

De 15 meest gebruikte excuses om niet te mediteren.

Of hoe kan ik beginnen met meditatie zonder gezweef.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

Inhoud.

De intro.

De excuses.

- Ik weet niet hoe ik moet mediteren of waar te beginnen.
- Ik ben niet spiritueel.
- Ik heb teveel onrust in mn hoofd.
- Ik kan niet stilzitten.
- Het kost jaren om het effect ervan te ervaren.
- Je moet een monnik zijn om te mediteren.
- Ik heb de tijd niet om te mediteren. Ik heb het zo druk.
- Ik ben zo druk en s avonds ben ik zo moe dat ik alleen nog maar kan Netflixen en bank hangen.
- Ik ken geen mensen die mediteren. Waarom zou ik het doen?
- Ik heb geen ruimte om te mediteren. Waar dan?
- Ik vind meditatie een trend, die waait vast wel over.
- Ik heb het geprobeerd, het werkt niet voor me.
- Is meditatie niet gewoon escapisme?
- Mijn leven is goed op dit moment, ik heb het niet nodig.
- **BONUS:** Ik heb te veel stress. Ik kan het er echt niet bij hebben

Wat is meditatie?

Waar komt meditatie vandaan?

Wat lost het op?

Ademen, hoe dan?

- Hoe adem je door je buik?

Hoe mediteer je?

- Wat is kleermakerszit?

Je kan overal mediteren.

Voordelen van mediteren



De intro.

Dit e-book is een verzameling van excuses die ik regelmatig hoor om maar niet te beginnen met meditatie. Sommige hiervan zijn gelimiteerde overtuigingen, vooroordelen of andere argumenten. Vaak staat dit mensen in de weg om te beginnen met iets wat zo toegankelijk is en zoveel kan oplossen, zoals bijvoorbeeld depressie, stress of angst. Aan het einde van dit e-book geef ik je een lijstje waarmee meditatie je kan helpen.

Je wilt beginnen met meditatie? Te gek en welkom! Master Mindfu is een gratis platform waarbij we meditaties over verschillende thema's aanbieden voor volwassenen en kinderen en je juist helpen als je geen ervaring hebt met meditatie. En misschien heb je al wel ervaring, dan helpen we je verder en bieden we verdieping op wat je kent.

Meditatie in haar puurste vorm is toegankelijk voor iedereen van elke bevolkingslaag, is niet zweverig, je hebt geen materiaal nodig, en kan het overal beoefenen op elk moment van de dag en bovenal is het gratis (het gebeurt vooral in je hoofd). Het enige wat je doet is ademen en concentreren. Waarbij de oefening juist ligt in het laatste.

Om meditatie hangt een sluier van vooroordelen en overtuigingen en de mensen die ik spreek hebben vaak allerlei argumenten tegen meditatie.

“Onbekend maakt onbemind.”

Als ik deze mensen spreek en wat meer vragen stel, komen ze er vaak zelf achter dat deze argumenten nergens op slaan. Als ik praat met mensen over meditatie hoor ik vaak veel bezwaren waarom het niet iets voor hen is, waarom het niet werkt en waarom zij het niet kunnen. Ik heb de meest gehoorde bezwaren in een lijstje gezet. En daarnaast ook een antwoord.



De excuses.

1.

Ik weet niet hoe ik moet mediteren of waar te beginnen.

Dat leg ik je in het eerste deel van dit e-book uit. Stap voor stap neem ik je mee door je eerste meditatie.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

De excuses.

2.

Ik ben niet spiritueel.

Mediteren is niets meer dan zitten in een fijne houding en je concentreren op je ademhaling. Hoezo spiritueel? Wat voor mij spiritueel is, is juist dichterbij je 'spirit' komen, dichterbij jezelf. Dat is niet zweverig, niets geitenwollensokken, maar juist heel concreet en aards.



De excuses.

3.

Ik heb teveel onrust in mn hoofd.

Dat lijkt me juist een goed startpunt.

Verderop in dit e-book vertel ik je hoe je kan beginnen met mediteren.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

De excuses.

4.

Ik kan niet stilzitten.

Dit is fysiek natuurlijk wel mogelijk, het is je gedachtes die dit moeilijk maken en daar helpt meditatie nu juist bij.



master mindfu
meditatie zonder gezwef

De excuses.

5.

Het kost jaren om het effect ervan te ervaren.

Fietsen of autorijden lukte toch ook niet de eerste keer dat je het deed?

Verwacht niet dat als je iets doet voor de eerste keer dat het gelijk lukt. Dit geldt overigens voor alles in het leven, niet alleen beginnen met meditatie. Begin eerst met 1 minuut.

Het hoeft niet perfect te zijn.

Ik ben het met je eens dat mediteren steeds gemakkelijker wordt als je het langer beoefent. Maar ook ik ben begonnen met 1 minuut en toen 2, 5, 10, 30, 60 en na jaren 120 minuten.

De enige manier om een berg over te komen is stap voor stap.



De excuses.

6.

Je moet een monnik zijn om te mediteren.

Niemand heeft tijd om jaren in een klooster te zitten.
We hebben onze baan, misschien kinderen en een druk sociaal leven.

Mijn insteek: Monniken zijn ook maar mensen.
Je moet een mens zijn om te mediteren.

Zitten en ademen. That's all.

Al kunnen katten er ook wat van.



De excuses.

7.

**Ik heb de tijd niet om te mediteren.
Ik heb het zo druk.**

Eigenlijk zijn dit twee excuses.

Misschien is het interessant te onderzoeken waar je zo druk mee bent en hoe je je dagen vol plant.

Doe je druk of ben je druk?

Een drukke en overvolle agenda kan ook veel stress geven.
Doe je stress of heb je stress?

Meditatie kan je ook de mentale ruimte geven om met een drukke agenda om te gaan.



De excuses.

8.

Ik ben overdag zo druk en 's avonds ben ik zo moe dat ik alleen nog maar kan Netflixen en ouderwets bankhangen.

Het één hoeft het ander niet uit te sluiten. Je kan het ook combineren.

Begin eens met in de Netflix aankondiging en de intro met een 1-minuut meditatie. Twee vliegen in één klap.



master mindfu
meditatie zonder gezwef

De excuses.

9.

Ik ken geen mensen die mediteren. Waarom zou ik het doen?

Je hebt geen mensen nodig om mee te mediteren. Meditatie verbetert ook de kwaliteit van de tijd die je alleen én met andere mensen doorbrengt.



master mindfu
meditatie zonder gezwef

De excuses.

10.

Ik heb geen ruimte om te mediteren. Waar doe ik dit dan?

Hoe groot is je lichaam? Dat is de enige plek die je nodig hebt om te mediteren. Meer niet. Het kan op je studentenkamer, de wc of zelfs staand in de bezemkast.

Al is het prettigst wel op een stoel, op een meditatiekussen, op een bank of op een matje op de grond. Zelf gebruik ik een boomstronk die ik ooit in het bos gevonden heb.



De excuses.

11.

**Ik vind meditatie maar een trend, die
waait vast wel over.**

Meditatie bestaat al sinds 1500 v.Chr. Dat is al ruim 3500 jaar geleden!
Sinds die tijd zijn er wereldwijd mensen die dagelijks mediteren.

Dat is geen trend meer maar een tijdperk.



master mindfu
meditatie zonder gezwef

De excuses.

12.

Ik heb het geprobeerd, het werkt niet voor me.

Hoe lang heb je dit geprobeerd? Slechts één keer? Of vaker? De kracht van iets nieuws eigen maken en kunnen besluiten of je het wat vind zit in de herhaling, net als elke andere hobby of vaardigheid heb je tijd te investeren om het te leren. Josh Kaufman, de auteur van 'The First 20 Hours', zegt dat we 20 uur nodig hebben om de basis te begrijpen en te beheersen. 20 uur is maar een halve werkweek. Of 2 seizoenen Game of Thrones. Dan wordt de vraag ineens anders.

Hoe lang heb je nodig om gereedschappen te leren waar je de rest van je leven wat aan hebt?

Zoals ik tegen mijn zoon zeg “proberen bestaat niet”. Waarbij hij altijd heel hard moet lachen en met zn armen begint te zwaaien. Ik gaf hem ooit het volgende voorbeeld “Probeer maar eens je arm op te tillen. “Nee, niet *doen*. **Proberen.**” Proberen is een mooi taalconcept, maar praktisch werkt het niet.

Of zoals Yoda zei “***Do or do not. There is no try.***”

Je snapt m'n punt.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

De excuses.

13.

Is meditatie niet gewoon escapisme?

Meditatie is een manier om dichterbij jezelf te komen. Je leert realiteit te accepteren zoals deze is. Niet zoals we deze graag zouden willen.

Je rent niet weg voor jezelf, je rent naar jezelf toe.



master mindfu
meditatie zonder gezwef

De excuses.

14.

Ik ben er niet goed in.

Niemand is de eerste keer meteen goed in iets (behalve met beginnersgeluk). Al willen we dit wel graag, dat is de reden dat we stoppen met nieuwe dingen. We vinden onszelf niet goed genoeg en geven het dan op.

Dat stemmetje in je hoofd vertelt je dan vanalles. Wat nou als dat stemmetje zou zeggen: *“Het hoeft niet perfect. Geef het een week, of twee.”*

Dagelijks 5 minuten mediteren en na een week review je het voor jezelf. Hoe beviel het je?



De excuses.

15.

**Mijn leven is goed op dit moment,
ik heb het niet nodig.**

De momenten dat het goed met ons gaat, zijn juist de momenten om vaardigheden te leren voor als het minder gaat.

En wat dacht je van mediteren juist over dat het nu zo goed gaat met je? En je dankbaarheid uiten naar jezelf. Daar wordt je pas écht een gelukkiger mens van.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

De excuses.

16 ● BONUS

Ik heb te veel stress.

Ik kan het er echt niet bij hebben

Dan lijkt me dit een mooi startpunt om te beginnen en meditatie te gebruiken om minder stress te ervaren. **Mahatma Gandhi** zei ooit;

*“I have so much to accomplish today
that I must meditate for two hours instead of one.”*

Dit vertaald in het Nederlands naar “Ik heb vandaag zoveel te doen dat ik beter twee uur kan mediteren in plaats van één.”.

Nou zeg ik niet dat je gelijk twee uur moet mediteren, maar als je stress doet kan het je helpen om één minuutje bewust te ademen met je ogen gesloten. Binnen een minuut voel je je beter en ben je de stress de baas.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

Wat is meditatie?

“One conscious breath in and out is a meditation.”
– *Eckhart Tolle*

Meditatie is de beoefening van bewust je aandacht op iets richten. Dit kan zijn de geluiden om je heen, een woord of zin (wat ook wel een mantra wordt genoemd), je ademhaling, of bijvoorbeeld de vlam van een kaars.

Het doel van meditatie is ontspanning, zowel in je hoofd als in je lichaam. Door deze rust creëer je ruimte. Ruimte om te denken en vanuit hier bewuste keuzes te maken. Eigenlijk kun je zeggen dat meditatie een manier is om je brein af te leiden, zodat het rust krijgt.

Je concentreert je vaak op één ding, zoals je ademhaling. Er zijn verschillende soorten meditaties. Bij de ene ligt de focus op een thema, bijvoorbeeld stress of lichamelijke pijn. Bij de andere ligt de focus juist op je ademhaling. Een makkelijk begin is bij een geleide meditatie (zoals bij Master Mindfu), maar als je vrede maakt met de stilte, kun je ook mediteren met enkel je ademhaling als leidraad.

Er zijn verschillende typen meditatie en ik zal er een aantal uitlichten.

Zenmeditatie.

Bij Zenmeditatie concentreer je je op je ademhaling en volg je de beweging van je buik tijdens je in- en uitademing.

Visualisatiemeditatie.

In plaats van je te concentreren op je adem, richt je je op een beeld of beelden in je hoofd.



Wat is meditatie?

“Meditation is a vital way to purify and quiet the mind, thus rejuvenating the body.”
– Deepak Chopra

Matra meditatie.

In plaats van je te concentreren op je adem, concentreer je je op een woord of zin. Deze herhaal je tijdens je meditatie.

Trataka (Kaars-staren).

Bij deze meditatie heb je je ogen open en staar je naar de vlam van een kaars (of een punt op de muur, een stip op de grond). De bedoeling is dat je alleen maar oog hebt voor de kaars zonder te knipperen. Als er gedachten opkomen, erken je ze dan en keer keer je terug om je te concentreren op de vlam. Wanneer de ogen beginnen te tranen en de tranen stromen, sluit je de ogen en focus je op het nagloeien van de vlam.

NSDR. (Non Sleep, Deep Rest.)

Door ademhalingsoefeningen en een body check (inchecken op elk deel van je lichaam) raakt je lichaam volledige ontspannen en blijft je geest wakker. Zie het als een powernap met je ogen open.



Waar komt meditatie vandaan?

De oudste geschreven verwijzingen naar meditatie dateren uit het oude Indiase Boeddhisme, zo rond 1500 v.Chr, waar het werd gebruikt als een manier om bewustzijn te ontwikkelen en de geest te bevrijden van verstrikt geraakte emoties en gedachten. Dit bedachten ze ruim 3500 jaar geleden al! En dit is nog steeds actueel.

De beoefening van meditatie had in het begin religieuze banden met het oude Egypte en China, evenals met het jodendom, het hindoeïsme, het Jainisme, het Sikhisme en natuurlijk het Boeddhisme. De wereldwijde verspreiding van meditatie begon langs de zijderoute rond ongeveer vijf of zes eeuwen v.Chr., waarbij de beoefening zich later door heel Azië verspreidde.

Het woord meditatie komt uit het Latijn 'meditatum,' wat in het Nederlands vertaald wordt naar 'overdenken,' en in het Engels naar 'to ponder.'

Pas in de 20ste eeuw, en voornamelijk in het westen, brak meditatie haar religieuze banden en werd mainstream. Hier in de westerse wereld is meditatie steeds populairder geworden als een effectieve manier om stress te verminderen, emotionele balans te behouden en mentale gezondheid te verbeteren. Tegenwoordig vind je (in de Randstad) op bijna elke hoek van de straat een meditatie- of yogastudio.



Wat lost het op?

“Meditation is the action of silence.”
– Jiddu Krishnamurti

Meditatie is voor veel zaken in te zetten. Je leert er meer grip te krijgen op je gedachten en emoties. Je leert je lichaam te voelen en de gevoelens in je lichaam te benoemen. Het doorbreken van gedachtenpatronen is ook een aspect. Daarnaast wordt meditatie vaak gezien als een effectieve manier om mentale en emotionele problemen op te lossen. Wat kan het nog meer voor je doen?

Stressvermindering.

Meditatie kan helpen om de hormonen die verantwoordelijk zijn voor stress te verminderen, waardoor het lichaam zich kan ontspannen en rustiger kan worden.

Emotionele regulatie.

Meditatie kan helpen om emoties beter te begrijpen en beter om te gaan met emoties zoals angst, boosheid en depressie.

Verbetering van de concentratie.

Meditatie kan helpen om de geest te concentreren en te stabiliseren, waardoor het makkelijker wordt om zich te focussen op specifieke taken.

Verbetering van de mentale helderheid.

Meditatie kan helpen om de geest te kalmeren en helderder te maken, waardoor het gemakkelijker wordt om beslissingen te nemen en problemen op te lossen.

Verbetering van de slaap.

Meditatie kan helpen om beter te slapen door het verminderen van stress en angst.



Wat lost het op?

“If you can meditate in a boiler room, you can meditate everywhere.”
– Alan Watts

Verbetering van de fysieke gezondheid.

Meditatie kan bijdragen aan de vermindering van bloeddruk, hartproblemen, chronische pijn en zelfs het verminderen van het risico op ziekten.

Persoonlijke groei.

Meditatie kan helpen bij het ontdekken van jezelf, het versterken van je innerlijke kracht en het vergroten van je zelfbewustzijn door stil te zijn.

En onthoud wel; *Meditatie helpt echt bij veel zaken, maar het is niet de oplossing voor al je problemen. Raadpleeg altijd een huisarts of schakel professioneel advies in als je te maken hebt met mentale en/of emotionele problemen.*



master mindfu
meditatie zonder gezweef

Ademen. Hoe dan?

“All you need is breath.”
– *Master Mindfu*

Simpel gezegd heb je twee verschillende manieren van ademhaling: met je **borst** en met je **buik**. De meeste mensen ademen met hun borst, waarbij de borst omhoog komt en de buik redelijk op dezelfde plaats blijft. Met buikademhaling komt je buik naar voren en blijft je borst redelijk op dezelfde plaats.

Doe het maar eens, hoe adem jij?

In stresssituaties reageert ons lichaam vaak met een borstademhaling. Dan haal je korte teugen lucht binnen met weinig zuurstof. Je zit dan "*hoog in je ademhaling*". Wil je ontspannen? Dan kan het veranderen van je ademhaling verlichting brengen.

De meest ontspannen manier om te ademen is door je buik. Alleen al door deze andere manier van ademen toe te passen, word je rustiger.

Probeer het maar eens in of na een stresssituatie, en je zult merken dat zodra je dit toepast, je hele staat van zijn verandert.



Ademen. Hoe dan?

“All you need is breath.”

– *Master Mindfu*

Hoe adem je door je buik?

Als je je hele leven al op een bepaalde manier ademt, kan het verwarrend en onwennig zijn om ineens anders te ademen. Bij sommige mensen kan dit zelfs een paniecreactie veroorzaken (als dit gebeurt, ga dan weer rustig ademen op de manier die je gewend bent, kom even tot rust, en probeer het later nog eens). Het vergt een klein beetje oefening.

Laten we dit eens samen oefenen:

Leg één hand op je buik en de andere op je borst en haal adem. Voel wat er gebeurt. Wat komt naar voren? Je buik of je borst? Met buikademhaling komt je buik naar voren en blijft je borst stil. Met borstademhaling gaat je borst omhoog en blijft je buik (redelijk) stil.

Adem de lucht in je buik naar binnen door je mond. Het kan in het begin wat onwennig zijn om op deze andere manier te ademen, vooral als je gewend bent om door je borst te ademen.

Herhaal bovenstaande oefening een minuut lang.

Wat ervaar je?



Hoe mediteer je?

Beginnen met mediteren is heel simpel en hoe vaker je het oefent, hoe meer het routine wordt en hoe beter je erin wordt. Ik leg je uit hoe.

Mediteren kan al in een paar stappen. Drie zelfs. Niet meer. Lees deze stappen eerst helemaal door voordat je begint. Voor je begint, zet je een timer op je telefoon voor 1 minuut. Zorg voor een zachte ringtoon. (Er zijn een aantal gratis apps in verschillende app stores die een meditatietimer hebben met erg prettige geluiden van klankschalen. Als je zoekt op zen.nl of 'meditatie timer', vind je deze.)

Als deze afgelopen is, neem je nog drie ademhalingen en keer je rustig terug naar het hier en nu en open je je ogen. Wat daartussen gebeurt, leg ik je op de volgende pagina uit.

Wat is kleermakerszit?

Meditatie is vaak ook stilzitten. De kleermakerszit is een manier van zitten waarmee je de druk van je nek en rug vermindert. Je benen zijn over elkaar gevouwen zoals de illustratie hiernaast. Laat je schouders hangen en neem een ontspannen maar actieve houding aan. Met actief bedoel ik dat je niet als een kussen in elkaar zakt en je rug bol maakt, maar met gestrekte rug, zonder dat dit spanning veroorzaakt.

Je kunt je handen op je benen leggen of in je schoot, wat je zelf prettig vindt. Voor nu maakt het niet uit of je je handen open of gesloten hebt. Als je interesse groter wordt in meditatie, ontdek je vanzelf dat er verschillende houdingen zijn om te zitten, zoals de Volledige lotus, Halve lotus en Birmees.



master mindfu
meditatie zonder gezweef

Hoe mediteer je?

Eindelijk zijn we zover. We gaan mediteren. Ben je er klaar voor? Simpel dan dit wordt het niet.

Stap 1.

Ga lekker zitten op een stoel of in kleermakerszit (zie uitleg op vorige pagina). Laat je armen hangen en leg je handen op je buik. Kijk recht naar voren en sluit je ogen. Zelf vind ik het prettig om mijn blik iets naar beneden te richten. Dit kan wat zachter zijn voor je nek. Dit doe je door met je neus een centimeter naar beneden te gaan of te kijken. Zorg ervoor dat je geen druk of trek op de onderkant van je schedel voelt (het punt waar je ruggengraat en je schedel samenkomen). Voel je dat wel, dan kijk je te ver naar beneden.

Stap 2.

Haal drie keer diep adem door je neus, in en uit. Haal daarna adem op een normaal en natuurlijk tempo. Niet sneller en niet langzamer. Hoor hoe je adem naar binnen en naar buiten gaat. Voel hoe de lucht door je neus gaat. Begin nu bewust te luisteren naar je ademhaling. En houd dit een minuutje vol. Merk je dat je gedachten alle kanten op schieten? (Dit heet 'Noting') Luister dan weer bewust naar je adem. Herhaal dit elke keer als dit gebeurt. Net zolang tot je timer gaat.

Stap 3.

Gefeliciteerd. Je mediteert nu. Zo simpel kan het zijn.



Je kan overal mediteren.

Je kan overal mediteren.

Meditatie kun je werkelijk overal doen. Mensen om je heen weten het niet en zien het niet aan je. Het gebeurt namelijk allemaal in je eigen hoofd. Hoe lekker is dat?

Heb je het volgende wel eens meegemaakt?

Je wacht op het openbaar vervoer en het lijkt eeuwig te duren. Normaal pak je misschien je telefoon of een goed boek. Wat als je nu eens een meditatie start? Al is het maar voor 5 minuten.

Je staat bij de kassa in de supermarkt en iemand dringt voor. Je kunt er iets van zeggen en onwijs boos worden over het onrecht wat je op dat moment aangedaan wordt. Je kunt ook bij jezelf blijven, het loslaten en een paar bewuste ademhalingen doen.

Zelfs in de auto kun je mediteren. Stel je wordt afgesneden of iemand blijft onnodig links rijden. Check op dat moment even bij jezelf in. Houd je ogen open en beide handen aan het stuur in dit geval (zeer belangrijk!), en adem bewust in en uit via je buik.

Echt overal waar je even een moment hebt dat je niets te doen hebt, kun je mediteren. En dit soort momenten hebben we veel op een dag. Wij neigen meestal gelijk onze telefoon te pakken op deze momenten zonder invulling.

Grijp de volgende keer eens naar een 1-minuut meditatie in plaats van naar je telefoon en kijk hoe je je dan voelt. En gaat die 1-minuut je makkelijk af? Verleng de tijd eens naar 5, 10 of 30 minuten. Voel je je echt bad-ass, ga dan voor de 60 of 120 minuten.



De voordelen.

Voordelen:

Er wordt momenteel onwijs veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de voordelen van meditatie. Uit deze onderzoeken blijkt telkens weer dat meditatie je brein helpt, het is geen placebo. Als laatste volgt hier een handig lijstje met een aantal grote voordelen die meditatie je brengt.

- Ervaren en uiten van meer positiviteit, vriendelijkheid, empathie, en compassie, zowel naar jezelf als naar anderen.
- Mentale rust
- Verlagen van angst
- Verbeteren van slaap
- Beter besef van jezelf / Hoger bewustzijn
- Verlagen van je bloeddruk
- Verhogen van je concentratie.
- Verbeteren van je geheugen op latere leeftijd.
- Het helpt je om te gaan met chronische pijn.
- Helpt in de regulatie van je stemming (Denk bijv. aan ADHD/ADD, bipolariteit, depressie, angststoornissen of obsessief gedrag).
- Het kan je helpen in het aangaan en verbreken van verslavingspatronen. Denk hierbij aan alcoholverslaving, overeten, roken en drugs.

Dat is best een lijst. En het is nog niet eens alles. Zijn er punten die je aanspreken? Hoe kan meditatie jou dienen?

