

Leren mediteren.

MARCEL KEEHNEN
Coaching en Training

www.marcelkeehnen.nl

Inhoudsopgave.

1. Mediteren.
2. Soorten meditaties.
3. De basistechniek van mediteren.
4. Concentratie meditaties.
5. Inzicht meditaties.
6. Lichamelijke en geestelijke voordelen van mediteren.
7. Zithouding.
8. Hoe lang, waar en wanneer moet je mediteren?
9. Tips.
10. Op weg naar succes.
11. Literatuur.

1. Mediteren.

In de media wordt met toenemende mate aandacht gegeven aan mediteren. Ook verschijnen er meer Nederlandstalige boeken en wordt er weer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de positieve effecten van mediteren. En dat is niet zo verwonderlijk. Steeds meer mensen ervaren de voordelen van mediteren en het alternatieve beeld van mediteren verdwijnt zo langzamerhand.

Er zijn drie redenen waarom mensen mediteren en iedereen maakt daarin zijn eigen keus.

Zo mediteren mensen om meer rust en ontspanning te vinden in het drukke dagelijkse leven. Anderen mediteren om meer inzicht in hun geest te krijgen en

eventuele belemmeringen op te lossen (wie ben ik en waarom doe ik zo ofwel de psychologische insteek). En tot slot zijn er mensen die mediteren vanuit een

spirituele doelstelling. Hierbij gaat het om bijvoorbeeld het bereiken van verlichting ofwel het lijden op te heffen en bevrijd te worden van het ego als oorzaak van lijden.

Mediteren kent een lange geschiedenis en rijke traditie. Van oorsprong zijn het de Sjamanen (genezers) die meditaties gebruikten om in een trance te komen om zo andere mensen te genezen. In India vinden we de Yoga waarbij lichaamshoudingen een belangrijke rol spelen, het Boeddhisme waarbij men zich richt op het opheffen van het lijden en de Tantra, een spirituele en filosofische stroming waarbij de zintuigen weer een belangrijke rol spelen.

In Japan kennen we de Zen. Hier wordt inzicht verkregen door 'koans' ofwel schijnbaar niet oplosbare raadsel zoals: wat is het geluid van een klap in je hand. Maar ook in het Christendom, het Jodendom en de Islam kennen we contemplatieve meditaties.

Vanaf 1840 is het mediteren overgewaaid naar het Westen beginnend met de Transcendentie, Zen, Yoga, de TM beweging van Maharishi Yogi. Recente ontwikkelingen zijn de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction van John Kabat-Zinn) en de MBCT (Mindfulness Based Cognitieve Therapie). Hier wordt mediteren gecombineerd met de westerse psychologie om een andere houding te ontwikkelen tegenover problemen. Bij de MBSR is gericht op stressreductie, depressiviteit en chronisch pijnklachten en de MBCT is een nieuwe benadering binnen de Cognitieve Therapie.

2. Soorten meditaties.

Wat de reden om te mediteren ook is en welke stroming je ook bekijkt, je vindt altijd twee basisvormen van meditaties. Dit zijn de concentratiemeditaties en de inzichtmeditaties. De inzichtmeditaties worden ook wel Vipassana meditaties. Vipassana betekent 'zien zoals het werkelijk is'.

In de praktijk gaan deze twee basisvormen veelal samen in de meditatie oefeningen. Om je aandacht te richten op je geest of een op thema is het handig als je je er op kan concentreren en dus niet wordt afgeleid.

Daarnaast kan je de verschillende meditaties ook indelen naar houding en naar het object van aandacht. Je kan zittend mediteren maar ook liggend, staand en bewegend (bijvoorbeeld de loop meditatie en yoga). Bij een indeling naar object moet je het object breed zien. Het object kan een voorwerp zijn zoals een kaars of een vlam of iets anders. Een ander veel gebruikt 'object' is je ademhaling. Je ademhaling heb je altijd bij je en kan je veel zeggen over je stemming.

Er zijn ook meditaties waarbij je je richt op een klank en / of het uitspreken van een woord zoals Ohm en Aum. Of je neemt een tekst of een affirmatie zoals vrede, harmonie, ik ben gezond, etc.

En dan zijn er nog meditaties waarbij je werkt met energie (aura's en chakra's) of waarbij je een thema of doel kiest. Een thema kan bijvoorbeeld zijn liefde en een doel bijvoorbeeld genezing.

In deze hand out beperk ik mij tot de basistechnieken en oefeningen bestaande uit concentratiemeditaties en inzichtmeditaties gericht op de ademhaling.

3. De basistechniek van mediteren.