

— MEDITATIEOEFENING · 2 × 20 MIN

Mantrameditatie

Stil of hardop, steeds hetzelfde woord

In mantrameditatie is de mantra een anker voor je aandacht.



De 'monkey mind' — gedachten die van de ene tak naar de andere springen

Mantrameditatie is een eenvoudige, toegankelijke meditatietechniek om geest en lichaam te kalmeren en meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Ons hoofd lijkt vaak op een **'monkey mind'** — een onrustige geest die van de ene gedachte naar de andere springt en maar niet stil wordt.

Wat is een mantra?

Een mantra is een woord of geluid dat je herhaaldelijk stil of hardop uitspreekt tijdens de meditatie. Het helpt de geest te focussen, onrustige gedachten tot rust te brengen en brengt je meer in het hier en nu.

WAT HET JE OPLEVERT

- Het vermindert beklemmende gevoelens zoals angst en depressie.
- Je schiet minder snel in de piekermodus.
- Hoe vaker je deze meditatie beoefent, hoe groter de voordelen.

Nodig



Een rustige plek



2 keer per dag 20 minuten



ONTHOUD

“Onze geest springt als een aapje van gedachte naar gedachte. Breng hem tot rust door hem simpelweg te observeren, totdat hij vanzelf moe wordt.”



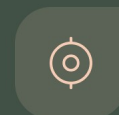
DUUR

20 minuten
2 keer per dag

Zo doe je het

- 1 Zoek een comfortabele plek** waar je niet gestoord wordt. Stel een wekkertje of je telefoon in op 20 minuten. Ga lekker zitten, plaats je voeten op de grond en sluit je ogen. Haal een paar keer diep adem en kom tot rust. Word je volledig gewaar van je lichaam, van je voeten tot je kruin.

Kies daarna een woord of geluid dat vloeiend klinkt en rustgevend werkt — je mantra. Bijvoorbeeld **'LUMO'**, **'NA-RE'** of **'VANA'**.
- 2 Richt je dan op de mantra.** Herhaal deze desnoods een paar keer hardop en herhaal hem dan in gedachten. Laat een natuurlijk ritme ontstaan.
- 3 Je zult merken dat je afgeleid wordt** door gedachten. Dit is normaal. Word je bewust van die gedachte, laat hem los en keer terug naar je mantra. Keer op keer opnieuw. Dit loslaten is de essentie van de oefening.
- 4 Gaandeweg vermindert de onrust** in je geest — je zogenaamde **monkey mind**. Ook kun je merken dat je lichaam spanning gaat loslaten, het zogenaamde 'destressen'.
- 5 Als het belletje klinkt aan het eind**, neem dan nog een klein minuutje om je weer gewaar te worden van je lichaam en de ruimte waar je bent, en open je ogen.



GOED OM TE WETEN

Laat het gebeuren

Bemoei je niet met je ademhaling. Die gaat volledig vanzelf en heeft jou niet nodig. Mediteren is zijn met wat er is, zonder dat je iets forceert of controleert. 'Ontvang' je adem als het ware.

Er bestaat geen 'foute' meditatie. Ook al word je honderd keer afgeleid en raak je de mantra steeds weer kwijt, dan is dat kennelijk wat er 'opgeruimd' moet worden. Keer steeds terug naar het rustpunt: je mantra.

Tip: gebruik een kralensnoer bij je mantrameditatie

Bij mantrameditatie kan het helpen om een kralensnoer door je handen te laten glijden. Terwijl je van kraal naar kraal beweegt, geef je je aandacht een ankerpunt, waardoor je gedachten minder snel afdwalen.

Het ritmisch aanraken van de kralen helpt je om aanwezig te blijven bij het herhalen van je mantra en maakt het makkelijker om de onrustige **monkey mind** tot rust te brengen. Zo wordt de meditatie tastbaar en voelbaar, wat je concentratie en focus versterkt.

ZO WERKT HET

- 1 Neem een klein kralensnoer (bijv. 27 kralen).
- 2 Ga comfortabel zitten, sluit je ogen (of houd ze zacht gefocust).
- 3 Kies jouw mantra, bijvoorbeeld **'LUMO'**.
- 4 Start bij de eerste kraal: adem in — denk **'LUMO'** — adem uit — denk **'LUMO'**.
- 5 Ga naar de volgende kraal en herhaal.