echt!

Andere inzichten

Door het ontwaken, het krijgen van (andere) inzichten hoort ook de onrust die je kan ervaren door alles wat, ineens, anders kan voelen.

Wat hiervoor helpt is mediteren.

Je eerste gedachte is vast: "Oh nee, echt niet....ik ga niet uren zitten op een kussentje....ik kan niet in lotushouding zitten....daar heb ik echt geen tijd voor.....serieus, ik ben niet zweverig.....daar heb ik geen zin in.....dan val ik in slaap....wanneer moet ik dat dan ook nog doen, ik heb al geen tijd....." en zo kan ik er nog zoveel meer verzinnen (en echt, ik heb ze allemaal gehad)

Houding en kleding

Je kan van alles lezen over hoe je moet zitten en wat je aan moet hebben. In mijn optiek kan alles, het ene zal wat fijner aanvoelen en wellicht als je gaat liggen val je in slaap (maar dan had je het ook nodig!).

Natuurlijk als je rechtop zit dan is je rug recht en kan de energie goed stromen. Maar betekent dat dat je op een harde grond moet zitten of op een meditatie kussentje? Nee hoor, het mag ook op een, rechte, stoel waarom niet.

Liggend op bed zou ook kunnen, zeker met een bodyscan of ontspanning meditatie maar je zal snel in slaap vallen maar ook dat is geen punt.

Hetzelfde als kleding, doe aan of mediteer met wat je aan hebt. Hooguit is het fijn om kleding aan te hebben die niet knel, jeukt of niet lekker zit. Maar goed, ik ga er vanuit dat je die toch al niet aan hebt.

Mijn advies is vooral, maak het jezelf zo makkelijk mogelijk zodat je geen 'smoezen' hebt om niet te beginnen of door te gaan.

Ademhaling

Als je je bewust wordt van je lichaam dan wordt je je ook (meer) bewust van je ademhaling.

Ga nu even rustig zitten en voel waar je ademhaling zit en hoe snel je ademt.

Adem je via je borst of je buik? Snel of langzaam, diep in en uit?

Blijf zo even ademen, alles is goed.

Kijk dan eens of je diep naar je buik kan ademen, leg je handen op je buik en voel je buik naar buiten komen bij je inademing en weer terugzakken bij je uitademing.

Blijf dit, rustig, een tijdje doen. Relaxt, niet gedwongen, gewoon rustig.

Hoe voelt dit, voel je je nu wat anders, rustiger?

Mocht je je juist onrustiger voelen, kijk dan eens of je (ook) dit goed moet doen van jezelf, laat dat los. Je adem is je adem en geen verplicht nummer.

Geef je jezelf de aankomende tijd de ruimte om af en toe eens even alleen te ademen, diep in en uit.

Vormen van meditaties

Je hebt vele vormen van meditatie. Dus keus genoeg zou je zeggen, dat is gelijk ook weer een valkuil.

Of je vindt het overweldigend en begint maar niet of je doet er twee en vindt het niets en stopt.

Maar ik zou je echt aanraden om de tijd te nemen om uit te vinden wat jij fijn vindt en hoe lang en weet je, alles veranderd dus als je over tijdje toch iets heel anders wil doen.....wat belet je?

Je hebt meditaties met :

- Begeleiding, dus degene praat je door de meditatie heen, dit kan heel rustgevend zijn. Probeer ook diverse verschillende personen uit. Uit eigen ervaring weet ik dat ik sommige stemmen niet prettig vind. Tip: de meditaties van Tijn Toubert via zijn website.
- Bodyscan: hier word je helemaal door je lichaam geleid en voel je waar spanningen zitten, zodat je dit kan loslaten. Bij deze meditatie wordt je je goed bewust van je lichaam.
- Video's met mooie beelden (die kunnen afleiden) en soms geeft het juist rust. Ook hier wordt je door de meditatie heen geleid door een stem. Dit kan een paar uur, een uur, een half uur of maar paar minuten duren, gewoon net zolang zoeken tot je iets vindt wat je aanspreekt.
- Mantra's (Ohm, I am, Om Ah Hum). In deze meditatie zeg je net zolang de meditatie duurt een mantra op. Dit voorkomt (een beetje) dat gedachten alles overnemen en geeft rust. Elke mantra heeft een eigen betekenis. Bijvoorbeeld "I am" zegt "Ik Ben", als je dit steeds herhaald wordt je je steeds meer bewust dat je alleen maar "Ik Ben" en meer is er niet. Al het andere is maar toevoegsel. Voel maar wat het met je doet. Probeer mantra's uit en kijk ook op internet en You Tube voor inspiratie.
- Je ademhaling tellen, geconcentreerd je aantal in- of uitademingen tellen, tot je de draad kwijt bent en dan overnieuw beginnen. Ook deze meditatie zorgt ervoor dat je gedachten iets minder kans krijgen om naar voren te komen. In het begin zal je misschien tot 5 of 10 komen zonder dat je de tel kwijt bent maar na een tijd is 50 wellicht ook haalbaar.
- Naar je omgeving kijken, zonder oordeel. Dit is een andere vorm van meditatie en persoonlijk is wel fijn om te doen. Je kan dan een timer zetten op een bepaalde tijd, net wat je fijn vindt. Hierdoor hoef je niet op te letten of de tijd al voorbij is. Wat doe je....je kijkt naar je omgeving (lekker om dit in de natuur te doen of met uitzicht vanuit je raam thuis of waar je ook maar bent). En wat er ook gebeurt buiten, je hebt er geen mening of oordeel over. Je kijkt met rustige blik en laat je gedachten gaan en na een tijd(je) worden je gedachten steeds stiller en rustiger.
- Lopen, dit zijn meditaties waar je niet stil zit of ligt maar je, heel langzaam, in beweging bent. In de boeken "KI" en "Het zesde zintuig" van Hans Peter Roel worden daar voorbeelden van besproken. Bij een loopmeditatie loop je heel bewust en heel langzaam, zodat je bewust je voeten afrolt en neerzet.

Boeken

Er zijn vele boeken over meditatie van theoretisch tot praktisch (bijv. Leven met de wind mee, van Jelle Hermus). Kijk of het je aanspreekt of dat je zonder 'theorie' lekker gaat beginnen.

Tijdsduur

Tijdsduur van de meditatie is niet zo van belang, je kan in 3 minuten net zoveel bereiken of bijna zoveel als in een uur.

Ze zeggen altijd als je het rustig hebt mediteer een half uur en als je het druk hebt een uur. Dat geeft de rust die je nodig hebt om de rest van de dag alles te doen wat je zou willen.

Elke dag

Het is belangrijker om elke dag te mediteren dan de duur van de meditatie. Als je elke dag even gaat zitten of lopen dan bouw je een ritme op en dan is de tijd niet zo van belang. Waarschijnlijk ga je vanzelf wat langer zitten maar ga je niet pushen om een uur te gaan zitten, dit demotiveert zo dat je dan weer snel stopt omdat de tijd ontbreekt. Je poetst ook elke dag je tanden, geef meditatie dezelfde routine.

Plek van mediteren

Dit kan echt overal zijn, van je slaapkamer tot een perfecte ingerichte kamer, tot de toilet (als de kinderen druk zijn), tot buiten in de natuur, op je balkon, in de auto. Je hebt niets nodig behalve jezelf en even geen afleiding. Dus zet je telefoon uit of helemaal op stil, zorg dat de bel niet kan gaan en dat er geen mensen/kinderen in je omgeving je afleiden.

Tijd van de dag

Dat is voor iedereen anders. De een vindt het prettig om gelijk bij het opstaan te doen, anderen na de douche en of ontbijt, anderen tijdens de ochtendwandeling met de hond. Maar het kan ook 's avonds voor je naar bed gaat of desnoods onder de douche.

Gedachten

En dan zit je, rustig en stil op een fijne plek.....en dan.....komen alle gedachten met grote vaart op je af. Boodschappenlijstjes, alle klussen die nog moeten, afspraken die je nog moet maken, welk werk er nog moet gebeuren, alle huishoudklussen, alles komt voorbij.

Dit geeft, nog meer, onrust dan dat je al had....dat helpt niet echt he.....dus nu maar stoppen.....neeee, juist niet!

Blijf zitten, laat alles maar even gaan. Blijf ademen en probeer de gedachten als wolkjes voorbij te zien gaan. Je hoeft er niets mee, ze verdwijnen ook weer. Al lijkt dat nu echt niet zo maar heb vertrouwen, het gaat voorbij.