

Alledaagse Meditaties.

De hele samenleving is ingesteld op werken en als we het al over ontspanning hebben, bedoelen we daarmee meestal afleiding: We moeten minstens twee keer per jaar op vakantie, we moeten elk weekend ergens heen en onze kinderen moeten na schooltijd naar muziekles, judo, paardrijden enzovoort.

Voeg hieraan toe het dagelijks bombardement aan nieuws, reclame, computerspelletjes, dwingende mobiele telefoons en ongevraagde muziek in winkels en je hebt geen moment van rust.

Het is niet vreemd dat iedereen moe is en erger nog, dat zelfs kinderen steeds vaker depressief en oververmoeid zijn.

Er bestaan ontspanningstechnieken die relatief weinig tijd eisen en toch oases van rust zijn.

Wat ontspanningstechnieken betreft kun je natuurlijk denken aan sporten, yoga, tai chi, etc. Als je daarvoor de tijd hebt ...prima...maar wil je thuis op een door jou uitgekozen tijdstip je snel ontspannen en weer opladen met nieuwe, frisse energie...dan zijn diverse vormen van meditatie heel geschikt.

Veel mensen denken bij het woord meditatie aan zweverige toestanden, waarbij je zittend in een moeilijke houding in een vlam moet staren, je voor alles moet afsluiten. Niets is minder waar.

Meditatie, zoals ik die bedoel heeft alles te maken met hoe we ons lichaam en onze geest ervaren. Meestal hebben we daarvoor niet zoveel aandacht, behalve als we iets prettigs voelen of juist iets vervelends.

Pas als we signalen krijgen van pijn, frustratie, spanningen en vaak zelfs van ziekte, verdiepen we ons in manieren waarop we in onszelf de harmonie en het evenwicht weer kunnen herstellen.

Meditatie heeft dus alles met aandacht te maken... aandacht voor datgene wat we op een bepaald moment doen of juist niet doen.

Een vorm van meditatie is bijvoorbeeld "huis- tuin- en keuken" meditatie... Je pakt de vaatwasmachine in- of uit en richt daarbij al je aandacht op wat je aan het doen bent... denk niet ondertussen aan wat je hierna allemaal moet doen...voel je voeten stevig op de grond staan, zie je handen bewust, gericht de borden beetpakken ..voel de stevigheid van de borden en het bestek in je handen..al je aandacht is hierop gericht... adem rustig en diep.

Hetzelfde principe geldt voor eten. In plaats van haastig een boterham naar binnen te werken terwijl je je spullen bij elkaar zoekt voor je volgende vergadering, neem je een paar minuten de tijd om met aandacht te eten...Eerst zie en dan voel je de boterham...je hapt erin, kauwt en proeft de smaak. Zie eten nu eens op een andere manier: intentie,...gewaarworden....beweging...voelen...proeven e.d. Je ziet dan dat eten eigenlijk een reeks opeenvolgende gebeurtenissen is ...een stroom van energie. Als je af en toe eens zo je maaltijd verorbert word je je daarvan bewust.

Tot slot van deze makkelijk toepasbare technieken de loopmeditatie...Boedha zei tegen zijn volgelingen: "Loop heel langzaam en doe elke stap bewust" Loop langzaam, gewoon om uit je gehaaste patroon te raken.

Tijdens een wandeling voel je hoe de bewegingen elkaar opvolgen:

voet optillen...neerzetten...afwikkelen...gewicht verplaatsen...je bewust zijn van de grond onder je voeten. Ga vervolgens over op ademend lopen:...je ademt bijv.bewust 3 passen in en dan 6 passen uit. Adem diep in je buik in en blaas de adem tussen je lippen door uit. Wees je bewust van je bewegingen, want ook dit is weer een oefening in het centreren van aandacht bij datgene wat je op dat moment doet. Ook kun je, al lopende, een mantra (klank of woord) in jezelf herhalen. Hier ga ik zo verder op in.

In mijn yoga-/ontspanningslessen besteed ik altijd aandacht aan verschillende meditatietechnieken, die gemakkelijk toe te passen zijn. Ik merk dat de meeste mensen een “praktische” meditatie erg prettig vinden, terwijl ze een lange visualisatieoefening wel fijn vinden tijdens de les, maar deze thuis niet in de praktijk brengen.

Een voorbeeld van een praktische meditatie (Silva's UltraMind ESP systeem)

Ga rustig en comfortabel zitten

Voel hoe je lichaam ontspant, elke keer als je uitademt.

Richt je geest door van tien terug te tellen naar 1.

Zie jezelf met gesloten ogen als kerngezond...beter en beter...in harmonie

Visualiseer dit beeld zo duidelijk mogelijk.

Tel na enige minuten van 1 tot 5.. Bij tel 3 zeg je tegen je zelf: “bij 5 open ik mijn ogen en voel ik mij kerngezond..beter dan eerst”

Tel door...4...5..open de ogen, rek je uit.

Een ander methode is het ontspannen door je **transparant** te denken.

Deze ontspanning is prettig in een lawaaierige omgeving

Ga rustig zitten, adem dieper in- en uit.

Tel terug van 10 naar 1

Laat geluid uit je omgeving toe, zie je lichaam als volledig transparant. Zie jezelf als een doorschijnende vis in een aquarium.

Laat geluid dwars door je transparante lichaam stromen, zonder weerstand..heen en weer.

Door je niet te verzetten bouw je geen spanning op, maar kun je deze juist loslaten.

Tot slot meditatie met een **mantra**.

Deze methode kun je zowel lopend als zittend toepassen. In mijn lessen gebruik ik vaak de mantra “So Ham” wat betekent: “ik ben die ik ben”. Deze mantra kan goed gecombineerd worden met de ademhaling: So bij het inademen en Ham bij het uitademen. Verder is elke klank of woord waarbij je prettig voelt toepasbaar.

Iedere keer dat een gedachte opkomt herhaal je in jezelf je mantra en richt je zo je geest weer naar binnen.

Dit waren voorbeelden van gemakkelijk toepasbare meditaties.

Heb je meer tijd tot je beschikking probeer dan ook eens de z.g. “Osho-meditatie”

Zet een CD op met voor jou lekkere muziek waarop je helemaal kunt laten gaan. Schud je los, beweeg alles wat je kunt bewegen en stop abrupt na zo'n 5 à 10 minuten. Ga vervolgens languit liggen, observeer je ademhaling, het kloppen van je hart en doe verder niets.

Na verloop van tijd merk je dat momenten van naar binnen gaan/stilte toe laten hun uitwerking hebben op de kwaliteit van je leven .Je kunt de hieruit voortkomende helderheid, inzicht en vrede meenemen naar je dagelijkse handelingen en je zult beter opgewassen zijn tegen drukte, chaos en hectiek. Ook zijn korte ontspanningsmomenten geschikt om door te geven aan onze kinderen.

Micha Iedema,
yogadocente/natuurgeneeskundig therapeut

Gepubliceerd in De Natuur Uw Arts
Jaargang 29 nr. 172
Juli/aug. 2004