**Meditatie voor beginners: dit is waarom het goed voor je is**

**Als je het woord ‘meditatie’ hoort, waar denk je dan aan? De kans is groot dat het beelden oproept van wierook, mantra’s en uren stilzitten en nietsdoen. Maar meditatie is zoveel meer dan dat. Het kan op veel verschillende manieren en plekken beoefend worden. Sterker nog, er zijn maar weinig activiteiten die zich niet lenen voor een vorm van meditatie. De voordelen van meditatie zijn wetenschappelijk aangetoond, en beginnen is lang niet zo moeilijk.**

**WAAROM IEDEREEN ZOU MOETEN MEDITEREN**

Meditatie heeft veel verschillende doelen. In tegenstelling tot wat veel mensen misschien denken, is het doel van meditatie niet om gedachten uit je hoofd te verdrijven. Die gedachten zijn juist een natuurlijk en essentieel onderdeel van meditatie.

Maar wat is het doel van meditatie dan wel? In essentie is meditatie een oefening voor je geest. Het is een manier om je geest te leren observeren, te focussen en om dingen met aandacht te doen. Terwijl we ons best doen om onze drukke levens bij te benen, verliezen we ons vaak in onze baan, ons sociale leven, eindeloze to-do lijsten en een smartphone die onophoudelijk trilt, oplicht of geluid maakt. Meditatie helpt je om je geest als het ware op te ruimen. Door rustig en met aandacht je gedachten, emoties en lichamelijke sensaties te observeren, train je jezelf om echt in het moment te zijn.

De [voordelen](https://www.rituals.com/nl-be/mag-meditation-benefits.html) van regelmatig mediteren zijn ontelbaar en worden ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Dit zijn een paar van de positieve effecten die meditatie kan hebben op lichaam en geest:

**1. HET VERMINDERT STRESS**

Mediatie kan verlichting bieden bij stress en angstklachten. Onderzoek toont aan dat mensen die geregeld mediteren een lager gehalte van het stresshormoon cortisol hebben.

**2. HET VERBETERT JE SLAAP**

Meditatie staat erom bekend dat het je slaappatroon reguleert. Slaap is ontzettend belangrijk voor je lichamelijke gezondheid, en niet te vergeten voor je stemming.

**3. HET MAAKT JE SLIMMER**

Onderzoek naar de effecten van mediteren op onze hersenen laat zien dat het zelfs ons geheugen kan verbeteren.

**4. HET IS EEN NATUURLIJKE PIJNSTILLER**

Vergeet pijnstillers en laat een meditatiesessie je hoofdpijn verlichten, want meditatie kan helpen bij pijnbestrijding en vermindering van pijn.

**5. HET VERTRAAGT HET VEROUDERINGSPROCES**

Meditatie blijkt ook positieve effecten te hebben op het verouderingsproces van onze hersenen. Onderzoekers hebben ontdekt dat meditatie natuurlijke cognitieve achteruitgang kan vertragen.

**BEGINNEN MET MEDITATIE**

De wetenschap maakt duidelijk waarom je zou moeten mediteren—laat ons je nu vertellen hoe je het beste kunt beginnen. Maak je geen zorgen, het is totaal niet moeilijk en het kost niet veel tijd. Zelfs als je maar twee minuten per dag mediteert is dat effectief, en iedereen kan het leren. Je hebt er geen specifiek talent voor nodig, geen religieuze overtuiging, geen ervaring, geen zeeën van tijd, geen dure yogabroek en geen speciaal meditatiekussen. Het enige wat je nodig hebt is je ademhaling. Met de volgende tips word je in no time een meditatiebeoefenaar.

**CREËER EEN MEDITATIERUIMTE**

Hoewel je altijd en overal kan mediteren, is het een goed idee om [een speciale meditatieruimte](https://www.rituals.com/nl-be/mag-meditation-space-home.html) in te richten in je huis waar je je kunt terugtrekken. Kies een plek in je huis waar je je relaxed en kalm voelt, of dat nu een hoekje van je slaapkamer is, een vensterbank of een logeerkamer die ook dienst kan doen als jouw persoonlijke stilteruimte.

Het is het beste als jouw meditatieplek een serene en rustige plek is met niet te veel rommel, maar je kunt best wat props gebruiken om een relaxte sfeer te creëren. Geurkaarsen kunnen een ontspannende werking hebben op lichaam en geest. Planten of schelpen zijn ook een goed idee, omdat natuurlijke objecten bekend staan om hun kalmerende werking.

**LAAT HET DAGELIJKS TERUGKEREN**

Om de wetenschappelijk bewezen positieve effecten van meditatie echt te ervaren, is het goed om er een dagelijkse gewoonte van te maken. Begin klein, want het kan moeilijk zijn om meteen met een lange meditatie te beginnen. Een korte meditatieoefening in de ochtend of avond is een goede manier om te beginnen. Als je dit consequent blijft doen, zal je al snel merken dat het niet meer voelt als iets waar je je toe moet zetten. Als mediteren eenmaal onderdeel uitmaakt van je dagelijkse routine, voelt het net zo gewoon als een tandenpoetssessie of je dagelijkse gezichtsreiniging.

**LAAT ONS JE LEIDEN**

Een geleide meditatie is perfect voor de beginner die het lastig vindt om alleen van start te gaan en nog wel een zetje in de rug kan gebruiken. Daarom hebben we [speciale geleide meditaties ontwikkeld die je in onze app vindt](https://www.rituals.com/nl-be/app.html) om je op weg te helpen. Met het gemak van je smartphone (die je natuurlijk altijd in de buurt hebt, we weten het!) kun je deze meditaties altijd en overal volgen.