

## Ontdek 2 effectieve meditatietechnieken

**Elke effectieve meditatie is simpel. Zo simpel, dat je haast niet gelooft hoe groot de impact is. Meditatie draait om observeren. Wát je observeert – gedachten, emoties, ademhaling, mensen, de natuur – is niet belangrijk. Het gaat om de kwaliteit van het bewust en alert zijn. Het hele punt van meditatie is dat je niet terechtkomt in een staat van onbewustheid, een dagdroom.**

Ik heb twee simpele OSHO meditatietechnieken voor je beschreven. Mijn advies is om een techniek te kiezen en die 7 dagen te proberen. Al is het maar 10 minuten per dag, maak een commitment dat je het een week volhoudt. Mediteer je langer dan 10 minuten? Ook dat is prima.

Bij een goede meditatietechniek merk je direct effect. Binnen een paar dagen zul je merken dat je geest rustiger wordt. Je wordt ontvankelijker voor inspiratie en creativiteit, je neemt een verandering in jezelf waar. Gooi de meditatietechniek niet direct aan de kant als je resultaat uitblijft. Soms ervaren we eerst weerstand. Ook dat hoort bij het proces. Maak een commitment voor 7 dagen en aanschouw de verandering.

De twee meditatietechnieken die ik met je deel:

- Observeer je ademhaling
- Richt je aandacht op het derde oog

### **Observeer je ademhaling**

Het observeren van je ademhaling is een methode die je overal kunt toepassen, zelfs als je maar een paar minuten tijd hebt. Deze meditatie bestaat uit 5 stappen, die je zowel afzonderlijk als samen kunt uitvoeren. De duur van elke stap is van enkele minuten tot zolang als jij wilt. Merk je dat je aandacht is afgeleid, breng hem dan rustig terug naar je ademhaling. Observeer het natuurlijke ritme ervan, ga niet bewust sneller of dieper ademen. Verander niets, observeer alleen maar. Als je meer ervaring met deze meditatie hebt, kun je direct bij stap 5 beginnen.

#### Techniek

1. **Inademing** - Sluit je ogen en observeer je inademing. Van je neusvleugels, waar de zuurstof het lichaam binnenkomt, tot diep in je longen.
2. **Ruimte** - Observeer de ruimte die ontstaat aan het einde van de inademing.
3. **Uitademing** - Observeer je uitademing en ervaar hoe de zuurstof het lichaam via je longen en neus verlaat.
4. **Ruimte** - Observeer de ruimte die ontstaat aan het einde van de uitademing.

5. **Tel je inademing** - Adem in en tel: 1. Tel niet de uitademing. Adem opnieuw in en tel: 2. Tel totdat je bij 10 bent en tel dan terug tot 1. Gaat dit goed? Combineer dan het tellen van de inademing met de eerste 4 stappen.

#### Let op

Observeer met name de ruimte die ontstaat in de overgang van in- naar uitademing, en van uit- naar inademing. In de ruimte tussen deze overgangen neem je je innerlijke kern waar. Als je niet aandachtig bent, tel je misschien de uitademing of tel je voorbij 10. Start dan opnieuw bij 1.

### **Richt je aandacht op het derde oog**

Je derde oog, in de traditionele Indiase cultuur ook wel het zesde chakra genoemd, bevindt zich op je voorhoofd, iets boven je wenkbrauwen. Chakra's zijn energiecentra in ons lichaam. Het zesde chakra is verbonden met inzicht, verbeelding en intuïtie. Allemaal eigenschappen die essentieel zijn om optimaal te functioneren en het beste uit jezelf te halen.

#### Techniek

Ga comfortabel zitten, sluit je ogen en focus met beide ogen op het derde oog. Het is alsof je met beide ogen kijkt, geef er je totale aandacht aan. Deze plaats in je lichaam absorbeert aandacht. Het werkt magnetiserend, je wordt als het ware naar binnen getrokken. Wat je ook waarneemt: kleuren, licht, objecten, gedachten, gemoedstoestanden. Houd je aandacht ontspannen gericht op het derde oog. Als je niets waarneemt, is het ook goed. Ga niet forceren, probeer niet iets te zien, observeer en wees aandachtig aanwezig.

Deze techniek kun je zo vaak toepassen als je wilt, van een tot meerdere keren per dag, van een paar minuten tot zolang jij voelt dat het nodig is. Al na een paar weken merk je dat je gevoeliger en intuïtiever wordt. Probeer het, speel ermee, je zult merken dat het een bijzonder krachtige techniek is.

### **Belangrijk**

Vergeet niet: meditatie draait om ontspannen, observeren zonder te oordelen. Meditatie is speels, benader bovenstaande technieken ook zo. Verwacht geen resultaat en ga niet manipuleren: voor meditatie gelden andere wetten. Observeer nu, ontspan en neem waar!

Succes,

Ronnie