

5 stappen om te mediteren


Wat is meditatie?

Meditatie is een techniek die je in staat stelt om stabiliteit en rust in je geest te brengen, en je langzaam naar het huidige moment begeleidt. Dit is belangrijk omdat onze gedachten voortdurend verspreid zijn tussen het verleden en de toekomst. We kijken terug naar het verleden om situaties opnieuw te beleven en te fantaseren over 'wat er zou zijn gebeurd als...!', en we creëren ook onze eigen toekomstscenario's om ons af te vragen 'wat er zou gebeuren als...!'. Al dit zinloze mentale werk leidt over het algemeen tot niets productiefs (voornamelijk tot overdenken) en kan ons uitgeput achterlaten.

Meditatie heeft volgens de wetenschap veel voordelen. Vooral verbetert het stemmingsstoornissen zoals angst en depressie. Leren mediteren is een gemakkelijke en goedkope manier om stress te verminderen, met slechts een paar minuten oefening per dag die tot merkbare en snelle resultaten kan leiden.

Hoe Mediteren

1. Zoek een rustige en gezellige plek. Zacht licht en/of zachte muziek kan helpen om de juiste sfeer te creëren.
2. Ga op de grond zitten of op een comfortabele stoel met een rechte rug, zonder spanning, adem diep en houd je schouders en armen ontspannen. Begin met je ogen open.
3. Zoek een punt voor je en richt je blik daarop, negeer alles om je heen.

- 
4. **Observeer de gedachten die in je hoofd opkomen zonder ze te beoordelen of eraan vast te klampen, kijk er gewoon naar terwijl ze komen en gaan.**

 5. **Sluit je ogen en probeer volledige stilte in je geest te creëren.**
Als dit nog niet lukt, richt je dan op positieve gedachten en bevestigende beelden van jezelf, visualiseer ze en houd je er een paar minuten op gericht.

8 Tips voor je Meditaties

1. Voorbereiden

Het eerste is het vinden van een comfortabele en rustige plek. Zet je telefoon op volledig stil. Zorg ervoor dat de omgeving niet te koud of te warm is. Probeer te mediteren op een lege maag.

2. Werk aan het recht houden van je rug

Uiteindelijk zul je je meditaties beginnen in een houding met gekruiste benen. Als je dit nog niet kunt, ga dan op een comfortabele stoel zitten. Sommige mensen geven de voorkeur aan mediteren terwijl ze liggen, maar de kans is groter dat je dan in slaap valt.

3. Adem

Haal diep adem en probeer te ontspannen. Allerlei gedachten zullen door je hoofd gaan, maar raak er niet in verstrikt. Kijk ze gewoon voorbij gaan.

4. Maak je geest leeg

Probeer je gedachten te stoppen en je hoofd leeg te maken. Opnieuw zullen er verschillende ideeën en gedachten zijn die je aandacht proberen te krijgen, maar beantwoord ze niet of ga er niet mee in discussie, observeer ze gewoon en vraag ze later terug te komen.

5. Richt je op je ademhaling

Dit is een andere goede manier om je gedachten te negeren. Adem driemaal achter elkaar in en uit, terwijl je probeert je lichaam stil te houden. Na iedere reeks, adem diep in, laat de lucht los en begin opnieuw.

6. Wees consequent

Je eerste doel zou moeten zijn om minstens 10 tot 15 minuten per dag te mediteren. Probeer dit elke dag een maand lang te doen. Wanneer je deze techniek onder de knie hebt, kun je beginnen met andere meditatietechnieken te verkennen.

7. Wees geduldig

Als het je moeilijk valt om je geest tot stilte te brengen, blijf het gewoon proberen. Dit is niet gemakkelijk en het kan even duren. Hoe meer je het doet, hoe makkelijker het voor je zal zijn om te ontspannen en een diepe gemoedstoestand te bereiken.

8. Oordeel niet over jezelf

Beoordeel de kwaliteit van je meditatie niet. Probeer geen specifieke verwachtingen te hebben of een bepaalde ervaring na te streven. Blijf trouw aan je oefening en je zult de voordelen geleidelijk zien verschijnen.