

## Wat is meditatie



Meditatie is allang geen hocus pocus meer. De wetenschap bevestigt steeds vaker wat de yogi's en zenmeesters al eeuwenlang roepen: mediteren werkt. Een investering van minimaal een kwartiertje per dag mediteren doet al gauw wonderen. Je wordt er stressbestendiger, gezonder en vooral ook gelukkiger van. Maar wat is mediteren nu precies? De essentie van meditatie is eenvoudig:

### **Nu is het moment.**

Kenmerkend voor gelukservaringen, momenten van diepe ontspanning en de momenten waarop je op je beste kunnen presteert is dat je tijdens deze momenten meestal met je volle aandacht gericht bent op het hier en nu. Bij een op het hier en nu gerichte aandacht en aanwezigheid ervaar je minder gedachten over de toekomst of het verleden en oordeel je minder over je huidige ervaring. Het gevolg is dat je minder stress, weerstand en spanningen ervaart en meer oog krijgt voor de bijzonderheden en schoonheid van je huidige ervaring. Bovendien gaat alles wat je in het heden onderneemt beter als je volle aandacht erbij is. Iedere meditatieoefening bestaat uit drie basisprincipes die je ondersteunen om bewuster en aandachtiger het heden te kunnen gaan ervaren.

1) We focussen op één ding of object om onze geest te concentreren. Deze focus kan o.a. op onze ademhaling, een woord dat we herhalen, sensaties in

ons lichaam, of zelfs onze gedachten zijn. Vaak concentreren we ons bij het mediteren op onze zintuigen. Als we ruiken, voelen, luisteren of proeven ontsnappen we aan onze gedachtespinsels en zijn we weer gefocust op wat er zich in het huidige moment afspeelt.

2) Als onze gedachten afdwalen, brengen we deze terug naar het meditatieobject of de focus. Ondanks dat je tijdens het mediteren bewust je aandacht richt op een meditatieobject zal je merken dat de aandacht tijdens een meditatieoefening nog veelvuldig zal afdwalen. Het regelmatig afdwalen van de aandacht is normaal en betekent niet dat je verkeerd mediteert. Wat je wel kunt doen is steeds weer bewust herstellen. Het hele proces is alsof we met een camera op een object inzoomen. Het object treedt op de voorgrond en alle andere zaken zijn wel aanwezig maar verdwijnen naar de achtergrond. Iedere keer als we afgeleid worden door objecten op de achtergrond zoomen we weer in op ons object op de voorgrond. Dit proces herhaalt zich tijdens een meditatie soms wel een oneindig aantal keer.

3) Alle gedachten en sensaties laten we tijdens de meditatie aan ons voorbij gaan. Als we mediteren horen we nog steeds het geluid van voorbij razend verkeer, voelen we nog steeds de kater van gisteren, denken we nog steeds aan de klussen die we morgen moeten doen enzovoort. Het grote verschil is dat deze afleidingen ons niet meer hoeven te storen. Tijdens het mediteren proberen we niet te oordelen, conclusies te trekken of over bijzaken na te denken. Ook hoeft je niets te veranderen, te bereiken of te snappen. We omarmen en leven het huidige moment zoals het simpelweg nu is.

Het resultaat van het volgen van de basisprincipes is dat in de loop van de meditatie een reactie op gang komt die precies het tegenovergestelde is van stress. De geest komt tot rust, de aandacht wordt alert en het lichaam ontspant. Interessant aan de drie basisprincipes van meditatie is dat ze misschien op je overkomen als een techniek of het aannemen van een houding, maar dat ze in feite de eigenschappen van een in natuurlijke balans verkerende geest modelleren. Wanneer je leert te mediteren gebruik je ze daarom eerst als nuttige principes die helpen goed te kunnen mediteren en op termijn wordt het belangrijk je te gaan realiseren dat ons bewustzijn van nature al op een meditatieve wijze vanuit zichzelf functioneert.

**Ten diepste ben je altijd al in het nu!**