

Oefening 1: Tot 10 tellen



Over de oefening:

Dat mediteren heilzaam is, wordt steeds vaker aangetoond in onderzoeken. Echter, hoe start je nou met mediteren?

En als je bent gestart, hoe houd je je aandacht bij het mediteren in plaats van bij de gedachtes die ongetwijfeld in je op zullen komen?

In de oefening die hieronder staat, is een zeer eenvoudige meditatie techniek beschreven. Ideaal om met mediteren kennis te maken.

De oefening vraagt 5 minuten van je tijd, en de vaardigheid om van 1 tot 10 te kunnen tellen. (Dat blijkt overigens moeilijker dan je dacht 😊.)

Vorbereiding:

Stel een wekker in op 5 minuten.

Ga prettig zitten. Houdt je rug recht, je armen en benen ontspannen, en je ogen open. Kies een punt in de ruimte, zo'n anderhalf meter voor je op de grond. Focus je zicht op dat punt.

1e stap:

Adem rustig in door je neus en adem daarna op eigen tempo weer rustig uit, eveneens door de neus. Bij elke uitademing tel je mee, op het tempo van je uitademing. Dus: adem in, adem uit, éééééén. Adem in, adem uit, tweeeeeeeee.

Je hebt geen enkele haast, het tellen gebeurt geheel volgens het ritme van je ademhaling.

Zodra je bij de 10de uitademing bent gekomen, start je weer te tellen vanaf 1. Je zult merken dat er tussen het tellen door gedachten bij je opkomen. Zaken die jou in je onderbewuste bezig houden en die nu bij het uitblijven van allerlei andere gedachtes en handelingen duidelijk zijn op te merken.

Laat die gedachten komen zoals ze komen, ze gaan vanzelf weer weg. Wellicht merk je op dat je vergeten bent om te tellen. Of telde je juist door en zit je inmiddels op 12 of zelfs op 17. Zodra je dit bemerkt, start je weer vanaf 1. Adem in, adem uit (éééééééén), adem in, adem uit (tweeeeeee), etc.

Zodra de wekker afloopt, mag je stoppen met deze meditatie oefening.

Achteraf:

Het maakt niet uit hoeveel series van 10 je tijdens de oefening hebt kunnen tellen. Waar het wel om gaat is dat - op het tellen na - je gedachten zoveel mogelijk los werden gelaten.

En wat je waarschijnlijk ook merkte, is dat, zelfs als je jezelf één bewuste opdracht geeft (in het tempo van je uitademing van 1 tot 10 tellen), je eigen gedachten voor een hoop afleiding kunnen zorgen.

Afleiding die gaat over dingen die al zijn gebeurd, of die in de toekomst moeten gaan gebeuren; in beide gevallen zaken die je uit het 'hier en nu' trekken, en waardoor je meer last op je schouders draagt dan hier en nu aan de orde is.

Door weer even 5 minuten terug te keren naar het hier en nu en er niets anders naast te hoeven doen, geef je je hoofd de kans om even 'op adem' te komen.