



INLEIDING TOT MEDITATIE

I. DE EERSTE STAPPEN





Inleiding: Als je wil dat het anders wordt ...



Ctrl-toets + klikken op de afbeelding om de video te starten

Als je wil dat het anders wordt

Een grappige, maar vooral inspirerende video! Een Admiraal van het Amerikaanse leger, 36 jaar bij de speciale eenheid, de Navy Seals, geweest, komt je vertellen waarom je je dag moet beginnen met het opmaken van je bed 😊

Als je de wereld wilt veranderen, begin dan met het opmaken van je bed.

*Als je elke ochtend je bed opmaakt, heb je de eerste taak van de dag volbracht.
Het zal je een klein gevoel van trots geven en het zal je aanmoedigen om nog een taak te doen... en nog een... en nog een...
En een opgemaakt bed geeft je een aanmoediging, dat het morgen beter zal zijn.*

...

Dat leek destijds een beetje belachelijk,

...

Maar de wijsheid van de simpele handeling is mij al vele malen bewezen.

En aan het einde van de dag, zal die ene voltooide taak de aanzet zijn geweest voor heel wat meer voltooide taken.

Het opmaken van je bed zal je ook duidelijk maken dat de kleine dingen in het leven ertoe doen. Als je de kleine dingen niet goed kan doen, zal je er ook nooit toe in staat zijn om de grote dingen goed te doen.



Als je niet goed in je vel zit, het leven niet gaat zoals je wil, je het gevoel hebt niet goed bezig te zijn, of het even niet meer ziet zitten, Je kan bij de pakken blijven zitten, het blijven uitstellen om er iets aan te gaan doen, wachten tot het vanzelf over gaat, of... je bij elkaar pakken en ervoor kiezen om er het beste van te gaan maken, en beginnen met een eerste kleine stap om er iets aan te gaan doen.

Het is wel niet enkel kiezen om een eerste stap te zetten, maar wel om elke dag die zelfde kleine stap te zetten... Die kleine stap die je dan elke dag blijft volhouden, kan je misschien al direct beter doen voelen of brengt je stilaan in een andere 'mood'!

Zo'n kleine stap willen we ook zetten met deze 'inleiding tot meditatie'. En snel zal blijken dat er een grote overeenkomst is met die kleine stap in de video, omdat je er ook hier er een dagelijkse routine van moet maken.

Uit wetenschappelijk onderzoek en de ervaring van heel wat mensen blijkt dat de meeste mensen er zich gewoon beter door gaan voelen, maar ook dat het, en dan in het bijzonder jongeren helpt zich minder snel depressief te gaan voelen, zelfs om depressies te genezen en om te voorkomen in de toekomst te hervallen.

Je moet er dan wel echt voor kiezen om er mee aan de slag te gaan en er een dagelijkse routine van maken, zoals in de video met het 'opmaken van je bed' (Ook doen trouwens!).

*Wanneer we niet (meer) in staat zijn om de situatie te veranderen,
worden we uitgedaagd om onszelf te veranderen.*

De video eindigt met een uitspraak van de Weense psychiater Viktor Frankl die tijdens WOII vier (!) concentratiekampen overleefde. Een mens is geneigd eerst een oplossing te zoeken voor zijn probleem buiten zichzelf. Dat is dikwijls ook nodig, maar soms is het moeilijk of onmogelijk de externe situatie te veranderen. Niemand zal dat wellicht meer zelf aan den lijve hebben ondervonden dan hij.

En zo komen we als samenvatting uit bij het gezegde: Verbeter de wereld, begin bij je zelf¹. Dus.... **Als je wil dat het anders wordt.... begin dan bij je zelf.** Heel wat mensen zijn jou daar al in voorgegaan: in het Westen zijn er sinds de jaren zestig heel wat bewegingen en verschillende groepen rond ontstaan. Daar komen we later nog op terug.

Maar laten we nu beginnen om er stap voor stap mee kennis te maken en aan de slag te gaan.

¹ Misschien wel de bekendste spreuk van de Bond Zonder Naam. Zo bekend zelfs dat ze gemeenschappelijk erfgoed is geworden. De spreuk zou bedacht zijn door Pater Henri de Greeve, die in 1938 de Bond Zonder Naam stichtte. In 1958 lanceerde Phil Bosmans de uitspraak als spreuk van de Bond.



Vorbereidende oefeningen

Als je fysiek in orde wil zijn en een goeie conditie wil hebben, ga je daarvoor aan de slag. Stel dat je wil mee doen aan een city run of vijf kilometer wil lopen, dan weet je dat je je daarvoor moet voorbereiden: je stelt een planning op met enkele trainingen per week, misschien zelfs een dieet, of je let in ieder geval ook op wat je eet en drinkt.

Maar wat doe je om je mentaal en psychisch goed te voelen?

Wat als je met veel spanningen zit thuis of met stress op het werk? *Hoe kan je daar van afkomen?*

Het is trouwens van alle tijden. Het overkomt ieder van ons wel eens dat je je ergens zorgen om maakt en daar dan de hele dag mee rond loopt. Mensen willen nu eenmaal wel eens aan het piekeren slaan. *Wat kan je daar aan doen?*

Er zijn oefeningen en technieken die je kan leren, waardoor je rustiger wordt (als je gespannen bent), of minder gaat piekeren (als je veel zorgen aan je hoofd hebt). Of die je helpen om je in het algemeen beter te voelen. Maar ook hier geldt, net zoals je je beter gaat voelen nadat je enkele keren bent gaan lopen, dat je het effect pas gaat voelen nadat je een tijdje hebt geoefend.

Weet dus dat het niet in één keer gaat gebeuren. Het is ook niet omdat je één keer een blokje rond gaat lopen, dat je je morgen al topfit voelt en klaar bent om de vijf kilometer te lopen, toch?

Daarom beginnen we met enkele eenvoudige oefeningen om je voor te bereiden.

Op die manier raak je opgewarmd en voorbereid om later met het serieuzere werk te gaan beginnen.

1. Niets doen

Alles wat je nodig hebt voor deze oefeningen is de timer op je gsm. Zorg dat je die bij de hand hebt zodat je de tijd kan instellen op twee of drie minuten, zodat, als de tijd voorbij is, je een signaal krijgt.

Heb je die bij de hand? Dan gaan we van start!



Vorbereidende oefening 1: proberen niets te doen en kijken wat er gebeurt

Zorg dat je op een plaats zit waar je niet gestoord kan worden. Als je voortdurend gaat denken dat er iemand gaat binnenkomen, dan ga je niet tot rust komen.

Een eerste oefening is om gedurende twee minuten – we gaan niet te moeilijk beginnen – helemaal niets te doen, maar dan ook helemaal niets.

Terwijl je niets doet, kijk je wél naar wat er met je gebeurt. Probeer met andere woorden jezelf gedurende twee minuten in de gaten te houden. Vreemd, maar het kan. Je kan, als een toeschouwer, naar jezelf kijken.

Zet je comfortabel in een stoel en zit gewoon recht op. Als het echt niet anders kan, kan je je hoofd op de tafel leggen en je ogen sluiten. Kies wat voor jou het makkelijkst en meest comfortabel is. Je kan het zelfs doen als je op je bed ligt, maar dan loop je het risico in slaap te dommelen. Door recht op te zitten, kan je makkelijker je aandacht er bij houden.

Klaar? Start dan je timer en kijk wat er gebeurt. Probeer absoluut niets te doen en aan niets te denken en probeer enkel te voelen hoe jij je op dit moment voelt.

Als de biep van je timer gaat, overloop dan deze twee minuten dat je hebt geprobeerd om niets te doen. Het is niet eenvoudig om er iets over te zeggen, maar probeer toch te vertellen en te noteren wat je bevinding is: hoe voelde jij je? Was je zenuwachtig, rustig? Wat gebeurde er? Iets? Niets? Waar heb je aan gedacht? Of was het helemaal stil en dacht je aan niets?



2. De ademhaling

Vorbereidende oefening 2: hetzelfde, maar nu met een truc die het eenvoudiger maakt!

Wellicht heb je je gerealiseerd dat dat ‘helemaal niets doen’ en ‘aan niets denken’ helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Meestal lukt dat dan ook niet. Zelfs als je dat een langere tijd gaat proberen, je zal merken dat dat niet eenvoudig is.

Een eerste stap om dat te leren en er voor te zorgen dat je gedachten wat minder tekeer gaan in je hoofd en dat ze je niet blijven achtervolgen (😊), is het toepassen van een eenvoudige truc. En eigenlijk is het *een gouden truc*, waar je later nog veel plezier en voordeel van gaat hebben. En dat is: *let op je ademhaling*.

Laten we diezelfde uitdaging nog eens proberen, maar nu krijg je een andere instructie. In plaats van rond te dwalen van de ene naar de andere gedachte, *gebruik je nu je aandacht om het aantal ademhalingen die je doet, telkens in en weer uit, dit keer te tellen*. Maar zonder je ademhaling te veranderen! Probeer niet langzamer te ademen, maar let gewoon op hoe je ademhaling op en neer gaat en tel het aantal cycli (in- en uitademing is één cyclus).

Let op, het lijkt makkelijk, maar zelfs twee minuten is voor veel mensen al een lange tijd en niet iedereen slaagt er in om rustig te tellen tot de twee minuten om zijn. Dikwijls zijn we al lang elders met onze gedachten en zijn we vergeten te tellen ... en soms merk je dat pas, als de biep van je timer gaat.

Als het een eerste keer niet lukt, probeer het dan straks nog eens of morgen.

Zodra het je gelukt is, noteer je het aantal keer dat je hebt in- en uitgeademd (1 inademing en uit-ademing tel je als 1) in deze periode van twee minuten.

Oefening 2	
Noteer hier of op een blad dat je erbij neemt, het aantal in- en uitademingen in de periode van twee minuten (elke in- en uitademing telt als 1)	



Voorbereidende oefening 3: Wat als je gespannen bent of je je net boos hebt gemaakt? Of bij een euforisch moment?

Wat gebeurt er nu met je als je je ergens druk om maakt? Als je geïrriteerd bent of boos? Als het eens niet meezit, iemand iets stom doet of je een discussie hebt met iemand van je familie of met iemand op school?

Het is niet altijd evident om rustig te blijven. En misschien lijkt het aan de buitenkant wel dat je nog rustig bent, van binnen kan het wel eens gaan stormen... Het overkomt ieder wel eens.

Maar hetzelfde kan gebeuren als je net een heel blij of euforisch moment hebt. Als er iets bijzonders is gebeurd. Je eindelijk, na lang wachten, dat telefoontje hebt gekregen of als je een intens gelukkig moment meemaakt. Misschien dat je vandaag of morgen zo iets meemaakt (hoop het voor jou). Het komt er op neer dat, als we emotionele momenten meemaken, we ook mentaal een boost krijgen en ons denken samen met onze emoties opflakkert en heviger wordt en dat vertaalt zich ook steeds in je wijze van ademhalen.

Wacht tot je vandaag of morgen eens een discussie hebt, of je eens flink boos wordt of geïrriteerd bent. Of dat je juist zo een up-moment hebt, je juist ontzettend blij of opgewonden raakt om iets positiefs dat in je leven gebeurt.

Ga dan even zitten en doe dezelfde oefening met de timer en tel het aantal in- en uitademingen in de periode van twee minuten!

Noteer hier het aantal in- en uitademingen in de periode van twee minuten (elke in- en uitademing telt als 1)	

3. de innerlijke wereld

In de vorige oefeningen hebben we een begin gemaakt met het richten van de aandacht naar binnen toe, weg van de buitenwereld, naar de ademhaling.

Het richten van de aandacht naar binnen, wordt **introspectie** genoemd en we richten dan ook in de volgende voorbereidende oefening onze aandacht nog meer naar binnen, nu naar onze innerlijke wereld.

Dus, laten we starten met die innerlijke wereld te gaan exploreren. Wat wordt er mee bedoeld? Wat vind je daar zoal?



Vorbereidende oefening 4 : beschrijf jouw innerlijke wereld

De eerste stap... zo zonder voorbereiding... beschrijf zelf eens in woorden jouw innerlijke wereld. Keer je aandacht eens naar binnen, weg van die buitenwereld, weg van de dingen rondom je, wat je hoort en ziet... en richt je aandacht eens naar binnen.

Het kan helpen daarvoor even je ogen te sluiten. En exploreer nu eens je binnenkant! Hoe groot is die? Is daar ruimte? Is daar hoogte? Diepte? Ruimte?

En wat vind je daar, in die ruimte? Is daar iets? Gebeurt daar iets? Wat kan je hier allemaal onderscheiden? Probeer dat eens te omschrijven en schrijf het op in enkele regels.

Nee, niet verder gaan. Dit is inderdaad een moeilijke oefening, maar doe de inspanning en geef het vijf minuten tijd. Sluit je ogen en kijk en ervaar! Schrijf dan op wat je hebt ervaren, gezien, tegengekomen...

Vorbereidende oefening 5 : Waar is hemel en hel? Volgens de zenboeddhisten (oosterse religie).

Een beroemde samoerai vroeg eens aan een oude monnik:
'Heer, kunt u mij vertellen wat de hemel is en wat de hel?'

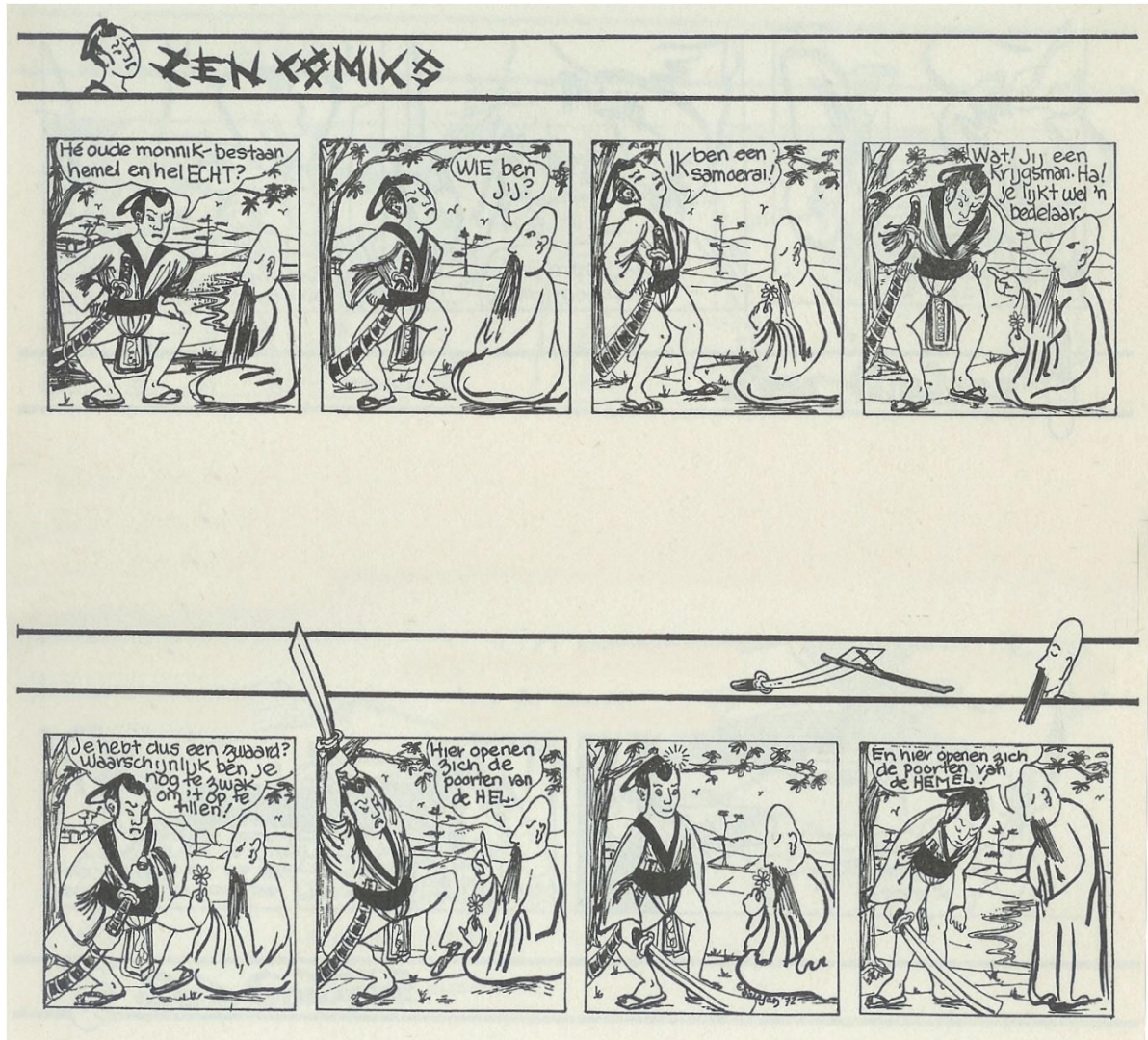
'Nee', zei de monnik, 'bij iemand die zo dom is als jij, verspil ik daar geen tijd aan'.

De samoerai werd woedend en trok zijn zwaard om de monnik voor zijn belediging te doden.

De monnik keek naar hem en zei: 'Dat is de hel'.

De samoerai liet de woorden van de monnik tot zich doordringen en bedaarde. Hij liet zijn zwaard zakken en langzaam verspreidde zich een glimlach over zijn gezicht.

'En dat', zei de monnik, 'dat is de hemel'.



Waar is de hemel? Volgens het zenboeddhisme (oosterse religie)?

|



SLOT

We hebben je een aantal oefeningen voorgesteld als voorbereiding op het thema meditatie.

Je hebt kennis gemaakt en ervaring opgedaan met enkele belangrijke elementen:

1. Je hebt kennis gemaakt met het **instrument** bij uitstek voor **introspectie**, en dat is **onze aandacht**, zelfs al zijn we daar nu nog niet erg van bewust.
2. We kunnen dit instrument richten op **de ademhaling**, en hebben kunnen ervaren dat onze ademhaling rustig of minder rustig is, afhankelijk van de omstandigheden.
3. We kunnen dit instrument richten op **onze innerlijke wereld** en ontdekken wat er speelt in onze innerlijke wereld: gedachten over nu, vroeger en later, herinneringen, gevoelens van ongemak of tevredenheid, stress of rust..., wensen, dromen, angsten, fantasieën ...

Maar ook, volgens een oosters verhaal, vind je er (de toegang tot) de hel en de hemel.