

Dossier Breng ruimte in je hoofd

Mediteer je rustig

Tekst: Lotte Boot

Mediteren kan je leven in veel opzichten verbeteren: het maakt gezonder, gelukkiger en empathischer. En bovenal wordt je hoofd er een stuk stiller van. Maar gemakkelijk is het niet. Hoe doe je dat eigenlijk, mediteren? Een eerste kennismaking.

1) Zoek een plek

Kies een tijdstip en plek waar je alleen kan zijn en niet gestoord wordt. Zet je telefoon uit, en laat je huisgenoten of collega's weten dat je even niet bereikbaar bent. Je zult merken dat ze je gemakkelijker tijd voor jezelf gunnen dan je misschien zou verwachten.

2) Zoek een houding

Kies een lichaamshouding die niet ongemakkelijk maar ook niet al te comfortabel is. Vanuit een te luie houding zak je sneller weg. Je hoeft niet in lotushouding te zitten, in bijvoorbeeld een kleermakerszit houd je ook contact met de grond. Je kunt op een stoel, een kussen of op de vloer plaatsnemen, wat je zelf het prettigst vindt. Een rechte rug maakt je houding actief, maar merk je dat je daardoor alleen nog bezig bent met de pijn in je rug, sta jezelf dan toe tegen een muur te leunen.

3) Keer naar binnen

Leer jezelf aan via een aantal vaste stappen om te schakelen van je drukke, denkende leven naar een stille, rustige staat van niet-doen. Dat niet-doen voelt waarschijnlijk ongemakkelijk, want de meeste van ons zijn altijd wel met iets bezig, al is het maar met een tijdschrift op de bank ploffen. Sluit je ogen, voel de grond tegen je voeten en billen, voel hoe je adem je buik op- en neer laat gaan, hoe je neusvleugels bewegen. Geef jezelf alle tijd om rustig te worden. Als je je ongemakkelijk voelt of je hebt ergens pijn, neem dat dan waar zonder er op te reageren of er naar te handelen.

4) Concentreer je op je ademhaling

Houd je aandacht steeds bij je adem. Dat lukt je onherroepelijk niet continu. Je gedachten zullen afdwalen, maar de kunst is dat op te merken en terug te gaan. Zie het maar als het leren bespelen van een muziekinstrument; zoals toonladders, leer je nu steeds je aandacht terug te brengen naar je ademhaling. Alles wat in je opkomt, zoals gevoel, denken, of een neiging tot handelen, laat je voorbij gaan. Veroordeel jezelf niet wanneer je afgeleid raakt, afdwalende gedachten horen erbij. Leren mild te zijn naar jezelf is belangrijker dan het aantal minuten dat je je kon concentreren. Juist uit die mildheid haal je rust en ontspanning. Het is overigens een misverstand dat mediteren je hoofd leeg zou maken, het leert je eerder van een afstand je gevoelens en gedachten te observeren.

5) Kom langzaam terug

Het zou zonde zijn als je de rest van de dag geen profijt zou hebben van deze meditatie. Maak de overgang daarom zo rustig mogelijk. Open je ogen, maar zonder onmiddellijk rond te kijken. Blijf rustig zitten. Wees je bewust van je lichaam. Begin je vingers, je tenen, je voeten, je handen te bewegen. Bedenk wat je die dag eventueel

anders wil doen en of er iets is van dit gevoel dat je graag gedurende de dag bij je wil houden. Misschien wil je je avond anders besteden dan je van plan was, of neem je je voor die opdracht minder gehaast af te willen maken. Sta langzaam op.

KADER: Meditatiemiddelen

Wat moet ik aanschaffen om te kunnen beginnen?

In principe heb je niets nodig om te mediteren. Als je maar ergens alleen kunt zijn. Je zou het zelfs op de kale vloer kunnen doen, zonder enig hulpmiddel. Maar een bepaalde sfeer kan je wel helpen sneller in de juiste stemming te komen. We raken snel geconditioneerd, en leren heel contextgericht, dat kun je naar je eigen hand zetten. Een beeld, kaarsen, of kussentje herinneren je eraan waar je de vorige keer gebleven was.

Hoe voorkom ik dat ik me steeds afvraag hoe lang ik al bezig ben?

Van tevoren een wekker zetten kan helpen. Al maakt dat misschien teveel lawaai waardoor je te ruw uit je meditatie wordt teruggehaald. Een goede manier om de tijd te bewaken is je telefoon op zacht piepen of trilalarm te zetten.

Hoe lang duurt dat eigenlijk, mediteren?

Begin met vijf minuten en bouw dat elke dag een beetje op totdat je op twintig minuten tot een half uur zit. Waarschijnlijk heb je in het begin minstens tien minuten nodig om je chaotische en onrustige gedachten een beetje tot rust te brengen en je verzet en frustratie op te geven.

Met dank aan: Joke Hellemans (psycholoog en mindfulnesstrainer), Rob Brandsma (psycholoog en mindfulnesstrainer) en Henk Barendregt (hoofdonderzoeker [Mind-Brain and Mindfulness Meditation Research Team](#), Radboud universiteit, Nijmegen en vipassana leraar)

NB De hierboven beschreven meditatie is een vorm van concentratiemeditatie.