

Mindfulness-meditatie instructies

De meditatie-instructies in deze tekst zijn de vrijwel woordelijke instructies van de audiobestanden met mindfulness-meditatieoefeningen en toepassingen.

Je kunt de tekst als hulpmiddel gebruiken als je zelf 'live' meditaties uitlegt en begeleidt.

De meditaties waarvan de audio-opnames zijn omvatten drie rubrieken:

- Meditaties van acht minuten
- Langere meditaties van 15 tot 30 minuten
- Speciale oefeningen

De eerste track is een wat langere uitleg over wat mindfulness-meditatie is, het doel ervan en hoe je het kunt gebruiken in je dagelijks leven. Daarna volgen de oefeningen en toepassingen.

Meditaties van 8 minuten

Ademhaling	8 min.
Bodyscan	8 min.
Geluiden	8 min.
Gedachten	8 min.
Lichamelijke gewaarwordingen	8 min.
Keuzeloze aandacht	8 min.
Meditatie met klankschaal	8 min.

Meditaties van 15 minuten

De instructies bij de langere meditaties zijn identiek als bij de bovenstaande 8 minuten meditaties. Drie meditaties zijn niet-gesproken en bestaan uit het geluid van een klankschaal afgewisseld met stiltes.

Ademhaling	15 min.
Bodyscan	15 min.
Geluiden	15 min.
Gedachten	15 min.
Lichamelijke gewaarwordingen	15 min.
Keuzeloze aandacht	15 min.
Meditatie met klankschaal	15 min.
Meditatie met klankschaal	30 min.

Speciale oefeningen

Drie minuten ademruimte	3 min.
Gevoelens benoemen	15 min.
Meditatie met een moeilijkheid	15 min.
Loopmeditatie	20 min.

De teksten die horen bij de audiobestanden van de meditaties

INLEIDING

In de komende minuten luister je naar een uitleg over wat mindfulness-meditatie is, het doel ervan en hoe je het kunt gebruiken in je dagelijks leven.

Luister enkele keren naar deze uitleg zodat de essentie van mindfulness helder voor je wordt.

Mindfulness-meditatie is het opmerken en toelaten van gedachten en gevoelens die er op dit moment zijn. Mindfulness kan geleerd worden door gerichte aandachtsoefeningen en kan heel concreet toegepast worden in het dagelijkse leven vooral als ingesleten gewoontepatronen, waar je last van hebt, de kop op dreigen te steken.

Een dagelijks voorbeeld kan dit verduidelijken. Stel je krijgt kritiek van iemand. Dit levert direct een onaangename spanning op. Gedachten schieten door je hoofd en in je lijf voel je een beklemming rond je borst, een snellere hartslag en je merkt dat je warm wordt en een kleur krijgt. Je slikt in wat je eigenlijk zou willen zeggen. Uren later heeft het voorval je nog in de greep. Je maakt door over wat er precies gebeurd is, wat je eigenlijk had willen zeggen maar niet durfde en hoe je het een volgende keer zou kunnen aanpakken.

Mediteren helpt je om je dit soort automatische patronen bewust te worden. Je leert de terugkerende deuntjes in je hoofd te herkennen. Je merkt op dat je helemaal niet wilt voelen wat je voelt. Je komt erachter dat veel van wat je denkt en doet allemaal tot doel heeft om onaangename, pijnlijke gevoelens kwijt te raken.

We staan voortdurend in een 'doe-stand': we zijn steeds bezig in het doen en in het denken om iets voor elkaar te krijgen. Meditatie leert ons om in de 'zijn-stand' te komen en te blijven. We laten alle ervaringen toe, ook diegene die we niet willen hebben, in plaats van automatisch en impulsief te reageren. Hierdoor verliezen oude ingesleten reactiepatronen hun kracht en ontstaat er vrijheid om anders te reageren.

Dit meditatie programma is een training die je kan helpen mindfulness-meditatie tot een onderdeel van je dagelijks leven te maken. Het zal wel lukken 8 minuten in de dag te vinden om aan meditatie te besteden. Wellicht niet elke dag, maar 4 a 5 keer per week is voor de meeste mensen haalbaar. Van daaruit kun je later je meditatiebeoefening uitbreiden, als je dat wilt.

Met mediteren starten is net als beginnen met sporten of het leren bespelen van een muziekinstrument. Je maakt je dat het beste eigen door het met enige regelmaat en op vaste tijdstippen te doen.

Het doel van meditatie

De 8 minuten meditatie, de langere meditatie en de toepassing in je dagelijks leven vormen een training met als doel om minder automatisch te reageren vanuit oude ingesleten patronen. Het doel van de training is vrijheid, niet geluk, ontspanning, enzovoort, ook al kunnen dat prettige neveneffecten zijn.

De meditatie-oefeningen helpen je allereerst je vermogen om je goed te concentreren te ontwikkelen. Dat is de beginfase van de training. Doordat de meditatie achtereenvolgens op verschillende innerlijke ervaringen gericht zijn, zoals lichamelijke sensaties, geluiden en gedachten, leer je je innerlijk beter kennen en leer je steeds nauwkeuriger waar te nemen.

Je leert vooral dat je in allerlei omstandigheden, vooral als er heftige gevoelens opkomen, steeds reageert met lichamelijke reacties, een innerlijke dialoog (woorden en zinnen) en met beelden (fantasieën, herinneringen). Je bewustwording van en inzicht in je eigen functioneren worden groter en dat is een voorwaarde voor verandering.

Als je allereerst 'niets doet' en je openstelt en ervaart wat er is, dan blijkt er ruimte te zijn voor een andere en wijzere reactie. Vergelijk het met penaltyschieten in een belangrijke voetbalwedstrijd. Hoe meer een voetballer MOET scoren van zichzelf, hoe meer hij zichzelf in de weg zit ! Als die voetballer zich openstelt en alles toelaat, de spanning in zijn lijf en de negatieve gedachten in zijn hoofd, en niets moet, dan valt het schot 'vanzelf'. Alle kennis en ervaring is immers al aanwezig.

De meditatie-oefeningen staan in een volgorde van makkelijk naar wat moeilijker. Je kunt deze volgorde aanhouden of een andere keuze maken als dat de training makkelijker voor je maakt.

Probeer in elk geval een oefening die je kiest enkele keren te doen voordat je overstapt op een andere. Vaak duurt het even voordat je de smaak te pakken hebt.

Nadat je met alle oefeningen hebt kennism gemaakt kun je zelf een keuze maken voor een meditatie of een combinatie van twee meditaties die je over een langere periode dagelijks blijft doen.

De drie minuten ademruimte is los van het oefenprogramma te gebruiken. Je kunt er vanaf de eerste week mee beginnen. Het is een korte praktische oefening die je direct in het dagelijks leven kunt gaan toepassen.

De twee speciale oefeningen, gevoelens benoemen en meditatie met een moeilijkheid, kun je gebruiken als de omstandigheden daarom vragen.

Je kunt in het begin luisteren naar de meditatie-instructies op een PC, of een MP3-speler. Als je de instructies eigen gemaakt hebt, kun je ook mediteren zonder begeleiding. Zet een timer op 8 minuten, of wat langer als je wilt, en ga je gang.

Regelmatig oefenen is nodig bij alles wat je wilt leren. Probeer dagelijks op een vaste tijd en plaats te mediteren. Wanneer is afhankelijk van je persoonlijke omstandigheden. 's Ochtends voor het ontbijt is een optie evenals in de lunchpauze, in het begin van de avond of 's avonds laat voor het slapen gaan. Elk tijdstip heeft zijn voor- en nadelen. Maak een keuze, probeer het een tijdje en pas zo nodig het tijdstip aan.

ALGEMENE MEDITATIE-INSTRUCTIES

Mediteer in een stoel waarop je makkelijk met een rechte rug ontspannen kunt zitten. Liggend mediteren of achterover leunend maakt dat je de neiging krijgt te gaan doezelen en in slaap te vallen.

Je voeten zet je plat op de grond. Je handen leg je in je schoot.

Je kunt je ogen openhouden en je blik laten rusten op de grond. Je kunt je ogen ook sluiten. Probeer het uit. Met je ogen dicht heb je minder afleiding en is het wat makkelijker om de aandacht naar binnen te richten. Daar staat tegenover dat je, als je vermoeid bent, in de sluimerstand komt en in slaap kunt vallen. Het is prima om tijdens het mediteren je houding wat aan te passen vooral als je merkt dat je met een kromme rug zit of ongemak voelt. Pas je houding indien nodig met aandacht maar geef niet direct toe aan elke impuls. Laat het er eerst even zijn.

In de verschillende meditatie-oefeningen richt je je aandacht op een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld de ademhaling of op een lichaamsdeel. De aandacht dwaalt regelmatig af en de instructie is steeds om dit op een vriendelijke niet-oordelende manier op te merken en de aandacht weer naar onderwerp, bijvoorbeeld de ademhaling of op een lichaamsdeel, terug te brengen. Dat is precies de bedoeling bij het mediteren.

Het doel is niet om te leren exclusief te focussen op het aandachtspunt en de rest te negeren of weg te duwen, maar om met object van de aandacht als een vast ankerpunt een open opmerkzame houding te ontwikkelen tegenover alles wat zich aandient zonder daar direct op te reageren.

Met andere woorden, je merkt op dat er allerlei gedachten, gevoelens en impulsen zijn.

Deze worden niet genegeerd, geanalyseerd of weggedrukt maar worden toegelaten zonder er verder iets mee te doen terwijl de aandacht grotendeels gericht blijft op de ademhaling, geluiden of een lichaamsdeel afhankelijk van de meditatie die je doet.

Het is dus letterlijk een aandachtstraining die tot doel heeft om de vaardigheid te ontwikkelen om uit de 'automatische piloot' te stappen. Je wordt dan ook aangemoedigd deze vaardigheid zoveel mogelijk in het dagelijkse leven toe te passen, met name als ingesloten gewoontepatronen de kop op dreigen te steken. Door de opmerkzaamheid die je je eigen maakt is er als het ware een 'time-out' tussen wat je op dat moment ervaart en je onmiddellijke reactie op die ervaring en ontstaat er ruimte voor een andere manier van reageren.

Nog eens samengevat, mindfulness-meditatie is:

Opmerkzaam zijn op wat er op dit moment ervaren wordt (zintuiglijke indrukken, gedachten en gevoelens) en

Toelaten wat er ervaren wordt zonder automatisch maatregelen te nemen in het denken (analyseren, plannen, fantaseren, beoordelen, redeneren etc.) of in gedrag (vermijden, afleiding zoeken etc.).

De ademhaling

Meditatie gericht op het ademen.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

Je kunt voelen hoe de buitenlucht via je neus naar binnen stroomt, dat je buik en borst iets ruimer worden. Dat er een kleine pauze is voordat de uitademing begint en dat vervolgens de buik en borst terugzakken en wat ontspannen waarbij de lucht uit je longen weer via je neus naar buiten gaat. Een kleine pauze en er volgt weer een inademing.

Laat je aandacht rusten op waar je het ademen het beste voelt, voor de meeste mensen is dat het bewegen van de buik. Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: 'inademen uitademen.....in.....uit.....' of ga tellen: 'één in.....en uit....., twee in.....en uit..... etc. tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt keer je weer terug naar de adem.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Je zult merken dat je afdwaalt. Ga op die momenten steeds weer terug naar waar je het ademen het duidelijkst ervaart bijvoorbeeld je buik.

Je hoeft de ademhaling niet te sturen. Laat het ademen aan je lichaam over. Je hoeft het alleen maar te nemen en telkens naar je ademhaling terug te keren als je afdwaalt. Meer hoeft je niet te doen.

Aan het denken? Daar is niks mis mee. Dat is de aard van het beestje. Richt je aandacht weer op de bewegingen van het ademen.

Een gedachte zoals "ik doe het niet goed" of "wat duurt het lang" is gewoon weer 'n bekende ingesleten gedachte waar je niets mee hoeft te doen. Keer met je aandacht terug naar je ademhaling.

Afgedwaald ? Terug naar het ademen. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Wat de inhoud van de afleiding ook is, wees je er weer even van bewust en ga gewoon opnieuw terug naar je ademhaling.

6.45

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Bodyscan

Een meditatie gericht op de verschillende lichaamsdelen.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen. Je kunt de bodyscan ook liggend doen.

Bij de bodyscan passeren, beginnend bij de voeten en eindigend bij het hoofd, stap-voor-stap de verschillende lichaamsdelen de revue.

De instructie is steeds het opmerken en toelaten van wat we voelen in de lichaamsdelen zonder er iets aan te willen veranderen.

Noem, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten steeds het lichaamsdeel dat aan bod is.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Richt om te beginnen je aandacht op je ademhaling. Volg de beweging van de inademing, en uitademing. Je hoeft niks aan te veranderen.

Richt je aandacht op je linkervoet. Merk op wat er in die voet te voelen is.

Verplaats je aandacht naar je linkeronderbeen en knie.

Weer en stukje naar boven: het linkerbovenbeen en de linkerbil.

Stap over naar de rechtervoet.

Afgedwaald ? Terug naar je rechtervoet. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Verschuif je aandacht naar het rechteronderbeen en knie.

Rechterbovenbeen en -bil.

We gaan verder naar boven. Je onderlichaam, kruis, bekken, heupen.

Iets verder omhoog: de buik.

Borst

Een emotionele reactie ? Zo gaat dat! Wees je hiervan bewust, laat het er zijn en keer met je aandacht terug naar je borst.

Ga nu met je aandacht naar de achterkant: de rug.

Omhoog naar je schouders

Nu gaan we naar de linkerhand.

De linkeronder- en bovenarm.

We switchen naar de rechterhand

De rechteronder- en bovenarm

We verschuiven de aandacht naar de nek, hals en keel

Een als laatste lichaamsdeel het hoofd.

Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor je lichaam als geheel.

Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Pure geluiden

In deze meditatie zijn we opmerkzaam op geluiden stilte tussen geluiden en keren steeds daar naar terug als we met de aandacht ergens anders zijn.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen, zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Breng je aandacht naar de plaats in je hoofd waar je de geluiden ervaart.
Gewoonlijk is dat ergens in je hoofd bij je oren.

Ga niet op zoek naar geluiden. Laat met een open houding geluid uit alle richtingen binnen kan komen.

Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten 'horen' of 'stil'.

Meeegesleurd in gedachten ? Niets aan de hand. Richt je aandacht weer op geluiden.

Een emotionele reactie op een geluid ? Zo gaat dat! Wees je hiervan bewust, laat het er zijn en keer met je aandacht terug naar geluiden en de stilte tussen geluiden.

Merk het geluid op van je eigen geest, van het gepraat in je hoofd, zonder er iets mee te doen.

Verbaas je je over een geluid, schrik je ervan of komen er gedachten op? Merk die reactie op, laat het er zijn en richt je aandacht weer op luisteren.

Stel je open voor geluiden en laat al het andere op de achtergrond zijn.

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Gedachten opmerken

In deze meditatie zijn we opmerkzaam op gedachten.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen, zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

Gedachten kunnen er zijn in de vorm van woorden of zinnen (innerlijke spraak) maar ook als beelden (plaatjes of een filmpje).

Breng je aandacht naar de plek waar jij je gedachten ervaart. Meestal is dat ergens midden in je hoofd. Je kunt je voorstellen dat je in een innerlijke bioscoop zit.

We keren steeds daar naar terug als we met onze aandacht ergens anders zijn.

Zeg als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: 'denken' bij elke gedachte die er is.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Ben je aan het nadenken? Benoem het als 'denken' en keer dan terug naar het pure ervaren van gedachten of naar de stilte of leegte als er op dat moment geen gedachten zijn.

Als je gedachten opmerkt, doe er dan verder niets mee. Laat ze gewoon hun gang gaan. Je hoeft geen moeite te doen om iets voor elkaar te krijgen.

Meegesleurd in gedachten of gevoelens? Geen probleem. Leun als het ware achterover en stel je open voor gedachten die opkomen, er een tijdje zijn en weer verdwijnen.

Het is niet nodig om te begrijpen wat je denkt of om het te veranderen. Merk het alleen op en laat het toe, wat het ook is

Geen gedachten? Ervaar de stilte en de leegte en blij aanwezig.

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor wat er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Lichamelijke gewaarwordingen

In deze meditatie zijn we opmerkzaam op lichamelijke reacties en keren steeds daar naar terug als we met je aandacht ergens anders zijn.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen, zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

Je kunt verschillende lichamelijke gewaarwordingen opmerken. Dat kunnen zowel puur fysieke gewaarwordingen zijn zoals het contact met de zitting van de stoel als emotionele reacties zoals spanning in de borststreek.

Richt je aandacht even op je lichaam als geheel. Merk op welke plek in je lichaam nu het meest op de voorgrond staat en plaats daar je aandacht.

Als een andere lichamelijke gewaarwording naar voren komt en je aandacht trekt, ga daar dan naar toe en laat je aandacht rusten op deze plaats totdat je aandacht getrokken wordt door weer iets anders in je lijf.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Je bent er niet op uit om te begrijpen wat je voelt of om het te veranderen.

Merk alleen op wat je ervaart en laat het toe, wat het ook is.

Gedachten over een lichamelijke gewaarwording? Zo gaat dat keer met je aandacht weer terug naar het voelen van de lichamelijke gewaarwording terwijl je de gedachten hun gang laat gaan.

Wordt je aandacht door een nieuwe gewaarwording getrokken? Prima, laat het toe en ervaar het. Laat het er zijn zonder het te willen veranderen.

Noem, als het je helpt om de aandacht erbij te houden, in gedachten steeds het lichaamsdeel dat nu op de voorgrond staat.

Voelt het vervelend en wil je het weg hebben? Wil je rust?

Niet nodig je hoeft er alleen maar toe te laten en bij aanwezig te zijn.

Laat wat je in je lichaam voelt toe zonder er over na te denken. Toelaten....

Toelaten.... Toelaten....

Laat in de laatste minuut van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Keuzeloze aandacht

Keuzeloze opmerkzaamheid houdt in dat je je openstelt voor *alles* wat er is, zonder dat *jij* een keuze maakt en je ergens mee bemoeit.

Zit rechtop en ontspannen. Controleer even je houding: als je merkt dat er lichaamsdelen gespannen, zijn bijvoorbeeld je kaakspieren of je buik, probeer die dan bewust te ontspannen.

Keuzeloze aandacht is 'niks doen'. We richten de aandacht niet, en laten het benoemen van wat we ervaren achterwege. Jij de ruimte die alles omvat, geluiden, gevoelens, gedachten of beelden. Je bent volledig open en ontvankelijk voor wat er is.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Nu eens staat het ene op de voorgrond en even later iets anders. Doe als het ware een stapje terug, laat het er zijn zoals het zich aandient zonder het te benoemen en zonder er moeite voor te doen.

Op het moment dat er gedachten of gevoelens opkomen ben jij het veld of de ruimte waar de dingen in verschijnen.

Zodra je merkt dat je ergens met je aandacht aan blijft plakken, keer je weer terug naar een open brede aandacht voor de veranderende stroom van gewaarwordingen.

Ben je aan het nadenken? Geen probleem. Neem de gedachten waar zonder er op in te gaan, zonder er op door te denken.

Zijn er gevoelens die je liever weg wilt hebben? Stel je er voor open en neem waar welke lichamelijke reacties en gedachten er op de voorgrond staan. Laat het er zijn tot zich weer iets anders aandient.

Neem bij de afsluiting van deze meditatie een open en brede aandacht mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Meditatie met klankschaal

In deze meditatie kies je zelf het onderwerp. Tussendoor hoor je enkele keren de klankschaal die je eraan herinnert om er met de aandacht bij te blijven.

(Geluid van de klankschaal om plm. 1:15 minuten. Afsluiten met twee slagen kort achter elkaar op de klankschaal)

De 3 minuten ademruimte

Stap 1: Opmerken wat je nu ervaart

Richt je aandacht naar binnen en merk op welke gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen er op dit moment zijn. Welke gedachten zijn er in mijn hoofd? Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er? Maak contact met wat je ervaart en breng het innerlijk onder woorden. Benoem het bijvoorbeeld in gedachten met: 'Ik voel boosheid opkomen. Ik merk spanning rond mijn buik en borst en er zijn boze gedachten. PAUZE tot de eerste minuut verstreken is.

Stap 2: Je aandacht richten op het ademen

Focus vervolgens op je gewaarwordingen bij het ademen. Volg het hele proces van in- en uitademen bij je buik en/of borst. Zeg, als het je helpt om de aandacht erbij te houden in gedachten: 'inademen uitademen.....in.....uit.....' of ga tellen: 'één in.....en uit....., twee in.....en uit..... etc. tot je bij 10 bent. Als je afdwaalt keer je weer terug naar de adem. PAUZE tot de tweede minuut verstreken is.

Stap 3: De aandacht bij de adem en lichamelijke gewaarwordingen

Een deel van je aandacht is bij het ademen. Een deel van je aandacht gaat naar je lichaam, met name naar plekken waar je gevoelens voelt. Richt daar je aandacht op. Laat toe wat je voelt vanuit een accepterende houding. Wat ik nu ervaar hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Laat me het maar ervaren. Het is zoals het is. PAUZE tot de derde en laatste minuut verstreken is.

Neem deze aandacht en de openheid voor wat er is mee naar de komende momenten in je dagelijkse bestaan, zo goed als je kunt. Je zou jezelf ook op dit moment een vraag kunnen stellen: als ik goed voor mezelf zorg, wat zou ik dan nu kunnen doen?

Gevoelens Benoemen

In deze meditatie merken we gevoelens op en we benoemen ze.

Op ieder willekeurig moment kun je je ervan bewust zijn dat je één duidelijk gevoel ervaart zoals vreugde, spanning, liefde, droefheid, vrees, ongeduld enzovoort. Een tweede mogelijkheid is dat twee of meer gevoelens zijn in min of meer het zelfde ogenblik.

Bijvoorbeeld

woede en vrees, interesse en vreugde enzovoort.

Een derde mogelijkheid is dat je een bepaalde emotie ervaart, maar dat die te vaag is om precies te benoemen.

Een vierde en laatste mogelijkheid is dat je je niet bewust bent van welk gevoel dan ook, duidelijk of vaag. Je bent, op dat moment, volledig emotioneel neutraal.

Wanneer je een gevoel ervaart, benoem het dan met het meest eenvoudige en algemene woord of de uitdrukking die volgens jou het beste past. Het benoemen kan hardop of in gedachten gedaan worden.

Wanneer je meer dan één gevoel ervaart, benoem ze dan met meer woorden. Bijvoorbeeld, angst en verdriet, vreugde en verbazing, enzovoort.

Als het gevoel te vaag is om direct te benoemen, noem het dan 'iets'. Dat is alles. Je hoeft niet te proberen uit te zoeken wat het precies is. Soms wordt 'iets' na een tijdje tot een gevoel dat je wel kan benoemen, soms ook niet.

Wanneer je géén gevoel ervaart, benoem dat dan als 'rust'.

Er zijn drie manieren waarop wij weten wat wij voelen. Door gedachten die gekoppeld zijn aan de gewaarwordingen in het lichaam;

Door lichamelijke gewaarwordingen met weinig of geen gedachten. En door gedachten op zich waaraan weinig of geen lichamelijke gewaarwordingen gekoppeld zijn.

De eerste mogelijkheid is veruit het meest gebruikelijk, maar bij 'gevoelens benoemen', zijn alle drie manieren prima.

Als je gevoel zich in je lichaam voordoet, concentreer je dan minstens 4 of 5 seconden op de plek in je lichaam waar je het gevoel het sterkst merkt alvorens het volgende gevoel te benoemen. Probeer, zo goed als je kunt, om het gevoel zonder oordeel te begroeten.

Als het gevoel zich tegelijkertijd in je gedachten en in je lichaam voordoet, laat je gedachten dan op de achtergrond verdergaan, terwijl je je zonder oordeel richt op wat zich in je lichaam roert.

Als je gevoel zich alleen in je gedachten voordoet (in woorden, beelden, of allebei), onderzoek dan kort of die gedachte iets in je lichaam teweeg heeft gebracht of versterkt. Als dat zo is, concentreer je dan zonder oordeel op die sensatie in je lichaam. Als dat niet zo is, dan is dat ook prima.

Ga dan gewoon door met het benoemen van het volgende gevoel dat zich openbaart terwijl je er steeds 4 of 5 seconden bij blijft.

Een voorbeeld van hoe een reeks benoelingen zou kunnen klinken

'Rust....rust.....ongeduld.....ongeduld.....schaamte...rust...vreugde...verbazing.

Oké, als je zover bent kun je je gevoelens opmerken en benoemen

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Zijn er gevoelens die je liever weg wilt hebben ? Stel je er voor open, geef ze hun naam en laat ze er zijn tot zich weer iets anders aandient.

Ook al is dat meer van het zelfde, ga dan gewoon door met het benoemen van het gevoel, terwijl je er steeds 4 of 5 seconden bij blijft.

Ben je aan het nadenken ? Geen probleem. onderzoek dan kort of die gedachte iets in je lichaam teweeg brengt.

Wanneer je géén gevoel ervaart, benoem dat dan als 'rust'

Verbaas je je over een gevoel ? Wil je het begrijpen ? Merk je reactie op, laat die er zijn en ga verder met gevoelens benoemen.

Als het gevoel te vaag is om direct te benoemen, noem het dan 'iets'.

Afgedwaald ? Terug naar het benoemen van gevoelens. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Zodra je merkt dat je ergens met je aandacht aan blijft plakken, keer je weer terug naar een open, brede aandacht voor je lichaam en geest waarin alle gevoelens verschijnen. Jij bent de ruimte waarin alles zich vertoont.

Laat nu het benoemen van gevoel los en richt de aandacht op je lichaam als geheel, terwijl je ruimte blijft geven aan gevoelens die zich voordoen.

Houd dit eenvoudige contact met je gevoel vast als je overgaat naar je volgende activiteit. Probeer door de dag heen steeds opnieuw een verbinding met gevoelens te leggen.

Meditatie en een moeilijkheid

Een emotioneel geladen thema kan ook het onderwerp van meditatie zijn.

Kijk of je een probleem kunt oproepen dat nu speelt in je leven. Het hoeft niet iets belangrijks te zijn. Misschien een woordenwisseling, een ruzie of een gebeurtenis waarover je nog boos, bang of bedroefd bent. Het kan iets recents zijn of iets uit het verleden.

Haal de moeilijkheid voor de geest maak er als het ware een foto van die het probleem het beste weergeeft. Dit is je startpunt.

En als je zover bent stel je je open voor de lichamelijke reacties die er zijn. Laat toe wat er is, zonder iets te willen veranderen. Je kunt af en toe tegen jezelf zeggen: Wat ik nu ervaar hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Wat het ook is. Het is er. Laat me het maar ervaren. Het is in orde.

De instructie is steeds om de aandacht te verdelen tussen die plaatsen in het lichaam waar de emoties het sterkste voelbaar zijn en het voelen van het ademen. De aandacht kun je tijdelijk meer op de adem richten als de gevoelens te heftig worden.

Als je merkt dat je aandacht verflauwt of dat er weinig emotionele reacties in je lichaam zijn dan ga je weer terug naar je startpunt.

Opnieuw stel je je open voor lichamelijke gewaarwordingen met de ademhaling op de achtergrond.

Misschien kan het volgende beeld je helpen. Je staat voor een rimpelloze vijver. Je gooit er een steen in, de moeilijkheid, waardoor het wateroppervlak gaat golven. Je blijft met je aandacht bij het golven, de emotionele reacties in je lijf, totdat er weer rust is. Dan gooi je de steen opnieuw.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Wat het ook is, wees je er van bewust en ga gewoon door zonder iets te willen bereiken.

Wat het ook is. Het is er. Ervaar het maar. Het is in orde.

Verflauwt je aandacht of zijn er weinig emotionele reacties in je lichaam, ga dan weer terug naar je startpunt. Stel je weer open voor lichamelijke gewaarwordingen met de ademhaling op de achtergrond.

Meegesleurd in gedachten ? Niets aan de hand. Richt je aandacht weer op je lichamelijke gewaarwordingen.

Is het nu even te heftig ? Verplaats je aandacht wat meer naar het voelen van het ademen en keer weer terug naar je lichaam als je zover bent.

Afgedwaald ? Terug naar het je startpunt en de gevoelens in je lichaam. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

Als er emotionele rust rond het onderwerp van je moeilijkheid is en blijft kun je gewoon nog een tijdje blijven zitten met de aandacht bij het ademen.

Laat in de laatste minuten van de meditatie het onderwerp van deze meditatie los. Blijf zonder iets te doen nog even zitten met een open aandacht voor er nu is. Neem dit mee als je langzaam en bewust de overgang maakt naar je volgende activiteit.

Loopmeditatie

Deze loopmeditatie en andere vormen van meditatie in actie, zoals fietsen of zwemmen, kunnen in een langzaam tempo gedaan worden of met het gebruikelijke snelheid. Zoek bijvoorkeur om te beginnen een omgeving waarbij je niet te veel hoeft te letten op andere weggebruikers.

[Vanaf hier steeds enige tijd stilte tussen de instructies]

Blijf eerst een minuutje gewoon staan en ervaar het staan.

Begin te lopen met je aandacht bij beide voeten en blijf daarbij tot de volgende instructie.

Verplaats je aandacht naar je onderbenen en knieën.

Weer en stukje naar boven: de bovenbenen en billen.

Afgedwaald ? Terug naar je benen. Je hoeft helemaal niets te doen, niets te bereiken.

We gaan verder naar boven. Je onderlichaam, kruis, bekken, heupen

Iets verder omhoog: de buik.

Verschuif je aandacht naar je borst.

Ga met je aandacht naar de achterkant: de rug.

Omhoog naar je schouders.

Nu gaan we naar de beide handen.

De beide onder- en bovenarmen.

We verschuiven de aandacht naar de nek, hals en keel.

Als laatste lichaamsdeel het hoofd.

Nu de gevoelens. Ben je blij, vrolijk, onrustig, gespannen, bang, geïrriteerd, somber, bedroefd ? Neem waar op welke plaatsen in je lichaam je een gevoel ervaart en laat het er zijn.

Gedachten. Welke gedachten zijn er in mijn hoofd ? Als gedachten opmerkt, doe er dan verder niets mee. Laat ze gewoon hun gang gaan. Je hoeft geen moeite te doen om iets voor elkaar te krijgen.

Wat zie je met je ogen ? Zonder ergens op te fixeren met je ogen waarnemen wat er in je blikveld verschijnt en weer verdwijnt.

Wat je hoort met je oren. Neem zonder op zoek te gaan naar geluiden waar wat je hoort.

Zoek een balans tussen de binnen- en buitenwereld. Laat wat je buiten ziet, hoort, voelt en ruikt 'aan je voorbij drijven'. Op de zelfde manier ben je je gewaar wat zich in je binnenwereld voordoet. Kun je een evenwicht vinden ?

Een tijdje zo blijven lopen met het voelen van de ademhaling bij je buik als 'thuisbasis' van je aandacht.

Keer als je afdwaalt steeds weer terug naar je buik en het ademen.

Zet je mp3-speler even uit als je wandeling nog niet afgelopen is. Ga door met aandachtig lopen tot je zover bent om af te sluiten.

Sluit als je zover bent het wandelen af door een minuutje gewoon te staan. Neem je voor om deze gerichte aandacht 'mee te nemen' in de komende activiteiten.