

Thuis mediteren – praktische tips¹

door Daisy Smith



Figuur 1: Foto: nd.nl; 23 oktober 2019

Zelf oefenen

Een eenvoudige start kun je maken met iedere dag op een vast tijdstip 15 minuten of meer te mediteren met concentratie op de ademhaling. Dit legt de basis voor de grondhouding van het mediteren. Later kun je met een van de andere meditatievormen gaan oefenen.

Meditatiehoek.

Het best kun je een vaste, rustige plek in huis inrichten als meditatiehoek met bijvoorbeeld — eventueel op een speciaal kleedje — je meditatiekussen of -bankje of een rechte stoel, een kaars, een kruis of icoon en eventueel een bijbel.

‘Niet storen’.

Het is belangrijk dat je op je vaste meditatietijd(en) niet gestoord wordt door de telefoon en/of door huisgenoten. Omgevingslawaaï zal niet helemaal uit te bannen zijn. Dit hoort gewoon bij de context van het dagelijks leven.

¹ <https://www.eenkwartievoorgod.nl/mediteren/>

Vast ritueel.

Een vast ritueel helpt je om in de goede sfeer te komen. Mogelijkheden zijn: het ontsteken van een kaars, het zingen van een lied, het beluisteren van muziek, een gebed, het openleggen van de bijbel, het neerzetten van een voorwerp of afbeelding, het uitdoen van je schoenen en steeds op dezelfde manier gaan zitten.

Na het mediteren.

Een korte terugblik op je meditatietijd is zinvol. Vraag je af: hoe was het? Eventueel kun je iets van de ervaring voor jezelf opschrijven. Vermijd zoveel mogelijk een oordeel over (de kwaliteit van) je meditatietijd; geef jezelf geen cijfer.

Meditatiebankje

Dit is vrij gemakkelijk zelf te maken. Lengte is ca 40 cm, breedte ca 12 cm, hoogte ca 20 tot 22 cm. Het loopt iets naar voren af, zodat je bekken naar voren kantelt. Meestal zit je hierop geknield op de grond, waarbij je zitvlak en zitbotjes op het bankje rusten.

Lichaamshouding

Lichaamshouding, lichamelijke ontspanning en een goede ademhaling zijn niet alleen fysieke verschijnselen, maar tegelijkertijd uitdrukking van een geestelijke beleving. Je zit doelbewust rechtop. Dit voorkomt dat je wegdoezelt of in slaap valt. Zitten op een stoel bij voorkeur zonder de leuning te raken, zo ver naar voren, dat je knieën iets lager zijn dan het zitvlak. Je draait je knieën naar buiten en laat ze losjes hangen. De benen kruis je bij de enkels, zodat je voeten met de buitenrand op de vloer komen te rusten. Je kunt ook je knieën in een rechte hoek hebben, en je voeten plat op de grond laten rusten. Leg je handen als twee schalen op elkaar – de duimen omhoog met de toppen losjes tegen elkaar. Je kunt je handen ook losjes op je bovenbenen laten rusten.



Figuur 2: Beeld: Thom Beukel

Richt je bovenlijf zo hoog mogelijk op – om het dan weer te laten zakken en wel zo, dat het loodrecht op de heupen komt te staan met een rechte ruggengraat – het bekken wordt iets naar achteren gedrukt. Er is contact met je zitbotjes. Wieg met je bovenlichaam zachtjes naar alle kanten en draai tot je het gevoel hebt dat je je volledige evenwicht hebt gevonden. Je bovenlichaam kan moeiteloos heen en weer balanceren. Je neus is loodrecht boven je navel. Ontspan je voorhoofd en kauwspieren, je lippen en tong. (Eventueel: Je tong licht tegen het gehemelte.) Je ogen blijven half geopend en je kijkt naar een punt op de vloer, ongeveer 1½ – 2 meter voor je. Bij concentratie op de inwendige zintuigen is het beter je ogen te sluiten. Wanneer je tijdens de meditatie wat lichamelijk ongemak tegenkomt, kun je daar met je aandacht heen gaan. Wanneer het lichamelijk ongemak te groot wordt en de pijn te erg, ga dan rustig verzitten in een andere houding. Mediteren hoeft geen zelfkwellling te worden!

Aanvaarding

Bij het mediteren is een aanvaardende houding ten aanzien van jezelf en van wat je ervaart noodzakelijk. Erkenning en acceptatie van alles wat je ervaart en eventuele vergeving van wat je als tekortkoming of schuld van jezelf ziet. Alles wat je tegenkomt mag er zijn. Ook wat je nog niet ervaart, en waar je misschien vurig op hoopt. In de meditatie probeer je telkens weer het redenerende denken tot rust te laten komen. Wanneer je de weg naar binnen wilt gaan, is dit ook nodig. Als je tot stilte komt, kom je dieper bij jezelf. Daarbij zul je ook tegenkomen wat er in jezelf leeft: gevoelens en dingen die je niet bevalen, kun je niet wegstoppen. Doe je dit wel, dan zullen zij hardnekkig terug blijven komen. Zij willen gezien worden. Je zult er aandacht aan moeten besteden. Dat kan onder andere op een heel natuurlijke manier door je meditatie met een gebed af te sluiten, waarin je je moeiten bij God neerlegt, of door ter afsluiting voor jezelf 'amen' te zeggen. Zo nodig kun je een of meerdere gesprekken hebben met een meditatieleraar of geestelijk begeleid(st)er.

Verwachtingen

Het is goed je erop te bezinnen met welke verwachtingen je het proces van het mediteren aangaat. Gaandeweg zul je ervaren hoe groot de verleiding is om vast te houden aan eerdere goede ervaringen en hoe moeilijk het is telkens weer ontvankelijk te zijn voor nieuwe en andere ervaringen in het hier-en-nu. Het is belangrijk om hieraan telkens weer aandacht te schenken. Verwachtingen kunnen je blokkeren om blanco een nieuwe meditatie in te gaan. Aantekeningen in je dagboek kunnen je behulpzaam zijn om hierop te reflecteren en je voor deze valkuil te behoeden.

Dagboek Mediteren – tips

In een dagboek of logboek kun je aantekeningen maken, die je op de lange termijn inzicht kunnen geven in jouw persoonlijke meditatieweg. Onderstaand enkele suggesties voor onderwerpen die aan de orde kunnen komen.

- **Algemeen:**

Een korte beschrijving van je meditatiehoek.
Welke voorwerpen heb je er neergezet? Welke veranderingen heb je hier in de loop van de tijd aangebracht? Daarnaast gegevens over het tijdstip van de dag, waarop je gemediteerd hebt en hoe lang.

- **De gekozen methode:**

Welke vorm heb je gekozen en hoe zijn je ervaringen hiermee? Vooral in de eerste maanden, waarin je verschillende vormen zult beoefenen, is het belangrijk de gekozen vorm te vermelden.



Figuur 3: Photo by Dom J from Pexels

- De beschrijving van je ervaringen:

Je beschrijft je ervaringen zonder deze te beoordelen als goed of slecht. Terugkerende vragen zijn:

- Kom ik tot innerlijke stilte?
- Raakte de meditatie mij?
- Waar voelde ik weerstand / vreugde? Weerstanden, irritaties, vreugden of een geluksgevoel: je beschrijft ze zoals ze zijn zonder te oordelen als goed of slecht.

- Dagelijkse terugblik:

Werkt de ervaring met mediteren in de rest van de dag door? Merk je effecten in je dagelijks leven, bijvoorbeeld een doorwerking in je persoonlijke relaties of werk? Zo ja, hoe? Je kunt hiervan korte aantekeningen maken.

- Nieuwe vragen:

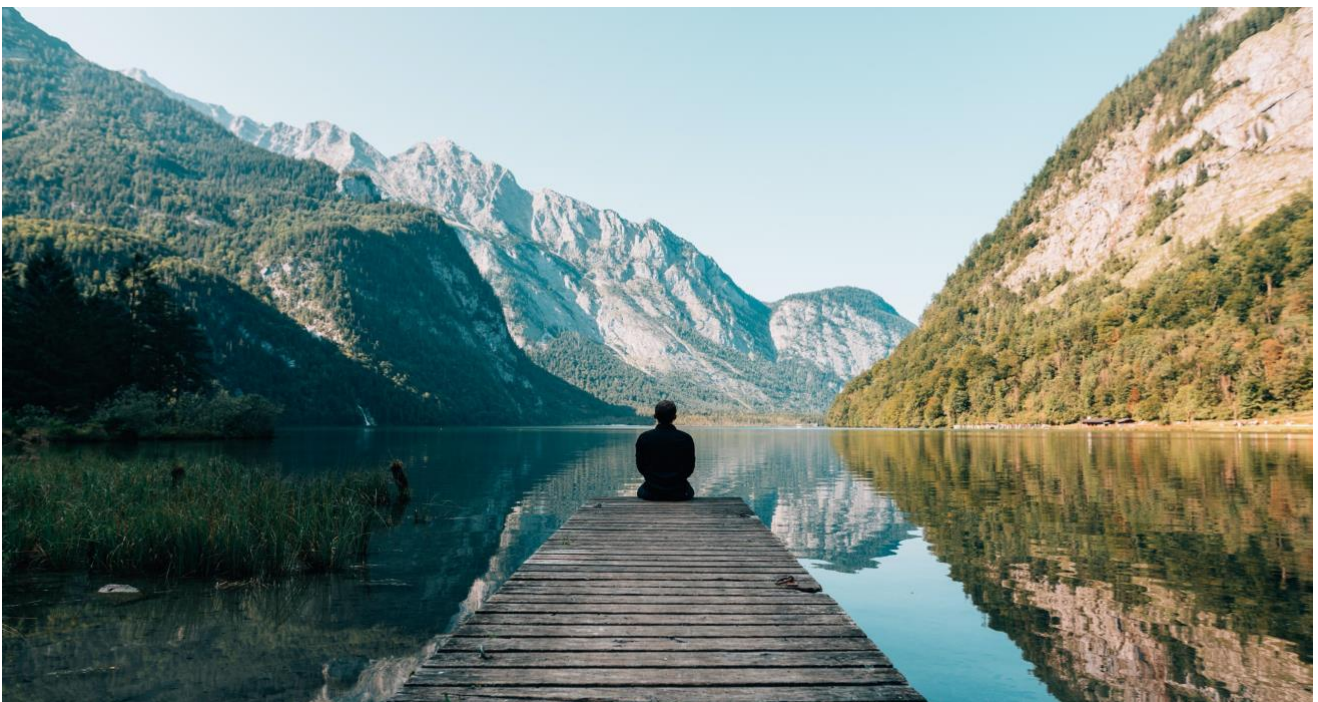
Wellicht komen er (nieuwe) vragen op. Je kunt deze noteren om eventueel later te bespreken of er later nog eens aandacht aan te besteden.

- Overige vragen/opmerkingen:

Wellicht kom je andere vragen of onderwerpen tegen, die voor jou belangrijk zijn om te noteren. Je kunt deze natuurlijk toevoegen.

- Maandelijks overzicht:

Het verdient aanbeveling om maandelijks een overzichtje te maken van je belangrijkste leerervaringen en eventuele vragen. Je krijgt hiermee een beter overzicht over je leerproces en persoonlijke meditatieweg.



Figuur 4: Foto door Simon Migaj via Pexels