

Spiritueel leven

Meditatie

voor elk moment

Christiane Beaugé



Illustraties: Mademoiselle Ève

DELTAS



Published in the French language originally under the title: *Mon cahier méditation*

© MMXX, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.

All rights reserved.

Omslagbeeld: Isabelle Maroger

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXI.

Alle rechten voorbehouden.

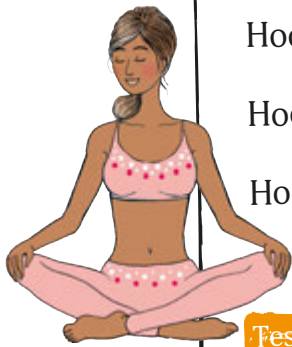
Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Anouk Holsters

D-MMXXI-0001-156

NUR 723

| | |
|--|----|
| Inleiding | 5 |
| Test Is meditatie iets voor mij?..... | 6 |
| Hoofdstuk 1 ▷ Meditatie, van oorsprong tot heden | 9 |
| Hoofdstuk 2 ▷ Wat is meditatie?..... | 25 |
| Hoofdstuk 3 ▷ Een succesvol leerproces | 39 |
| Hoofdstuk 4 ▷ Ik mediteer en ga op ontdekking | 58 |
| Test Ben ik aandachtig en gecentreerd genoeg? ... | 64 |
| Hoofdstuk 5 ▷ Ik bouw voort op wat ik heb geleerd | 77 |
| Hoofdstuk 6 ▷ Mediteren voor elke dag | 87 |
| Balans: Hoe heeft meditatie mijn leven veranderd?.... | 94 |
| Alle meditaties en hun voordelen | 96 |



Inleiding

Sta je op het punt een grote stap te nemen of een belangrijk project te realiseren? Voel je misschien veel stress in je dagelijks leven en weet je niet hoe je ermee om moet gaan of hoe je je echt kan ontspannen? Maar, bovenal, ben je op zoek naar een echte zelfontplooiing die meer betekenis aan je leven kan geven?

Wat je in dit boek gaat lezen, kan sommige aspecten van je leven veranderen door je te helpen bij het ontwikkelen van een andere manier van zijn! Maar geen paniek... je loopt geen risico of gevaar. Mediteren verloopt altijd zachtjes en met respect voor wie je bent!

Dit boek biedt je veel manieren om je potentieel te realiseren: want behalve je welzijn ga je door meditatie tal van middelen en kwaliteiten ontwikkelen waarvan je het bestaan nog niet vermoedt, omdat je ze gewoon nog niet allemaal hebt geïdentificeerd... In de komende pagina's zal je het rijke palet aan traditionele en hedendaagse meditatiebenaderingen ontdekken. De wereld van de meditatie zal binnenkort geen geheimen meer voor je hebben!

Eerst ga je leren hoe meditatie vandaag haar plaats heeft gevonden onder de wellnessmethoden, want wetenschappelijke studies hebben al alle voordelen van deze praktijk aangetoond... Er is dus geen reden meer om er huiverig tegenover te staan.

Dan volgt een compleet meditatieprogramma in verschillende stappen. Je gaat een aantal geleide oefeningen verkennen, terwijl je de werking van je psyche ontcijfert en de moeilijkheden overwint die beginners vaak tegenkomen. Je gaat dus leren hoe je in het dagelijks leven kan mediteren, zonder moeite, met plezier en op een concrete manier! Ten slotte zal dit boek je de sleutels geven tot het bereiken van een evenwicht tussen een 'zenhouding' en actie...

Maar meditatie stopt niet op een kussen! Je gaat de kunst leren om op elk moment 'mindful' te leven. En je zal vaststellen dat de veranderingen en het welzijn waarnaar je verlangt zich duurzaam in je leven zullen voltrekken. Vanaf nu begint een verrassende reis met jezelf... Dus aan de slag!



Is meditatie iets voor mij?

Meditatie stelt een diversiteit aan benaderingen en hulpmiddelen voor die geschikt zijn voor verschillende persoonlijkheden en behoeften. Wat kan je van meditatie verwachten? Is het echt iets voor jou? Om uit te vinden hoe meditatie je kan helpen, is het belangrijk om te weten hoever je nu al staat. Omcirkel hieronder de suggesties die het best bij je situatie passen en ontdek vervolgens je profiel.



Op een schaal van 1-10, beoordeel je algemene spanningsboog...

- 2/10: Ik ben vaak op een plek zonder te weten hoe of waarom ik er terecht ben gekomen...
- 5/10: Ik heb wat last van kortstondige vergeetachtigheid, maar ik ben me daar vrij snel van bewust.
- 9/10: Ik word niet afgeleid, omdat ik me sterk concentreer op wat ik aan het doen ben.

Je zit op een terrasje je favoriete drankje te drinken...

- Tegelijkertijd lees en beantwoord je sms'jes/whatsappjes...
- Je denkt terug aan gisteravond met je vriendinnen, maar al snel keer je terug naar het huidige moment.
- Je geniet van je drankje alsof je het voor het eerst drinkt.



Je weet dat je bij meditatie moet stilzitten in een zithouding...

- Je wil het wel proberen, maar je weet zeker dat het moeilijk voor je zal zijn...

- Je kent alle voordelen van die houding, maar je twijfelt nog een beetje of je het wel kan.
- Je gaat zo goed mogelijk je best doen terwijl je aandachtig blijft voor je lichamelijke gewaarwordingen.

Je baas merkt op dat je elke dag te laat bent...

- Je antwoordt door te zeggen dat je vandaag wat later op kantoor zal blijven...
- Je luistert naar zijn opmerking en blijft de hele dag chagrijnig tijdens het werken.
- Je voelt een zeker ongemak, waarna je de tijd neemt om te ademen en te kalmeren.

Je hebt een vrije dag en tijd in overvloed...

- Zoals gewoonlijk verspil je geen tijd om eindelijk de dingen in orde te brengen waar je nog niet aan was toegekomen.
- Je neemt de tijd om uit te rusten, daarna ga je met een vriend naar de film.

- Dit is echt een kans om niets te doen, je geniet van je gemoedsrust!

Wat betekent voor jou de 'innerlijke vrede' die je voelt als je mediteert?

- Een moment van ontspanning.
- △ Een kans om afstand te nemen van strijdlustigheid.
- Gewoon 'hier en nu' zijn.

's Avonds, na een lange werkdag, heb je de gewoonte om...

- Onder de douche te springen en dan snel te eten waarna je een goede film kijkt terwijl je je e-mails leest...
- △ Te sporten, voordat je naar huis gaat om uit te rusten.
- Rustig te wandelen, waarbij je de ontspanning die dit je geeft volop voelt.

Je gaat door een moeilijke periode in je leven...

- Je gaat naar de dokter en vraagt om antidepressiva.
- △ Je bent boos, omdat het je plannen voor succes dwarsboomt.
- Je weet dat het tijdelijk is en je zorgt voor jezelf (door te cocoonen!).

Je bent uitgenodigd op een feestje met nieuwe vrienden in een onbekend appartement...

- Onmiddellijk vel je een negatief oordeel over de mensen en het appartement.
- △ Je voelt dat de dingen niet gaan zoals je wilt, maar je laat het los.
- Je praat gemakkelijk met anderen en je besteedt minder aandacht aan mogelijk onaangename mensen.

Je ervaart lichamelijke spanning en pijn...

- Je negeert die eerste signalen van je lichaam en je overschrijdt je grenzen.
- △ Je hebt de neiging om er een psychosomatische betekenis in te zoeken.
- Je neemt een pauze om te gaan liggen en in en uit te ademen met je ogen dicht.

Een collega neemt je in vertrouwen over haar problemen...

- Je vertelt haar vriendelijk over de jouwe.
- △ Je neemt een moment om afstand te nemen en werkt dan met haar aan oplossingen.
- Je luistert naar haar met volle aandacht.

Welke relatie heb je met je lichaam?

- Het is een instrument waarmee ik kan doen wat ik wil.
- △ Het is een deel van mij, los van mijn geest.
- Het is als een vriend met wie ik omga, soms met spanning, soms met plezier.

De laatste keer dat je je overweldigd voelde door een emotionele wervelwind was...

- Professioneel, omdat ik geen 'nee' kan zeggen.
- △ Lichamelijk, ik had koorts en vreselijke rugpijn.
- Mentaal, ik werd overweldigd door negatieve gedachten.



BEREKEN JE SCORE!

| | | |
|---|---|---|
| □ | △ | ○ |
| | | |



Je hebt het meeste □: **Je leert mediteren en zal je eindelijk ontspannen en kalm voelen!**

Je staat helemaal aan het begin van het pad. Weet dat alle beginners zo zijn gestart! Je bent geïnteresseerd in meditatie en dat is al een heel grote stap. Want je wilt niet vasthouden aan gewoonten die ongemak en stress in je opwekken. Mediteren zal je helpen om jezelf beter te leren kennen, geleidelijk, zachtjes en in je eigen tempo. Je zal er ten volle van profiteren op het moment zelf, en dan, gaandeweg, zullen het welzijn en de ware ontspanning meerdere dagen na elkaar aanhouden.



Je hebt het meeste △: **Een regelmatige en zelfverzekerde praktijk is perfect voor jou!**

Je hebt al de goede gewoonte om alles niet zomaar aan te nemen. Je bent je ook bewust van gedrag dat je belemmert. Je bent goed in het observeren van hoe je handelt in en reageert op verschillende situaties. Meditatie zal je dagelijks leven veranderen, omdat je je meer zen en gecentreerd zal voelen! De veranderingen zullen sneller komen als je regelmatig oefent. Je zal beter in staat zijn om onverwachte gebeurtenissen het hoofd te bieden en zal leren hoe je sereen moet blijven, zelfs in onaangename of onbevredigende situaties. Heb vertrouwen en hou vol!

Je hebt het meeste ○: **Je mediteert al zonder het te beseffen! Tijd om je kennis te verdiepen!**

Je neemt graag tijd voor jezelf, om je op je gevoelens te concentreren. Je weet ook hoe je een stapje terug moet doen, om op adem te komen en de balans op te maken. Kortom, je neemt de dingen zoals ze komen! Meditatie moet je helpen verdiepen wat je eigenlijk al weet. Je zal dan op een nog positievere manier naar meer autonomie evolueren. Je zal een constructieve relatie met jezelf en anderen ontwikkelen. Je ontplooiing zal langdurig standhouden, zelfs als je het soms moeilijk hebt. Meditatie geeft je de middelen om hiermee om te gaan.



Meditatie, van oorsprong tot heden

Meditatie is een zeer 'trendy' fenomeen geworden! Veel manieren om te mediteren zijn nu voor iedereen toegankelijk. Dus er zijn geen smoesjes meer om er niet aan te beginnen! Maar misschien weet je niet goed hoe en heb je behoefte aan begeleiding.

Daarom is het altijd nuttig om te weten waar meditatie vandaan komt, om haar grondslagen en oorspronkelijke traditie beter te begrijpen. Voor sommige mensen houdt meditatie verband met een spirituele overtuiging, terwijl anderen haar zien als een antistressmethode en er ontspanning in vinden, of zelfs, waarom niet, een antwoord op een existentiële zoektocht.

Op dit zeer open pad heb je alle mogelijkheden om de methode te vinden die je zin geeft om te mediteren! Dus om je beter te begeleiden bij je keuze, volgt hier een kleine beschrijving van de grote meditatietradities en alle huidige meditatiescholen die zij hebben geïnspireerd. Geniet vooral van je reis, je bent in goed gezelschap!



'Meditatie is een bewustzijn van elke gebeurtenis, een kalme ademhaling, een harmonie met de wereld.'
Blaise Pascal



Een zeer oude praktijk

Er bestaan nauwe banden tussen meditatie en religieuze tradities. Meditatie is al meer dan drieduizend jaar bekend! Ze werd lange tijd geassocieerd met rituelen van monniken die mondeling overgeleverd werden van meesters op leerlingen. Door de eeuwen heen werd ze vrij beperkt beoefend, tot haar opkomst in de laatste decennia de praktijk beter bekend maakte bij het grote publiek.