

## Veel voorkomende problemen tijdens meditatie

### **“Ik heb geen tijd”.**

Dit is juist het probleem : je bent teveel bezig, neem de tijd om het te doen. Meditatie betekent overschakelen van doen naar zijn. Dit is een essentiële vaardigheid in stresshantering.

### **Niet stil kunnen zitten, rusteloos zijn.**

Doe eerst oefeningen of yoga, neem een douche.  
Zit met de rusteloosheid, eerder dan ervan weg te lopen.

### **In slaap vallen.**

Dit is een veel voorkomend probleem.  
Oefen zittend in plaats van liggend.  
Zit rechtop, dit helpt je wakker te blijven.  
Hou je geest actief gefocust.  
Probeer op een ander moment van de dag.

### **Afleiding van buitenaf (b.v. geluiden)**

Aanvaard ze en noteer je reactie en de moeite die je ermee hebt; maak ze deel van je oefening. Laat je geïrriteerde reactie los bij het uitademen.

### **Je kunt je geest niet tot rust brengen**

Begrijp dat het eigen is aan de geest om gedachten te hebben, herken ze, laat hen gaan en breng je aandacht terug naar het object van meditatie.  
Geef jezelf krediet om de gedachten te bemerken en veroordeel de ervaring niet als slecht.  
Vraag jezelf niet af of je het juist doet, noteer hoe de ervaring was.  
Veranderingen vragen tijd, het is reeds een grote stap neer te zitten en jezelf tijd te geven.

### **Angstgevoelen nemen toe**

Dit gebeurt dikwijls bij mensen die pas beginnen. Soms zijn er angstgevoelens rond het “laten gaan”.  
Open de ogen, neem een lange trage en diepe ademhaling.  
Beeld je een veilige plaats in of iets dat je een gevoel van bescherming geeft.

Wanneer **oude emoties/herinneringen naar boven** komen wanneer je geest rustig is, herken ze, maak er mentaal een notitie van en keer terug naar je focus. Schrijf ze neer in een dagboek of overweeg in therapie te gaan. Kijk uit voor bepaalde thema's. “Wat op de weg naar boven is, is op de weg naar buiten”. Het vraagt heel wat energie om oude gevoelens of herinneringen begraven te houden. Hen te herkennen is een weg naar genezen. Ga eventueel hulp zoeken bij een psycholoog.

**Als je meditatie echt onder de knie wilt krijgen:** volg een intensieve training inzichtmeditatie, mindfulness meditatie.