

# Ki Meditatie

*“Een steen slijt uit door het continue druppelen van water, niet door er af en toe een plens water overheen te gooien.”*

*ki*

# Meditatie

Fitness voor de geest

Hans Peter Roel

# Colofon

*Copyright © 2019 Hans Peter Roel*

*Omslag: Looney2*

*Tekstredactie: Els Rentenaar-Nagel*

*Ki meditatie, Het nieuwe mediteren*

*ISBN: 978 90 79 677665*

*NUR 723*

*Een uitgave van:*

*Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn*

*E: [info@nextcompany.nl](mailto:info@nextcompany.nl)*

*[www.kicentrum.nl](http://www.kicentrum.nl)*

*Ki ademhaling MP3*

*(gratis te downloaden met de code: 108 op [www.kicentrum.nl](http://www.kicentrum.nl))*

*Niets uit dit manuscript mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. Company BV.*

# Inhoudsopgave

1. Waarom zou je een boek over meditatie lezen?

---

2. Ki-meditatie, het nieuwe mediteren

---

3. Waarom je soms niet doet wat je weet

---

4. El Salvador, Johan Cruijff in hogere sferen

---

5. Deel 1: De kracht van onze geest

---

6. Deel 2: Rust en kracht met Ki

---

7. Deel 3: De krachtigste meditatietechniek ter wereld

---

8. Aan de slag.

---

*“Eenvoud is de sleutel van wijsheid.”*

# Waarom zou je een boek over mediteren lezen?

## **Van Indianenpad tot Broadway.**

De eerste woorden van dit boek schreef ik in de metropool New York. Dat is achteraf gezien geen toeval. New York is de stad met een hoog percentage mediterende mensen. Ik sliep in een hotel op Broadway, een van de hoofdstraten in Manhattan in New York. Mijn hotel was gevestigd op de kruising van Broadway met de 42nd. Street. Dit gebied is wereldwijd bekend onder de naam Times Square. Elke dag passeren meer dan een half miljoen voetgangers het theaterdistrict van New York en daarmee is Times Square een van de meest beroemde straten ter wereld, waar het alles behalve meditatief en stil is.

Broadway kent een bijzondere bestaansgeschiedenis. Het was een verlaten pad dat de lokale Wappani indianen gebruikten om van hun dorp naar de jachtvelden te gaan. De Nederlander David Pietersz de Vries beschrijft in zijn dagboek uit 1642 *“De Wickquasgeck weg is het pad waar de indianen dagelijks langs gingen”*.

De Nederlandse Republiek der Zeven Verenigde Provinciën kocht begin 17e eeuw het land van de indianen en het indianenpad kreeg de naam “Breede Weg”. In 1667 kwam

het land in Britse handen en werd de straatnaam veranderd in "Broadway". De rest is geschiedenis.

De boodschap van dit verhaal is dat iets kleins en onbeduidends kan uitgroeien tot iets van ongekende grootsheid.

Wat voor Broadway geldt, gaat ook op voor meditatie.

Het mediteren is 5000 jaar geleden ontstaan vanuit het hindoeïsme. In de Westerse wereld kwam het pas in opmars toen de Beatles eind jaren 60 naar India afreisden om bij een goeroe te leren mediteren. Dat was de start van een grote opmars van meditatie in de Westerse wereld. De populariteit is niet ten einde. Ik voorspel dat binnen twee decennia minimaal 40% van alle westerse mensen mediteren.

### **Ik wil de Ki kennis in de wereld verspreiden**

Ki heeft mij van mijn burn-outklachten en depressieve gevoelens afgeholpen. Ki en de Ki-meditatie zijn voor mij levens veranderend of zelfs van levensreddende betekenis geweest. Ki heeft me teruggebracht bij mijn innerlijke bron van kracht en geluk. Dat is wat ik anderen ook van harte gun!

Ik gebruik de Ki-meditatietechniek gedurende de dag. Het is een nieuwe vorm van meditatie, namelijk met je ogen open en gebruikmakend van je ademhaling. Mediteren kost me geen extra tijd en al helemaal geen moeite. Door de Ki-Meditatietechniek toe te passen leef ik meer bewust in het "hier en nu".

### **Dit is niet het zoveelste meditatieboek in rij**

Ki-Meditatie is niet het zoveelste boek dat je aanmoedigt om met gesloten ogen op een kussentje te gaan zitten en je gedachten stil te zetten. Ervaring leert dat als je klaar bent



met je meditatiesessie het leven weer net zo druk is als voorheen. Laat ik mijn punt met behulp van een metafoer duidelijk maken: *een continu gedruppel van water is effectiever om een steen te laten uitslijten dan er af en toe een plens water overheen gooien.*

Misschien verwacht je direct resultaat en een verandering die onmiddellijk in gang gezet wordt. Door dagelijks te mediteren zijn je problemen en uitdagingen niet in een dag opgelost. Wel leg je met dagelijks mediteren de basis voor een blijvend positief effect van mediteren op zowel fysiek als mentaal gebied.

Door dit boek ga je mediteren tot een vast onderdeel van je leven maken. En wel zodanig dat het je geen extra tijd of meer moeite kost. Je gaat leren mediteren met je ogen open, gebruikmakend van je ademhaling. Alle voordelen van meditatie zijn bereikbaar, zonder dat je er iets extra's voor moet doen. Als je leert om stilte en meditatie in je dagelijkse leven in te bedden, verandert je leven. Zo ervaar je stilte, terwijl de wereld om je heen vol met lawaai is.

### **De voordelen van mediteren**

Waarom je een boek over mediteren moet lezen is omdat dit supergoed voor je is! Je aandacht kunnen sturen en leven in het moment van het "hier en nu" geven je rust en kracht. Dat is zelfs wetenschappelijk meerdere malen bewezen. De voordelen van meditatie zijn zo veelzijdig en imponerend, dat je zou willen dat iedereen dagelijks mediteert. Om je te motiveren heb ik alle bewezen voordelen voor je op een rijtje gezet:

### Fysieke effecten:

1. Meditatie versterkt het zenuwstelsel;
2. Je linker- en rechterhersenhelft werken beter samen. Dit heeft een gunstige uitwerking op je creatieve vermogen en op sensomotorische prestaties (zoals een hogere reactiesnelheid);
3. Je hartslag vertraagt en de doorbloeding verbetert;
4. Meditatie verlaagt de bloeddruk;
5. Meditatie verbetert de stofwisseling;
6. Stresshormonen (adrenaline en cortisol) in het bloed worden afgevoerd;
7. Meditatie veroorzaakt een diepere slaap;
8. Meditatie verhoogt het concentratievermogen;
9. Meditatie versterkt het immuunsysteem (door een toename van witte bloedcellen).

### Mentale effecten:

1. De productiviteit neemt toe;
2. Meditatie vergroot de zelfverzekerdheid;
3. Meditatie bevordert de zelfbeheersing en geeft controle;
4. Meditatie bevordert de alertheid;
5. Meditatie vergroot de creativiteit;
6. Meditatie verhoogt de emotionele stabiliteit;
7. Meditatie verhoogt de empathie;
8. Meditatie verlaagt gevoelens van angst en depressiviteit;
9. Meditatie verlaagt de behoefte aan alcohol en tabak.

### **De basis van Ki-meditatie**

De basis van de Ki-meditatie is eenvoudig. Je bent je bewust van het "hier en nu" door de aandacht op de ademha-

ling te richten. Ademhalen doe je altijd en overal. Daarom kun je met de Ki-Meditatie Methode mediteren op het moment dat het jou uitkomt, waar je je ook bevindt. Het is een meditatietechniek die je met je ogen open kunt uitvoeren en die gebruikmaakt van een eigenschap die je de gehele dag tot je beschikking hebt: namelijk je ademhaling. Je leert de methode in slechts één minuut en het toepassen van de Ki-Meditatie gaat je wereld veranderen. De positieve fysieke- en mentale effecten zijn vanaf vandaag voor jou bereikbaar. Dit is een meditatiemethode die je geest traint en je stressbestendiger maakt.

De Ki-Meditatie kun je inzetten om op vele korte momenten op een dag deze techniek te oefenen. Als je ergens een minuut over hebt, maar ook tijdens activiteiten. Oefening baart kunst: je ademhaling wordt rustiger en je gedachten worden vanzelf helderder, zoals er met troebel water gebeurt als het tot rust komt.

### **De Ki-Meditatie begint met lezen**

Om de technieken van Ki-meditatie in je dagelijkse leven te krijgen, moet je na het lezen wel aan de slag gaan. Want als dit boek alleen bij het lezen blijft, verandert er helemaal niets in je leven.

Succes met het meditatieve avontuur!

Hans Peter Roel  
Oktober 2019

*“Mediteren is pure training  
van je hersenen!”*

# Ki-Meditatie, het nieuwe mediteren

## **Meditatie hoort bij onze cultuur**

Misschien denk je wel over dat mediteren dat het iets exotisch met goeroes uit India is. Mediteren lijkt niet te passen bij onze nuchtere Nederlandse cultuur en denkwijzen. Maar niets is minder waar! Eeuwenlang hebben wij in kerken en in westerse kloosters gemediteerd. We noemden dat bidden. Het waren oefeningen in stilte. Het opzeggen van gebeden heeft in wezen dezelfde functie als het opzeggen van boeddhistische mantra's. Door de ontkerkelijking zijn we het bidden verleerd. Op de tweede plaats is mediteren juist een heel basale vorm om stil en krachtig te worden. De Ki-meditatie laat je als het ware landen in je eigen ademhalingsritme. Hoe 'eigen' wil je het hebben?

## **Meditatie is de stille tegenhanger van stress**

Stress maakt veel slachtoffers. Zelfs de mensen die denken bestand te zijn tegen de druk die de huidige maatschappijen oplegt, worden vroeg of laat slachtoffer. Chronische stress zorgt voor een continue stroom van de stresshormonen cortisol, adrenaline en noradrenaline, die je immuunsysteem aantasten. Daardoor ontstaan gezondheidsklachten en geestelijke klachten, zoals depressiviteit en burn-out. Alle reden om op zoek te gaan naar een methode die stress reduceert en je weinig inspanning kost. Dit is precies

wat de Ki-Meditatie Methode doet. Dagelijks mediteren vergroot je weerstand tegen stress, zowel geestelijk als lichamelijk. Maar niet alleen vanuit medische redenen zou meditatie tot je dagelijkse routine moeten behoren. Mediteren is niets anders dan het trainen van je hersenen, dat de ontwikkeling van je emotionele intelligentie stimuleert en je focus, concentratie en het verruimen van je bewustzijn vergroot. Meditatie is een echte "stresskiller", die voor iedereen bereikbaar is en nog gratis ook.

### **Hoe zwaar is een glas water?**

De belangrijkste psychologische les die je kunt leren over stress heeft alles te maken met een glas water. Stel je hebt een normaal huis-, tuin- en keukenglas gevuld met water. "Hoe zwaar is dit glas water om te tillen?" Je zult wellicht antwoorden tussen 150 tot 500 gram.

Het absolute gewicht van het glas met water doet er niet toe als je het wilt optillen. Hoe zwaar het glas water voor je is, hangt af van hoe lang je het glas vasthoudt. Iedereen kan het glas een minuut lang vasthouden. Maar als je het een uur moet vasthouden, krijg je pijn in je arm. Als je het glas water een hele dag moet vasthouden, houd je het niet vol. Het gewicht van het glas blijft hetzelfde, maar de tijdsperiode dat je het moet vasthouden, bepaalt hoe zwaar het glas voor je is.

De stress in je leven is als dat glas water. Je kunt een korte tijd stress goed aan. Als de stress langer blijft aanhouden, heb je het zwaar. En als chronisch is en maandenlang of zelfs jarenlang aanhoudt, bezwijk je. Chronische stress is daarom een reuzendoder. Vandaar dat het belang van Ki en