



# Korte samenvatting rondom meditatie

## 1. Introductie

Het is tegenwoordig steeds meer geaccepteerd om te mediteren. Voor mensen die het eens uit willen proberen kan het soms echter lastig zijn om te achterhalen wat je ermee kunt bereiken en hoe mediteren het beste gedaan kan worden, oftewel:

- Waar draait mediteren om?
- Hoe te mediteren?

## 2. Waar draait mediteren om?

Mediteren gaat er niet om dat je aan niets meer denkt. Dit doel stellen zorgt er gek genoeg voor dat je het nooit kunt behalen. Zo'n doel stellen is namelijk een mentale activiteit. Je denkt eraan dat te willen bereiken, terwijl mediteren er juist om draait dat je nergens naar streeft. Dit klinkt misschien gek, want waarom zou je er dan voor gaan zitten en er tijd in steken?

Het is paradoxaal genoeg juist deze gedachte die ervoor zorgt dat 'resultaten' met mediteren uitblijven. Mediteren gaat om ervaren en voelen, waar denken het tegenovergestelde van is. Zolang je denkt kun je niet voelen. Als je dus vanuit je denken probeert te forceren niets meer te denken – of er überhaupt aan denkt aan niets meer te willen denken – dan gebruik je juist je denken. Hieronder een metafoor om het te verduidelijken.

Mediteren is als uit het water komen om te kunnen ervaren hoe nat het in het water was. Je gaat je niet droger voelen door in het water te blijven en daar te proberen om je minder nat te voelen. Dat idee kun je krijgen maar de sensatie van natheid tegen je huid zal blijven bestaan.

Zoals natheid een eigenschap van water is, zo is denken een eigenschap van de mind. Zolang je in je mind blijft zul je dus denken. Minder willen denken is als water vragen om minder nat te zijn. Dat gaat natuurlijk niet omdat het een inherente eigenschap van water is. Daarbij is minder willen denken zelf ook een vorm van denken, omdat het in de mind gebeurt. De enige manier is om uit het water op het droge te komen, oftewel om het tegenovergestelde van denken te doen, wat voelen is.

Want zoals je niet nat bent als je droog bent, zo denk je niet zolang je voelt. Hoe meer tijd je op den duur in je gevoel zit, hoe minder tijd je aan het denken bent. De overactieve mind kalmeert zo langzamerhand, omdat het nu steeds meer rust krijgt.

Als je zelf constant bezig bent verlang je waarschijnlijk ook naar rust om even bij te kunnen komen. Hoe langer het duurt totdat je rust neemt, hoe meer gestrest en overprikkeld je waarschijnlijk raakt. Dit gebeurt ook binnen onze mind wanneer we deze nooit kunnen laten rusten. We raken mentaal gestrest, overprikkeld en uitgeput.

Nu weet je wat te doen om de mind te kunnen laten rusten; voelen. Maar wat is voelen?

Dit klinkt wellicht overbodig maar zal voor de meesten toch relevant zijn om even te benoemen.

Voelen gaat om het ervaren van lichaamssensaties, niet om emoties.

Wanneer je in het verhaal blijft hangen over hoe treurig het is dat je opa is overleden, dan maak je het emotioneel. Heel begrijpelijk overigens, alleen is de realiteit dat je in principe eeuwig in dit verhaal kunt blijven hangen zonder ooit iets van de onderliggende pijn te verwerken. Als je aan dit



## Integrale Gezondheid (IG)

verhaal denkt en je vervolgens gelijk verplaatst naar wat er op dat moment in je lichaam plaatsvindt, dan kun – en moet je zelfs – het hele verhaal en de link naar je opa laten varen. Want zodra je voelt kun je niet denken, en het verhaal is een activiteit van het denken. Het gaat bij voelen puur om een bepaalde spanning in bijvoorbeeld je nek, een vervelend gevoel in je buik (knoop in je maag), of het gevoel dat je vrije diepe ademhaling beperkt wordt.

Het doel is om bij het gevoel te blijven, dit op te laten komen en zelfs te versterken. Dit betekent dat als bijvoorbeeld je ademhaling beperkt voelt, dat je dit durft te ervaren en op laat komen totdat je mogelijk zelfs een verstikkend gevoel ervaart, wat het gevoel geeft dat je geen lucht meer krijgt. Als je dit toelaat kan je lichaam door die spanning heen werken, waarna het naar een ontspannen toestand gaat, omdat het is ontladen. Het heeft zich als het ware kunnen uiten, waarna het bestaansrecht van het gevoel verdwijnt met de bijbehorende spanning.

Dit zijn over het algemeen geen prettige dingen om te ervaren en daarom vluchten we er vaak van. Zelfs in een emotioneel verhaal blijven hangen kan als een uitvlucht hiervoor dienen.

De onrust die je voelt wanneer je niets doet is het teken dat er iets in je opborrelt wat je niet wil ervaren. Snel je mobiel openen om te checken of er nieuwe berichten zijn is een manier om je aandacht te verleggen, zodat je kunt vluchten voor dat vervelende gevoel. Zo verleg je de confrontatie steeds. De confrontatie zul je echter ooit aan moeten gaan om te kunnen helen en zal nooit verdwijnen totdat je die aangaat. Zolang je dit uitstelt zul je het onrustige gevoel nooit kwijtraken.

Zodra je de lastige opgave om onprettige ervaringen te voelen – en zo te verwerken – accepteert, zul je merken dat het opdringende onrustige gevoel sterk zal afnemen en dat je, je lichter en vrijer voelt. Het kan echter enorm lastig zijn om goed bij dit gevoel te komen, en met name te blijven. In dat geval kan goede begeleiding enorm helpen. Begeleiding die zich focust op vertrouwen, ondersteuning en aanmoediging wanneer het zwaar wordt. Het gaat erom dat je een steuntje in de rug krijgt op cruciale momenten, zodat je door kunt pakken. Of dat je rustig begeleid wordt om terug te schakelen wanneer het te zwaar wordt en je door de situatie overrompeld dreigt te worden.

Om meer (gemoeds)rust te kunnen ervaren is durven en kunnen voelen een belangrijke stap om te zetten. Mediteren is hiervoor een handig hulpmiddel. Het is echter belangrijk om hierbij te beseffen dat dit niet alles oplost, en dat alle 6 de principes invloed uitoefenen op de mate van rust die je kunt ervaren.

“Zolang je geen rust in je lichaam kunt ervaren, zal het in je hoofd nooit rustig worden.”



### 3. Hoe te mediteren?

Verderop komen wat praktische tips aan bod maar om te beginnen het fundamentele principe. Mediteren gaat om het ervaren van het nu – het huidige moment – zoals het is. Als mediteren nieuw voor je is zul je veel in je gedachte zitten en onprettige dingen ervaren die je nog niet eerder verwerkt hebt. Het is essentieel om dit stadium te ervaren.

- Wanneer je tijdens het mediteren merkt dat je aan het denk bent is dit geen tegenvaller. Elke keer dat je dit constateert is je boeddha momentje. Het is juist iets om trots op te zijn en te vieren. Hoe vaker je namelijk constateert dat je denkt, hoe bewuster je wordt en hoe vaker je kunt bijsturen. Op den duur ben je constant aan het mediteren omdat je constant bewust bent van wat je doet en ervaart.
- Wanneer je tijdens het mediteren merkt dat onprettige dingen naar boven komen dan is het belangrijk om wat besproken is in hoofdstuk 2 toe te passen.

Nu volgen wat praktische tips.

#### Wel

- Ga rechtop zitten met een rechte rug.
- Zeker op het begin is het handig om tegen een rechte stoelleuning of muur aan te zitten. Zo voel je gemakkelijk of je rug gedurende het mediteren recht is.
- Voeten of benen gekruist is optioneel. Handen in elkaar laten rusten is wel aan te raden.
- Een fijne stoel of bank is prima. Het is wel aan te raden om helemaal recht te zitten, dus een niet te schuine rugleuning.
- Hoofd idealiter vrij, of eventueel minimaal contact laten maken met de muur.
- Punt van je tong bovenaan tegen je gehemelte houden en net achter je voorste tanden laten rusten.
- Buikademhaling is belangrijk. Rustig via de neus inademen, waarbij je buik wat naar buiten behoort te komen. Vervolgens rustig via de neus uitademen waarbij de buik weer wat naar binnen komt.
- Doe vooraf een ademhalingsoefening om te kalmeren, zodat je tijdens het mediteren makkelijker in je gevoel kunt zakken.
- Ogen open of gesloten hebben beide hun functie. Om te kunnen voelen is gesloten ogen vaak fijner.
- Zet een wekker, zodat je niet op de tijd hoeft te letten. Liefst met fijne muziek zodat je aan het einde niet opschrikt van een alarmgeluid.
- Gebruik ter ondersteuning eventueel binaural beats (bijvoorbeeld via Youtube te beluisteren). Doe wel oortjes in anders werkt het niet. Effect begint pas na 15-30 minuten. Kies voor beats met Alpha, Theta, Delta of Gamma frequenties maar niet met Beta.

#### Niet

- Met het idee beginnen dat het prettig moet zijn, dat je het verkeerd doet als je gedachtes hebt, dat je onverwerkte pijn/trauma's kunt ontstijgen.
- Luidruchtige omgeving



## Integrale Gezondheid (IG)

Voor meer informatie over de 6 fundamentele gezondheidsprincipes



ga naar [www.integralegezondheid.com](http://www.integralegezondheid.com)