



## Over Meditatie

*Meditatie is een discipline van geluk, waarbij het startpunt is dat je al vrij bent. Je hoeft m.a.w. niet vrij, beter of goed te worden. Het is zonder ambitie en gaat om zijn bij precies zoals het is. Dit vraagt om een afwisseling van in- en ontspanning. Inspanning bestaat uit jezelf steeds weer terughalen uit de afleiding, van 'daar en dan' naar 'hier en nu'. Ontspanning gaat vervolgens over loslaten en rusten.*

*Meditatie helpt om minder verstrikt te raken in allerlei gedachten, emoties en verhalen. Je krijgt meer zicht en valt er niet meer mee samen. Je hebt gedachten en emoties maar bent ze niet. Door veel te oefenen leer je steeds meer vanuit deze vrije en open houding te leven. Je hoeft niet langer op weg want je ziet steeds meer dat waar je naar op zoek bent precies hier is.*

### *De fysieke houding bij zitmeditatie*

De lichaamshouding is met open hart en rechte rug. Het is een houding waarin je lichaam ontspannen, open, opgericht en waardig is, daarbij zijn er 6 punten om op te letten:

1. *Zitvlak*: om te beginnen gaat het om een prettige, stabiele basis. Dat kan zijn op een stoel, kussentje of bankje. Het gaat om het vinden van een balans tussen opgericht zijn en op je gemak.
2. *Benen*: en knieën rusten, wanneer je op een kussentje of krukje zit, zoveel mogelijk op de grond, zodat je 3 steunpunten hebt.
3. *Handen*: rusten met de palmen naar beneden op je benen, niet te ver naar voren en niet te ver naar achteren. Wanneer je je handen boven je hoofd tegen elkaar doet en naar beneden laat zakken, is je rug recht en liggen de handen heel natuurlijk op je benen.
4. *Romp*: is rechtop en zo ontspannen mogelijk. Merk op of je je schouders optrekt. Als je dit merkt, probeer ze dan te laten zakken (b.v. op de uitademing). Voel met je hand op je onderrug of deze bol of hol is. Beweeg een beetje heen en weer tot je rug voor jouw gevoel recht is.
5. *Ogen*: zijn open. Het stimuleert om aanwezig en wakker te zijn. Je trekt je niet terug (naar binnen) maar bent gelijkmoedig en open met alles wat verschijnt. Je blik is naar beneden gericht een kleine 1,5 meter voor je. Als je geest heel druk is, kan het helpen om de blik iets dichterbij te richten of met ogen dicht te beginnen. Als je slaperig bent, helpt het om de blik iets verder en meer omhoog te houden. In alle gevallen blijft je hoofd recht.
6. *Mond*: is een klein beetje open, op een kiertje, zodat je kaken kunnen ontspannen. Je adem en keel zijn zacht.

### *Drie fases in elke beoefening*

1. *Wakkerte*. In de eerste fase train je wakkerte door je aandacht te houden bij een zelfgekozen object, vaak de ademhaling. Bij Meditatie in Beweging zijn het de lichaamssensaties, die je volgt. Het doel is om de afgeleide geest terug te brengen naar het punt van presentie, van aanwezig zijn. Het is een voorbereiding en tegelijk een training om de aandacht die alle kanten opvliegt te leren temmen.
2. *Zicht*. In de tweede fase krijg je meer ruimte en oog voor dat wat niet beweegt. Je bent minder bezig met wat verschijnt, komt, gaat en verandert. Je gaat minder op weg en kunt meer in het moment blijven. Het is als met de wolken en de zon. Normaal gesproken ben je zo met de wolken bezig dat je de zon niet ziet schijnen, maar het licht is er altijd. In deze tweede fase richt je je aandacht meer op dit licht en leer je rusten in de ruimte, waarin alles komt en gaat.
3. *Rusten in Zijn*. Het doen uit deze eerste 2 fases gaat over in niet-doen. In deze fase mediteer je nergens meer op. Je rust in Zijn zelf. De meditatie is moeiteloos en je herkent alle verschijnselen als een spel van Zijn.



### *Drie principes voor elke beoefening*

1. *Goed in het begin: motivatie.* Je hebt kleine en grote beweegredenen om te mediteren. Vaak is een concrete aanleiding de motivatie om te starten. Het gaat b.v. over meer geluk, rust of ontspanning. Vanuit het Boeddhisme wordt er op gewezen dat het van belang is dat je de motivatie al vanaf het begin ook ruimer maakt en niet enkel op jezelf betreft. Het beoefenen draagt met ander woorden bij aan het geluk en welzijn van alles en iedereen.
2. *Goed in het midden: open, nieuwsgierig, vriendelijk en opmerkzaam.* Het is belangrijk dat je jezelf tijdens het mediteren niet bekritiseert vanwege de manier waarop je mediteert en vanwege de dingen die omhoog komen. Je aandacht is open en nieuwsgierig. Je bent standvastig, stopt niet eerder dan gepland en blijft bij wat er is. Een goede of slechte meditatie bestaat niet. De basishouding is opmerkzaamheid ofwel steeds opnieuw terugkeren naar nu: *'welkom terug'*!
3. *Goed aan het einde: opdragen.* Je eindigt met het opdragen van de meditatie aan het welzijn van iedereen: voor het geluk, het welzijn en welbevinden van alles wat leeft (inclusief jezelf). Je kunt hiervoor een soort standaard zinnetje maken in je eigen woorden.

### *Misverstanden over meditatie*

- *Geen stopzetten van gedachten.* Denken is iets natuurlijk voor de geest. Net als ademen voor het lichaam of bloedpompen voor het hart. Je investeert alleen niet in de gedachten. Je gaat er niet in mee en laat verhalen en projecten onaf. Als je gedachten niet voedt met aandacht, kunnen ze na verloop van tijd afnemen in aantal en intensiteit. Dit is een gevolg of resultaat, geen doel.
- *Geen einde aan pijn of onprettige gevoelens, wel aan onnodig lijden.* Pijn en emoties zijn er. De vraag is meer (net als bij gedachten) hoe je er mee omgaat. Iedereen wil graag prettige en fijne gevoelens hebben en vasthouden. En voor pijn, onzekerheid of iets vervelends loop je het liefste weg. Deze gevoelens wil je niet. Verwarring (of lijden) start als we iets anders willen dan wat is. Met het waar laten zijn van hoe het is, stopt het gevecht en verdwijnt het onnodige lijden.
- *Geen oase of veilige toevlucht.* Het gaat niet om een soort vakantie van de werkelijkheid. Het gaat om zijn met alles: ware kleuren zien en volle kleuren leven.

### *Praktische afspraken voor beoefening*

*'Wanneer je overal aan denkt, alles doet en niets vergeet, maar je vergeet dat ene, dan heb je eigenlijk niets gedaan' - Rumi*

- Wanneer: welk tijdstip (evt. meerdere sessies verspreid over de dag)?
- Hoe lang (niet te kort, niet te lang, bijv. 10 of 15 minuten)?
- Waar (maak een vaste Meditatieplek)?
- Je spreekt dit af gedurende de looptijd van deze cursus. Tip: ter ondersteuning 'insight timer'-app.

### *Leestip*

- Pema Chödrön: Mediteren - een praktische gids om vrienden te worden met jezelf
- Jack Kornfield: Mediteren voor beginners