



Gratis E-Book

Mindfulness

- Wat is het?
- En gratis 10 oefeningen!! Met linkjes naar de bestanden op Youtube

Voor meer info:

Kijk op <https://www.MindU.nl>

INLEIDING: WAT IS MINDFULNESS?	3
VOORDELEN VAN MINDFULNESS	5
BEWUST ZIJN	8
WAAROM DE ADEM?	10
HET GAAT OM AANDACHT	11
DOEN EN ZIJN	12
MEDITATIE OEFENINGEN	13
Oefening: Korte basis meditatie	13
Oefening: Korte zittende bodyscan	17
Oefening: Korte Liggende bodyscan	21
Oefening: Omgaan met sensaties en lichamelijke pijn	26
Oefening: 3 minuten pauze meditatie	30
Oefening: Loopmeditatie	33
Oefening: Hoor meditatie	36
Oefening: Gedachten en gevoelens	40
Oefening: Bekijk je gedachten	45
Oefening: Ongemakkelijke gebeurtenis	50
Oefening: De Bodyscan	53

INLEIDING: WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness is een manier van leven, alsof het er werkelijk toedoet. Het betekent op een speciale manier oplettend zijn:

*Mindfulness houdt in dat je
aandacht geeft op een
speciale manier:
doelbewust,
op het moment zelf
en niet oordelend.*

Jon Kabat-Zinn

Een hele mond vol, maar dit is dan ook de kern van Mindfulness waarmee alle boeken over het onderwerp in principe mee kunnen worden samengevat.

Vriendelijkheid naar jezelf en de wereld om ons heen staat centraal binnen deze levenshouding. Mindfulness is ontstaan binnen de boeddhistische leer en heeft recent

langzaam zijn intrede gedaan in het Westen. Er is een groeiende interesse voor Mindfulness in de psychologie, en het wordt steeds vaker toegepast als therapievorm. In tegenstelling tot cognitieve gedragstherapie is Mindfulness niet gericht op verandering, maar op acceptatie van hoe het nu is. Door Mindfulness te beoefenen leer je je aandacht te reguleren door je te focussen op lichamelijke sensaties, gedachten en emoties in het huidige moment zonder daar een oordeel aan te geven. Je zou het kunnen zien als een combinatie van aandachtstraining en acceptatietraining.

VOORDELEN VAN MINDFULNESS

Mindfulness is niet alleen voor zweverige types maar voor iedereen. Het wordt nog vaak geassocieerd met religie, maar daar heeft het niets mee te maken. De effectiviteit van Mindfulness is inmiddels in talloze studies aangetoond. Wetenschap en meditatie ontmoeten elkaar op het gebied van Mindfulness. Recent onderzoek wijst uit dat regelmatige beoefening van Mindfulness de structuur en de manier waarop je hersenen werken verandert. Het verbetert daarmee je emotioneel welzijn, tevredenheid, en zelfs intelligentie (Jon Kabat-Zinn). En dat alles zonder dat daar wierookstokjes of Boeddhabeeldjes aan te pas komen!

Meditatie oefeningen zijn een belangrijk onderdeel van Mindfulness. Misschien vind je het maar onzin en zie je het als de zoveelste trend op gebied van lifestyle, maar dat is echter niet. Meditatie bestaat al duizenden jaren en is niet alleen weggelegd voor yogi's en boeddhisten.

Iedereen kan leren mediteren, en een van de prettige dingen van meditatie is dat het gratis is en dat je het overal kunt doen. Een aantal psychologische voordelen van meditatie zijn:

- Vermindering van stress, angst en bezorgdheid.
- Versterkt gevoel van eigenwaarde.
- Minder prikkelbaarheid en humeurigheid.
- Het kalmeert je geest en werkt rustgevend.
- Beter concentratievermogen.

Behalve goed voor je geest is meditatie ook goed voor je lichaam. Het brengt je geest tot rust waar je lichaam vervolgens weer op reageert. Een aantal lichamelijke voordelen van meditatie zijn:

- Het serotoninegehalte stijgt wat zorgt voor een gevoel van tevredenheid. Serotonine is een hormoon die een belangrijke rol speelt bij depressie, angst, bezorgdheid, obesitas. Meditatie maakt je hiervoor minder vatbaar.

- Vermindering van de hoeveelheid stresshormonen in je lichaam, zoals bijvoorbeeld het hormoon cortisol.
- Je gaat beter slapen en je krijgt meer energie.
- Meditatie versterkt je immuunsysteem en verhoogt je weerstand, wat je zal beschermen tegen allerlei soorten ziektes.

Kortom, je hoeft geen klachten te hebben om iets aan Mindfulness te kunnen hebben. Je kunt het ook gebruiken om je over het algemeen beter te voelen.

De vraag die nu luidt is, hoe maken we ruimte en brengen we Mindfulness in ons drukke leven? De enige manier om dat te doen is op onze eigen manier. Wat goed voelt voor jou, er is geen goed of fout. Een manier om een groter bewustzijn te ontwikkelen is door contact te maken met je lichaam. Zodat we ons herinneren hoe het is om ons lichaam echt te voelen, in plaats van in ons hoofd te zitten. Ook dat kunnen we weer doen op verschillende manieren. Terwijl we zitten, lopen, eten,

staan, of gewoon wanneer we stilstaan bij onze ademhaling. Mindfulness is iets wat je altijd en overal kunt toepassen. Zelfs in stressvolle situaties kun je terugkeren naar het hier en nu, en stilstaan bij de ervaring van je ademhaling. Je leert de situatie te accepteren precies zoals het nu is.

BEWUST ZIJN

We worden in beslag genomen door onze aandacht voor de wereld van gedachten. We denken, we plannen, we

maken ons zorgen en we denken nog meer. Duizenden gedachten duiken op, de ene na de andere. Doe dit, doe dat, doe dat niet, herinner je dit, herinner je dat. Het houdt niet op. Heb je ooit bewust beslist: nu ga ik me zorgen maken? Nee! Onze gedachten leiden een eigen leven en verschijnen automatisch.

We zijn constant aan het denken. We denken en blijven denken. Onafgebroken! Onze gedachten hebben niet alleen een eigen leven, ze hebben vaak ook een geladen karakter. We hebben standaarden en opinies over van alles.

- Hoe de wereld zou moeten zijn.
- Hoe ik mij zou moeten voelen.
- Hoe anderen zich zouden moeten gedragen.

Maar hoe is de werkelijkheid? Is die werkelijk zo als je denk? Ik voel me niet zoals ik me zou willen voelen. De wereld en de anderen passen zich niet aan mijn wensen aan. Frustratie verzekerd! En dat willen we natuurlijk niet,

daar willen we zo snel mogelijk vanaf. Dus... Daar gaan we over nadenken. Het probleem is echter dat dit denken nooit stopt. Als we op een zeker moment willen genieten of ontspannen, lukt dit nauwelijks. De gedachten blijven maar doormalen, zorgen blijven maar komen. Veel van dit denken is gericht op moeilijkheden die zich nooit zullen voordoen.

Door de aandacht naar de adem te brengen, kunnen je contact maken met het hier en nu. Je vertrouwt je toe aan het huidige moment zoals het is, zonder je druk te maken over de toekomst, of het verleden te herbeleven.

WAAROM DE ADEM?

Als we mediteren kunnen we makkelijk gebruik maken van de adem. De adem is er altijd, hier en nu. We hoeven niets te bedenken. De adem brengt ons in contact met wat we voelen. De adem geeft ons de kans om het denken los te laten.

Mindfulness helpt ons om beter en efficiënter om te gaan met gedachten. Zodoende komen ruimte en perspectief in de huidige situatie. Dat vraagt wel oefening. Aandacht voor de adem vormt de basis. Dit vormt een anker in het huidige moment.

HET GAAT OM AANDACHT

Als we spreken over aandacht voor de adem, dan gaat het in de eerste plaats om de kwaliteit van aandacht die we kunnen brengen in het moment. De adem is daarbij een belangrijk.

Het gaat er dus niet om de adem aan te passen, maar om je houding die je brengt naar dit moment. Ook als de adem niet loopt zoals je wenst, kun je daar vriendelijk mee zijn om zo geen onnodige spanningen op te bouwen. Laat het gewoon gebeuren.

DOEN EN ZIJN

Je begrijpt waarom we onderscheid maken tussen de doe- en de zijn-modus. De doe-modus heeft te maken met probleemoplossend denken. Die modus is soms nuttig, maar vervalt vaak in nutteloze herhalingen van je zorgen maken uit gewoonte. In de zijn-modus proberen we om problemen niet direct op te lossen, maar om ze los te laten. Het doel in de toekomst wordt enkel een richting en het hier-en-nu wordt weer belangrijk.

Het terugkeren in het hier-en-nu is dus een belangrijke vaardigheid om uit de doe-modus te geraken. Want juist in die doe-modus worden de negatieve gedachten geactiveerd die een nieuwe depressie of piekeren veroorzaken. We zagen al dat ademhaling een goed middel is om terug in het hier-en-nu te komen. We zeiden toen dat het in principe niet uitmaakt waarop je mediteert, maar dat het gemakkelijker is om je op de ademhaling te richten omdat deze constant in beweging

is. Daarnaast heeft het richten van de aandacht op de ademhaling nog een tweede voordeel. Je kunt vrij snel nagaan hoeveel spanning je ervaart door naar je ademhaling te luisteren. Is je ademhaling oppervlakkig? Voel je spanning op je borst als je ademt? Adem je snel of juist langzaam? In korte halen of juist diep? Je ademhaling vertelt je veel over je gemoedstoestand als je erbij stilstaat.

MEDITATIE OEFENINGEN

OEFENING: KORTE BASIS MEDITATIE

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen. Kies iets waar je een tijdje op kunt zitten.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.

- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.
- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling,

zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt.
Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.

- Breid je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Wordt je nu weer bewust van je ademhaling.
- Voel de lucht stromen in je keel.
- Wordt je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: KORTE ZITTENDE BODYSCAN

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten. Iedere ruggenwervel ondersteunt de wervel daarboven.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Ga nu met je aandacht naar je linkervoet. Merk op wat je voelt. Is het warm of koud, of voel je gewoon niets? Het een is niet beter dan het ander. Het is zoals het is.
- Breid je aandacht uit naar je hele linkerbeen. Adem als het ware naar je been toe.
- Laat de aandacht los en richt je nu op je rechter voet. Merk op wat je voelt, of het gebrek daar aan.

- Focus je nu op je hele linkerbeen, adem ook hier naar toe.
- Laat je aandacht voor je been los en bij de volgende inademing richt je je op je romp.
- Merk hoe alles een eenheid vormt en continu in beweging is. Je romp is 1 levend geheel.
- Laat je romp gewoon zijn en focus je nu op je armen.
- Merk je schouders op, je bovenarmen, je onderarmen. En merk nu ook je handen op.
- Alles wat je voelt is zoals het is en dat is goed zo.
- Verleg je aandacht nu naar je hoofd.
- Voel heel je hoofd, je nek, de spieren van je gezicht. Voel of er ergens spanning zit. Voel het alleen, maar oordeel niet. Je merkt het alleen op.
- Wordt je nu weer bewust van je ademhaling.
- Voel de lucht stromen in je keel.
- Word je bewust van je omgeving.

- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je hele lichaam kunt voelen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: KORTE LIGGENDE BODYSCAN

- Ga liggen op een bed of op een mat. Leg je armen naast je lichaam. In deze oefening hoef je niet je best te doen. Je hoeft niet te presteren.
- Je mag alles wat je nu bezighoudt naast je neer leggen. Het is nu jou tijd. Tijd waarin je eens niet voor andere hoeft te zorgen. Je hoeft alleen maar te voelen wat je lichaam doet.
- Kom met je aandacht in dit moment. Laat de gedachten van wat geweest is, of wat komen gaat los. Gewoon ZIJN in dit moment.
- Verleg je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je in- en uitademt. Merk op hoe je borstkast langzaam naar boven komt als je inademt en voel hoe je borstkast weer zakt als je uitademt.
- Wees je alleen bewust van je ademhaling, maar verander er niets aan. Je hoeft alleen op te merken hoe je ademhaling vanzelf gaat. Je hoeft er niets voor te doen, alles gaat vanzelf.

- Bij de volgende keer dat je inademt ga dan met je aandacht naar je linkervoet. Ga niet op zoek naar iets dat je zou moeten voelen, maar ervaar eenvoudigweg hoe je voet op dit moment voelt. Misschien is je voet warm, koud of voel je helemaal niets. Het één is niet beter dan het ander. Het is zoals het is en dat is goed zo.
- Bij de volgende keer dat je inademt vergroot je de aandacht van je linkervoet naar je hele been. Wees je bewust van alles wat je mogelijk voelt. Richt al je aandacht op je linkerbeen en adem er als het ware naartoe.
- Laat je linkerbeen los. Richt je aandacht weer zachtjes, mild op je ademhaling. Je voelt hoe je ademhaling door je hele lichaam stroomt. Hoe je lichaam erdoor gedragen wordt alsof je op een rustige golfslag deint. Merk op dat je niets hoeft te doen. Dat alles vanzelf doorgaat, zonder dat je erover hoeft na te denken of er iets voor moet doen. Gewoon zijn in dit moment.

- Bij de volgende inademing verplaats je de aandacht naar de rechtervoet. Voel gewoon wat je voelt, of merk op dat niets voelt, zonder oordeel. Het is precies zoals het hoort te zijn.
- Adem uit en laat je aandacht zakken als het dalen van een golf. En bij de volgende inademing vergroot en verdiep je je aandacht naar je hele rechterbeen. Adem naar je rechterbeen toe en voel hoe het daar is. Heb een open, milde aandacht.
- Bij het uitademen laat je het rechterbeen los. Je laat het zijn. Als je weer inademt, verplaats je de aandacht naar je romp. Voel hoe alle delen een eenheid vormen. Je buik... Je rug... Je borstkas... alles is één levend geheel. Wees wakker in dit moment.
- Bij de volgende uitademing laat je de aandacht varen. Als je inademt verplaats je de aandacht naar je armen. Je voelt je schouders en je schoudergewrichten en de spieren in je armen. Je

aandacht breidt zich uit en omvat nu ook je onderarmen en handen.

- Adem uit en laat je armen gewoon zijn. Bij de volgende inademing verplaats je de aandacht naar je hoofd. Voel je hoofd. De spieren van je gezicht. Je kaken en eventuele lichte spanning in je nek. Blijf met een niet-veroordelende aandacht waarnemen hoe het is. Laat het zijn, zoals het is. Bij het uitademen laat je je hoofd weer los. Laat het liggen zoals het is.
- Je komt weer hier op deze plek. Liggend... Ademend... En met een milde aandacht voor wat is. Blijf gerust nog even liggen. En — als je daaraan toe ben -- beweeg je het lichaam langzaam. Eerst je vingers en je tenen. Daarna je polsen, benen en armen. Beweeg ook het hoofd voorzichtig en strek je lekker uit en kom rustig zitten.

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: OMGAAN MET SENSATIES EN LICHAMELIJKE PIJN

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen. Kies iets waar je een tijdje op kunt zitten.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Terwijl je zo zit kun je pijn ervaren in je rug, schouders of billen. Je merkt dat die pijn meer om je aandacht vraagt dan de rest van je lichaam en het kan lastig zijn om je aandacht bij je hele lichaam te houden.

- Verleg je aandacht naar de plekken waar je pijn ervaart. Onderzoek hoe die gewaarwording precies voelt. Waar zit de sensatie precies? Verandert de sensatie door de tijd? Wordt het gebied waar je pijn voelt groter, kleiner of blijft het gelijk? En verandert de intensiteit van de sensatie? Adem naar de pijn toe. Met andere woorden: voel hoe het deel van je lichaam waar je pijn beleeft mee deint op de golfslag van je ademhaling.
- Wordt je nu weer bewust van je ademhaling.
- Voel de lucht stromen in je keel.
- Wordt je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op
www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: 3 MINUTEN PAUZE MEDITATIE

We leven in een drukke wereld, en vaak zijn we zo in beslag genomen door onze gedachten en gevoelens dat we ze niet eens opmerken totdat het ons teveel word. Pas als we gefrustreerd raken, ons geduld verliezen, of uitgeput raken worden we gedwongen stil te staan. Soms is het echter nuttig om eerder te stoppen en jezelf af te vragen, hoe voel ik me op dit moment? Welke gedachten schieten door mijn hoofd?

- Ga rustig zitten op een stoel, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Word je bewust van waar je bent. Kijk om je heen en voel de plek waarop je zit. Wees je bewust van de gedachten die door je hoofd gaan. Zie de gedachten als gebeurtenissen die aan je voorbij trekken. Kijk naar de gedachten en merk de

gevoelens op die daarbij opkomen. Je hoeft niets met die gevoelens te doen. Je mag je er alleen op een milde wijze bewust van zijn. Je gevoelens moeten niet positief zijn. Ze zijn zoals ze zijn. Je accepteert waar je bent.

- Je hebt zojuist je automatische piloot uitgezet en bent weer bewust. Breng je [aandacht](#) helemaal terug naar je ademhaling. Ervaar hoe de lucht in je longen stroomt ... en er weer uit. Merk hoe je onderbuik uitzet en weer krimpt. Laat die ademhaling stromen en blijf bewust. Telkens als je [aandacht](#) afdwaalt keer je weer terug naar die ademhaling.
- Breid langzaam je bewustzijn uit naar je hele lichaam. Voel hoe je lichaam met je ademhaling mee ademt. Wees je bewust van iedere beweging en sensatie in je lichaam. Breid je [aandacht](#) nog verder uit naar je gewicht. Voel hoe je lichaam je gewicht ondersteunt.

- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie.

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: LOOPMEDITATIE

- Deze meditatie doen we staand
- Sta met je voeten op heupbreedte en buig je knieën licht. Laat je armen langs je lichaam hangen. Voel hoe je lichaam je gewicht perfect ondersteunt en laat je schouders zakken.
- Verleg je aandacht naar je voeten. Voel hoe je voeten op de grond staan en je ondersteunen. Buig je knieën een paar keer een beetje zodat je voelt hoe je gewicht door je lichaam gedragen wordt.
- Breng je gewicht langzaam naar je rechterbeen en voel hoe de druk op je linkerbeen afneemt.
- Til je linker hiel op en voel de spieren die zich moeten aanspannen om het gewicht van dat been te dragen.
- Til je linkervoet van de grond en breng deze naar voren. Voel hoe je het evenwicht in je lichaam

verplaatst en hoe al je spieren in je lichaam bijsturen om je in evenwicht te houden.

- Zet je hiel aan de grond en verplaats je gewicht langzaam naar voren. Voel hoe je voet langzaam plat in de grond wordt gedrukt terwijl het gewicht langzaam overgaat van je rechter- naar je linkerbeen.
- Breng je gewicht helemaal over naar je linkerbeen en voel hoe de spanning op je rechterbeen afneemt. Til je hak van de grond en voel hoe de spieren in je rechterbeen zich aanspannen om je voet van de grond te tillen. Plaats je rechervoet naar voren en verplaats je gewicht weer.
- Loop zo door de ruimte. Neem de tijd om de beweging volledig te voelen.
- Als je volledig bewust bent, mag je het tempo van de bewegingen langzaam opvoeren.

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: HOOR MEDITATIE

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen. Kies iets waar je een tijdje op kunt zitten.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Verleg nu je aandacht naar je gehoor. Luister aandachtig naar alles wat je hoort. Laat de geluiden uit alle richtingen op je af komen. Wees je bewust uit welke richting het geluid komt, hoe het klinkt. Ervaar jezelf ten opzichte van deze geluiden.

Ervaar dat ieder geluid een begin en een einde heeft. Hard of zacht. Hoog of laag. ...

- Wees je ook bewust van de stilte van geluiden. Van hoe geluiden komen en gaan en hoe de stilte daaronder voortduurt...
- Laat de geluiden tot je doordringen zonder er iets mee te doen. Je bent je enkel bewust en hoeft niet na te denken over de geluiden. Als je dat toch doet, breng je de aandacht op een vriendelijke manier terug naar het geluid zelf ..
- Ervaar door het geluid de ruimte om je heen. Ervaar hoe je bewustzijn zich groter uitbreidt dan alleen de beleving van je lichaam ...
- Laat de aandacht voor geluiden varen. Je verlegt je aandacht naar de gedachten in je hoofd. Beschouw deze als gebeurtenissen in je hoofd. Beschouw ze net zoals geluiden met een begin en een einde. Een hardheid of zachtheid. En de stilte die daaronder eeuwig voortduurt.
- Laat gedachten komen en gaan. ...

- Word je nu weer bewust van je ademhaling.
- Word je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: GEDACHTEN EN GEVOELENS

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen. Kies iets waar je een tijdje op kunt zitten.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je [aandacht](#) nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breid je [aandacht](#) uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Je bent je bewust van alle sensaties van je ademhaling.
- Soms dwaalt je [aandacht](#) naar gedachten, gevoelens of andere sensaties in het lichaam. Als

dat gebeurt, wordt je daar dan bewust van en [onderzoekt](#) die.

- Probeer ook in je lichaam te voelen welke sensaties de gedachte of het gevoel losmaakt. Ga na wat er in je lijf verandert. Laat die sensatie toe en bestudeer die met een nieuwsgierige, open, niet-veroordelende [aandacht](#).
- Als je de sensaties toelaat en voelt hoe dat is, kun je er met je ademhaling naartoe ademen. Je ademt naar het deel van je lichaam waar je de sensaties ervaart.
- Het maakt niet uit of de sensaties prettig of minder prettig zijn. Het is alleen belangrijk dat je de sensaties in je lichaam die bij je gevoelens of gedachten opkomen daadwerkelijk accepteert en leert kennen. Adem ernaartoe.
- De gedachte, het gevoel of zelfs de sensatie verdwijnt na verloop van tijd vanzelf weer uit je ervaring. Laat het stromen zoals je het zelf wil. Ervaar het enkel met je nieuwsgierige [aandacht](#).

- Als je niets nieuws meer ervaart of de gedachte of het gevoel is weer weg, leg je de [aandacht](#) weer terug op je ademhaling.
- Wordt je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

Er is een wetenschappelijke verklaring voor het feit dat sensaties, gevoelens en gedachten minder heftig zijn als we er bewust aandacht aan besteden. Aandacht geven aan gedachten, gevoelens en sensaties is fundamenteel anders dan denken over deze zaken. Als we erover denken, halen we er zaken bij, waardoor het onderwerp interessant blijft. Door er aandacht aan te schenken,

(over)zien we de gedachten, gevoelens en sensaties voor wat ze zijn en verliezen we na verloop van tijd onze interesse.

OEFENING: BEKIJK JE GEDACHTEN

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breidt je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Je bent je bewust van alle sensaties van je ademhaling.
- Je verlegt je aandacht naar de gedachten in je hoofd. Beschouw deze als gebeurtenissen in je hoofd. Beschouw ze net zoals geluiden met een

begin en een einde. Een hardheid of zachtheid. En de stilte die daaronder eeuwig voortduurt.

- Laat gedachten komen en gaan. Stel je voor dat je in een bioscoop zit en dat de gedachten op het beeldscherm geprojecteerd worden. Vaak vertellen ze een verhaal. Het is een verhaal dat je al heel vaak in je hoofd hebt afgespeeld. Je weet welke nieuwe gedachten er komen en gaan. Je weet zelfs al hoe het verhaal zal eindigen. Laat de gedachten komen en gaan. Kijk naar het verhaal zoals het is. Niet meer dan een verhaal. Het zijn maar gedachten.
- Wacht tot de volgende gedachte komt. Besef dat gedachten als het oppervlak van een plas water zijn. Als je ze niet aanraakt worden ze helder. Besef dat iedere waarheid die je denkt te weten ook maar een gedachte is. Bekijk ze als gedachten. Laat ze op het beeldscherm van je bioscoop verschijnen.

- Sommige gedachten roepen heftige emoties op en je vindt het moeilijk om te denken: Dit is niet de waarheid maar slechts een gedachte. Voel de sensaties in je lichaam als je die gedachte denkt. Adem naar die plek toe. Omgeef de plek met een gevoel van vriendelijke aandacht. Iedere keer dat je uitademt, zeg je tegen jezelf: 'Het is goed zo. Zo mag het zijn.' Blijf de sensatie met die vriendelijke rustgevende aandacht omringen tot de sensatie minder sterk wordt en blijf ernaartoe ademen. Kijk dan opnieuw naar de gedachte die geen waarheid is. Raak het niet aan en laat het helder worden. ..
- Wordt je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: ONGEMAKKELIJKE GEBEURTENIS

- Ga rustig zitten op een stoel, krukje of kussen.
- Als je op een stoel zit, zet dan beide voeten op de grond. Ga in een waardige rechte houding zitten.
- Je mag je ogen sluiten als je dat prettig vindt.
- Adem 1 keer diep door en ontspan je buik.
- Richt je aandacht nu op je ademhaling. Voel hoe de lucht je buik vult op de inademing en merk op hoe lucht weer ontsnapt op de uitademing.
- Je richt je op je ademhaling, maar verandert er niets aan. Je ademhaling doet precies wat jij nodig hebt.
- Benoem in je zelf de inademing met “ik adem in” en benoem de uitademing met “ik adem uit”
- Plaats een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet en krimpt.
- Merk op dat er tussen iedere inademing en iedere uitademing een kleine pauze zit.

- Haal de hand van je buik en kijk eens of je nog steeds de beweging van je buik opmerkt. Als je die niet meer opmerkt, gebruik dan gewoon je hand weer.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten. Wees vriendelijk voor je gedachten en als je ze opmerkt keer je terug naar je ademhaling, zonder oordeel en blij dat je ze opgemerkt hebt. Pas als je ze opmerkt kun je terugkeren naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar heel je lichaam. Voel de punten die contact maken met de ondergrond.
- En bij elke gedachte keer je vriendelijk terug naar het voelen van je lichaam.
- Je bent je bewust van alle sensaties van je ademhaling.
- Word je bewust van een gebeurtenis die binnenkort plaats vindt.

- Zie de gebeurtenis voor je en merk op welke gevoelens er bij je boven komen.
- Waar voel je dit in je lichaam? Adem naar dat deel van je lichaam en ervaar dat het alleen maar een gevoel is. Wat het gevoel ook is, merk gewoon de sensatie op zonder oordeel.
- Geef de sensatie de ruimte en adem er naar toe.
- Merk op of de sensaties groter, kleiner of gelijk blijven.
- Je kent nu de sensatie, die niet meer dan een sensatie is.
- Word je bewust van je omgeving.
- En dadelijk als je er aan toe bent open je je ogen en merk eens op of je nu nog steeds je ademhaling kunt volgen
- Dit is het einde van de meditatie

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)

OEFENING: DE BODYSCAN

- Ga liggen op een bed of op een mat. Leg je armen naast je lichaam. In deze oefening hoef je niet je best te doen. Je hoeft niet te presteren. Je mag je mee laten gaan met mijn stem.
- We hoeven nu eens niet tegen de rivier in te peddelen, maar mogen gewoon met de rivier mee stromen.
- Je mag alles wat je nu bezighoudt naast je neer leggen. Het is nu jouw tijd. Tijd waarin je eens niet voor andere hoeft te zorgen. Je hoeft alleen maar te voelen wat je lichaam doet.
- Nu je gaat rustig gaat liggen, wil dat natuurlijk niet zeggen dat je geen gedachten meer hebt. Je kunt het vergelijken met een fiets die nog even doorrolt als je niet meer trapt. Het enige wat je hoeft te doen is besluiten dat je geen voeding meer geeft aan de gedachten en ze niet veroordeelt. En net als

de fiets zullen ze dan langzaam tot stilstand komen.

- Kom met je aandacht in dit moment. Laat de gedachten van wat geweest is, of wat komen gaat los. Gewoon ZIJN in dit moment.
- Verleg je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe je in- en uitademt. Merk op hoe je borstkast langzaam naar boven komt als je inademt en voel hoe je borstkas weer zakt als je uitademt.
- Wees je alleen bewust van je ademhaling, maar verander er niets aan. Je hoeft alleen op te merken hoe je ademhaling vanzelf gaat. Je hoeft er niets voor te doen, alles gaat vanzelf.
- Misschien merk je dat je een heel regelmatige of juist onregelmatige ademhaling hebt. Dat je ademhaling oppervlakkig is of juist heel diep. Oordeel niet, maar ervaar gewoon met een alerte, open en accepterende houding. Je ademhaling hoeft nergens aan te voldoen. Ze doet precies wat jij nodig hebt.

- Door je aandacht te verleggen naar je ademhaling kan ze soms veranderen. Misschien wordt je ademhaling steeds dieper of juist rustiger. Laat het maar gewoon gebeuren en probeer het niet te veranderen of om te denken dat het anders zou moeten zijn. Het is precies zoals het hoort te zijn. Je hoeft het alleen maar te ervaren. Alles gaat vanzelf.
- Bij de volgende keer dat je inademt ga dan met je aandacht naar je linkervoet.
- Ga niet op zoek naar iets dat je zou moeten voelen, maar ervaar eenvoudigweg hoe je voet op dit moment voelt. Misschien is je voet warm, koud of voel je helemaal niets. Het één is niet beter dan het ander. Het is zoals het is en dat is goed zo.
- Bij de volgende keer dat je inademt vergroot je de aandacht van je linkervoet naar je hele been.
- Wees je bewust van alles wat je mogelijk voelt. Richt al je aandacht op je linkerbeen en adem er

als het ware naartoe. Je aandacht beweegt samen met je ademhaling. Adem je aandacht in je been.

- Als je uitademt ontspan je, en je aandacht voor je linkerbeen ontspant met je mee. Je hebt een open, bewuste, accepterende houding. Je bent eenvoudigweg aanwezig in dit moment.
- Laat je linkerbeen los. Richt je aandacht weer zachtjes, mild op je ademhaling. Je voelt hoe je ademhaling door je hele lichaam stroomt. Hoe je lichaam erdoor gedragen wordt alsof je op een rustige golfslag deint.
- Merk op dat je niets hoeft te doen. Dat het leven dat jij bent vanzelf doorgaat, zonder dat je erover hoeft na te denken of er iets voor moet doen. Gewoon zijn in dit moment.
- Bij de volgende inademing verplaats je de aandacht naar de rechtervoet. Voel gewoon wat je voelt, of merk op dat niets voelt, zonder oordeel. Het is precies zoals het hoort te zijn.

- Adem uit en laat je aandacht zakken als het dalen van een golf.
- En bij de volgende inademing vergroot en verdiep je je aandacht naar je hele rechterbeen. Adem naar je rechterbeen toe en voel hoe het daar is. Heb een open, milde aandacht.
- Bij het uitademen laat je het rechterbeen los. Je laat het zijn.
- Als je weer inademt, verplaats je de aandacht naar je romp. Voel hoe alle delen een eenheid vormen. Je buik... Je rug... Je borstkas... alles is één levend geheel. Voel heel dit deel van je lichaam. Je huid en wat zich daaronder beweegt. En weer is het precies zoals het moet zijn. Ervaar op een milde, niet oordelende manier. Wees wakker in dit moment.
- Bij de volgende uitademing laat je de aandacht varen. Laat je romp gewoon zijn.

- Als je inademt verplaats je de aandacht naar je armen. Je voelt je schouders en je schoudergewrichten en de spieren in je armen. Je aandacht breidt zich uit en omvat nu ook je onderarmen en handen. Wees je bewust van een mogelijke tintelende sensatie in je huid. En nog dieper.
- Adem uit en laat je armen gewoon zijn.
- Bij de volgende inademing verplaats je de aandacht naar je hoofd. Voel je hoofd. De spieren van je gezicht. Je kaken en eventuele lichte spanning in je nek. Blijf met een niet-veroordelende aandacht waarnemen hoe het is. Laat het zijn, zoals het is.
- Bij het uitademen laat je je hoofd weer los. Laat het liggen zoals het is.
- Je komt weer hier op deze plek.
- Liggend... Ademend... En met een milde aandacht voor wat is.

- Blijf gerust nog even liggen. En — als je daaraan toe ben -- beweeg je het lichaam langzaam. Eerst je vingers en je tenen. Daarna je polsen, benen en armen. Strek je lekker uit en kom rustig zitten.

(Bron: <http://www.MindU.nl/meditatie> ook te zien op www.youtube.com/mindunl)