

Instructies bij de basisoefeningen Mindfulness

Oefening: zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling

Minuut 1:

Ga zitten met een rechte rug. Je kunt gaan zitten op een stoel zolang als de stoel niet uitnodigt tot achterover leunen. Je kunt je handen op je knieën leggen of in je schoot. Als je begint met mediteren is het handig om je ogen eerst dicht te houden. Op die manier kun je beter je aandacht naar binnen richten en je even los maken van wat er om je heen is.

Minuut 2 t/m 9:

Begin eerst met op te merken wat er allemaal in je ervaring gebeurt. Ongetwijfeld zijn er nog gedachten, beelden, gevoelens en andere zaken die zich aandienen. Neem dit alles waar met een gelijkmatige aandacht, zonder je erdoor mee te laten nemen.

Richt vervolgens je aandacht op de ademhaling. Voel hoe de ademhaling naar binnen stroomt bij je neus en mond en hoe deze naar beneden gaat in je borstkas. Laat de ademhaling doorstromen tot onder in je buik. Het enige wat je doet is waarnemen hoe de ademhaling in en uitstroomt.

Wanneer je aandacht wordt afgeleid van de fysieke sensaties van het ademen en je aandacht tijdelijk wordt meegenomen door woorden, gedachten, beelden etc. dan merk je dit eenvoudigweg op en zodra dit het geval is breng je je aandacht weer terug naar het waarnemen van de ademhaling.

Let ook op het moment dat de inademing over gaat in de uitademing. Kun je dit moment waarnemen?

Minuut 10:

Gedurende de laatste minuut van deze meditatie laat je de instructie even los. Je blijft even zitten zonder ook maar iets te doen en neemt simpelweg waar wat er gebeurt.

Korte bodyscan (tijdsduur 15 à 20 minuten)

Ga zitten of liggen op een plek waar je niet gestoord zult worden. Neem even een minuut de tijd om je los te maken van de gedachten, gevoelens of gewaarwordingen die je tot op dat moment in beslag nemen. ... Richt je aandacht naar binnen en voel hoe je ademhaling in en uit stroomt.... Het kan helpen om even diep in te ademen, tot onder in je buik. Richt nu je aandacht op je linkervoet.... Kijk of je het verschil kunt voelen tussen de verschillende tenen.... Ga verder met je aandacht naar de rest van je voet: de wreef, de onderkant, de hiel ...en de enkel...

Ga nu verder met je linkeronderbeen. Voel je kuitbeen...je scheenbeen... en ga verder naar je knie. Merk het verschil op tussen de voorkant en de achterkant van je knie...Ga verder met je

linkerbovenbeen... Voel hoe je dijbeen contact maakt met de stoel (of de vloer) ... Ga verder door naar je linker zitvlak...

Ga nu met je aandacht naar je rechtervoet. Kun je het verschil voelen tussen je grote teen en de andere tenen...? Ga verder met de rest van je rechtervoet. Voel het verschil tussen de onderkant en de bovenkant... Voel ook je hiel en enkel...

Ga verder met je rechteronderbeen. Voel je kuitbeen... en je scheenbeen... Voel je rechterknie en het verschil tussen de voorkant ... en de achterkant... Ga verder met je rechterbovenbeen... Voel hoe je dijbeen contact maakt met de stoel (de vloer) ... Voel ook hoe je been overgaat in je rechterzitvlak...

Richt nu je aandacht op de onderkant van de romp... Voel hoe je ruggegraat begint bij je stuitje. ... Voel ook je onderbuik en de geslachtsorganen... Ga verder met waarnemen hoe aan de voorkant je darmen en ingewanden zich bevinden... ga verder met het gebied van je maag... en het gebied van je borstkas... en je hart... Voel ook hoe dit hele gebied meebeweegt met je ademhaling...

Voel aan de achterkant van je romp hoe je ruggegraat omhoog loopt ... Voel ook je schouderbladen... Ga nu met je aandacht naar je linkerschouder... Voel hoe hier je bovenarm begint ... Voel hoe je bovenarm overgaat in je elleboog... en je onderarm. ... Voel ook je pols ... en je linkerhand... Voel het verschil tussen de bovenkant van je hand... en de onderkant, de handpalm... Kun je het verschil voelen tussen je verschillende vingers, de duim, de wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink?

Ga verder met je rechterschouder... Voel hoe hier je rechterbovenarm begint... en hoe deze doorloopt in je elleboog... en je rechteronderarm... Voel ook je pols... en je rechterhand... Voel het verschil tussen de bovenkant van je hand... en de onderkant, de handpalm... Kun je het verschil voelen tussen je verschillende vingers, de duim, de wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink?

Ga nu met je aandacht naar het gebied van je keel en nek.... Voel hoe aan de achterkant je ruggegraat doorloopt tot in je schedel.... Voel hoe aan de voorkant je keel zich bevindt.... Ga verder met je kin.... en je mond.... Voel je lippen.... en de binnenkant van je mond, je tong, je tandvlees.... Voel ook je wangen.... je neus.... en het gebied rondom je ogen.... Voel je oogballen van binnenuit.... Voel je wenkbrauwen.... je voorhoofd.... je oren.... en de rest van de huid rondom je schedel. Voel je kruin....

Neem nu nog even een of twee minuten de tijd om met je aandacht vrij door je lichaam te gaan.... je kunt nog even naar die gebieden of plekken toe gaan die gespannen of pijnlijk zijn of die anderszins om aandacht vragen... Ook kun je je lichaam als geheel voelen....

Oefening: zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling en het lichaam

1. Oefen gedurende ongeveer 5 minuten “Aandacht Voor De Ademhaling” zoals eerder beschreven.
2. Wanneer je enkele minuten de ademhaling hebt gevolgd breid je je aandacht uit naar de lichamelijke gewaarwordingen in de rest van je lichaam. Dit

betekent uiteraard niet dat je je niet meer bewust kan of mag zijn van je ademhaling: dit blijft op de achtergrond min of meer aanwezig.

3. Laat je aandacht in eerste instantie naar die gebieden of plekken in je lichaam toe gaan die je aandacht als vanzelf naar zich toe trekken. Voel het contact met de stoel of het kussen, met de vloer, voel de plekken die gespannen of pijnlijk zijn etc. Je doet dit met een vriendelijke, open en onderzoekende houding. Het enige dat je doet is de fysieke sensaties volledig ervaren. Ondertussen zul je merken dat er ook gedachten, beelden, gevoelens of andere associaties in je opkomen. Indien je met je aandacht hierdoor wordt meegenomen merk je dit simpelweg zo goed mogelijk op. Je kunt iets tegen jezelf zeggen in de trant van “goed dat ik dit opmerk”. Daarna ga je terug naar het waarnemen van de fysieke sensaties.
4. Je kunt vervolgens je aandacht uitbreiden naar die plekken of gebieden in je lichaam die misschien niet direct de aandacht naar zich toe trekken maar die er wel zijn. Misschien zijn er plekken in je lichaam waar je helemaal niets lijkt te voelen. Wanneer dit het geval is helpt het soms om van binnenuit op een subtiele manier bepaalde spiertjes te bewegen. Besteed ook even aandacht aan wat je voelt in je gezicht en het gebied rondom je ogen.
5. Indien zich bijzondere sensaties voordoen, wanneer bepaalde plekken bijzonder pijnlijk zijn of wanneer je het anderszins problemen tegenkomt doe je niets anders dan de aandacht op een vriendelijke en open wijze terug brengen naar de gewaarwording van je ademhaling en je lichaam als geheel. Het kan ook gebeuren dat gedachten, beelden of associaties je niet loslaten en zich alsmaar op de voorgrond dringen. Zie dit gewoon als onderdeel van de oefening, als aspecten van je ervaring op dit moment en ga er niet onnodig over nadenken, je ertegen verzetten of dit evalueren. Alles wat zich voordoet in de oefening mag er zijn als aspecten van jouw ervaring.

Oefening: ademhaling en geluid (15 minuten)

1. Ga zitten op een stoel met een rechte leuning of een meditatiebankje of –kussentje. leun niet achterover, maar houd je rug recht. Als je op de grond gaat zitten, houd dan je knieën op de vloer en zorg voor voldoende ondersteuning van je stuitje. Zorg ervoor dat je stabiel zit, zodat je stevig rechtop kunt blijven zitten zonder daar moeite voor te hoeven doen. Richt nu je aandacht naar binnen. Het kan vooral in het begin helpen om daarbij je ogen te sluiten.
2. Neem even de tijd om notitie te nemen van je innerlijke toestand: de gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen die er al zijn. Vervolgens richt je je aandacht op de fysieke gewaarwordingen van de ademhaling. Voel hoe de adem bij je neus en mond je lichaam binnenkomt en naar binnen stroomt, hoe de ademhaling zich omdraait en hoe de adem je lichaam weer verlaat.
3. Merk op of je adem wel echt door stroomt tot onder in je buik en of deze misschien hogerop, bijv. in de borstkas blijft steken. Laat zo goed mogelijk de adem doorstromen tot onder in de buik.

4. Gedurende de eerste 5 minuten van deze oefening doe je niets anders dan met je aandacht de fysieke gewaarwordingen van het ademen zo goed mogelijk waar te nemen. Wanneer je opmerkt dat je aandacht afdwaalt of wordt is meegenomen door gedachten dan kun je jezelf hiervoor een compliment geven (“goed dat ik dit heb opgemerkt”) om vervolgens je aandacht op een vriendelijke wijze weer terug te brengen naar de ademhaling.
5. Na ongeveer 5 minuten breid je je aandacht uit naar de aanwezigheid van geluiden. Dat betekent niet dat je je niet meer bewust kan of mag zijn van je ademhaling, integendeel, waarschijnlijk blijf je je hiervan op de achtergrond min of meer bewust. Je stelt je echter open voor de aanwezigheid van geluiden.
6. Neem de geluiden zo veel mogelijk waar als “puur geluid”: dat betekent dat je in principe geen etiketten, benoemingen of verklaringen nodig hebt voor wat je hoort. Indien die wel automatisch opkomen dan neem je ze simpelweg waar zonder er op in te gaan. Laat gedachten en commentaren zoveel mogelijk los om vervolgens je aandacht op de aanwezigheid van geluiden te richten.
7. Iedere keer dat je merkt dat je aandacht afdwaalt (hetgeen waarschijnlijk vaak het geval is) doe je niets anders dan met een vriendelijke vastbeslotenheid weer terug te keren tot het waarnemen van ademhaling en geluid.
8. Sluit de oefening af door de laatste minuut geen enkele instructie meer toe te passen. Blijf eenvoudigweg nog even zitten en doe helemaal niets.

Oefening: Het observeren van gedachten (15 minuten)

1. Ga zitten op een stoel met een rechte leuning of een meditatiebankje of –kussentje. leun niet achterover, maar houd je rug recht. Als je op de grond gaat zitten, houd dan je knieën op de vloer en zorg voor voldoende ondersteuning van je stuitje. Zorg ervoor dat je stabiel zit, zodat je stevig rechtop kunt blijven zitten zonder daar moeite voor te hoeven doen. Richt nu je aandacht naar binnen. Het kan vooral in het begin helpen om daarbij je ogen te sluiten.
2. Neem even de tijd om notitie te nemen van je innerlijke toestand: de gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen die er al zijn. Vervolgens richt je je aandacht op de fysieke gewaarwordingen van de ademhaling. Voel hoe de adem bij je neus en mond je lichaam binnenkomt en naar binnen stroomt, hoe de ademhaling zich omdraait en hoe de adem je lichaam weer verlaat.
3. Merk op of je adem wel echt door stroomt tot onder in je buik en of deze misschien hogerop, bijv. in de borstkas blijft steken. Laat zo goed mogelijk de adem doorstromen tot onder in de buik.
4. Gedurende de eerste 5 minuten van deze oefening doe je niets anders dan met je aandacht de fysieke gewaarwordingen van het ademen zo goed mogelijk waar te nemen. Wanneer je opmerkt dat je aandacht afdwaalt dan kun je jezelf hiervoor een compliment geven (“goed dat ik dit heb opgemerkt”) om vervolgens je aandacht op een vriendelijke wijze weer terug te brengen naar de ademhaling.
5. Na ongeveer 5 minuten breid je je aandacht uit naar de aanwezigheid van gedachten. Dat betekent niet dat je je niet meer bewust kan of mag zijn van je ademhaling, integendeel, waarschijnlijk blijf je je hiervan op de achtergrond

- min of meer bewust. Je stelt je echter open voor de aanwezigheid van gedachten.
6. Je kijkt naar gedachten als gebeurtenissen in je hoofd waar je verder niets mee hoeft. Een hulpmiddel kan de voorstelling zijn dat je op een terrasje zit en de voorbijgangers observeert. Je ziet ze komen en gaan zonder dat je ze hoeft vast te klampen of een gesprek met ze aan te knopen.
 7. Of er nu veel gedachten zijn of weinig, of ze saai zijn of interessant, of ze aangenaam zijn of niet, dat alles doet er niet toe. Je kijkt eenvoudigweg naar het verschijnen en verdwijnen van gedachten zonder te oordelen, zonder gedachten over gedachten te hoeven hebben, zonder te hoeven bedenken of je oefening wel of niet goed doet. Wanneer je merkt dat je wel meegaat met de inhoud van gedachten of verstrikt raakt in associaties, dan merk je dit eenvoudigweg op en keert terug naar de basisinstructie.
 8. Sluit de oefening af door de laatste minuut geen enkele instructie meer toe te passen. Blijf eenvoudigweg nog even zitten en doe helemaal niets.

Oefening: Kijken naar een moeilijkheid (15 minuten)

1. Ga zitten op een stoel met een rechte leuning of een meditatiebankje of – kussentje. leun niet achterover, maar houd je rug recht. Als je op de grond gaat zitten, houd dan je knieën op de vloer en zorg voor voldoende ondersteuning van je stuitje. Zorg ervoor dat je stabiel zit, zodat je stevig rechtop kunt blijven zitten zonder daar moeite voor te hoeven doen. Richt nu je aandacht naar binnen. Het kan vooral in het begin helpen om daarbij je ogen te sluiten.
2. Neem even de tijd om notitie te nemen van je innerlijke toestand: de gevoelens, gedachten en fysieke gewaarwordingen die er al zijn. Vervolgens richt je je aandacht op de fysieke gewaarwordingen van de ademhaling. Voel hoe de adem bij je neus en mond je lichaam binnenkomt en naar binnen stroomt, hoe de ademhaling zich omdraait en hoe de adem je lichaam weer verlaat.
3. Merk op of je adem wel echt door stroomt tot onder in je buik en of deze misschien hogerop, bijv. in de borstkas blijft steken. Laat zo goed mogelijk de adem doorstromen tot onder in de buik.
4. Gedurende de eerste 5 minuten van deze oefening doe je niets anders dan met je aandacht de fysieke gewaarwordingen van het ademen zo goed mogelijk waar te nemen. Wanneer je opmerkt dat je aandacht afdwaalt dan kun je jezelf hiervoor een compliment geven (“goed dat ik dit heb opgemerkt”) om vervolgens je aandacht op een vriendelijke wijze weer terug te brengen naar de ademhaling.
5. Na ongeveer 5 minuten richt je je aandacht op een recente gebeurtenis die op de een of andere manier moeilijk, verontrustend of onplezierig is geweest. Neem om te beginnen niet een hele schokkende gebeurtenis maar begin met een situatie die een matige graad van moeilijkheid heeft. Denk bijvoorbeeld aan een berisping door je leidinggevende, een meningsverschil met een collega of vriend, een vervelend incident in het verkeer of in een winkel.
6. Kijk of je deze gebeurtenis zo goed mogelijk voor de geest kunt halen: Waar ben je, met wie, wat voor dag is het, hoe ziet de omgeving eruit? Wat gebeurt

er in die situatie? Doorloop in je voorstellingsvermogen nogmaals en zo gedetailleerd mogelijk de gebeurtenis. Let hierbij op welke reacties dit in je oproept. Dit kunnen gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties zijn. Je doet niets anders dan deze reacties met aandacht waarnemen.

7. Neem de tijd om met aandacht bekijken van deze situatie op je in te laten werken. Misschien wil je specifieke gevoelens, beelden of associaties nog wat nader onderzoeken. Wanneer je afdwaalt van deze instructie kun je met je aandacht eenvoudigweg terug keren naar je ademhaling. Het contact met de ademhaling blijft een soort thuisbasis.
8. Sluit de oefening af door de laatste minuut geen enkele instructie meer toe te passen. Blijf eenvoudigweg nog even zitten en doe helemaal niets.

Langzaam lopen: gaan zonder te gaan

Doe je schoenen uit of doe lichte, dunne slippers aan. Ga rechtop staan, met je ruggengraat recht en je armen losjes langs je zij. Richt je blik op een denkbeeldig punt op de horizon, ergens in de verte. Je kunt bij deze oefening het beste je ogen open houden omdat je anders gemakkelijk je evenwicht kwijt kunt raken. Probeer echter je blik niet te focussen op de nabije omgeving en stel je voor dat je vooral naar binnen kijkt.

Verplaats nu je gewicht langzaam naar je linkerbeen, totdat je voelt dat je gehele gewicht op dit been rust. Laat heel geleidelijk je rechtervoet los komen van de grond en neem een kleine stap van ongeveer 20 a 30 centimeter. Voel hoe je rechtervoet de grond raakt en hoe je je gewicht langzaam en voorzichtig verplaatst naar je rechterbeen. Ga nu door met langzaam te lopen, zo langzaam dat je misschien meer het gevoel hebt stil te staan.

Je kunt je looptechniek nog wat aanpassen door de voet die zich verplaatst met de tenen eerst de grond te laten raken en daarna pas de hiel (gewoonlijk doen we dit vanuit de 'automatische piloot' net omgekeerd). De voorvoet is gevoeliger en leent zich meer voor een oplettend waarnemen van iedere zintuigprikkel.



Indien je problemen hebt met je evenwicht ontspan dan je schouders, keel en het gebied rondom je hart. Laat het idee los dat jij de oefening aan het doen bent en laat

alle bewegingen ontstaan alsof ze meer vanzelf gebeuren. Indien je misselijk wordt of het gevoel krijgt dat je om gaat vallen ga dan even rustig zitten.

De uiterst langzame wijze van bewegen laat je in contact komen met ieder minutieus aspect van het lopen - de druk van je voet op de vloer, het verminderen van de druk, het omhoog komen van je voet, de beweging van je voet door de ruimte, het bijna aanraken van de vloer, het langzaam neerkomen van je voet etc. Iedere aanraking en beweging is belangrijk, iedere gewaarwording is belangrijk, in feite *oneindig*.

Doe deze oefening in sessies van enkele minuten tot een half uur. Kijk of het mogelijk is om het inzicht en de ruimere, meer aandachtige manier van waarnemen door te laten gaan in je andere activiteiten.

Commentaar:

Deze oefening kan – meer nog dan bijv. de zitmeditatie – frustrerend zijn voor ons “gewone ik” dat geneigd is te functioneren vanuit de “automatische piloot”. Het is echter een buitengewoon waardevolle oefening die ons sterk laat ervaren hoe moeilijk het is om in het heden te blijven. Het ‘ik’ is erop gericht om ergens naar toe te gaan, een doel te bereiken. Allerlei gedachten, voorstellingen, commentaren en gevoelens van belachelijkheid of weerstand kunnen opborrelen. Het is goed om deze automatische reacties simpelweg waar te nemen en ondertussen gewoon door te gaan. Er kunnen echter ook heftige reacties ontstaan in de vorm van misselijkheid etc. Wanneer dit gebeurt kan men de oefening het beste tijdelijk onderbreken en op een later tijdstip hervatten.