



#### WAT IS MEDITATIE?

Meditatie is eigenlijk heel simpel: je kiest ervoor om je aandacht bewust ergens op te richten. Het is niet mystiek, bovennatuurlijk of moeilijk bereikbaar. Veel meditaties komen voort uit oude en moderne spirituele tradities, maar je hebt er geen geloof of overtuiging voor nodig. Ben je niet spiritueel, of geloof je niet in een hogere macht? Geen probleem! Meditatie kan je helpen om je leven een beetje rustiger en gelukkiger te maken.

#### WAAROM MEDITEREN?

Meditatie wordt al duizenden jaren beoefend in vele culturen, en dat is niet zonder reden: de voordelen zijn bijna te talrijk om op te sommen. Op fysiek, mentaal, emotioneel, psychologisch én spiritueel vlak kan meditatie je helpen om pijn te verzachten en je leven te verrijken. Maar tijd is schaars voor de meesten van ons, dus je vraagt je misschien af of het de moeite waard is om te mediteren. Het antwoord is een overtuigend 'ja'. Zelfs een paar momenten van aandacht per dag kunnen een groot verschil maken.

## DE KLASSIEKE ZEVENPUNTSHOUDING

1. Ga op je kussen zitten, met je wervelkolom zo recht mogelijk van je nek tot onderrug. Het kussen tilt je heupen iets op, waardoor je knieën dichterbij de grond komen en je rug recht blijft. Ga iets naar voren zitten op je kussen.
2. Kruis je benen met je rechterbeen boven je linker. Je wreeven liggen plat op de bovenkant van je dijen. Idealiter vormen beide voeten een rechte lijn.
3. Houd je schouders gelijk en ontspannen. Ga niet scheef zitten met één schouder hoger dan de andere.
4. Houd je kin parallel aan de vloer en licht naar binnen getrokken.
5. Je blik is ontspannen, open en iets naar beneden gericht, zonder op iets specifiek te focussen, ongeveer een meter voor je.
6. Leg je tong tegen je gehemelte. Je lippen zijn licht van elkaar en je tanden raken elkaar, maar klem ze niet op elkaar. Adem rustig door je neus.

7. Traditioneel leg je je handen in elkaar, handpalmen omhoog, de ene hand op de andere, ongeveer vier vingers onder de navel. Houd je ellebogen iets van je lichaam af. Je kunt je handen ook op je knieën laten rusten.

## OPEN OGEN

Beginners vinden het vaak makkelijker om de ogen te sluiten, maar het is beter om te oefenen met open ogen. Gesloten ogen nodigen namelijk sneller uit tot gedachten, dagdromen en afleiding. Zo richt je meditatie zich meer op een ‘innerlijke’ wereld, in plaats van op een heldere en realistische waarneming van de wereld om je heen.

## MAAK HET JEZELF COMFORTABEL

Als je ontspanningshoudingen doet, is het fijn om een dekentje bij de hand te hebben om jezelf warm te houden. Ook als je langere tijd zit, of vroeg in de ochtend, is een dekentje of omslagdoek prettig.

Draag tijdens meditatie bij voorkeur losse kleding. Vermijd riemen, horloges met strakke bandjes of andere kledingstukken die knellen of je bewegen beperken. Comfort helpt je om volledig te ontspannen en je aandacht bij je meditatie te houden.



## NEGEN-RONDES- ADEMHALING

Een ademhalings- en zuiveringsoefening om je geest in balans te brengen, negatieve gedachten los te laten en meer rust te ervaren.

Probeer deze ademhaling vóór elke meditatie sessie of wanneer je merkt dat negatieve emoties opkomen, bijvoorbeeld door situaties thuis of op het werk.

---

Stel je voor dat je lichaam volledig leeg en transparant is. Tijdens de eerste ronde adem je in door je linkerneusgat terwijl je het rechterneusgat zachtjes afsluit met je linkerwijsvinger.

Beeld je in dat je lichaam zich vult met zuiver wit licht. Terwijl je uitademt, laat je je gehechtheid aan seks of materiële zaken via je rechterneusgat ontsnappen als zwarte rook. Herhaal dit drie keer.

Sluit nu je linkerneusgat met je rechterwijsvinger en adem wit licht in door je rechterneusgat. Laat boosheid en haat via je linkerneusgat als zwarte rook los. Herhaal dit drie keer.

Adem daarna wit licht in door beide neusgaten en adem onwetendheid of mentale verwarring uit als zwarte rook. Stel je voor dat deze rook je lichaam verlaat via het punt tussen je wenkbrauwen – het ‘derde oog’ van de meditatiemeesters.  
Herhaal dit drie keer.



## ZONNEGROET

Deze bekende yogahouding brengt je 's ochtends in beweging. Beoefen hem als een helende meditatie om dankbaarheid te voelen en zingeving te ervaren.

Ga staan met je voeten op heupbreedte en je armen ontspannen langs je lichaam. Adem in, breng je armen omhoog en buig je rug zo ver als comfortabel voelt. Adem uit en buig voorover vanuit je heupen, met je handen naast je voeten op de grond.

Adem in en stap met je rechterbeen naar achteren, terwijl je handen op de grond blijven. Adem uit en zet je linkerbeen naar achteren, zodat je in een stevige plankhouding komt met gestrekte armen. Houd deze houding even vast en adem in. Adem uit en laat jezelf gecontroleerd zakken, alsof je uit een push-up komt. Alleen je handen en je voeten raken de vloer.

Adem in en strek je bovenlichaam naar voren en omhoog, vanuit je middel. Gebruik je armen om je bovenlichaam iets op te duwen, maar buig alleen zo ver achterover als prettig voelt. Adem uit en duw je heupen omhoog en naar achteren, met je hoofd tussen je gestrekte benen.

Adem in en stap met je rechtervoet naar voren. Adem uit en breng je linkervoet naar voren, terwijl je je hoofd zachtjes richting je knieën laat zakken. Adem in en kom langzaam weer rechtop, met je armen boven je hoofd. Adem uit en laat je armen ontspannen langs je lichaam zakken. Herhaal de reeks, maar begin deze keer met je linkerbeen.



## WAAG DE SPRONG

Je verlangt ernaar je dromen te verwezenlijken, maar angst kan je tegenhouden. Deze meditatie ondersteunt je om de sprong te wagen en je hart te volgen.

Ga rustig zitten op je meditatieplek en haal een paar keer diep adem om je geest te kalmeren en je te centeren.

Denk aan een droom die je graag wilt realiseren. Vraag jezelf af waarom je nog niet de eerste stap hebt gezet. Welke overtuigingen over jezelf houden je misschien tegen?

Misschien droom je van iets groots, zoals paardrijles nemen, maar voel je angst of twijfel: 'Wat als ik me bezeer? Wat als anderen het vreemd vinden of niet begrijpen waarom dit voor mij belangrijk is?' Observeer deze gedachten zonder oordeel en vervang ze door positieve, ondersteunende overtuigingen.

Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: 'Miljoenen mensen rijden zonder ongelukken paard, en ik verdien het om gelukkig te zijn en volop van het leven te genieten – ongeacht wat anderen daarvan vinden.'

Sluit je meditatie af door jezelf voor te nemen de eerste stap te zetten om je droom te realiseren.

Dat kan een telefoontje zijn, onderzoek doen, je inschrijven voor een cursus, of zelfs een baan opzeggen. Wat het ook is, wees bereid de sprong te wagen naar je toekomst en je geluk.