

Meditatie als strategie voor rust

Reflectie

Meditatie reist naar de stilte binnen in je. Het vinden van die stilte geeft een vredig en ontspannen gevoel ongeacht eventuele drukte buiten. Meditatie is een verzamelnaam voor technieken om die staat van rust te bereiken.

Oefening

a. 12345.

Concentreer je op ademen via je onderbuik. Let bij het inademen via de neus op het strijken van de adem langs je neusvleugel. Adem rustig 5x diep in en krachtig uit.

b. Meditatie op geluk.

Deze meditatie richt zich op moeiteloosheid, liefde, dankbaarheid, energie, wijsheid en verwondering als de belangrijkste bestanddelen voor geluk.

Eén persoon leest rustig voor:

Ga zitten op een rustige ruime plek. Zo mogelijk in lotus houding. Sluit je ogen en ontspan je. Concentreer je op je ademhaling. Tel langzaam tot 20 terwijl je op iedere tel vanuit je onderbuik diep in en uitademt. Je ademhaling bepaalt het tempo van je tellen. Ontspan je nog verder, je hoeft helemaal niets. Je voeten ontspannen. Je onderbenen ontspannen. Je hele benen ontspannen. Je bekken ontspant zich. Je rug ontspant zich. Je schouders ontspannen zich. Je nek ontspant zich. Je gezichtspieren ontspannen zich. Je voelt je helemaal ontspannen. Stel je voor dat er op ooghoogte een klein, zwaar lichtpuntje ongeveer twee meter bij je vandaan ontstaat. Kies in je verbeelding een punt net boven het lichtpunt en noem het moeiteloos. Concentreer je een tijdje op je moeiteloos voelen. Kies vervolgens een punt linksboven en noem het liefde. Concentreer je op je liefdevol voelen. Voel zo intens mogelijk dit gevoel. Doe wat nodig is om dit gevoel zo sterk mogelijk te laten worden. Neem nu je een volgende punt die je linksonder van het lichtpunt plaatst. Noem het dankbaarheid. Concentreer je op het voelen van dankbaarheid voor alles wat je gekregen hebt in dit leven. Neem nu een punt recht onder het lichtpunt en noemt het levenskracht. Haal een tijdje rustig adem en laat de zuurstof naar je bekken stromen, voel de energie. Neem een punt rechtsonder en noem het wijsheid. Concentreer je op de totale stilte. Neem een punt rechtsboven het lichtpunt en noem het verwondering. Verwonder je over de schoonheid van je gevoel, je situatie en je leven. Laat nu moeiteloos deze eigenschappen samensmelten met het lichtpunt. Eerst weer boven, dan linksboven etc. Concentreer je op het stralende lichtje, wat nu langzaam naar je toekomt. Je ademt het licht in en voelt het licht zich verspreiden in jezelf. Alle ongemakken stromen via je uitademing en vingertoppen uit je lichaam. Het licht verspreidt zich verder via de adem die je inhaleert. Focus je een tijd op dit licht gevoel in jezelf. Waardeer dit gevoel. Voel de dankbaarheid voor je bestaan. Ontspan je helemaal en let weer op je ademhaling. Open je ogen en adem rustig 10 x in en uit. Concentreer je op wat je ziet. Voel je weer helemaal hier.

Je kunt je eigen recept voor geluk opzoeken en daar op mediteren. Doe het iedere dag 20 minuten.

Contact houden met de vredige stilte in jezelf

Reflectie

Stilte kun je vinden op drukke pleinen en volle trams. De enige echte stilte vind je in jezelf. Pas in het oog van de orkaan, de stilte, kun je je eigen kracht vinden. Stilte is de golfengte van de ziel. Stilte kan verontrustend zijn voor je denken, gedachten spartelen slim tegen. Beweeg je gerust in de orkaan, hou contact met de kracht van je stilte. De enige rust die er is, is het diepe weten dat je liefdevolle rustige ziel eeuwig op de achtergrond hoorbaar is.

Oefening

- a. **Vertragen.**
Loop zeker 50% zo langzaam als je gewoon bent bij het boodschappen doen of dagelijkse activiteiten.
- b. **12-uurtje.**
Ga samen (om middernacht) een tijdje buiten zitten. Staar sereen naar de sterren of de wolken, zonder te praten.