

## Beter slapen via de ademhaling.

Wat een herrie daar in het huis van je hoofd. Alle kamers zijn bezet. De ene kamer -die van het doen - is nog drukker dan die van de planning. Er is geen enkele rustruimte, het hoofd lijkt over te lopen van activiteit en weeft spanningsdraden. En als je in bed ligt, stopt de trein niet bij de halte - van het in slaap willen komen. Ze tollen en buitelen over elkaar heen, die gedachten over wat geweest is en wat nog komen moet, vermenigvuldigen zich tot een ingewikkelde kluwen zonder eind. Redeloos stap je uit bed en zorgt voor afleiding. En je doet nog een poging en nog een..

Je telt de minuten en de uren die langer duren dan je wenst. Dan dringt zich nog een springlevende nieuwe gedachte aan je op. Morgen, na een lange nacht, wreekt slaapttekort vast door de dag heen. Een keten van gedachten rijgen zich tot een doemscenario, waardoor allerlei beelden je broodnodige slaap verstoren. Voordat je het goed beseft, ben je aan het piekeren. Een angst kwelt je, een knagende twijfel gaat erover of je wel fris en alert zal zijn, morgen op je werk? De stilte om je heen werkt benauwend en lijkt het erger te maken.

Pieker-denken is gebaseerd op nadenken, het willen hebben van een overzicht door dingen op een rijtje te zetten. Helaas leidt pieker-denken zelden tot een tevreden oplossing. We zijn geen eigenaar van het leven, geen 'bestuurder' en zelfs geen doener. Het leven vindt plaats.

Plots herinner je je de tip die je kreeg op de meditatie-les. *Hoe je tot rust kan komen via je ademhaling* en begint dit toe te passen. Je legt je handen op je buik en voelt haar rijzen en dalen. De buik wordt breed, bol en boller op de inademing. En komt ook weer plat naar beneden tijdens de uitademing. Al je aandacht is nu gevestigd op de dalende en rijzende ademhaling. Het lijkt warmer te worden en de adem gaat dieper je buik in. Ineens voel je het contact met je lichaam. Je bent bewust hoe je benen en voeten liggen. Ze zijn rustig. Je kunt ze laten liggen, je hoeft er niets mee te doen. Je handen en je buik lijken te versmelten met elkaar. Ook al stuur je niets, en grijp je niet in, de ademhaling verandert. Rustig neem je nu waar dat je buik aanwezig is als element van je hele lichaam. Dit brengt een verbinding op gang. De verbinding met je aandacht, de ademhaling en je lichaamsbeleving. De adem gaat haar gang op reis door je hele lichaam heen.

De ademhaling doet zichzelf. Het is een komen en gaan, dat ritme volgen, geeft ontspanning. Hier is als eb en vloed, de verandering, en dezelfde eenvoud. Wat een prachtig instrument.

Nu merk je het contact met je matras op. Zacht en veilig draagt ze het gewicht van je lichaam. De huid lijkt zachter en meegaander te worden. Je raakt langzamerhand veel rustiger. *Je bent nu in staat om het denken als denken te zien, niet als iets om ongerust over te worden.* Je voelt je wegzakken en de huid en het matras versmelten met elkaar. Lijkt een te worden. De voeten gaan tintelen en je realiseert je dat je gekoesterd wordt door de ontspanning. Het denken vervaagt en lost op naar de achtergrond. Er komt afstand tussen de ontspannen staat waarin je verkeerd naar het denken. Het raakt je niet meer. De ontspannen staat is nu door je hele lichaam heen te voelen als een zachte warme stroom. Je draait je om in je favoriete positie en valt heerlijk in een rozige slaap.

## **Meditatie en yoga laat je zien waar het denken op berust.**

Meditatie brengt je naar een diepere laag, waar het stiller is. Je krijgt verbinding met de diepere laag binnenin. Daar waar rust is. Waar stilte de boventoon voert. Waar het denken geen vat meer op je hebt. Waar wereldse zaken verdampen als ijsklontjes die oplossen in het water. Je begeeft je naar en bent volledig in de stilte van het zijn. Gedachten houden je niet langer in de greep, de raderen zijn tot stilstand gekomen. Je hoofd is leeg. Leeg, maar niet zonder geluiden of subtiele gewaarwordingen van zwaarte, licht en subtiele energie. Het denken over en aan je zelf is van het toneel verdwenen.

Wat doet dit met je? Het levert je inzicht op. Je doet het Inzicht op, dat je niet je denken bent. Je niet je gedachten bent. Het denken is tijdelijk. Het komt en gaat. Je bent niet je hoofd of je lichaam. Een vol hoofd toont je dat je identificeert met je denken. Je reageert op je denken, geeft het aandacht, voedt het, laat het regeren.

Waar komen gedachten vandaan?

Met een leeg hoofd kun je prima denken.