



# Sint-Denijsbode

---

## Gedachten in meditatie

[dhammavedin@gmail.com](mailto:dhammavedin@gmail.com)  
[dhammavedin.be](http://dhammavedin.be)

Deze bijdrage steunt op een online workshop geleid door Bodhipaksa. Hij leidt de online mediatiegemeenschap *Wildmind*.

<https://www.wildmind.org/>

### Behulpzame en niet behulpzame gedachten in meditatie

In meditatie nemen we ons voor 'iets te doen'. Bijvoorbeeld: de aandacht naar de ademhaling brengen, vriendelijkheid laten ontstaan, contact maken met de gewaarwordingen in het lichaam.

We merken dat er telkens gedachten opkomen die ons weg leiden van 'wat we willen doen': we denken aan wat we morgen moeten doen, wat er gisteren gebeurd is, maken ons zorgen over iets of iemand...

Bodhipaksa geeft ons tips om gedachten of woorden te gebruiken die net de meditatie ondersteunen.

GEDACHTEN ALS BONDGENOTEN.

### Denken in woorden of spreken tot jezelf

Door tot jezelf te spreken kun je

- Helder maken wat je wil doen en waarmee je bezig bent;
- je oefening wat sturen, gemakkelijker maken, er energie in brengen. Dat doen we ook als we tellen in de ademhalingsmeditatie.

### Schema's

Een idee hebben van welke fasen je gaat doorlopen kan je rust en zelfvertrouwen geven. Bodhipaksa gebruikt twee schema's.

#### 1. AGE

- Arriving = aankomen: gewaarzijn van lichaam, stemming, omgeving, sfeer...
- Gathering = samenbrengen, integratie → bijv. aandacht naar de adem brengen.
- Expanding = uitbreiden: je ervaring allesomvattend maken. Bijvoorbeeld: je blijft het ademen voelen in je lichaam maar je bent ook aanwezig in de hele kosmos.

Dit kunnen we toepassen in een meditatie van 20 of 40 minuten maar ook in 'Drie minuten mindfulness'.

#### 2. SAME

- Settle = tot rust komen, aankomen.
- Approach = benaderen: de oefening aanvatten.

- Maintain = volhouden, aanhouden. Bij de les blijven. In de oefening zijn.
- Expand = uitbreiden: de bereikte kwaliteit in de wereld brengen. Bodhipaksa zegt: 'In feite beëindig je een meditatie niet. Je opent je ogen en begint te bewegen maar je stopt niet met vriendelijk, mindful en wijs te zijn.'

## Bruikbare woorden

Zachte ogen: terwijl we dit zeggen ontspannen we de spiertjes waarmee we onze ogen focussen. Verzacht je focus. Ook: liefhebbende, vriendelijke ogen (daarbij aan jonge kinderen denken, met liefde kijken),

En nu: dit zeggen we als we merken dat we al een tijdje aan een recept of probleem aan het denken zijn. 'En nu': dan brengen we de aandacht weer zachtjes naar het lichaam, de adem, het landschap...

Maar, nu: variant op het vorige. 'Het kan wel zijn dat mijn boiler teveel verbruikt, maar op dit ogenblik gebeurt er dit alles: spieren speeksel, warmte, beweging, jeuk...')

Het kan wachten: als je zit te denken aan wat je nog moet doen.

Open aandachtsveld: als we te krampachtig het object van de meditatie proberen te vatten.

Met waardigheid zitten: telkens als je met je adem je zithouding corrigeert, je neus en je navel op één lijn brengt.

Een open hart

Zijn

Vriendelijk zitten

Rusten

Ontspannen

Bodhipaksa suggereert dat je met een reeks woorden een soort 'mentale checklist' kunt maken. Hij vergelijkt dit met de Japanse techniek 'shisa kanko': het luidop uitspreken van wat je doet bij het uitvoeren van een taak.

## Te mijden woord

Proberen: dat impliceert teveel dat je ook kan mislukken.



<https://www.wildmind.org/>

**Met waardigheid zitten**



<p><b>Zachte ogen</b> <b>En nu...</b> <b>Maar, nu...</b> <b>Het kan wachten</b></p>	<p><b>Een open hart</b> <b>Rusten</b> <b>Ontspannen</b> <b>Open aandachtsveld</b></p>
---	---