

de Vedische traditie. Het woord *Veda* betekent 'kennis', kennis van 'bewust-zijn'. In deze traditie wordt al duizenden jaren gemediteerd met behulp van *mantra's*. Het woord 'mantra' betekent 'bevrijding van het denken'. Een mantra is een woord of een zinnetje dat je herhaalt om je gedachten opzij te zetten. Deze mantra's gebruiken we in gedachten, dus in stilte. De mantra's zijn door de eeuwen heen hetzelfde gebleven, maar de overdracht en de beoefening is aangepast aan de behoefte van de mens in deze tijd.

Door te mediteren verbinden we onszelf met stillere lagen van ons bewustzijn en halen we onze aandacht bij het denken vandaan. We leren de aandacht naar binnen te keren in plaats van naar buiten te richten. Het gevolg is een diepe ontspanning.

Er ontstaat een connectie met de lichamelijke en gevoelsmatige beleving. Vervolgens ervaren we meer ruimte, ruimte die in lichaam en geest al van nature aanwezig is, maar die wel onze aandacht behoeft om het te kunnen ervaren.

Naast het gebruik van de mantra is contact maken met het lichaam een belangrijk onderdeel van deze vorm van mediteren. Dit wordt in gang gezet door bewust met de ademhaling om te gaan. Als we onze aandacht naar binnen richten, komen we op een zinvolle manier in contact met onze lichamelijke beleving. Aangezien indrukken van de dag liggen opgeslagen in het lichaam, is dat contact belangrijk voor het herstelproces. Vermoeidheid en stress worden zo verwerkt. Het zelfgenezend vermogen herstelt de balans in je zenuwstelsel.

Als je resultaten wilt van deze ontspannende vorm van mediteren, kun je het beste een dagelijkse meditatie inplannen. Veel mensen beginnen de dag met mediteren of ze mediteren na het werk.

