

NOTEER JE ERVARINGEN

Je kunt je vooruitgang bijhouden door na het mediteren je ervaringen op te schrijven. De enige echte graadmeter van het succes zit in het mediteren zelf, dus blijf je bewust van je vooruitgang. Het kan nuttig zijn om de eerste keren de tijdsduur bij te houden. Houd een dagboek bij waarin je noteert hoelang je nodig hebt om je voor te bereiden en houd ook bij welke vorm van meditatie het beste bij je past. Als je net begint met mediteren houd je elke sessie bij, of je nu 's ochtends vroeg vijf minuten mediteert of 's avonds een langere, meer ontspannen sessie inplant.



WAARMEE KOM JE IN JE MEDITATIE-'RUIMTE'?

Je kunt bijvoorbeeld ontdekken dat je achtergrondmuziek nodig hebt om te mediteren. Dat is prima, zolang het je niet afleidt en niet te veel emoties oproept. Kies iets zonder zang zodat de muziek je in een meditatiestemming brengt en je niet afleidt. Bedenk welke klanken goed bij je passen en je een kalm en evenwichtig gevoel geven. Je kunt ook een ritueel ontwikkelen om in de juiste stemming te komen. Zo kun je een kleine ruimte in je huis inrichten als meditatiekamer of een stoel klaarzetten om in te mediteren. Noteer wat je prettig vindt en pas je sessie aan je behoeften aan.

WELKE MEDITATIEVORM PAST BIJ JE?

Iedereen is anders en iedereen heeft andere meditatiebehoefte. Probeer als je net begint eerst een idee te krijgen van welke oefeningen je eigenlijk prettig vindt. Het geeft niet als je niet meteen een passende meditatie vindt. Experimenteer gewoon met de verschillende vormen van meditatie in dit boek, dan ontwikkelt het proces zich vanzelf.

... je kunt bijna overal
en op elk moment aan
meditatie doen ...





MEER IDEEËN

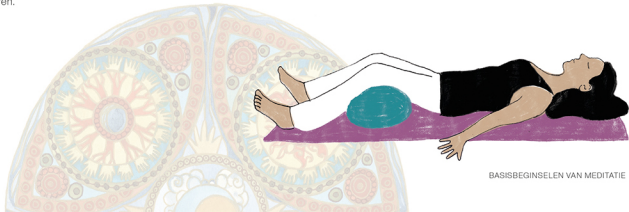
Stoel met harde rugleuning

Het is nog beter als de stoel ook armleuningen heeft, want dan blijf je goed rechtop zitten en word je goed ondersteund. Houd ook beide voeten stevig op de grond. Het kan prettig zijn om een klein kussen onder je voeten te plaatsen. Je kunt ook een kussen in je rug leggen zodat je goed wordt ondersteund. Experimenteer met de stoelen die je thuis hebt staan tot je er een hebt gevonden waarin je goed kunt mediteren.

Op je rug liggen

Plaats een kussen onder je knieën zodat je geen druk in je onderrug voelt. Dit is vooral nuttig als je op een harde ondergrond ligt. Je kunt je knieën licht buigen om de druk verder te verlichten. Leg een extra kussen klaar om onder je hoofd te leggen, en een deken voor als je het koud krijgt. Deze positie is vooral nuttig bij de lichaamsscannermeditatie (blz. 98-99).

Het is vooral van belang dat je houding comfortabel en stabiel aanvoelt. Als je op het puntje van je stoel of bank zit, zit je niet stabiel genoeg. Als je opgekruld op je lievelingsstoel gaat zitten, bestaat de kans dat je in slaap valt. Een goede balans tussen die drie – stabiliteit, comfort en bewustzijn – vormt een goede voorbereiding op de meditatie.



MINDFUL LUISTEREN

Mindful luisteren is een effectieve manier om mensen onze volledige aandacht te geven. Je kunt de relaties die je belangrijk vindt verder versterken door de kwaliteit van je gesprekken te verbeteren en te verdiepen.

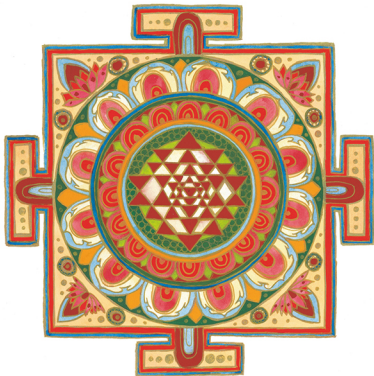
1 Neem voor je een gesprek aangaat een moment voor jezelf en richt je aandacht op je ademhaling.

2 Zet het proces in gang door jezelf een aantal vragen te stellen. Wanneer hebben jullie elkaar leren kennen? Welke kwaliteiten trokken je aan in deze persoon? Waarom ben je aan hem of haar gehecht? Op die manier krijg je een beter beeld van de relatie die jullie hebben opgebouwd.

3 Laat het gesprek een natuurlijk beloop hebben en ga geleidelijk meer mindful te werk. Merk eerst het humeur en de lichaamstaal op van de persoon met wie je in gesprek bent. Praat hij of zij snel of langzaam? Is hij of zij vrolijk en betrokken bij het gesprek of misschien stiller en

terughoudender dan anders? Door de ander je volledige aandacht te schenken kun je jezelf aanpassen aan het gesprek en ontstaat er ruimte voor begrip doordat je volledig bewust bent van de behoeften van de ander.

4 Wacht tijdens het gesprek kort voordat je reageert of antwoord geeft op vragen. Dat is niet bedoeld om spanning op te bouwen, maar het geeft je de tijd om na te denken over je reactie en woordkeuze zodat je niet gadachteloos doorpraat. Als je je gesprekspartner goed kent, kun je soms blasé reageren, maar als je meer aanwezig bent in het gesprek is je reactie eerder bedachtzaam en doordacht.



BUITEN MEDITEREN

Met een paar kleine aanpassingen aan je gebruikelijke meditatieplek kun je ook buiten mediteren. Als je een tuin hebt of in de buurt van een park woont, kun je de natuur opnemen in je meditatiesessie.

1 Zoek een rustige plek in je tuin of in een park in de buurt. Bij deze meditatie gebruik je de geluiden en geuren om je heen als richtpunt om je op te concentreren zodat je meer waardering krijgt voor je omgeving.

2 Ga op een comfortabele plek zitten en sluit rustig je ogen. Begin met een paar kalmerende ademhalingen. Merk op hoe je borstkas tijdens het ademen uitzet en weer inzakt.

3 Richt je aandacht op wat je om je heen kunt horen. Hoor je mensen in de buurt kletsen? Misschien hoor je vogels tussen de takken vliegen of hoor je het geruis van de bladeren. Wellicht hoor je zelfs het lage gebrom van auto's in de verte. Laat wat je hoort langzaam duidelijker in beeld komen. Probeer je niet alleen te richten op het aangenaamste geluid, maar laat alles wat er om je heen gebeurt op je inwerken.

