

- 🌀 Je doet er goed aan om voorafgaand aan de meditatie gunstige omstandigheden te scheppen.
- 🌀 Neem een vaste, rustige plek in je huis (of in je tuin) waar je kunt mediteren.
- 🌀 Een kop thee of rustige muziek kan helpen om de drukte in je hoofd te reduceren.
- 🌀 Een tastbaar symbool in je huis versterkt het (leer)effect van je meditatie. Misschien word je geïnspireerd door een bloem, een schilderij of een beeld.
- 🌀 Je lichaamshouding kan je meditatie ondersteunen. Traditioneel mediteert men zittend op een kussen op de grond. Tegenwoordig zitten steeds meer mensen rechtop op een stoel, met hun handen op hun knieën en de rug los van de rugleuning. Het is belangrijk dat je een houding aanneemt die je een lichamelijk een tijdje vol kunt houden zodat je ontspannen en alert kunt blijven.
- 🌀 Probeer ervoor te zorgen dat je lichaam je niet afleidt tijdens de meditatie. Sla eventueel een plaid om je schouders als het te fris wordt.
- 🌀 Als je ergens pijn krijgt, ga dan even verzitten en negeer dit niet.
- 🌀 Word je tijdens de meditatie gestoord door een geluid of kriebel en je blijft hierdoor afgeleid, ga er dan met je volle aandacht naartoe zonder er wat van te vinden. Zeg desnoods in gedachten: kriebel, kriebel, kriebel etc. Of als het gedachten zijn: gedachten, gedachten, gedachten, etc. Daarna kun je je weer op de meditatie richten. Gaat de jeuk niet over, gewoon even krabben.
- 🌀 Mediteren met dichte ogen kan leiden tot slaperigheid en wegdromen. Hou daarom je ogen half open en richt je blik schuin naar beneden op de grond voor je.
- 🌀 Mediteer bij voorkeur niet als je te moe bent, maar als je fit en alert bent.
- 🌀 'Hoelang zit ik al?' is een gedachte die langs kan opkomen tijdens je meditatie. Om niet afgeleid te worden door deze vraag kun je gebruikmaken van een timer, bijvoorbeeld een eierwekker of een app op je smartphone.
- 🌀 Je kunt van te voren met jezelf afspreken hoelang je wilt mediteren. Goed mediteren hangt niet af van de tijdsduur. Begin met korte meditatiesessies van 5 tot 10 minuten.
- 🌀 Geef de beoefening een duidelijk start- en eindpunt, bijvoorbeeld door een tik op een klankschaal of een gong.
- 🌀 Het werkt gunstig wanneer je tegen jezelf zegt: 'Ik geef even niet thuis voor mijn waarnemingen, gedachten en emoties, ik ben uitsluitend een toeschouwer'. Door deze mentale houding laat je externe en interne prikkels voor wat ze zijn. Je raakt er niet door geïrriteerd en reageert er gewoon niet op. Je meditatie wordt hierdoor effectiever.
- 🌀 Het is geen slecht teken als je erg onrustig was tijdens het mediteren. Je beoefening was wellicht effectiever dan ooit.
- 🌀 Probeer elke dag op een vast tijdstip te mediteren.
- 🌀 Mediteer zonder doelstelling of verwachting.
- 🌀 Meditatie is telkens anders.
- 🌀 De belangrijkste tip voor iedereen: Volhouden!