MEDITATIE
de basisbeginselen

Door meditatie neem je even pauze. Vooral in deze drukke tijden (in de zorg) kan een pauze als geroepen komen. Door te mediteren creëer je een ontspannen rustmoment. Met behulp van dit zakkaartje proberen we een aantal handvatten te geven om een start te maken met mediteren en jou daarmee de welverdiende pauzes te bezorgen. Belangrijk is zonder verwachtingen te beginnen. Veel plezier met mediteren!

Heb je weinig tijd om vrij te maken? Dan heb je juist meditatie nodig!

Als laatste nog een mooie Zen-uitspraak die we je niet willen onthouden: "***Mediteer elke dag 15 minuten. Tenzij je een keer écht geen tijd of zin hebt. Dan mediteer je een uur.***"

Waarom mediteren?

Rust
Bijna iedereen die begint met mediteren doet dit om rustiger te worden. De hersenen draaien structureel overuren, en snakken naar rust. Het lijf zit vol spanning en wil ontspannen. Meditatie is een manier om lichaam en geest weer tot rust te laten komen.

Inzicht
Vanuit rust ontstaat helderheid. Je krijgt inzicht in jezelf, in je doen en laten. Emoties worden helder, beperkende overtuigingen worden tegen het licht gehouden. De verworven inzichten zorgen vervolgens weer voor meer rust.

Diepgang
Hoe rustiger en helderder je bent, hoe meer de mogelijkheid ontstaat om de diepere lagen van je ***zelf*** te onderzoeken. Meditatief zelfonderzoek werkt anders dan analytisch of filosofisch zelfonderzoek en kan leiden tot transformerende inzichten in de aard van ons ***zelf***.

Een paar mythes

Mediteren is zweverig
Ervaar het zelf maar. Dan kom je er ongetwijfeld achter dat het tegenovergestelde waar is. Door meditatie ontstaat rust en helderheid. Verwarrende hersenspinsels krijgen steeds minder vat op je, waardoor je juist meer geaard en minder zweverig wordt.

Mediteren is moeilijk
Als we iets willen leren, zijn we gewend om daar hard ons best voor te doen. Bij mediteren werkt het net even anders. Het is een soort ongrijpbare paradox, waarbij het juist gaat om het ***niet***-doen.
Je zal merken dat *je best doen* de meditatie juist tegenwerkt. Mediteren is moeiteloos en het maakt niet uit als je nog geen ervaring hebt. Het enige wat van je gevraagd wordt is een bereidwilligheid tot zelfreflectie.

Je mag geen gedachten hebben
Dit is een hardnekkig misverstand. Gedachten horen bij mens-zijn, of we het nu willen of niet. Proberen om je gedachten te blokkeren werkt averechts, zoals je snel zal merken. Wel hebben we de keuze om al dan niet iets met onze gedachten te doen. Normaal gesproken grijpen we een gedachte vast en gaan via allerlei associaties actief nadenken. Mediteren is een uitnodiging om je gedachten te observeren, zonder er iets mee te ***doen***. Als je oordeelloos waarneemt, verdwijnt de gedachte vanzelf weer, en zo komt je hoofd langzaam tot rust.

Zes aspecten van meditatie

In het nu
Normaal zijn we continu aan het reageren op wat we waarnemen. We zien iets en gaan er onmiddellijk mee aan de haal, via gedachteassociaties, interpretaties en beoordelingen. Vaak automatisch en onbewust. Zo belanden we, zonder het door te hebben, bij elke waarneming direct in een afgelei̇de werkelijkheid. Met ***in het nu zijn*** wordt bedoeld het volledig en bewust in je zintuigen aanwezig zijn, waarbij je zo dicht mogelijk bij de directe waarneming blijft. Word je bewust van wat je ziet, hoort of voelt, zonder er over na te denken, zonder er een mening over te hebben. Gewoon aanwezig zijn met wat er is.

Controle
In een (medische) wereld waarin alles snel gaat en iedereen druk is komt er de hele dag van alles op je af. Het is dan noodzakelijk om de boel onder controle te houden en prioriteiten te stellen zodat je optimaal kan functioneren. Het is echter net zo noodzakelijk om de controle af en toe los te laten, maar dat vergeten we meestal. De boog kan niet altijd gespannen blijven! Meditatie is een uitnodiging tot het loslaten van controle en biedt de mogelijkheid om in korte tijd diep te ontspannen. Zoals het woord ***ont-spannen*** aangeeft, lossen hierbij spanningen op, waardoor je tot rust komt en vanuit deze bevonden rust de dag weer tegemoet kan treden.

Waarnemen
We zitten veel ***in ons hoofd***, waarbij we heen en weer geslingerd worden door allerlei gedachten en emoties. We zien door de bomen het bos niet meer. Om het bos weer te zien moeten we eerst uitzoomen. Dit is een essentieel aspect van meditatie. Door uit te zoomen ga je in de stoel van ***de waarnemer*** zitten. Je neemt je gedachten, gevoelens en sensaties waar, zónder er iets mee te doen. Dus even geen mening over alles hebben, dat komt later wel weer. Een gedachte komt op, je neemt het waar, en als je er niet mee aan de haal gaat verdwijnt de gedachte vanzelf weer.

Bewust
Door meditatie word je bewust van hoe je in elkaar zit. Dit betekent dat je leert begrijpen wat je voelt en voelen wat je begrijpt. 'Begrijpen wat je voelt' is het herkennen van wat er in je lichaam omgaat. Door je bewust te worden van alle verschillende emoties en fysieke sensaties ontstaan inzichten. 'Voelen wat je begrijpt' houdt in dat je datgene wat je met je hoofd begrijpt, gaat voelen, zodat je lichaam het ook begrijpt. Pas dan ***valt het kwartje*** en komt een inzicht tot leven.

Aandacht
Met je aandacht richt je je energie. Het mentale overheerst sterk bij ons, daardoor krijgen gedachten buitensporig veel aandacht, wat dus veel energie kost. Piekeren is vermoeiend. Een belangrijk aspect van meditatie is het herverdelen van je energie, door je aandacht te verleggen. Je richt je aandacht op bijvoorbeeld je ademhaling, waardoor je gedachten minder energie krijgen, en je hoofd tot rust komt.

Oordeelloosheid
Het zit in onze aard om een waarneming direct te be- of veroordelen. 'Veroordelen' is een sterke vorm van verzet tegen datgene wat gebeurt of iets wat iemand doet of zegt. 'Beoordelen' is minder sterk, maar zorgt er alsnog voor dat je hoofd meteen aan de haal gaat met je waarneming. Oordeelloosheid betekent respect hebben voor de ander, ook als je het niet met de ander eens bent. En het betekent ook waarnemen, zonder te labelen. Zo is oordeelloosheid een uitnodiging om dicht bij je directe waarneming te blijven. Je zult merken dat je hierdoor tot rust komt!

Basismeditatie: voorbereiding

Houding
Kleermakerszit (lotushouding) is echt niet nodig. Ga gewoon ontspannen op een stoel zitten, als het kan met rechte rug.

Locatie
Voor een langere meditatie is een rustige plek, waar je niet gestoord wordt, aan te raden. Korte meditaties kun je eigenlijk overal doen, op je werk, maar ook thuis of onderweg.

Moment
Voor dagelijkse meditatie werkt een vast tijdstip het beste. Incidentele meditaties kun je doen naar behoefte, bijvoorbeeld als je merkt dat je veel aan je hoofd hebt, of gestresst bent.

Duur
Begin met ongeveer 5 minuten. Korter kan eventueel, alles is meegenomen. Als je meer ervaring krijgt probeer dan eens 20 minuten. Langer mag natuurlijk altijd.

Basismeditatie: stappenplan

Stap 1: Zwaartekracht
Sluit eerst je ogen. Probeer daarna te ervaren hoe de zwaartekracht aan je lichaam trekt. Verzet je daar niet tegen. Laat maar trekken. Ontspan al je spieren en laat de zwaartekracht toe. Hoe meer je die toelaat hoe meer je het gevoel kan krijgen dat je lichaam ook echt zwaarder wordt. Laat dat gebeuren. Lukt hetʔ Geniet dan van deze ontspanning!

Stap 2: Ademhaling
Terwijl de aarde aan je lichaam blijft trekken ga je met je aandacht naar je ademhaling. Maakt niet uit hoe de ademhaling is, het enige dat je doet is je bewust worden van je ademhaling. Deze gaat vanzelf en hoef je niet aan te sturen. Zoals je alle processen in jouw lichaam, zoals de geluiden die je hoort. Daar hoef je niet je best voor te doen, net als bij de zwaartekracht, het gaat vanzelf. Neem even pauze. Stop maar even met de wereld buiten jezelf (en in jezelf) aan te sturen, stop even met controleren, met nadenken, met proberen, met je best doen. Het leven gaat gewoon door, net als je ademhaling.

Stap 3: In het nu
Je zit op dit moment ***in het nu***. Je hoeft helemaal ***niets*** te doen. Je neemt even pauze en later mag je weer in de actieve modus. Er ***hoeft*** dus even niets. Je kunt dat als een oplichting ervaren. Je hebt vaak het idee dat het nodig is om continu alert te zijn, om continu ***aan*** te staan. Want anders... In dit moment, ervaar je dat het okay is om even niet ***aan*** te staan, om even te stoppen. De aarde blijft ondertussen aan je trekken, laat dat nog steeds gebeuren. Het kan zijn dat je je nog een beetje verzet tegen de ontspanning. Dat is ook okay, het enige dat je doet is je er bewust van worden zodat je het verzet loslaat. Je hoeft nu ook niet actief na te denken, maar het kan dat dit wél gebeurt. Dat je afdwaalt in je gedachten. Als dat gebeurt en je wordt je daar bewust van, dan ben je er alweer uit! Dan ga je gewoon weer met je aandacht naar je ademhaling. Die herinnert je eraan om even niet het leven aan te sturen en te laten gebeuren wat er gebeurt. Voel daarbij de oplichting en laat de ontspanning toe. Nu, in dit moment, is alles precies goed zoals het is. Voel dat en laat het tot je doordringen. Ook als je dag chaotisch is. Nu, hoef je niets te veranderen.

Stap 4: Back to business
Doe je ogen open en wacht nog heel even met de actieve modus. Probeer de wereld tegemoet te treden met een ander perspectief, dat je niet per se elk moment van de dag het leven hoeft te controleren. Het is okay om af en toe pauze te nemen!

Basismeditatie: diagram stappenplan

BELANGRIJK TE VERMELDEN
Elk moment is een directe uitnodiging om je op een meditatieve manier te verhouden tot datgene wat zich in het hier en nu aandient. Hiervoor is geen stappenplan nodig. Toch kan het handig zijn om, zeker in het begin, een leidraad te hebben. Daarvoor is het stappenplan bedoeld.

Wakker vallen

Mediteren heeft wel wat weg van in slaap vallen: de controle wordt steeds verder losgelaten en je laat je vol vertrouwen achterover vallen in de diepere lagen van je bewustzijn. Deze zelfde 'vallende' beweging kan je ook tijdens mediteren ervaren. Het verschil is dat je met mediteren in principe wakker blijft. '*In principe*' omdat het ook zeker kan gebeuren dat je in slaap valt tijdens een meditatie. Dat is helemaal niet erg en kan mogelijk precies zijn wat je nodig hebt. Echter val je met mediteren niet in slaap, je ***valt wakker***.

Geleide meditatie

Je kunt met dit stappenplan prima zelf aan de slag zonder begeleiding. Als je begint met mediteren kan het echter prettig zijn om naar een ***geleide meditatie*** (15 min.) te luisteren. Zo hoef je niet na te denken en mag je de controle loslaten door je over te geven aan de begeleiding.

Beluister de geleide meditatie op:
www.esculaap.nl/zakkaartje/meditatie
(of scan de QR code)

© Esculaap.nl - Alle rechten voorbehouden *Ontvang alert bij updates/wijzigingen zakkaartjes:* esculaap.nl/update