



Mediteren kun je leren

Welkom bij de minicursus Mediteren voor Dum-mies. Neem plaats op je matje, gooi je benen in de knoop en sluit je ogen. Daar gaan we.

Tekst: Noortje van Amerongen

Jij sjeest van hot naar her, hebt weinig rust in je kop en daardoor moeite om je te focussen op waar je mee bezig bent. Je neemt je al een tijd voor om regelmatig een momentje rust te pakken, maar zodra je in kleermakerszit met je onderarmen rustend op je knieën zit, blijven je gedachten maar afdwalen.

Mediteren; het lijkt lastig om in die staat van innerlijke stilte te komen, maar echt, het is te doen. Pak onze hand en we leiden je stap voor stap naar een oase van rust. Voor je het weet, ben je een pro en kan niks je meer van je stuk brengen.

WAAROM MEDITEREN?

Het doel van meditatie is feitelijk simpel: je streeft naar een staat van alertheid waarin je heel bewust bezig bent met het heden, het 'hier en nu'. Verleden en toekomst doen er even niet toe; het draait om dit moment. Deze staat van zijn geeft je helderheid doordat er ruimte in je hoofd komt, vermindert stress en helpt je om alles in je leven weer op een rijtje te krijgen; van werk tot relaties tot je seksleven.

Ook de wetenschap is om; meer en meer onderzoeken laten zien dat meditatie de perceptie van pijn kan veranderen, het humeur verbetert, het immuunsysteem een boost geeft en de kwaliteit van slaap bevordert.



MaaK je dus niet druk als je gedachten tijdens het mediteren afdwalen naar Ryan Goslings torso: dat mag!

MINDFUL in een minuutje

Te druk om te mediteren? Deze drie eenvoudige mindfulnessoefeningen krijg je moeiteloos in je hectische leventje gepropt:

OP JE WERK: Neem tussen je taken door enkele minuten de tijd om rustig te zitten, diep in te ademen en te observeren hoe je lichaam zich voelt. Alsof je op de refreshknop in je internetbrowser hebt geklikt.

THUIS: Poets heel bewust je tanden. Ga een voor een je tanden af en focus je op dat gevoel. Sla je meteen twee vliegen in één klap: jij mindful, je tandarts blij.

BUITEN DE DEUR: Wees je bewust van je omgeving als je op straat loopt en voel hoe je bij elke stap je voeten op de grond zet en er weer vanaf tilt. Wees je bewust van je armen die al dan niet met elke stap meebewegen.

VERGEET HET STEREOTYPE

Als je er een gewoonte van wilt maken om dagelijks te mediteren, dan betekent dat niet dat je je leuke, gezellige, sociale leventje moet inruilen voor een zweverig hippie-op-bloote-voetenbestaan. Een modern leven kan prima gecombineerd worden met meditatie. Sterker nog: met al die uitpuilende agenda's en constant piepende smartphones, komt een moment van rust juist als geroepen.

De PR van meditatie kon de afgelopen 2000 jaar wel wat beter. De meeste mensen associëren mediteren met zitten in de lotushouding (knieën over elkaar, je onderarmen rustend op je knieën en je handpalmen naar boven), maar dit is helemaal niet noodzakelijk. Liggend,

staand of rechtop in je stoel, met beide voeten op de grond kan bijvoorbeeld ook. Wat jij wil. Maar er zijn nog veel meer manieren van mediteren. Een van de simpelste methoden is mindfulness – je aandacht bij het heden houden, zonder af te dwalen. Het mooiste: mindfulness kan altijd en overal. De boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh raadt aan om mindfulness te oefenen als je de afwas doet, waarbij je elk bord benadert als een 'object van contemplatie' – voel het gewicht, de warmte en het gladde oppervlak van het object. Zet de automatische piloot uit en focus je heel bewust op de taak die je op dat moment uitvoert. Voilà, mindful.

HEY, IT'S OKAY

Er wordt vaak aangenomen dat meditatie draait om het uitschakelen van je gedachten om zo totale stilte te ervaren. Maar wie weleens geprobeerd heeft om te mediteren, weet dat dit net zo onuitvoerbaar is als het op de kop tikken van zeldzame concertkaartjes met meet en greet voor Daft Punk. Gelukkig is die totale stilte ook helemaal niet het doel van meditatie.

Probeer maar eens niet te denken, dat is onmogelijk. Bij meditatie schakel je niet je gedachten uit, maar leer je een stap terug te doen en je gedachten vanuit een ander perspectief te zien. Als je dit voor elkaar krijgt, ontstaat er vanzelf rust in je hoofd.

MaaK je dus niet druk als je gedachten tijdens het mediteren afdwalen naar je lunch of naar Ryan Goslings torso. Erken gewoon dat dat gebeurt en laat het gaan.

Het doel van mediteren is om te erkennen dat je afgeleid bent om daarna weer rustig je aandacht terug te brengen door je bijvoorbeeld te focussen op je ademhaling. Met een beetje oefening en geduld, gaat het steeds beter en komt de kalmte vanzelf. En een mooi pluspunt, je leert niet alleen je aandacht tijdens het mediteren erbij te houden; ook in het dagelijks leven zul je minder afgeleid worden.

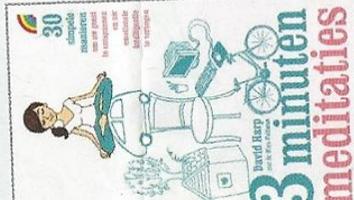
HOUD HET KLEIN

Als je jezelf als doel stelt om direct een uur lang in volkomen stilte te mediteren, kom je van een koude kermis thuis. Dat lukt niet, want je moet het opbouwen. Zie leren mediteren als het trainen van een spier: door met regelmaat te oefenen en je trainingen steeds iets intensiever te maken, wordt die spier geleidelijk sterker.

Als je begint met mediteren, is het efficiënter om in het begin korter, maar vaker te mediteren. Op die manier gaat meditatie steeds meer op een toegankelijke manier onderdeel uitmaken van je leven en door het vaak te doen, zul je merken dat je er steeds een beetje beter in wordt. Zo is de kans groter dat je het volhoudt.

Begin met 10 minuten per dag. Ga zitten op een comfortabele stoel met je rug recht en je handen op schoot. Het enige wat je nu nog hoeft te doen, is relaxen....

3 MEDITATIE-MAATJES



1. BOEK

Geen boek met droge informatie waar je maar niet doorheen komt, maar een vlot en handig gidsje voor iedereen die meer wil weten over mediteren en er een paar minuten per dag aan kwijt wil zijn.

3 minuten meditaties // David Harp en

Nina Feldman // € 8 // Uitgeverij Rainbow

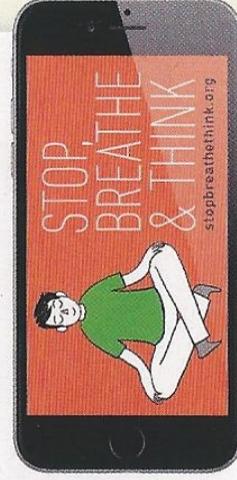
// ISBN 9789041711472

2. APP

De app Stop, Breathe & Think levert maatwerk. Jij geeft aan hoe je je voelt – stress, verdrietig, uitgelaten of verliefd

en de app komt met soorten meditaties die passen bij je stemming. Een stem leidt je door de meditatie heen, maar je kunt er ook voor kiezen om het zelf te doen.

Stop, Breathe & Think // iOS en Android // Gratis



3. WEBSITE

Rust vind je op calm.com. Kies een achtergrondscherm, bepaal hoe lang je even een time-out wilt nemen en laat je leiden door de zachte stem die je vertelt waar je je op moet focussen. Heerlijke onderbreking tijdens een drukke dag, variërend van 2 tot 20 minuten.

CALM.COM



HOE NU VERDER?

Met deze zeven stappen krijg je meditatie onder de knie:

- ▶ Zoek een plekje waar het rustig is en je kunt ontspannen.
- ▶ Adem diep in en uit, focus je ogen nergens op en staar wat voor je uit.
- ▶ Verleg je aandacht naar je lichaam en je zintuigen. Wees je bewust van je houding en voel de stoel onder je billen.
- ▶ Doe een bodyscan: ga met je gedachten je hele lichaam af, beginnend bij de hoofd en eindigend bij de puntjes van je tenen. Merk elke sensatie, elke kriebel en elk pijnkje in je lichaam op.
- ▶ Breng je aandacht naar je ademhaling. Ga niet anders ademhalen, maar observeer alleen hoe je borstkas op en neer gaat en voel wat een stroom zuurstof in je lichaam doet.
- ▶ Geef je gedachten de ruimte. Blijf 20-30 seconden rustig zitten en kijk wat er in je hoofd gebeurt. Misschien loopt je hoofd over van ideeën en plannen of voel je je juist kalm en gefocust. Beide scenario's zijn prima.
- ▶ Rond je meditatie af. Word je weer bewust van je lichaam, van de stoel onder je billen, je voeten op de vloer en je handen op schoot.