

4 kleine meditaties om je gedachten te kalmeren

Gemiddeld heeft een mens 40.000-60.000 gedachten per dag, vrouwen meer dan mannen. Niet verwonderlijk dat het hoofd kan voelen alsof het overloopt. Vaak genoeg krijg ik te horen dat men wenst dat het denken voor even stopt maar HOE....

De mens onderneemt van alles om uit het hoofd en in het lijf te zakken zoals, tuinieren, wandelen, mediteren, een massage ondergaan, sporten, muziek luisteren enz. Mediteren is dus een van de vele mogelijkheden om rust in je hoofd te creëren. Ben jij van mening dat meditatie niks voor jou is vanwege gebrek aan tijd of omdat je niet zo lang stil kan zitten? Meditatie hoeft niet altijd lang te duren om een effectieve werking te kunnen hebben. Hier volgen een 4-tal korte meditaties waarvoor je geen yogi hoeft te zijn om deze te praktiseren.



Bewustwording van je ademhaling

Voor beginners is het vaak een hele klus om de geest tot rust te brengen. En om eerlijk te zijn, zelfs voor gevorderden zijn er dagen waarop dit een lastig karwei blijkt. Daarom kan een 'tel-meditatie' effectief zijn om te leren je aandacht te richten of te herstellen.

Zorg dat je in een gemakkelijke houding zit. Hierbij kun je desgewenst gebruik maken van een meditatiekussen, een gewoon kussen of een yogamat. Sluit vervolgens je ogen en verplaats je aandacht (bewustzijn) naar je ademhaling. Na enkele ogenblikken begin je met het tellen van je ademhaling. Dit kan bijvoorbeeld door innerlijk te zeggen, adem in, adem uit adem in, adem uit Doe dit een keer of 10 en begin vervolgens opnieuw.

Als je dit een aantal keren gedaan hebt, verplaats dan je bewustzijn eens van je ademhaling dieper in je lijf en voel eens hoe je er op dat moment bij zit. Wat voel je en waar voel je dit in je lijf? Voel je emotie, voel je spanning of ervaar je misschien wel rust? Wat is de boodschap die jouw lichaam je op dat moment geeft? Blijf zo bewust mogelijk ademen en richt je aandacht op je in- en uitademing. Zit je adem hoog, tot in je keel of wellicht dieper, tot op borsthoogte? Ervaar wat er gebeurt als je je adem dieper naar je lichaam in brengt, bijvoorbeeld tot in je buik. Voel hoe je door je adem te richten en te verdiepen, steeds meer in je lijf zakt.



Bewustwording van je lichaam

Deze meditatie is het meest geschikt om liggend te doen, bijvoorbeeld op een yogamat. De oefening is met name bedoeld om bewust(er) te worden van je lichaam en dit te ontspannen. Het wordt ook wel een body scan meditatie genoemd.

Sluit je ogen. Neem bewust in je op hoe je lijf voelt. Breng vervolgens je aandacht naar je ademhaling en vind een ritme tussen in- en uitademing. Zodra je een ritme gevonden hebt, breng dan je aandacht terug naar je lichaam, te beginnen bij je hoofd. Stel je voor dat er een rustgevende energie op je kruin(chakra) je lichaam binnen stroomt en voel hoe je hoofd ontspant. Je hoofdhuid, je wenkbrauwen, je oren en je kin mag ontspannen. Ook de binnenkant van je hoofd neemt deze verfrissende en rustgevende energie waar. Laat de energie vervolgens via je nek omlaag stromen en voel hoe deze je keel(chakra) binnenstroomt. En van daaruit verder je borstkast in, je armen en je vingers in en via je ruggenwervel verder je lichaam in. Via je bekken naar je benen, je knieën en eindig bij je voeten en tenen. Maak bewust contact met je lichaam en voel hoe je er nu bij ligt. Voel je rust en ontspanning in je lichaam? Ga voor jezelf na of je nu kunt voelen waar je lichaam contact maakt met de yogamat of met de grond. Voel hoe je hoofd rust op de mat, hoe je rug en je billen contact maken met de grond onder je. Hoe liggen je voeten erbij? Geniet van jouw ontspannen lichaam.

Alvorens met een meditatie te beginnen kan het behulpzaam zijn om gebruik te maken van een geluid. Dit kan bijvoorbeeld door gebruik te maken van een klankschaal, een belletje of een Tingsha. Door een meditatie te beginnen met een geluid worden lichaam en geest geattendeerd dat je op het punt staat om een heilig moment voor jezelf in te gaan. Het gebruik van een kaarsje kan eveneens rustgevend werken. Voor een gevorderd meditatie beoefenaar kan het behulpzaam zijn om op het vlammetje van een kaarsje te mediteren, door dit vlammetje te visualiseren en dit in je lichaam naar alle plekken die aandacht vragen, te verplaatsen. De visualisatie van het vlammetje helpt je bij het richten van je aandacht.



Gedachten transformeren tot wolken

Zorg wederom dat je in een gemakkelijke houding zit. Neem hiervoor een luie stoel, een meditatiekussen, een gewoon kussen of een yogamat. Leg je handen open op je benen of knieën en ontspan je armen, handen en vingers. Sluit je ogen en verplaats je aandacht (bewustzijn) naar je ademhaling. Adem rustig in, bijvoorbeeld 5 tellen, hou dan je adem 4 tellen vast en adem vervolgens in 6 of 7 tellen uit. Zoek voor jezelf naar een fijn ademhalingsritme.

Komen er gedachten op terwijl je jouw aandacht zoveel mogelijk richt op je ademhaling? Als er gedachten voorbij komen, oordeel er dan niet over maar besef enkel dat er een gedachte voorbij komt. Kijk vervolgens naar jouw gedachte en visualiseer er als het ware een wolk omheen. Zie hoe jouw gedachte in de wolk verdwijnt en verbeeld je dat de wolk meegenomen wordt op het tempo van je ademhaling. Kijk hoe de wolk aan de horizon verdwijnt.

Bij elke nieuwe gedachte die zich aandient doe je hetzelfde. Aanschouw zonder oordeel de gedachte en laat deze opgaan in een wolk, waarna de wolk aan de horizon verdwijnt. Bij elke nieuwe gedachte zeg je tegen jezelf "oké, daar is weer een gedachte en ook deze laat ik los door er een wolk omheen te plaatsen. Ga maar wolk, ga maar gedachte". Blijf je aandacht hierbij richten op een kalme ademhaling en merk hoe je steeds meer in je lijf zakt. Indien gewenst, herhaal de ademhalingsoefening nogmaals en laat hierbij alle gedachten die voorbij komen, los.



Kaars meditatie

Mediteren op de vlam van een kaars helpt je bij het richten van je aandacht. Een gevorderd meditatie beoefenaar kan op de vlam van een kaarsje mediteren, door dit vlammetje te visualiseren en dit in het lichaam naar alle plekken die aandacht vragen, te verplaatsen.

Deze meditatie doe je bij voorkeur zittend, in een gemakkelijke houding. Zorg er voor dat het kaarsje veilig en op een stevige ondergrond staat, bijvoorbeeld op een tafeltje. Het is prettig om de vlam van de kaars op ooghoogte te hebben, dit bevordert je concentratie. Zorg er tevens voor dat het kaarsje op een goede afstand staat zodat de vlam niet verblindend voor je ogen is.

Als je er klaar voor bent, steek dan het kaarsje aan en verbindt er een intentie aan. Bijvoorbeeld: "Dit heilig moment is voor mij en geef ik mezelf cadeau" of "met elke ademhaling maak ik meer ruimte binnen in mezelf". Nadat het kaarsje aangestoken is, richt er dan je aandacht op. Kijk ernaar als je adem haalt. Wees met iedere inademing in het hier en nu. Alleen dit moment doet er toe, al het andere kan wachten. Je kunt er een visualisatie aan verbinden, bijvoorbeeld dat je bij elke inademing, nieuwe energie inademt en dat je bij elke uitademing, iets dat jou niet langer meer dient, loslaat en uitademt. Je kunt ook visualiseren dat je bij elke inademing licht inademt dat je bij elke uitademing, over je heen laat stromen. Zo verbind je jezelf met het licht en het licht in jezelf.

Doe dit om te beginnen 3-5 minuten en verleng dit naar behoefte. Laat je blik op de kaars verzachten en kijk met minder focus, dit komt je meditatieve staat van 'zijn' ten goede.