

Wat is meditatie?

Wat mediteren en meditatie is valt eigenlijk niet te omschrijven, omdat de ervaringen met mediteren voor iedereen anders is. Mediteren en de dingen die gebeuren tijdens de meditatie zijn persoonlijke ervaringen en je kunt het mediteren dan ook het beste vergelijken met het kopen van iets voor je huis of van kleding; ook dat is, net als de ervaring met mediteren, puur persoonlijk. Een kwestie van wat er het beste bij jou past, wat je zelf het prettigst vindt.

Mediteren kan ook verband houden met het ontdekken van jezelf of met het zoeken naar de zin van het leven.

Gezegde.

In het Oosten hebben ze een mooi gezegde: de beste tijd om een boom te planten is twintig jaar geleden. De een na beste tijd is nu. Voor wie nog nooit heeft gemediteerd, is het nooit te laat er alsnog mee te beginnen. Zeker omdat het meteen vanaf de allereerste keer een diep effect heeft op je lichaam en mentale weerbaarheid. Een half uur mediteren per dag staat gelijk aan zes uur slaap.

Mediteren is leren in het moment te zijn.

Doordat je leert in het moment te zijn, breng je rust in je gedachten. Door rust in je gedachten kom je tot ontspanning."

Wetenschappelijk.

Maar mediteren doet nog veel meer.

Wetenschappelijk is bewezen dat mediterende werknemers een hogere frustratietolerantie, een beter arbeidsklimaat, vrolijkere en optimistische stemmingen en hoger energieniveau hebben. Ook verminderen spanningen en vermoeidheid. Mediteren is overal goed voor, alleen je gras gaat er niet harder van groeien.

Wat gebeurt er met lichaam?

Wat gebeurt er met je lichaam als je mediteert? Als we mediteren laten we bijna meteen alle stress en woede los en verzinken we in de ultieme ontspanning: onze ademhaling gaat langzamer, onze hartslag vertraagt, onze bloeddruk wordt lager en onze spieren ontspannen zich. De hoeveelheid melkzuur in het bloed neemt af en de huidweerstand neemt toe. Tijdens meditatie daalt de zuurstofopname gemiddeld tussen de 10 en 20% binnen enkele minuten. Als je dat vergelijkt met iemand die slaapt, is de zuurstofopname nog maar 8% lager dan in waaktoestand. Onze hersenhelften gaan beter samenwerken en we komen in een staat waarin een totaal gevoel van welbehagen ons overvalt.

Persoonlijk.

Soms vragen mensen aan mij, waar haal jij zoveel energie vandaan? Doordat ik het rustpunt in mijzelf heb gevonden. Als je verbonden bent met je gevoel en het overzicht hebt, dan heb je de energie en mentale ruimte in je hoofd om een intens en vol leven te leiden. Alles wat leeft (schrijft de kwantumfysica), is opgebouwd uit atomen, trillingen en energie. Of het nu gaat om bergkristal, een plant, een kat of een mens. Eigenlijk is de hele planeet één groot pulserend geheel. Door te mediteren stem je af op de ultieme basistrilling en kom je weer op de goede frequentie te staan. Denk aan een radio die goed staat afgesteld en daardoor beter ontvangt en uitzendt. Klinkt het: "te mooi om waar te zijn"? Nee, hoor wie extra wil leven en tijd heeft voor een klein uitstapje richting kwantumfysica, krijgt daar het onomstotelijke bewijs dat mediteren je van binnenuit weer oplaadt met gezonde cellen en levensenergie.

Niet-oordelen

Geduld

Eindeloos beginnen

Vertrouwen

Niet-streven

Acceptatie

Loslaten

Het is nooit te laat!

Mediteren is zo simpel als ademen. Er zijn jammer genoeg alleen hele volksstammen die er erg ingewikkeld over doen. Onnodig en eeuwig zonde, want als het Westen toch iets van de Oosterse rust zou kunnen integreren bij zichzelf en de jeugd dan zouden we er met zijn allen een stuk gezelliger, veiliger en gezonder bijzitten. Mediteren op een stoel is net zo effectief als in de volledige lotuszit. Denk aan die bomen uit het oosten: het is nooit te laat.

Meditatievorm.

Volg vrijblijvend een gratis proefles "meditatie" en ervaar of het iets voor jou is op dit moment? Je hebt verschillende vormen van meditatie. Je hebt zenmeditatie, mindfulnessmeditatie, vipassanameditatie, etc. De vorm die mij het meeste inspireert is de mantrameditatie. Mantra's zijn woorden die bestaan uit psychisch krachtige lettergrepen die alle lagen van het bewustzijn beïnvloeden. De mantra's zijn afkomstig van wijze mensen die hun leven lang gezocht hebben naar innerlijke vrede. Deze vorm komt in alle culturen voort, de bedoeling is het tot stilstand brengen van de geest, zodat het bewustzijn woordeloos kan worden ervaren en het ego naar de achtergrond verdwijnt.

Informatief:

Vanaf de eerste donderdag avond en vrijdagmorgen in september t/m de laatste donderdagavond in juni vinden de wekelijkse meditatielessen plaats. Donderdagavond aanvang 20 uur, einde 21.30 uur. Vrijdagmorgen aanvang 09.00, einde 10.30 uur. Daarna drinken we samen nog een kopje thee. De kosten zijn 50 Euro per twee maanden. De meditatielessen vinden plaats in de praktijk voor innerlijke vrede, Ridderstraat 71, 4902 PA in Oosterhout. Proefles gratis.

Benodigheden:

Gemakkelijk zittende warme kleding, eventueel een meditatiekussen of bankje.

Méér informatie:

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend bellen: Piet van der Pluijm, yoga en ontspanningsdocent.
Tel. 0162 - 450832 06-25276590
E-mail: pietvanderpluijm@hetnet.nl
Web-site: www.werkenaaninnerlijkevrede.com



Meditatie als ontspanning

Meditatie is één manier van omgaan met jezelf, een ieder moet die weg gaan die bij hem/haar past.

