



Elke reis begint met een eerste stap

Beginnen met mediteren

Zwany Huiting



Inhoud

1. Iedereen kan mediteren
2. Waarom mediteren?
3. Ademen
4. Zitten
5. Klassieke zithoudingen
6. Zitten op een bankje, kussen of stoel
7. Denken
8. Een stille plek
9. Beginnen
10. Tijdsduur
11. Handige apps
12. Tenslotte



Iedereen kan mediteren

Heb je interesse in meditatie en weinig of geen ervaring? Dan vind je in dit ebook mogelijkheden om te beginnen.

In mijn beleving kan iedereen mediteren. Het is vooral een kwestie van gewoon beginnen en doen. Ga zitten en haal adem en merk wat dat met je doet.

Simpel gezegd is mediteren niets meer of minder dan: stil gaan zitten, je ademhaling volgen en je gedachten laten voor wat ze zijn zonder er in 'mee' te gaan.



Waarom mediteren?

Wat maakt dat je wilt mediteren? Misschien zoek je rust of ontspanning. Of wil je even afstand nemen van de dagelijkse sores.

Mediteren heeft een positieve invloed op je gezondheid: je bloeddruk neemt af en je leert stress los te laten. Zelf merk ik dat ik me beter kan concentreren als ik mediteer en dat ik kleuren en geuren duidelijker waarneem.

Voor sommige mensen is mediteren een spirituele beleving. Veel mensen merken ook dat ze door te mediteren makkelijker in het 'hier en nu' leven en meer rust ervaren.



Ademen

Ademen doe je je leven lang. Dat gaat vanzelf. Ook tijdens een meditatie adem je gewoon in en uit. Ademen is de kern van mediteren.

Je kunt je ademhaling voelen door bijvoorbeeld je hand op je buik te leggen en te ervaren hoe je buik uitzet bij elke inademing. Ook kun je in je neusgaten je in- en uitademing gewaar worden.

Tijdens meditatie ben je je bewust van de ademhaling. Je volgt de ademstroom en voelt of de adem hoog in de borst zit of dieper onder in de buik. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen, je neemt het alleen waar. Je ademt in en uit met volle aandacht.



Zitten

Je hoeft geen atletisch figuur te zijn om te mediteren. Je kunt kiezen uit verschillende houdingen: zittend op een stoel of kussen, liggend op een matje, in lotushouding of kleermakerszit of op je knieën op een bankje. Let bij het zitten op het volgende:

- Houd je rug, nek en schouders ontspannen.
- Sluit je ogen of kijk met half gesloten ogen in een hoek van 45°.
- Zit rechtop alsof er een touwtje vanaf je kruin naar het plafond gaat.
- Leg je handen ontspannen in een kommetje of zet je duimen en wijsvingers tegen elkaar.
- Zit stevig met zowel je zitbotten als je knieën op de grond of op een kussen.

Klassieke zithoudingen



- De eerste houding is de volledige lotus. Hierbij leg je met behulp van je handen je voeten in je liezen. Dit vraagt enige souplesse en oefening.
- De tweede houding is de halve lotus. Hierbij leg je je één voet op je bovenbeen terwijl de andere op de grond rust.
- De derde houding is de kleermakerszit waarbij je je benen kruiselings voor je legt (gebruik voor meer stabiliteit eventueel kussentjes of handdoeken onder je knieën).

Zitten op bankje, kussen of stoel



Niet iedereen is voldoende lenig voor de klassieke zithoudingen. Zitten op een bankje, kussen of stoel is een prima alternatief. Bij het bankje of kussen ga je eerst op je knieën zitten en legt dan het hulpmiddel goed neer. Daarna wiebel je wat heen en weer zodat je stabiel op je zitbotten en knieën zit.



Denken

Onze hersenen zijn gemaakt om te denken. Hoewel meditatie je kan helpen om tot rust te komen, is het een utopie te verwachten dat je je denken kunt stoppen.

Tijdens de meditatie observeer je je gedachten, benoemt ze eventueel in je hoofd en laat ze daarna als wolken aan je voorbij trekken. Dat betekent dat je met mildheid beseft dat je gedachten hebt en je vervolgens weer concentreert op je ademhaling.

Een hulpmiddel om niet teveel in het denken te blijven, is tellen. Iedere ademhaling is 1 tel. Je telt van 1 tot 10 en weer terug.



Een stille plek

Als je wilt mediteren, kies je een stille plek zonder al te veel prikkels van bijvoorbeeld tv of computers. Het mooiste is een ruimte met gedempt licht waar je een stoel, meditatiebank of kussen neerzet.

Probeer er voor te zorgen dat je ongestoord een bepaalde tijd kunt zitten. Kies een houding die bij je past en die je langere tijd kunt volhouden.



Beginnen

Wanneer ga je beginnen met mediteren? Net als met andere goede gewoonten zoals gezond eten en voldoende bewegen is het beter een gewoonte te introduceren dan te wachten op het juiste moment.

Een gewoonte maken van mediteren betekent een vast tijdstip en een stille plek kiezen en gewoon beginnen.

Iedere dag op een vast tijdstip is heel mooi, maar niet voor iedereen haalbaar. Een keer per week op maandagavond is ook een regelmaat en een mooi begin. En bedenk: regelmaat is belangrijker dan tijdsduur.



Tijdsduur

Meestal mediteren mensen tussen de 10 en 30 minuten. Heel gebruikelijk in groepen is ook 20 minuten zitten, dan een korte loopmeditatie en vervolgens weer 20 minuten zitten.

Als je pas begint met mediteren, kies dan een korte zit van bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Herhaal dit gedurende een periode en bouw dan rustig de tijdsduur op.

Een tip: stel een timer of wekker in op het aantal minuten dat je wilt mediteren. Zo hoef je niet op de tijd te letten.



Handige app

Heb je een smartphone? Dan kun je gebruik maken van handige apps voor zowel apple als android. Zelf gebruik ik graag de mindfulness app.



Bij deze app kun je kiezen voor geleide meditatie (een stem begeleidt de meditatie), stiltemeditatie of een meditatie op maat. Bij deze laatste kun je zelf de tijdsduur instellen en een klankschaalinterval kiezen.



Tenslotte

Mediteren kan je helpen om tot rust te komen, met mildheid naar jezelf te kijken en te focussen.

Over mediteren zijn talloze boeken geschreven en op veel internetsites vind je informatie en tips. Maak daar gebruik van en ontwikkel zo jouw eigen manier van mediteren.

Het je vragen of opmerkingen over mediteren? Neem dan contact met mij op.

Zwany Huiting | info@zwanyhuiting.nl | 0524 511853
www.eenweekendstilte.nl | www.zwanyhuiting.nl



zwanyhuiting

Stilte ervaren bij een klooster