


Iedereen kan mediteren. Je kan het thuis doen, het is eenvoudig en goedkoop, en je hebt er geen speciale hulpmiddelen voor nodig. Bovendien is het nut wetenschappelijk en medisch bewezen. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt en begin maar!

Het doel van mediteren is innerlijke rust bereiken. Daarnaast zorgt het ervoor dat je lichaam uitrust en ontspant. Met een rustige en kalme geest zit je lekkerder en positiever in je vel. Dankzij meditatie kan je geestelijk, emotioneel en spiritueel in evenwicht komen, en dat is de eerste stap naar verlichting.



**Mediteren is in wezen ontspanningstijd, dus je moet ervoor zorgen dat je zeker niet gestoord wordt. De tijd rond zonsopgang en -ondergang, wanneer de natuur de overgang maakt tussen dag en nacht, is ideaal voor meditatie.**

Voor de meeste mensen is concentreren op de ademhaling de makkelijkste manier om te beginnen met mediteren.

## **VERTROUWD RAKEN**

Vrij vertaald betekent *gom*, het Tibetaanse woord voor meditatie, 'vertrouwd raken met'. Oftewel: mediteren is een middel om meer vertrouwd te raken met wat er in je geest gebeurt en met de gedachten die er in de loop van de dag in je opkomen.

### TIJD VINDEN

Het lukt bijna iedereen tijd te vinden voor de dingen die hij leuk vindt om te doen. Oftewel: als mediteren – al is het dan maar een paar minuten per dag – je eenmaal een goed gevoel geeft, wil je er graag meer tijd aan besteden. Het zal dan geen saai moetje op je takenlijst meer zijn, maar iets waar je je op verheugt.

Je moet elke dag  
20 minuten gaan zitten  
om te mediteren,  
behalve als  
je het te druk hebt.  
Dan moet je een  
uur gaan zitten.

Zengezegde

Sommige mensen mediteren in een comfortabele, goede houding en hebben toch nog altijd last van pijntjes, krampen of stijve spieren. Dat is een teken dat trauma's uit het verleden, die opgeslagen zitten in het lichaam, geleidelijk vrijkomen. Het betekent dus niet dat je op een foute manier aan het mediteren bent, maar dat het effect heeft en je bezig bent een oude, inwendige wond te genezen.

Ga gewoon door met je oefening en probeer je niet te veel bezig te houden met de fysieke ontlading die zal blijven plaatsvinden zolang de opgeslagen spanning je lichaam nog niet volledig heeft verlaten. Een massage of een bad na het mediteren helpt je lichaam weer te ontspannen.

Er zijn mensen die stilzitten veel beter vol kunnen houden als ze voor hun meditatie sessies yoga oefeningen doen. De cobra- en sprinkhaanhouding versterken allebei de ruggengraat.





Je blik wordt  
pas helder  
als je hem  
richt naar je eigen  
hart.

Wie naar buiten kijkt



droomt;

wie naar binnen kijkt



ontwaakt.

Carl Jung



MEDITATIEVORMEN