

Meditatie, de praktijk:

Je zit naar beste vermogen in een vaste houding. Zit zo bewegingloos mogelijk, is het lichaam stil dan kan de geest ook stilvallen. Bewegingloos zitten is niet gemakkelijk, zeker niet als je het lichaam forceert. Dat is een garantie voor frustratie en lichamelijk ongemak en die verstoren je concentratie sowieso. Doe er dus alles aan om comfortabel te zitten, dat mag gerust op een stoel. Je zit goed rechtop, laat ook het hoofd niet hangen. De wervelkolom is een energiekanaal, er lopen belangrijke zenuwen. Als er veel kronkels in zitten wordt de doorstroming verstoord.

Mocht je toch ongemak ervaren tijdens de meditatie waar je absoluut wat aan wilt doen, doe dat dan *bewust*. Eerst neem je de impuls waar die zegt dat je niet fijn zit. Dan besluit je om wel of niet te gaan verzitten. Even wachten kan namelijk ook al helpen, soms kun je naar de gevoelige plek toe ademen. Als je mocht besluiten om te gaan verzitten, dan doe je dat rustig en beheerst met zo weinig mogelijk gepruts en geschuif.

Fysiek ongemak tijdens meditatie is vaak een uiting van ongedurigheid van de geest. De geest/het denken houdt er niet van om aan banden te worden gelegd. Dat is hij ook niet gewend dus zo vreemd is dat niet. Je kunt de ongeoefende geest vergelijken met een hondje wat niet is opgevoed. Als het dan volwassen is en plotseling niet meer alle schoenen mag stukbijten moet je veel tijd steken in het consequent corrigeren. Net zoals bij een hondje gebruik je ook bij het opvoeden van je eigen geest geen geweld. Aandacht of concentratie trainen is zoals het trainen van een spier, hoe zwaarder de training hoe groter het resultaat. Wees vriendelijk en geduldig met jezelf, zoals je een goede vriend of vriendin zou bijstaan, de hobbels onderweg horen bij het proces.

Tips om thuis te oefenen:

- Regelmaat is belangrijk, kies een vast tijdstip waarop je mediteert. Bijvoorbeeld vroeg in de ochtend, dan heeft de geest nog weinig indrukken opgedaan. Werkt voor jou een ander moment beter, dan kies je dat. Het gaat om jouw eigen ervaring, maar laat je niks wijsmaken door de weerspannige geest die eigenlijk geen zin heeft om uit bed te komen. Zitten met een onrustige geest aan het einde van een drukke dag kan trouwens heel leerzaam zijn maar dit werkt beter als je enige ervaring hebt en de concentratie al een stukje op weg is.
- Draag comfortabel zittende kleding, liefst niet synthetisch.
- Voel je je erg rusteloos, beweeg dan eerst wat. De kriya's die we aan het begin van de yogales doen zijn daar zeer geschikt voor, een heel yogaschema mag natuurlijk ook.
- Er mogen gedachten zijn! Zolang je niet in slaap valt ben je aanwezig en is het goed. Merk je dat je wat gaat dromen en je daarin laat meevoeren open dan soms de ogen. De droomstaat helder waarnemen mag ook, is een beetje moeilijker.
- Meditatie is geen trucje, concentratie opbouwen doe je door te oefenen. Verwacht dus niet direct resultaat en geef het minstens een maand de tijd van dagelijkse oefening. Dit geldt voor alle typen meditatie. Oefening baart Kunst.

Geniet ervan! Groetjes, Ingrid