



## **Mediteren zweverig?**

Lotushouding, stilte en afzondering?  
Dat kan maar hoeft niet.

**Technieken voor  
tussendoor,  
overal en altijd.**

## **MEDITEREN**

Doe je dat nog niet? Dan is dit het moment om eraan te beginnen. Zet de vooroordelen, mocht je die hebben, van je af (zweverig?) en zie gauw in dat mediteren geen tijd 'kost' maar je veel tijd 'oplevert'.

Mediteren helpt ons naar binnen te kijken, het piekeren tot stilstand te zetten, (gedachten houden aannames in stand), onze hersenen tot rust te laten komen, afstand te nemen. Afstand **geeft ook vaak nieuwe inzichten, waardoor problemen op een andere wijze tot een oplossing leiden.**

Als je veel (tobbende of zorgelijke) gedachten hebt, dan is meditatie de beste remedie ertegen. Op het begin zul je merken dat je snel na en vaak zelf in je meditatieoefeningen alweer afdwaalt naar de gedachten. Erger je niet, irriteer je niet, maar begin gewoon opnieuw met de meditatie. Op den duur zul je merken, dat je steeds vaker zonder gedachten bent, de 'leegte' tussen gedachten zullen langer worden, wat rust geeft.

Met mediteren krijgen we vaak ook dat inzicht hoe we de oplossing naar ons toe kunnen halen op natuurlijke wijze, zonder deze af te hoeven dwingen en te forceren.

Moeiteloosheid.

Mediteren is voor iedereen die er waarde aan hecht om niet teveel meegesleurd te worden in de dagelijkse hectiek. Met mediteren staan we even stil en herinneren we onszelf eraan wat nu werkelijk belangrijk voor ons is. Onnodig te zeggen dat mediteren zal leiden tot minder stress en meer tevredenheid.

Op you tube en internet vind je veel begeleide meditaties en technieken. Maar.....

## **GEEN TIJD en ZIN in LOTUSHOUDING, AFZONDERING of ANDER ZWEVERING GEDOE?**

### **Meditaties voor altijd, overal en tussendoor;**

**1.** je hoeft er niet speciaal voor te gaan zitten, liggen of wat dan ook:

Adem diep naar je buik, een keer of 8 en nog eens en nog eens. En met je aandacht ga je mee, bewust je adem volgen naar je onderbuik. Je bent dan met je ademhaling bezig en niet in je hoofd.

**2.** Het is ook erg fijn een vaste mooie gedachte te hebben waar je op terug kunt vallen, zodat je bij een (tobbende of zorgelijke) gedachte waarvan je vanaf wilt, de mooie gedachte in je hoofd herbeleeft.

**3.** Doe de dingen die je doet met totaal bewustzijn, met volle aandacht, zodat je niet in je hoofd blijft om andere dingen te bedenken. Niet op de automatische piloot te werk gaan, want dan ga je snel weer naar je hoofd. Weten wat je aan het doen bent! Gefocus met dat waarmee je bezig bent en met volle concentratie.

**Volg met je aandacht wat je lichaam – je hand, been enz – aan het doen is.**

Zoals bij 1. lopen, weet waar je loopt en wat je aan het doen bent. Elke stap volgen, benoemen in je hoofd 2. strijken: die vouw eruit en dat mooi glad. Bewust met je gedachten naar de bewegingen van het strijken 3. werken; concentreer en focus je op je werk en laat je niet afleiden door je gedachten of anderen. Bewust zijn met wat je aan het doen bent. Bewustwording heet het met een mooi woord. Als je dat onder de knie hebt, dan ben je altijd in het NU en meditatief actief.

Simpel, maar toch niet echt natuurlijk. Oefening baart kunst.

Het is normaal dat je gedachten steeds weer afdwalen, naar waar je niet wilt.

**Waarom?** Dat heb je waarschijnlijk al heel lang geoefend: dingen die we doen automatisch uitvoeren, zonder bewust ermee bezig te zijn en dan onze gedachten gewoon laten gaan. En ja, gedachten aan zorgen, die liggen vaak bovenop de stapel.

Word niet moedeloos als je steeds weer afdwaalt met je gedachten. Begin gewoon opnieuw, met je volle aandacht naar je ademhaling of bewust je gedachten focussen op een andere gedachte of totaal bewust met je gedachten naar je handelingen toe gaan. Opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Dus beter aan de slag en oefenen en op naar moeiteloosheid, hoe eerder hoe liever.  
TOCH?

Tekst gratis te downloaden op [www.delenmetanderen.nl](http://www.delenmetanderen.nl)  
Meepraten of schrijven? [info@delenmetanderen.nl](mailto:info@delenmetanderen.nl)