

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Oktober 2022

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | www.frta.nl | E-mail: froelfsema@frta.nl

Slapen of Draaien.

Slaap is verwant aan onwetendheid en wordt gedefinieerd als:

een mentale factor die de geest naar binnen toe samentrekt, en machteloos wordt met betrekking tot zintuiglijke objecten door oorzaken zoals: het zwaar worden of moe zijn van het lichaam; aandacht besteden aan tekenen van duisternis en dergelijke; ook het duister heeft een slaapverwekkend effect, bijvoorbeeld als we verblijven in een donkere kamer of met alleen een schemerlichtje of een kaars aan.

Lichamelijke zwakte is een andere oorzaak slaap, waardoor het lichaam snel moe wordt bij inspanning. Slaap is een veranderlijke mentale factor. Het is alsof de slaap in een bepaalde richting wordt gestuurd door onze motivatie, net zoals een pijl die met een bepaalde kracht in een bepaalde richting wordt gestuurd, zo stuurt onze motivatie onze slaap in een bepaalde richting.

Er zijn verschillende indelingen van slaap:

- 1) Tijdige slaap: op de juiste tijd slapen, te weten het middelste gedeelte van de nacht
- 2) Ontijdige slaap: overdag slapen (tenzij je in de nachtdienst werkt).

Slaap wordt ook ingedeeld in: **heilzame slaap, schadelijke slaap en neutrale slaap.**

1) Heilzame slaap: Als we, vlak voordat we in slaap vallen aan iets heilzaams denken, wordt de hele periode van slaap heilzaam, totdat we weer wakker worden. De gedachten waarmee we in slaap vallen sturen onze slaap, en geven onze slaap een bepaalde kwaliteit die zich voortzet gedurende de hele periode van de slaap.

We kunnen onze aandacht richten op de Boeddha of onze leraar en ons voorstellen dat de Boeddha aan het hoofdeinde zit, of dat we ons hoofd in de schoot van de Boeddha leggen en zo in slaap vallen. We kunnen ons ook richten op een onderdeel van de Leer of mantra's reciteren of heilzame gedachten van liefde en mededogen of vreugde in het doen van het goede opwekken. Als we zo in slaap vallen, wordt onze geest positief geladen en wordt de slaap heilzaam.



2) Schadelijke slaap: als we in slaap vallen met een geest vol begeerte, woede of andere verstorende emoties, dan wordt de hele periode van de slaap schadelijk, we sturen zo onze slaap in een schadelijke richting.

3) Neutrale slaap: Als we inslapen met neutrale gedachten, bijvoorbeeld denkend aan een leuke dag, dan wordt het neutrale slaap.

Deze indeling in heilzame, schadelijke en neutrale slaap, geeft aan waarom slaap een veranderlijke mentale factor wordt genoemd.

Wat betreft de richting: je kunt beter met je hoofd naar het noorden of oosten te slapen, het westen mag ook, het zuiden is niet ideaal. Slaap op je rechterzij.



www.inspiration.info

En val in slaap met:

Onomkeerbare enthousiaste volharding: Ons probleem is dat we onze enthousiaste volharding nogal eens kwijt raken.

We nemen ons iets voor, maar de omstandigheden veranderen en we geven we het weer op. Onomkeerbare enthousiaste volharding zorgt ervoor dat we enthousiast blijven bij het doen van heilzame activiteiten, ook als de omstandigheden veranderen.

Zelfs als het moeilijk wordt, behoudt de geest energie en vreugde, totdat het einddoel is bereikt. Daarmee kunnen we alle heilzame activiteiten waaraan we zijn begonnen tot een goed einde brengen, zoals Shantideva zei: Als mijn krachten afnemen, moet ik mijn bezigheden stoppen, zodat ik er later weer mee verder kan gaan.

Nadat ik iets goeds heb gedaan, kan ik het naast me neerleggen met de wens het volgende te volbrengen.

Enthousiaste volharding die niet vasthoudt aan tevredenheid is enthousiaste volharding zonder plafond. We blijven maar streven naar meer kwaliteiten, en zijn niet tevreden met de kwaliteiten die we al hebben bereikt.

Onze geest is grenzeloos en kan zich onbeperkt ontwikkelen. Dat geldt ook voor ons mededogen die alsmaar uitgebreid kan worden, zich uitstrekkend tot steeds meer wezens. Daarmee kunnen we doorgaan tot op hoge leeftijd. Met het oog op het naderende einde van dit leven, is het goed om tot op het laatste moment te proberen onze geest op een hoger plan te brengen.

Het is goed om tevreden te zijn met de bezittingen die we hebben, maar we hoeven nooit tevreden te zijn met de kwaliteiten die we al hebben, net zoals de westerse wetenschap nooit tevreden is met de kennis die al is bereikt. Er alle ruimte voor onbeperkte innerlijke groei!

Wat is een goede Slaapmeditatie?

Nou slaap meditatie is ongeveer hetzelfde – enkel doe je het horizontaal, vlak voordat je gaat slapen en in bed. Het was te raden. Net als de standaardvorm van meditatie richt het zich op het verleggen van je focus – van je gedachten naar wat er in je lijf gebeurt, bijvoorbeeld je ademhaling.

**Een goede slaap meditatie voldoet aan deze 2 dingen:**

Voordat je echter je koptelefoon grijpt en de eerste de beste playlist opzet: wacht even. Er zijn namelijk 2 dingen waar een goede geleide slaap meditatie aan moet voldoen.

1. Allereerst een ‘bodyscan’...

Een bodyscan is een proces waarbij jij je hele lijf ‘afgaat’ om zo waar te nemen wat er in je lichaam gebeurt. Zo begin je vaak bij je kruin en werk je de verschillende lichaamsdelen af, tot aan je tenen.

Terwijl je begeleid wordt ieder lichaamsdeel te ‘scannen’, merk je bijvoorbeeld dat je armen zwaar voelen. Je buik voelt warm en “hé, m’n knie jeukt!”

En hoewel dit natuurlijk een vreemde bezigheid lijkt, doet het wel degelijk iets. Zodra jij je namelijk focust op zoiets simpels als een jeukende neus, ben je niet meer bezig met die piekergedachten.

Let daarom bij het kiezen van een juist audiobestand erop dat zo’n bodyscan aanwezig is. Het is namelijk een ontzettend effectieve methode om de stress in je lijf weg te nemen.

2. ... ruimte om gedachten te observeren.

Daarnaast zal jouw geleide slaap meditatie een element moeten bevatten waarin er aandacht wordt besteed aan je gedachten. Dit zorgt er namelijk voor dat je ademhaling vertraagt en je lijf verder ontspant.

Veelal wordt dit gedaan door de gedachten die bij je opkomen te observeren en ‘langs’ je heen te laten gaan – als een wolk. Ook kunnen er verschillende andere methodes aan bod komen.

Denk bijvoorbeeld aan:

Ademhalingsoefeningen – je wordt bijvoorbeeld gevraagd om te tellen terwijl je in- en uitademt. Dit stuurt een signaal naar je brein dat het tijd is om te gaan slapen.

Visualisatie – ook kan er een voorstelling geschetst worden waarin je een scene voorstelt, bijvoorbeeld een wandeling door een bos. Dit zorgt ervoor dat jij in een soort trance terecht komt, waardoor je eenvoudig in slaap sukkelt.

‘Gratitude’-oefeningen – een slaap meditatie kan zich ook richten op het focussen op dingen waar je dankbaar voor bent. Vaak worden hier ook ‘affirmations’ herhaald, die zich richten op het versterken van je zelfbeeld.

Een bodyscan dus én ruimte om je gedachten te observeren. Deze twee zaken zorgen ervoor dat je lijf en je stroom aan gedachten kalmeren, waardoor je parasympatisch zenuwstelsel zijn werk kan doen, namelijk: jou in slaap brengen.



Vergeet je kamillethee. Stop met je homeopathische middelen en spoel je rustgevendende lavendelgeur door de plee: geleide slaap meditatie kan wellicht de oplossing zijn voor je slaapproblemen. Het helpt je lijf te ontspannen en je brein te relaxen. Probeer het daarom eens: baat het niet, dan schaadt het niet. Voordat je het weet zak je weg in een diepe sla... – zzzzz...

Deze gewone meditatie zorgt ervoor dat jij minder bezig bent met wat er zich in je hoofd afspeelt. Je verschuift die focus naar wat om je heen gebeurt – het heden. Het nu.

Zodra jij echter na een lange werkdag onder de wol kruipt, komen de gedachten die jij gedurende de dag onderdrukte omhoog. Ineens valt je in wat je had moeten zeggen tijdens die discussie. Waarom maakte je collega die opmerking? – en heb ik de achterdeur wel afgesloten?

Deze piekergedachten voorkomen dat je parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd wordt – een deel van je zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor het vertragen van je hartslag en je ademhaling. Twee zaken die cruciaal zijn, wil jij in slaap kunnen vallen.

Links: welke processen je parasympatisch zenuwstelsel op gang brengt wanneer je in slaap valt. Wakker liggen en piekeren voorkomt dit.

