



DR. STEVEN LAUREYS

HET MEDITATIEMOMENTEN
VOOR EEN BETERE MENTALE
EN FYSIEKE GEZONDHEID

**NO-NONSENSE
MEDITATIE**

OEFENBOEK



STEVEN LAUREYS

HET
MEDITATIEMOMENTEN
VOOR EEN BETERE MENTALE
EN FYSIEKE GEZONDHEID

NO-NONSENSE
MEDITATIE

OEFENBOEK

KOSM • S

Kosmos uitgevers, Utrecht/Antwerpen

*Aan iedereen, en in het bijzonder patiënten en zorgverleners,
die in meditatie een manier ontdekten om mentaal
sterker te worden.*

*Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar
Mind Care International Foundation.*

*‘Wat iedereen zou moeten doen, voordat het te laat is,
is zichzelf toewijden aan wat je echt wilt doen met je leven.’*

– MATTHIEU RICARD

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© Originele uitgave door Borgerhoff & Lambergits nv, ISBN 9789463932943

© 2022 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Steven Laureys

Redactie: Tseu Ying Tang

Eindredactie: Remco Houtman-Janssen

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Nederlandse redactie: Tamar Verkaik, Scribent.nl

Lay-out binnenwerk en zetwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 9039 4

ISBN e-book 978 90 215 9040 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding	7
Legenda	12
Maar eerst... heel even niets	15
Een eerste adem	18
4-4	23
Het theelichtje	27
Het proeven van een bonbon	31
Bodyscan	37
4-7-8	42
De zeester	47
Wisselademhaling	50
Donkere wolkjes prikken	52
MBSR	57
Opgeruimd staat netjes	60
De leeuwenlach	65
Wandelmeditatie	68
Mindful luisteren	73
Een rondje dankbaarheid	77
Buikademhaling	81
HART-meditatie	84
Meditatieve yoga	93
De vijfzintuigenoefening	99
Aan tafel, itadakimasu!	103

Iceman-methode	107
Mantrameditatie	111
Hardloopmeditatie	115
Mandalakleurplaat	120
Theeritueel	123
Hartcoherentie	126
Praten met je woede	130
Stiltemeditatie	135
STOP even!	141
Autohypnose	144
Meditatiebingo	148
Slotwoord	151
Dankwoord	155
Referenties & aanraders	158

Inleiding

*‘Je brengt het grootste deel van je leven door in je hoofd.
Maak er een fijne plek van.’*

Het is niet altijd makkelijk om in ons drukke leven wat tijd voor onszelf te nemen. Even op de pauzeknop drukken en tot onszelf komen, hebben velen ook nooit echt geleerd. Precies daarom pleit ik voor meer aandacht voor mentaal welzijn en emotionele intelligentie, ook in het onderwijs, om kinderen van jongs af aan vertrouwd te maken met het concept van mindfulness en aanverwante oefeningen van ‘mentale gymnastiek’. Dat neemt natuurlijk niet weg dat je op elke leeftijd, en op elk moment, kunt beginnen met mediteren.

Er bestaan reeds veel meditatieboeken, en goede ook. Meditatie is dan ook een onderwerp waar de laatste jaren veel interesse voor is. Volgens schattingen deden in 2020 wereldwijd zo’n 200 tot 500 miljoen mensen aan meditatie. Van de mannen mediteert wereldwijd 12 procent van de vrouwen 16 procent. Ook op de werkvloer is er een positieve trend merkbaar. In 2019 bood 54 procent van de werkgevers mindfulnesstraining aan hun werknemers aan. Ook de jongsten onder ons hebben hun weg naar meditatie gevonden, zo blijkt: vandaag mediteren er tien keer meer kinderen dan acht jaar geleden.

Meditatie maakt dus nog steeds een opmars. We zien dan ook steeds meer wetenschappelijk onderzoek dat bewijs aanlevert voor de voordelen die meditatie kan hebben voor je gezondheid. Zo kan mediteren helpen bij slapeloosheidsklachten, een te hoge bloeddruk en het onder controle houden van angst- en paniekgedachten. Verder is meditatie bevorderlijk voor je algemeen mentale en lichamelijke welzijn – de belangrijkste reden die mensen opgeven als hun wordt gevraagd waarom ze mediteren. Anderen geven aan dat meditatie hun meer energie geeft, hun geheugen en creativiteit verbetert, stress vermindert of zelfs het risico op terugval na depressie of burn-out bestrijdt.

Ik wil mezelf met dit boek zeker niet opwerpen als de ultieme zenmeester, en ik heb nog veel minder de ambitie om met een wijsvingertje iemand de les te leren. Zoals velen heb ik van tijd tot tijd best wel moeite om een gezonde balans te vinden tussen mijn dubbele baan in het ziekenhuis en aan de universiteit, persoonlijke leven, vrouw, vijf kinderen, familie, vrienden, hobby's en mijn eigen (vrij onrustige) persoonlijkheid. Wat ik je wel met dit boek wil meegeven, zijn enkele behapbare richtlijnen die uitnodigen tot meditatieve momenten. Zie het als een opsomming van wat ik zelf heb geleerd van de vele meditatie-experts, maar ook van de patiënten aan wie ik meditatie voorschrijf op consultatie, en uiteraard van wat ik persoonlijk interessant en vooral werkbaar vind. Als ik het kan, kun jij het mogelijk ook – of jouw huisgenoot, jouw weerbarstige puber, jouw grootmoeder. Ik wil iets toegankelijk maken en aantonen dat meditatie echt voor iedereen een toegevoegde waarde kan hebben.

Je kunt de duur en moeilijkheidsgraad van de oefeningen zelf met gemak aanpassen, naargelang wat voor jou het beste aanvoelt. Wees niet te streng voor jezelf. Doe wat je kunt en leg de lat niet

te hoog. Je bent natuurlijk geen verlichte boeddhistische monnik. Elk moment dat je even de tijd neemt om aan je mentale (en lichamelijke) welzijn te werken, is mooi meegenomen. Meditatie is geen competitiesport. Leg je verwachtingen ook niet te hoog. Niet alle oefeningen zullen iedereen even goed bevallen. Probeer het eens uit als je daar de neiging toe voelt, en probeer het nog eens als het je bevalt. Net zoals de hapjes in een sushibar. Was het helemaal niets voor jou? Dan laat je het aan je voorbijgaan.

Aan jou om te beslissen wanneer en hoe je even stil kunt staan bij wat er in je hoofd omgaat, om even écht aandacht te schenken aan je gedachten, percepties en emoties. Vergeet niet om mild te zijn voor jezelf en word niet te snel boos wanneer het bij de eerste poging niet lukt. Meditatie is in de eerste plaats een rustmoment voor jezelf – en zeker geen wedstrijd waarbij het snel of perfect moet gaan!

De focus op onze ademhaling is de basis waarop we in dit boek zullen voortbouwen, en het beste van al is: het kost helemaal niets. Deze ademhalingsoefeningen kunnen overal en de hele dag uitgevoerd worden, in elke positie (zittend, liggend, staand, wandelend, lopend, met de ogen open of gesloten). Wanneer je nog nooit bewuste ademhalingstechnieken hebt uitgevoerd, raad ik je wel aan om jezelf even af te zonderen in alle rust en stilte. Neem een comfortabele positie aan die het meest natuurlijk en ontspannen aanvoelt voor je lichaam. Je kunt later ook in kleermakerszit gaan zitten, waarbij je je handen met de palmen omhoog laat rusten op je knieën. Dit wordt de lotushouding genoemd en zo mediteer ik zelf graag, alleen of met vrouw of kinderen. Maar je kunt ook gaan liggen, en dan kun je je handen over elkaar op je borst of buik leggen. Zo kun je de beweging van je ademhaling goed volgen. Val je erbij in slaap, dan is dat op zich geen probleem – het toont mogelijk wel aan dat je echt wat meer rust nodig hebt.

Het theelichtje



DUUR: VARIABEL

'Maak je hoofd leeg, wees flexibel
en vormloos zoals water.
Doe je water in een beker,
het wordt de beker.
Wees water, mijn vriend.'
- Bruce Lee

Een nieuw begin is niet altijd even makkelijk. Blijf proberen – lukt het nu niet, dan een andere keer. Wees mild voor jezelf.

Het kan intimiderend lijken om af en toe eens een halfuurtje opzij te zetten voor jezelf, of zelfs maar een paar minuutjes. Misschien is dit voor jou een reden om meditatie 'uit te stellen', omdat je gelooft dat je er geen tijd voor hebt. Omdat er 'dringendere' zaken moeten gebeuren, of omdat je te veel te doen hebt of er niet rustig genoeg voor bent.

Voor sommigen kan het een gigantische switch in hun mentaliteit zijn, om van 'jezelf' een prioriteit te maken en tijd voor jezelf boven aan de to-dolijst te zetten – of om jezelf er überhaupt al op te zetten. We verliezen onszelf wel vaker uit het oog. We jagen allerlei dingen na en lopen onszelf daarbij soms voorbij. Laten we de 'to-do'-takenlijstjes eens vervangen door een 'to-be'-ervaring.

Bodyscan, yogaposes, beweegmeditatie... Deze formelere oefeningen komen later nog wel aan bod. Ik wil je er eerst van overtuigen dat meditatie véél gemakkelijker te implementeren valt in een drukke levensstijl dan je wellicht denkt. We beginnen met een makkelijke mindfulnessoefening, een informele oefening die je even tussendoor kunt doen. Hierbij heb je geen voorafgaande planning of materiaal nodig, enkel je motivatie, aandacht en intentie. En een open geest.

In mijn vorige boek vertelde ik al wat meditatie allemaal níét is – waaronder een ver-van-mijn-bedshow. Geen mystieke rituelen, geen goeroes, geen vreemde woorden uit het Sanskriet, geen acrobatische yoga – niet per se althans. Ik denk dat we allemaal wel vaker onbewust een meditatief of contemplatief moment ervaren, zonder dat zo expliciet te benoemen. Meditatie betekent immers dat je volledig ondergedompeld bent in het moment zelf, het hier en nu, en dat je de omringende impulsen even naar de achtergrond verlegt. Het is niet meer dan de pure beleving van het ogenblik, en daar kan focussen op je ademhaling erg bij helpen. Dat kan formeel, maar je kunt evengoed een moment van mindfulness ervaren bij een zonsondergang, of tijdens het breien, het kleuren van een mandala, wanneer je gaat wandelen in het park, gaat sporten, muziek maakt of wanneer je even helemaal opgaat in een spelletje met je kind of huisdier.

Zo mediteer ik vaak, haast automatisch, bij de ervaring van een gezellig vuurtje. Of het nu een kampvuur, een haardvuur, een kaars of een theelichtje is... de beweging van dat vlammetje heeft een uitnodigend, wonderbaarlijk effect op mij. Ik merk dat ik er snel een minuut, of soms langer, naar kan staren zonder aan iets anders te denken. Ik let bewust (en na een tijdje onbewust) op het ritme van mijn ademhaling en kom tot rust. Meestal vertraagt mijn ademhaling dan vanzelf.

Ik geef je dan wel oefeningen mee in dit boek, maar maak er je eigen, persoonlijke, kleine momentjes van. Leg ze vast in dit boek of in een dagboek en groei met elk meditatief moment. Je kunt opschrijven wat je precies zag, wat je voelde. Wat betekende dat moment voor jou?

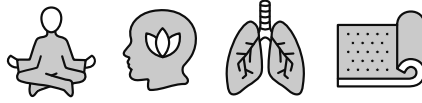
Kijk eens om je heen en ga op zoek naar de schoonheid in alledaagse dingen die je blik langer dan een vluchtig moment vasthouden. Probeer al je zintuigen erin te betrekken en op te gaan in het moment zelf – een minuutje volstaat. Nodig je kinderen uit om mee te doen: dit voelt immers zelfs niet aan als een formele oefening!

Jouw 'theelichtje' kan het stromende water van een fonteintje of een kabbelend beekje zijn, de structuur van het hout van je tafelblad, een foto of schilderij aan de muur, die mooie veldbloemen of dat opgeraapte keitje op je bureau. Je kunt luisteren naar het geluid van de regen of naar ritselende bladeren, je kunt kijken naar de deining van het riviertje of de zee. Je kunt natuurlijk ook een cd opzetten met rustgevende natuurgeluiden. Alles kan en jij weet het best wat echt waarde voor je heeft.

Misschien ontdek je op deze manier schoonheid waar je nooit (lang) bij had stilgestaan, of kleine details die je nooit eerder gewaardeerd had. Zo schep je extra waarde in de dingen die je al tot je beschikking had.

Wat houdt er zoal jouw aandacht vast?

Meditatieve yoga



DUUR: VARIABEL

'Ons lichaam is onze tuin,
waarvan onze wil de tuinman is.'

- William Shakespeare

Je ziet in de titel het woord 'yoga' staan en denkt misschien al meteen aan kronkelingen die exclusief voor slangenmensen bestemd zijn of voor goeroes die boven de grond lijken te zweven, nog op één hand balancerend, ondersteboven met hun benen verstrengeld.

Wees gerust, meditatieve yoga hoeft niets van dat alles te zijn. Waar het vooral om draait, is je lichaam bewegen op een manier die je bewust maakt van al zijn onderdelen en hoe die samen dat wonderlijke geheel vormen dat elke dag zo hard voor ons werkt, zo veel kan en doet. Soms ook wat te veel. Door bewust bewegen te combineren met bewuste ademhaling, lassen we voor ons lichaam en onze geest een pauze in, maken we er als het ware een meditatieve ervaring van. We komen terug bij onze adem, terug bij ons lichaam. Moeilijk hoeft dat niet te zijn. Yoga heb je in veel vormen en niveaus zodat echt iedereen ervan kan proeven.

Hier wil ik graag een van de bekendste yogaroutines met jou doorlopen: de zonnegroet. Klinkt mooi ,toch? Omdat haast iedereen dit kan, nodig ik je uit dit ook eens samen met je vriend of vrien-

din, partner of hele gezin te doen – zelfs onze hond en kat komen er rustig bij liggen wanneer we dit thuis in de woonkamer op onze matjes uitvoeren.

Je kunt het bijvoorbeeld 's morgens na het opstaan doen en je lichaam lekker wakker maken en opladen voor de dag, en om jezelf en elkaar te begroeten. Elke vloeiende beweging heeft hier de duur van één in- of uitademing. Je kunt je ademhalingen korter of langer maken, naargelang de intensiteit van de oefening die je zoekt. Maar het best begin je rustig aan, zodat je bewust en gecontroleerd de bewegingen uitvoert. Denk aan de bodyscan: je probeert ook hier echt in je lichaam te komen, je bewust te worden van elk stukje en beetje. Voor deze oefening is het aan te raden een matje te gebruiken. Wil je iets langer in een houding staan om jezelf wat meer los te werken en bewustzijn te gunnen, dan kan dat natuurlijk.

Rol je matje uit, dan beginnen we. De zonnegroet was een van de eerste oefeningen die ik acht jaar geleden, tijdens mijn persoonlijke crisis, van m'n yogalerares meekreeg. Sindsdien staat yoga op het programma van elke retraite waar we voor het ontbijt samen een reeks lichaamsoefeningen doen alvorens onze meditatiesessies te beginnen. Yoga, tai chi, qi gong en andere technieken zijn niet alleen goed voor onze fysieke fitheid en stramme gewrichten, maar kunnen werkelijk helpen om meer rust te brengen in ons hoofd – meerdere studies hebben dit aangetoond.

Op pagina 97 vind je een afbeelding van de achtereenvolgende houdingen in deze oefening.

Referenties & aanraders

Boeken

Mindfulness voor een gelukkig leven, 2010, Thich Nath Hanh

In de maalstroom van je leven, 2006, Edel Maex

Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld, 2011, Mark G. Williams

Mindfulnessbox, 2015, Eva Brobbel

The Fine Arts of Relaxation, Concentration, and Meditation: Ancient Skills for Modern Minds, 2003, Joel & Michelle Levey

The Art of Meditation, 2011, Matthieu Ricard

De kracht van het NU, 1997, Eckhart Tolle

Werkboek hyperventilatie, angst en paniek, 2020, Katrien Geeraerts & Nicole Smit

Blijven Ademen van Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland.

Apps

Meditation Moments

The Mindfulness App

Petit Bambou

Podcasts

<https://zenhabits.net/the-zen-of-running-and-10-ways-to-make-it-work-for-you/>

<https://samharris.org/podcasts/227-knowing-mind/>

Websites

Mindfulness Initiatief België
mindfulnessinitiativebelgium.org/nl

Vereniging van ∞ voor mensen die met mindfulness werken
www.mindfulmoment.be

Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland Vlaanderen
www.vmbn.nl

Mind ∞ Life Europe
mindandlife-europe.org en www.maitreya.nl

Stichting Inzichts Meditatie (Vipassana-meditatie)
www.simsara.nl

www.meditationmoments.nl van Michael Pilarczyk

www.themindsetsociety.nl en www.kickstartchallenge.nu van Soraya Lezaar

citiesoflight.org van Tijn Touber die stadsverlichting heeft opgericht: meer dan 1000 huiskamers die mensen beschikbaar stellen waar je samen maandelijks kunt mediteren

www.30now.nl opgericht in 2019 door Dirk Wolbers en Joost van den Heuvel Rijnders (De '30' staat voor het dertigdaagse programma waarin je stapsgewijs meditatie gaat verkennen en ervaren)

nl.tm.org voor Transcendente Meditatie

centrumvoormindfulness.nl

meditatie.amsterdam van Roel Wilbers

www.mindfulcentrum.nl opgezet door Suzan Oostvogels

www.bezielen.nl

Tibetaans Instituut België

tibinst.be www.levenindemaalstroom.be

Karuna-Shechen, opgericht in 2000 door Matthieu Ricard, organiseert humanitaire projecten in India, Nepal en Tibet

karuna-shechen.org

Meditatie Centrum Vipassana (betekent 'de dingen zien zoals ze zijn')

www.dhamma.org

www.pajjota.dhamma.org

Retraites Yoga Meditatie Verlichting

www.humanawakening.org

www.nerva.coach

Van dezelfde auteur

On-demand webinar: *Neuroloog Steven Laureys over meditatie*

Het no-nonsense meditatieboek, 2019

Ons briljante brein. Over de grenzen maar vooral over de wonderlijke kracht van onze hersenen, 2013

NO-NONSENSE MEDITATIE-OEFENINGEN VOOR IEDEEN EN OVERAL

Het is niet makkelijk in ons drukke leven tijd vrij te maken voor onszelf. Hoe vind je een goede balans tussen je werk, kinderen, relatie, vrienden en hobby's en kom je ook nog tot rust en tot jezelf? Meditatie kan je daarbij helpen. Iedereen kan leren mediteren en het hoeft niet veel tijd te kosten.

DE VOORDELEN VAN MEDITATIE OP EEN RIJTJE:

- Je voelt je mentaal en fysiek beter.
- Het verbetert je geheugen, creativiteit en energieniveau en vermindert stress.
- Het is goed bij slapeloosheid, hoge bloeddruk en het onder controle houden van angst- en paniekgevoelens.
- Het kan zelfs een terugval na depressie of burn-out voorkomen.

Dit boek staat vol eenvoudige meditatieoefeningen, gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde studies. Je kunt ze overal doen: onder de douche, tijdens het tandenpoetsen of op weg naar het werk. Je kunt ze alleen doen of samen met je vriend(in), je kinderen of je oma. En spreekt iets je niet zo aan, dan probeer je gewoon een andere oefening.

ZORG GOED VOOR JEZELF EN BEGIN VANDAAG NOG MET MEDITEREN.



DR. STEVEN LAUREYS is een internationaal gerenomeerd neuroloog en topwetenschapper, hoogleraar aan de Universiteit van Luik en van Laval in Canada. Van zijn hand verscheen eerder de internationale bestseller *Het no-nonsense meditatieboek*, binnenkort beschikbaar in tien vertalingen. @drstevenlaureys



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen