

Hand-out: Meditatie – Mindfulness cultiveren

Categorie	Subcategorie	Groep formaat	Tijd	Taal
Mindfulness	Mindfulness interventies	Individueel of groep	90 minutes	NL

Hand-out: Voor de begeleider

Korte introductie

Het heden is de plek waarin onze complete realiteit wordt gecreëerd. Onze relaties, communicatie, werk/thuis leven en andere ervaringen komen voort vanuit onze gedachten, gevoelens en acties.

Maar hoeveel van ons zijn zich daadwerkelijk bewust van onze gedachten, gevoelens en acties die onze ervaringen en relaties met anderen beïnvloeden? Hoeveel van ons hebben geleerd om de cruciale vaardigheid te cultiveren en ontwikkelen die ons helpt om te zien wat er daadwerkelijk gebeurt in het moment en wat nodig is als gevolg daarvan? Om te zien wat de aard van onze ervaring is en wat er (niet) moet gebeuren?

Volgens Jon Kabat-Zinn, de academici die het fundament voor de wereldbekende MBSR cursus (Mindfulness-Based Stress Reduction) creëerde, betekent mindfulness dat je je op een specifieke manier bewust bent: met opzet, in het heden, en zonder oordeel (Kabat Zinn, 2004).

Nog een groot meester in mindfulness, Thich Nhat Hanh, leert ons dat “mindfulness ons laat zien wat er gebeurt in ons lichaam, onze emoties, onze geest en in de wereld. Door middel van mindfulness vermijden we dat we onszelf of anderen pijn doen (Nhat Hanh, 2008).”

Door meer bewust te worden verhogen we onze capaciteit om om te gaan met de uitdagingen van het leven met waardigheid en elegantie. In plaats van bij te dragen aan de verwarring of het versterken van haat. Wanneer we te gulzig zijn om een einde te maken aan gierigheid, of wanneer we mensen haten die haatdragend gedrag vertonen, kunnen we de dingen waar we tegen vechten juist erger maken. Dat houdt echter niet in dat het beoefenen van mindfulness betekent dat je passief bent.

We kunnen opkomen voor onze rechten, grenzen of actie ondernemen terwijl we mindfulness of bewustzijn beoefenen, op een efficiëntere en productievere manier. Dit komt doordat we minder geneigd zijn om reactief te zijn; om te vechten, vluchten of bevriezen. Reactiviteit vertroebelt je gedachten en helpt je niet bij het maken van de beste keuzes.

Het trainen van mindfulness is gunstig en toegankelijk voor bijna iedereen, overall. Dit is bewezen door meer dan 7.000 academische onderzoeken.

In dit project zullen we het woord mindfulness gebruiken wanneer we het hebben over deze specifieke vorm van bewustzijn.

Bewustzijn wordt gecultiveerd door het oefenen van de drie pilaren van bewustzijn:

1. Trainen van bewustzijn
2. Inzicht verkrijgen over behulpzame & schadelijke patronen
3. Vriendelijkheid voor onszelf en anderen omarmen en versterken

Tijd om te oefenen!

1. Trainen van bewustzijn

Het trainen van je bewustzijn helpt je om je tijd en energie te investeren in de dingen waar je graag meer in wilt investeren. In plaats van regelmatig afdwalen door je gedachten, emoties of gedrag waar je niet beter van wordt.

Het trainen van bewustzijn kan worden gedaan door mindfulness meditatie.

Meditatie: De simpelste manier is door comfortabel te zitten en je bewustzijn naar binnen te keren door elke uitadem te tellen tot je tien bereikt. Wanneer je tien bereikt, begin simpelweg weer bij één. Wanneer je de tel kwijtraakt, begin gewoon weer bij één zonder oordeel erover.

2. Inzicht verkrijgen over behulpzame & schadelijke patronen

Tijdens het trainen van bewust zijn zal je afgeleid raken. Het bewustzijn heeft de neiging om af te dwalen en niet langer bij de ademhaling te blijven.

Oefening: Elke keer dat je opmerkt dat je bewustzijn ergens anders is, benoem waar het naartoe is gegaan (bv plannen, overdenken, herinneren, verlangens of tegenwerken) en breng het terug naar je ademhaling zonder oordeel erover.

Elke keer dat je dit herhaalt begin je meer inzichten te krijgen in hoe en waar je je energie in investeert, opnieuw en opnieuw. En of deze patronen behulpzaam of schadelijk zijn.

Elke oefenronde versterkt je vermogen om bewust te zijn van welke patronen aanwezig zijn en met behulp van de eerste pilaar kun je je bewustzijn verplaatsen.

3. Vriendelijkheid voor onszelf en anderen omarmen en versterken

Het cultiveren van zelfzorg en zelfacceptatie helpt ons om beter te zorgen voor onszelf en anderen.

Oefening: Wanneer je mediteert, vorm geen oordeel over-, hang vast aan- of verzet je tegen gedachten, emoties of gedrag. Laat ze er simpelweg zijn. Benoem ze (tweede pilaar), glimlach en focus het bewustzijn weer op je ademhaling (eerste pilaar). Dit helpt je om minder reactief te zijn en om je bewustzijn te leiden naar dat waar je het graag op wilt focussen.

Oefening: 5 à 10 minuten per dag zijn een fantastisch begin voor het vaardiger worden met deze drie pilaren en dus voor het bewuster worden.

Het grote voordeel is dat ze ons er toe in staat stellen om bewust te worden van wat er echt gebeurt en wat er echt nodig is, in allerlei soorten situaties. Dit is nodig, want wanneer mensen agressief gedrag laten zien is er meestal een onbevredigde behoefte, voor alle betrokkenen. In staat zijn om te zien wat deze onbevredigde behoeften zijn helpt ons om te onderzoeken wat mogelijke oplossingen voor de situatie zijn. Dit vereist bewustzijn.

Maar wanneer we reactief zijn en reageren met een vecht-, vlucht- of bevries reactie, hebben we de neiging om de situatie erger te maken voor één of meerdere partijen.

Dus bewust worden is de eerste stap. Wanneer we bewust zijn hebben we betere toegang tot de delen van ons brein wat veel beter in staat is om ons te helpen bij het oplossen van problemen. Het helpt ons ook om communicatie technieken effectiever toe te passen.

Geweldloze communicatie is één van de technieken die getoond heeft extreem nuttig te zijn wanneer er agressie betrokken is.

4. Alles samen voegen: Een mindfulness meditatie gefocust op de drie pilaren



Laten we in een gemakkelijke positie zitten die ook aandacht en een bepaalde waardigheid uitstraalt.

Nodig ze uit om in een rechte houding te komen en open de borst door voorzichtig de schouderbladen samen te brengen.

Je hoofd zit recht boven je torso, je kin is lichtelijk teruggetrokken en je kunt je voorstellen dat een touwtje is vastgemaakt aan je kruin, wat je zachtjes omhoog trekt. Je handen rusten ergens op je dijen met de palmen omhoog of omlaag.

Experimenteer met je houding tot je een bepaalde uitstraling bereikt.

Experimenteer met deze krachtige uitstraling.

Adem drie keer diep en zacht in en uit en laat je ademhaling een natuurlijk ritme vinden. Je hoeft hier niks aan te doen.

Sluit je ogen.

Met de realisatie dat we al helemaal oké zijn en dat we niks hoeven te bereiken en niets speciaals hoeven te doen.

Het punt is dat we aandacht en ruimte geven aan hoe we ons nu voelen en wie we vandaag zijn. Tijd voor onszelf.

Breng nu aandacht naar het zitten. Voel hoe je gewicht duwt op dat waar je op zit.

Het contact van je benen of je voeten met de grond.

Niet alleen zitten, maar ook voelen dat je zit,

Hier, op dit moment.

Zodra je je aandacht naar binnen brengt,

Merk je waarschijnlijk de beweging van je ademhaling op.

Kijk of je bij je volgende ademhaling de adem kan volgen naar je buik. Merk hoe je lichaam beweegt met de golven van je ademhaling en hoe die ademhaling constant verandert.

Je kunt ook je hand op je buik leggen om je hierbij te helpen.

Blijf present voor de volledige duur van de inadem en uitadem.

Geef je volledige aandacht aan het stijgen en dalen van je buik tijdens het ademen.

Laat je adem zijn gang gaan en probeer het niet te controleren of manipuleren op welke manier dan ook.

Soms kort, soms lang, soms diep, soms oppervlakkig, soms een zucht.

Laat je adem zichzelf leiden.

Je hoeft niets te bereiken.

Je hoeft niets speciaals te doen.

Laat simpelweg je ervaring je ervaring zijn.

Wees volledig aanwezig met de veranderende lichamelijke sensaties.

Terwijl je adem je lichaam instroomt



En je adem je lichaam verlaat.

Mogelijk kun je je ademhaling merken

Support het door de inadem "IN" te noemen en de uitadem "UIT".



Erg zacht, als gefluister op de achtergrond.

Focus je aandacht in de eerste plaats

Voel je adem in je buik of in je borst als je merkt dat het moeilijk is om beweging in je buik te voelen.

Je hebt waarschijnlijk als gemerkt dat je vaak afdwaalt

In gedachten, plannen, zorgen, dromen of geluiden.

Dat is allemaal oké.

Dat is wat je gedachten doen.

Je kunt dit observeren en vriendelijk benoemen:

Ah ja, denken...

Ah ja, plannen...

Ah ja, horen...

En dan, vastberaden en zonder oordeel,

Breng je aandacht terug naar je buik

Vernieuw daarbij je intentie

Om volledig daar te zijn.

Met deze inadem.

En deze uitadem.

Ongeacht hoe vaak je merkt dat je aandacht afdwaalt,

Geef jezelf elke keer een compliment

Omdat je weer wakker bent

En dat je in contact staat met je huidige ervaring

Je bent misschien 1000 keer afgeleid tijdens 1 meditatie.

Dat is waar je hoofd gewend aan is.

Het doel van meditatie is niet per sé om gedachtenloos te zijn,

Maar om je bewust te worden van wanneer gedachten of ervaringen verschijnen.

En om klaar te zijn je aandacht terug te brengen naar je buik.



Door je er bewust van te worden, creëer je vrijheid en keuzes.

Je kunt altijd opnieuw beginnen, vastberaden en vriendelijk.

Hou simpelweg je aandacht bij het bewegen van je buik met de zachtheid

Van moment tot moment.

Adem per adem.

Zonder vergelijking.

Zonder te anticiperen.

Zonder oordeel.

Simpelweg open voor elke nieuwe beweging.

Wees present voor de volledige duur van de inadem en de uitadem.

En observeer ook de pauzes

En kijk of je je aandacht kunt uitbreiden naar je zij.

En voel je hele buik.

Het veranderende patroon van fysieke sensaties in je buik

Tijdens het inademen en uitademen.

Fous nu je aandacht op je onderrug

En onderzoek rustig wat je daar ervaart, zonder voorkeur, afkeer of oordeel

En voel wellicht ook hoe je onderrug zachtjes beweegt

Terwijl je in- en uitademt.

En nu zijn zowel je buik als je onderrug onder je bewustzijn.

Met alle sensaties terwijl die veranderen van moment tot moment

En voel het met een bepaalde nieuwsgierigheid van binnenuit.

En breng je bewustzijn naar je borst en observeer dit deel van je lichaam.

Voel wat daar is en hoe deze regio ook beweegt met het ritme van je ademhaling.

Observeer het in stilte

Zonder oordeel

En stel jezelf open voor wat je voelt.

Verspreid je veld van bewustzijn nu naar je bovenrug
En onderzoek ook hier wat je voelt tijdens je ademhaling.

Als je merkt dat je aandacht wordt weggetrokken door je gedachten,
Richt je dan vastberaden weer terug op deze regio van je lichaam.

Breng je aandacht naar je schouders
En observeer hoe je schouders bewegen tijdens je ademhaling.

Kijk of je je veld van bewustzijn kunt uitbreiden zodat het zich richt op je hele torso:
Je buik, onderrug, borst, bovenrug, schouders
En observeer de beweging van je ademhaling door dit hele gebied.

En breidt je bewustzijn daarna nog verder uit
Zodat het ook je armen bevat
En je benen
En je hoofd.
Je hele lichaam staat nu op de voorgrond van je aandacht
Je lichaam, wat hier zit en ademt.

Als je merkt dat je aandacht weggetrokken wordt
Door geluid, herinneringen, plannen, reacties op wat je voelt, of andere gedachten,
Kom terug naar het voelen van je lichaam als geheel zonder oordeel.
En veranker je aandacht in je lichaam.
Zoom ook in op de contouren van je lichaam.
En voel misschien de beweging van je ademhaling van je hoofd tot aan je tenen.
Zit hier met het gevoel van je lichaam als geheel.
Compleet bewust van dit moment.
En vanaf dit moment
En vanaf dit moment

En verplaats nu je aandacht

En zoom in op het veranderen van het patroon van fysieke sensaties in je buik.

Wees aanwezig voor de volledige duur van de inadem

En de volledige duur van de uitadem

En vernieuw je intentie om deze laatste momenten in te gaan

Met je volledige aandacht.

En geef jezelf nu een groot compliment

Voor de tijd die je hebt genomen om gewoon te zijn.

En misschien is een beetje van dit toegestaan in je dag,

Wetende dat je je adem kunt gebruiken als anker hiervoor.

En leef op deze manier elk moment met meer aandacht,

Of je nou praat, een douche neemt,

Autorijdt of wacht in de rij bij de kassa.

Dit zijn allemaal mogelijkheden om meer contact te maken met het hier en nu.

En zo is het horen van de bel een uitnodiging om je aandacht bij je ademhaling te houden tot na het derde bel signaal, waarna je terug kunt komen op je eigen tempo, met je aandacht in deze ruimte.

5. Vragen en antwoorden

Biedt alsjeblieft tijd voor vragen en antwoorden. Wellicht kun je enkele van de volgende gebruiken:

Tips voor beginners

1. Focus op het ontwikkelen van bewustzijn

Aan het begin van je oefening zullen je gedachten overal heen gaan. Het zal lijken alsof je elke seconde een nieuwe gedachte of andere afleiding hebt.

Dit is compleet normaal. Ik ging door hetzelfde heen in het begin. Het kostte wat tijd om mijn gedachten te kalmeren en bewustzijn de ontwikkelen, maar het was het waard. Simpelweg je hoofd kalmeren zorgen voor een groot gevoel van vrede en geluk.

2. Kies simpele doelen

In het begin is het fijn om een makkelijk doel te kiezen voor meditatie. Wanneer je vaardigheden groeien kun je moeilijkere doelen stellen. In het begin stel ik voor om eerst mindful ademen te oefenen voor een paar weken.

Zit in het begin voor 10-15 minuten elke ochtend en/of avond en stop simpelweg wat je aan het doen bent voor 30-60 seconden elke 1 à 2 uur tijdens je dag om de mindfulness van je ademhaling te oefenen (je hoeft niet te zitten om dit te doen). Je zult geleidelijk je vaardigheden ontwikkelen en mindfulness zal een gewoonte worden. Doe dit voor ten minste 2 à 3 weken voordat je iets

nieuws probeert.

3. Zit vaak

Zittende meditatie is echt de basis van alle meditatieve oefeningen. Het was mijn eerste ervaring met mindfulness en ik suggereer dat het voor jou ook je eerste ervaring met meditatie is. Een gewoonte maken van dagelijks zittend mediteren is erg belangrijk.

4. Wees niet te hard voor jezelf

Mindfulness is acceptatie van alles, dus de gedachten, gevoelens en sensaties die in je hoofd blijven opkomen zouden niet gelabeld moeten worden als iets slechts. In feite zijn ze niet goed of slecht.

5. Prioriteer mindfulness

Je komt niet ver in het beoefenen van mindfulness als je er geen prioriteit van maakt. Dit geldt voor alles in het leven. Dit komt omdat je vanaf het begin zult botsen met oude gewoontes. Hoe vaker we iets doen, hoe meer energie of “pull” het heeft. Dit is de energie van gewoontes. We hebben deze energie allemaal. Wat verschilt per persoon is waar we deze energie plaatsen en voor gebruiken.

6. Vertraag

Het wordt ons aangeleerd om snel te bewegen, te multitasken, en uiteindelijk zo productief mogelijk te zijn. Deze mentaliteit is in ons geworteld. We zijn zo gewend aan ons rondhaasten de hele dag dat we er vaak niet eens bij stil staan dat er een andere manier van leven is. We denken “dat is gewoon hoe het leven is”. Maar dat is niet zo. En natuurlijk is een deel van het punt van mindfulness en meditatie om het hoofd te kalmeren.

7. Wees geduldig

Mindfulness kost tijd en geduld om te ontwikkelen. In het begin zal het subtiel zijn.

8. Laat los

Wanneer je begint met het oefenen van mindfulness (of als je al begonnen bent) zul je waarschijnlijk merken dat het ontzettend moeilijk is om niet afgeleid te raken. We hebben dit eerder benoemd, dus het zou geen verassing moeten zijn.

Maar er zal waarschijnlijk nog iets anders gebeuren. Je zult het moeilijk vinden om jezelf te overtuigen om deze afleidingen los te laten.

9. Heb plezier

Het is één van de belangrijkste punten op deze lijst. Waarom? Omdat wanneer we **ergens van genieten, onze motivatie om dat ding te doen ontzettend veel groeit**. Gelukkig komt dit meestal vanzelf wanneer we blijven oefenen met mindfulness.

10. Accepteer de excuses niet die je jezelf verteld waarom mindfulness niets voor jou is. Als je niet stil kunt zitten, heb je mindfulness het hardst nodig.