



MEDITATIE: DE VERDIEPING VAN RUST

*Over meditatie is al veel gezegd en geschreven. Dit e-book biedt je
een andere en ludieke manier om aan meditatie te doen.*

Joke Van Muylem
Minding Life



MINDING LIFE



Hey! Super dat je mijn e-book hebt gedownload. Wie ben ik? Ik ben Joke, mama van 3 levendige kinderen, partner, life coach, reikithérapeut en yoga nidra docente. Ik hou van het leven en het leven kan soms hectisch en stressy zijn. Uit noodzaak voor mezelf heb ik me verdiept in meditatie en relaxatie. Ik hou ervan om mijn kennis te delen met anderen en mensen te begeleiden op hun pad naar diepere zelfkennis. Dat is wat coaching en zeker ook meditatie voor je kan doen.

Met dit e-book wil ik je inspireren om meditatie een vast onderdeel te maken van je leven. Je lichaam en geest zullen je dankbaar zijn.

kemela smith



INHOUDSTAFEL

1. MEDITATIE: EEN INTRODUCTIE

Een korte geschiedenis van meditatie, alsook de voordelen en de nadelen van mediteren.

2. MEDITEREN: WAT EN HOE

Wat is de beste houding om te mediteren en hoe vaak en hoe lang is aanbevolen?

3. MEDITATIE SAAI? THINK AGAIN!

Enkele ludieke manier om aan meditatie te doen.



Meditatie: een introductie

Waarom denk je wanneer je het woord 'meditatie' hoort? Juist, veel mensen linken meditatie aan het boeddhisme. De waarheid is dat meditatie een praktijk is die al eeuwenlang over de hele wereld en in alle culturen wordt beoefend. Er is geschreven bewijs van meditatie dat teruggaat tot 1500 v.C.

Veel godsdiensten passen (een vorm van) meditatie toe d.m.v. gebed. En ook de Griekse filosofen maakten gebruik van meditatie om hun grote vraagstukken op te lossen.



Eén ding kan gezegd worden over meditatie: het heeft de tand des tijds doorstaan want het is vandaag de dag populairder dan ooit. Waarom is dat? Meditatie laat ons toe om onszelf even weg te halen uit de drukte van ons bestaan. En wanneer we ons helemaal overgeven aan meditatie dan merken we dat dit een natuurlijk onderdeel is van wie we zijn als mens. Onze hersenen en zenuwstelsel zijn niet gemaakt (of nog niet aangepast) om de vele prikkels die vandaag op ons afkomen te kunnen verwerken. De vele stressgerelateerde ziektebeelden maken ons dat heel erg duidelijk.

Voordelen van meditatie: de voordelen van mediteren zijn onuitputtelijk. Toch een kleine opsomming: vermindert stress, verbetert de emotionele gezondheid, promoot de fysieke gezondheid (boosten van het immuunsysteem), verhoogt het zelfbewustzijn, verbetert onze focus en aandacht, bevordert de slaap, helpt pijn onder controle te houden, werkt bloeddrukverlagend,...

Nadelen van meditatie: er zijn niet echt nadelen verbonden aan mediteren. Wat wel de kop kan opsteken wanneer je meditatie beoefent is het volgende:

- twijfelen aan jezelf: we zijn gewend om onmiddellijk beloont te worden. Bvb: we hebben honger... overal en op elk uur van de dag kan je lekker eten kopen; je wilt een bepaalde film kijken... de vele streamingkanalen laten je toe om die onmiddellijk te zien, enz.



meditatie gaat niet over onmiddellijke beloning. Je wordt pas goed in meditatie door te oefenen!

- ‘Paniek’ bij gebrek aan resultaten: sommige mensen denken dat er iets mis is met hen wanneer het mediteren niet meteen lukt. Gedachten blijven afdwalen, focussen gaat moeizaam,... Wanneer je nieuw bent met meditatie is dat helemaal normaal. Opnieuw, meditatie vraagt oefening. Er is helemaal niets mis met je wanneer je maar stapvoets vooruitgaat. De bedoeling van meditatie is minder druk ervaren, niet méér druk. Wie legt je die druk op??
- Te grote afhankelijkheid van meditatie: meditatie kan je in zo een fijne staat brengen dat je niet meer kan genieten van het aardse leven. Sommige mensen verwachten dat het leven hen voortdurend voorziet van het fijne gevoel dat ze ervaren tijdens het mediteren. Dat is uiteraard niet realistisch. Hobbels en putten maken onlosmakelijk deel uit van het leven. Meditatie is er ter ondersteuning van je innerlijke wereld, maar is in geen geval bedoeld om je erin te verliezen en bijgevolg geen contact meer te hebben met de werkelijkheid.
- Levensveranderend: wanneer je meditatie een onderdeel maakt van je leven dan is verandering niet uit te sluiten. Emotioneel, mentaal, fysiek zal je sowieso een transformatie doormaken. Vaak zijn mensen zo gehecht aan hun manier van leven (ook al zijn er zaken waar ze niet gelukkig van worden). Verandering kan beangstigend zijn en daarom voor sommigen een reden om niet verder te gaan met meditatie.



Soms zijn mensen gewoon nog niet klaar om niet-dienende zaken los te laten. In dat geval zal meditatie niet lukken omdat ze bang zijn dat deze praktijk van hen iemand zal maken die ze niet herkennen en dat het hun identiteit zal 'verwoesten'. In dat geval wordt wel duidelijk dat hun identiteit is opgebouwd rond problemen en een slechte emotionele en/of fysieke gezondheid... De vraag is: wie wil je zijn?

Mediteren: wat en hoe?

Wat is de beste houding om te mediteren? Is het nodig om je benen in een knoop te leggen tot je kramp krijgt? Mag je doorgezakt in je zetel hangen? Nee en nee...

Hiermee kan je rekening houden:

- zorg voor een rechte rug
- laat je handen rusten op je schoot of je knieën
- ontspan je schouders
- ontspan je kaken
- benen in een comfortabele positie
- hoofd recht op je romp

Een goede houding komt met wat richtlijnen, maar het is vooral belangrijk dat je je comfortabel voelt!



Hoe vaak 'moet' je mediteren? Wel, een goed streefdoel is 5 dagen per week. Aanvankelijk zal het misschien een opgave zijn om die 5 dagen te halen, maar als je volhoudt zal het na een tijdje zo een gewoonte zijn dat zelfs 7 dagen per week geen moeite meer is. Integendeel zelfs, je zal uitkijken naar je moment van meditatie.

Hoe lang 'moet' je mediteren? Dat hangt volledig van jou af. Als je dat wilt, mag je gerust 8u per dag mediteren, maar zelfs 5 minuten per dag biedt al veel voordeel op helemaal niet mediteren. 5 à 10 minuten zal, als je beginner bent, al lang lijken. Geleidelijk aan zal je die tijd willen uitbreiden en zal een half uur helemaal niets meer lijken. Jij bepaalt de regels van je meditatiesessie.

Nog een laatste punt: om te mediteren is het niet altijd nodig om op je matje te gaan zitten met gekruiste benen en gesloten ogen. Je verliezen in het kleuren van een tekening (samen met je kind), wegdromen bij mooie muziek, je met volle aandacht op de vaat smijten ;-) kunnen allemaal momentjes van meditatie zijn.

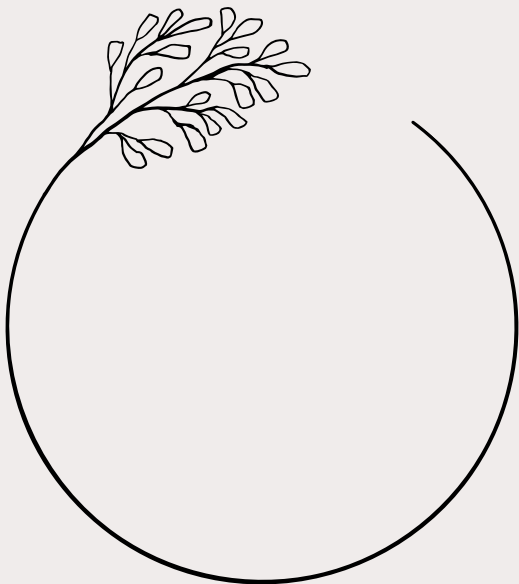
Meditatie saai? Think again

Hier geef ik je enkele ludieke manieren om te mediteren.

Hoe de bibliotheek je meditatie kan bevorderen - zonder naar de bibliotheek te gaan

Als kind zijn we allemaal naar de bibliotheek gegaan om boeken te lezen of informatie te zoeken voor een spreekbeurt. Over de jaren heen hebben veel bibliotheken hun service uitgebreid. Sommige dingen zijn dan weer onveranderd gebleven. Hoe dan ook, de bib is nog steeds een plaats waar je stilte kan vinden en waar je je hoofd kan verrijken.

Meditatie dient hetzelfde doel. Ga na hoe je voor jezelf dezelfde omstandigheden kan creëren die je in de bib vindt, zonder er effectief naartoe te gaan.





Zoek een rustig plekje

Mediteren kan je overal, zolang je je geest maar tot rust kan brengen. Het kan helpen om achtergrondgeluiden tot een minimum te beperken, maar het belangrijkste is hoe je omgaat met de dingen die je hoort. Het geluid van de snelweg kan soms even rustgevend zijn als de stilte van de bibliotheek.

Probeer deze **technieken om je hoofd te verstillen**:

- **richt een meditatieruimte in:** hoewel je van alle omstandigheden het beste kan maken, kan het helpen om je eigen meditatieplekje te hebben. Dat kan een aparte kamer zijn of je mat naast je bed
- **observeer je ademhaling:** breng je aandacht naar binnen en focus op je ademhaling. Let eerst op je natuurlijke manier van ademen en ga dan langzamer en dieper ademen.
- **koppel jezelf los van je gedachten:** merk op wat er zich afspeelt in je hoofd, maar laat je er niet door meeslepen. Ga niet oordelen of veroordelen. Onthoud dat gedachten enkel maar gedachten zijn en die zijn niet altijd realistisch.
- **focus op je gevoelens:** verbind jezelf met je emoties en visualiseer dat je je rustig en gelukkig voelt.



Waardeer wat onbetaalbaar is

Het fijne aan de bib is dat je er zoveel vindt en dat je er meestal niet voor hoeft te betalen. Hoe vaak gebeurt dan in je leven? Welke andere geschenken mag je ontvangen zonder dat je er iets voor terug hoeft te doen?

Een moment van **inkeer en dankbaarheid voor prijsloze geschenken**

- **Eer je lichaam:** je lichaam is misschien wel je grootste geschenk. Denk eens aan wat het allemaal voor je doet, wat het voor je mogelijk maakt. Gezond en fit zijn laat je toe om de job te doen waar je zoveel voldoening uit haalt, om je kinderen op te voeden en te genieten van de fijne momenten in je leven.
- **Bedank anderen:** je ouders gaven je je leven, de juf of meester van het eerste leerjaar leerde je lezen, die onbekende man/vrouw deed je glimlachen met een fijn compliment. Er zijn zoveel dingen waar je dankbaar voor kan zijn.
- **Bewonder de natuur:** sommige geschenken duiken vanzelf op. Luister naar het rustgevende geluid van de regen, verlies jezelf in de geur van de lavendel in je tuin, enz.



Boost je kennis

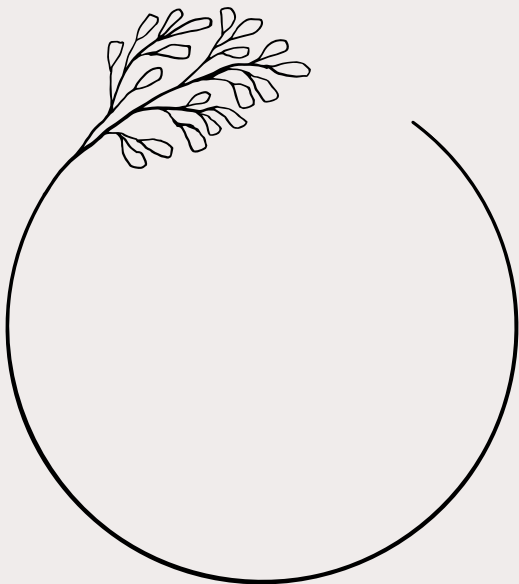
Bibliotheken geven je toegang tot boeken, tijdschriften en andere media waarmee je je kennis kan uitbreiden over een uitgebreid aantal topics. Zo ook opent meditatie je ogen zodat je je zelfkennis kan verruimen en die lessen kan toepassen in je dagelijkse leven.

Wat ontdek jij zoal tijdens je meditatie?

- **Zet je gevoelens op een rijtje:** het kan gemakkelijker zijn om weg te lopen voor moeilijke of tegenstrijdige gevoelens. Meditatie biedt je de mogelijkheid om te reflecteren over waar je nu staat in je leven en inzicht te krijgen in je ervaringen.
- **Verhoog je concentratie:** multitasken kan onze aandachtsspanne verkleinen. Regelmatig mediteren verhoogt je concentratievermogen, alsook je zelfkennis en bewustzijn.
- **Creëer nieuwe gewoontes:** meditatie kent ook een praktische kant. Beëindig elke sessie met een engagement tot enkele acties die je zal doen om je doelen te behalen.

Meditatie rond vlinders en hun kleuren

Vlinders zijn bijzonder mooi! Veel mensen richten hun tuin in met planten en bloemen die vlinders aantrekken om zo te kunnen genieten van de pracht die ze met zich meebrengen. Vlinders zijn hét symbool voor verandering en transformatie. Met onderstaande meditatie zal je vlinders altijd een onderdeel kunnen maken van je leven. Laat ze je inspireren om na te denken over verandering, schoonheid en groei.





Vlinders en hun kleuren

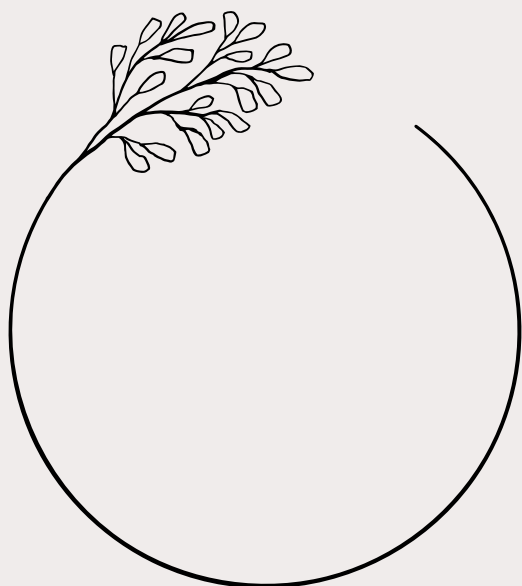
Vlinders trekken onze aandacht met hun prachtige kleuren. We weten dat kleuren een grote impact kunnen hebben op hoe we ons voelen. Ga na hoe kleur jouw gemoedstoestand beïnvloedt.

- **Wat is jouw favoriete kleur?** Misschien is het blauw, omdat het je kalmeert. Of misschien is het geel omdat het je helemaal opfleurt. Welke kleur komt het vaakst voor in je leven en welk effect heeft het op jou?
- **Onderzoek welke verbanden je legt.** Herinneringen triggeren vaak onze reacties op bepaalde kleuren. Roze maakt je misschien rustig omdat het je herinnert aan je favoriete dekentje van toen je nog een kind was. Hetzelfde geldt voor veel zaken in het leven. Wanneer je je bewust wordt van de aannames die je hebt, heb je de mogelijkheid om ze te veranderen (mocht je dat willen).
- **Beeld je alles in in groen.** Studies hebben aangetoond dat groen energie geeft. Neem enkele minuten de tijd om je een aangenaam natuurlandschap in te beelden. Wandel door het bos of ga liggen in het malse gras.

Meditatie rond ondergoed ;-)

Of je nu dure merken draagt of ondergoed uit het grootwarenhuis, je hebt wellicht wel een lade vol slipjes, boxershorts, bh's. Tenzij je een lingerie-model bent, is je ondergoed niet meteen het meest zichtbare item uit je kleerkast. Hoe dan ook, het is wel een essentieel onderdeel van je outfit.

Meditatie is net zoals ondergoed: vaak onzichtbaar, maar wel ondersteunend. Probeer onderstaande meditatie eens.





Meditatie rond onderliggende oorzaken

Dankzij ondergoed zit je kledij comfortabeler en ziet het er soms aantrekkelijker uit. Anderen weten misschien niet wat je geheim is, maar je kan je ondergoed bedanken. Op dezelfde manier kan je meditatiepraktijk onderliggend zijn aan je geluk en succes.

- **Denk aan de oorzaken.** We zijn geneigd in het leven meer aandacht te geven aan de uitkomsten dan aan de onderliggende oorzaken. Ben je ongelukkig over je saaie, uitzichtloze job, je relatie of de kilo's op je weegschaal? Ga dan eens na welke acties je gebracht hebben waar je nu bent...
- **Kijk vooruit.** De tijd kan je niet terugdraaien, maar je kan er wel voor kiezen om voortaan de dingen anders te doen. Verandering is nodig als je verandering wil brengen in je situatie.
- **Zaai gezonde zaadjes.** Welke keuze, die snel tot resultaat zal leiden, kan je vandaag maken? Stel je kandidaat voor een lastige opdracht waarbij je je kennis en kunde kan tonen. Boost je gezondheid door op heerlijke worteltjes te knabbelen i.p.v. op die chocoladereep.

Een moment van zelfreflectie

Onderstaande vragen helpen je meer bewustzijn te creëren rond je zelf en je leven.

Welke plaats heeft meditatie op dit moment in je leven? Indien je dit anders wilt, hoe wil je het dan?

Welke meditatiestijlen spreken je het meeste aan? Welke vorm van meditatie kan het meeste bijdragen aan je leven?

Welke stressoren maken het voor jou moeilijk om te relaxen en je rustig te voelen?

Hoe kan meditatie bijdragen aan je relatie met anderen?

Wat wil je veranderen in je leven en hoe kan meditatie je daarbij helpen?

Hoe kan meditatie je mentaal en emotioneel ondersteunen?

Wanneer is voor jou het beste moment om te mediteren. Leg die tijd vast in je agenda.

Welke voordelen hoop je te halen uit je meditatiepraktijk?

Wat heb je nodig om meditatie effectief een onderdeel te maken van je leven? Wat/wie kan je helpen om te slagen in die opzet?



Meer informatie over Minding Life?



'T IS LANGS HIER