

Mijn 4 basis tips voor meditatie: waar, waarom, wanneer

1. Plaats van meditatie

Voor een meditatie zoek je een plekje op waar je rustig kunt zitten of liggen zonder gestoord te worden. Laat aan eventueel aan huisgenoten weten dat je gaat mediteren en niet gestoord wilt worden, ik geef daar ook een tijd aan... omdat 'even' mediteren bij mij niet 3 minuten is...

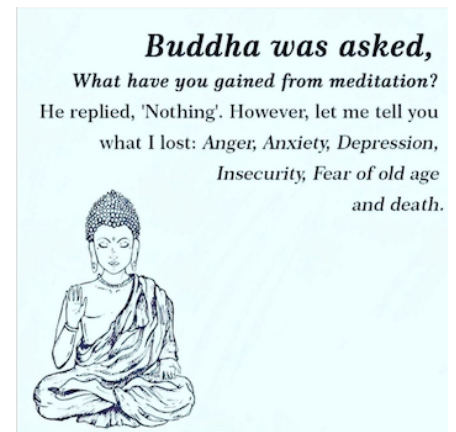
2. Het doel van de meditatie

Het basisdoel wat je wilt bereiken met mediteren is om uit het leven van alledag te komen, je leven van alledag is als een achtbaan...daarin zit je en word je meegenomen of je wilt of niet.

Mediteren is een manier, zonder de vergetelheid van slaap, om uit die achtbaan rit te stappen.

Het doel is te komen in het nu...en daar gewoon te zijn.

In het 'zijn' / In het nu zijn er geen problemen of onvrede...is er geen verleden of toekomst en dat is wat mediteren met je doet, je brengen in het nu...en als je daar bent, voel je een gevoel van rust, tevredenheid, vreugde of liefde en lijken de problemen van alledag hopelijk minder belangrijk.



3. Weet: Alles is goed

Hoe vaker je dit beoefend, hoe beter je de dingen in je leven kunt relativieren, probeer in ieder geval 1x per dag tijd te maken..

Waarom vaak..nou de ene keer lukt het namelijk makkelijk, de andere keer totaal niet, soms gaat het snel, soms duurt het even...een meditatie is nooit gelijk... maar altijd leerzaam.....in het loslaten, accepteren en vertrouwen..

4. Moment van meditatie

Als je nog niet vaak gemediteerd hebt kun je het makkelijkste mediteren als je nog niet in de achtbaan van alledag gestapt bent dus eigenlijk op een moment voor jezelf vlak na het opstaan. Ik drink altijd even iets en ga dan mediteren, het liefst voordat het gezin wakker is. Je lichaam is nog ontspannen van de slaap en het komen in je meditatie gaat dan makkelijker.

Het andere moment kan zijn...dat je even een momentje voor jezelf hebt, waarin je even niets hoeft...of pak het moment voor het slapengaan, waarbij je alle dingen van de dag achter je kunt en mag laten...en ook geen dingen meer te doen hoeft...