

Ontwaken, een zoektocht (deel 3)

Mediteren

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

Wat helpt om rustiger te worden is mediteren.

Oh nee, echt niet, schiet je gelijk in de verdediging.....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)

Er zijn vele vormen van meditatie begeleid met video's, met mantra's, via het tellen van je ademhaling en loopmeditatie. Je kan hier ook vele boeken over vinden.

Je kan kort of lang mediteren maar het belangrijkste is dat je het elke dag doet zodat je in een ritme komt en dat het een dagelijks gebeuren wordt, net als tanden poetsen.

Je kan overal mediteren en ook op elke tijd van de dag, probeer voor jezelf uit wat prettig is.

Als je gaat mediteren komen er veel gedachten naar boven, kijk ernaar en ga er niet op in. Zie ze als wolkjes voorbij drijven en laat ze los.

Hier gaat ik later, in een nieuw artikel verder op in.

Ademhaling

Als je je (meer) 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 al 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.

Muziek

Of je nu van het Nederlandse levenslied of van techno house of welke andere vorm van muziek dan ook houdt, het kan zijn dat door alle inzichten er ook (af en toe) andere muziek gaat doorklinken.

Of niet....en dat is ook goed.

Kijk eens op You Tube naar andere soort muziek, wellicht mantra's. Deva Premal is wat toegankelijker dan gelijk Tibetaanse monniken maar wellicht vind je dat juist geweldig. Misschien is klassieke muziek iets voor jou, en daar heb je heel veel soorten in, van aria's tot aan licht klassiek.

Van piano, viool tot aan harp. Van zang of geen zang, van zware tot aan lichte soorten. Bijvoorbeeld Ludovico Einaudi, heel mooi en toegankelijk.

Leuke tip is om op You Tube iets te zoeken, daarna staan rechts allerlei video's, klik er daar één van aan en klik zo steeds verder, zo kom je op verrassende muziek. Veel plezier.

Boeken

Boeken over spiritualiteit, ontwaken, verlichting, mediteren....er zijn er zoooooo veel. Kijk eens of je mensen in de buurt hebt waar je boeken kan lenen of kan inkijken. Als je de mogelijkheid hebt, schaf dan boeken aan (tweedehands, scheelt veel geld). Misschien dat je bij bibliotheek ook ideeën kan opdoen.

Vraag advies en leestips aan anderen. Volg je gevoel. Het mooie is als je dit doet er allerlei boeken, via social media of andere manier, op je pad komen. Sommige trekken gelijk je aandacht en anderen glijden voorbij.

Zomaar wat tips: de boeken van Hans Peter Roel, Annemarie Postma, Eckhart Tolle, Krishnamurti, Robert Bridgeman, Tijn Toubert, Christina von Dreien, Osho en vele anderen.

Mocht je nog meer tips willen, laat het me weten.

Creativiteit

Door alles wat er gebeurt kan het zomaar zijn dat je, ineens..... heel creatief wordt of wil zijn, maar ja, wat ga je dan doen..... Kijk ook hier eens of je bij anderen kan schilderen, tekenen, Encaustic Art tekeningen of collages maken. Schaf niet gelijk alles aan, al is daar ook niets mis mee mits dat financieel kan.

Wie weet heb je behoefte om te schrijven, te tekenen of vlogs te maken. Maar net zo goed kan je nieuwe recepten uitproberen met nieuw soort voedingsmiddelen.

Als je alles zou kunnen doen, wat zou jij dan willen doen?