

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

— MATTHIEU RICARD

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Legende	11
1. Maar eerst... heel even niets	15
2. Een eerste adem	18
3. 4-4	22
4. Het theelichtje	25
5. Pralineproeverij	28
6. Bodyscan	33
7. 4-7-8	37
8. De zeester	41
9. Wisselademhaling	44
10. Donkere wolkjes prikken	46
11. MBSR	51
12. Ongeruimd staat netjes	53
13. De leeuwenlach	58
14. Wandelmeditatie	60
15. Mindful luisteren	64
16. Een rondje dankbaarheid	67
17. Buikademhaling	71
18. HART-meditatie	73
19. Meditatieve yoga	80
20. De 5 zintuigen-oefening	85
21. Aan tafel, itadakimasu!	88
22. Iceman-methode	92
23. Mantrameditatie	95
24. Hardloopmeditatie	98
25. Mandalakleurplaat	102
26. Theeritueel	105
27. Hartcoherentie: 365	108
28. Praten met je woede	111
29. Stiltemeditatie	115
30. STOP eventjes!	120
31. Auto-hypnose	123
32. Meditatiebingo	127
Slotwoord	129
Dankwoord	132
Referenties	134

Legende

‘Meditatie is als gymnastiek waarin je de krachtige mentale spieren van kalmte en inzicht ontwikkelt.’

— AJAHN BRAHM

Meditatie kan zo veel vormen aannemen dat je door de diversiteit aan technieken het bos door de bomen niet meer kunt zien. Daarom probeer ik bij elke oefening in dit boekje een kort overzicht mee te geven, zodat je in een oogopslag ziet waarvoor de desbetreffende oefening bedoeld

kan zijn, of in welke omstandigheden ze kan worden uitgevoerd.

Ik raad aan om voor de oefeningen eerst gewoon te gaan zitten op een stoel. Liggen kan ook als je dat verkiest. Zet je comfortabel op een stoel met een rechte rug en je voeten plat op de grond. Ideaal vormen je knieën een hoek van negentig graden. Mogelijk moet je wat naar de rand van de stoel gaan. Ga trots rechtop zitten, zodat je hoofd en nek in lijn zijn met je ruggengraat.

Indien je wenst, kun je erna voor de kleermakerszit gaan. Eenmaal zittend knik je je knieën en leg je je onderbenen parallel op de grond, de een voor de ander. Mogelijk raken je knieën ook de grond, maar maak je absoluut geen zorgen als dat niet zo is. Deze Birmese houding vereist minder flexibiliteit dan de halve en volledige lotushouding en is haast net zo stabiel.



Gecontroleerde ademhalingsoefening



Mogelijk bevorderlijk voor productiviteit en creativiteit



Formele oefening, waarbij een bepaalde pose moet worden aangehouden



Interessant bij angst, piekergedachten of slapeloosheid



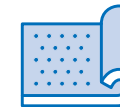
Informeel oefening, waarbij geen materiaal benodigd is of een specifieke meditatieve pose



Bevorderlijk voor de nachtrust



Mindfulness-oefening



Extra materiaal benodigd (zoals een matje)



Liefdevolle-aandachtsmeditatie

Je kunt ook een kussentje onder je achterste steken, dat is veel meer comfortabel (als je wil, kun je een speciaal meditatiekussentje aanschaffen, maar dat hoeft niet). Je kunt ook een meditatiebankje aanschaffen. Dat kan helpen voor mensen die minder flexibel zijn of moeite hebben om langere tijd geknield te blijven. Plaats het bankje achter je, neem een knielende houding aan en schuif de bank naar je achterwerk. Hou je enkels plat en verschuif de bank totdat die recht boven je enkels staat. Ga zitten en laat je billen op de bank rusten. De schuine zitting van je meditatiebankje maakt het gemakkelijker om je wervelkolom op één lijn te houden. Je kan ook een kussen onder je achterste plaatsen en je benen netjes vouwen zodat je voeten onder je lichaam komen (ook gebruikt tijdens de theeceremonie in Azië). Je hebt zo opnieuw een mooie rechtopstaande wervelkolom.

Als een zittende positie niet prettig aanvoelt, neem dan de tijd om je houding aan te passen of ga gewoon terug naar je stoel. Voel je zeker niet verplicht op pijnlijke poses aan te nemen. Ik stel voor om gewoon op een stoel te beginnen.



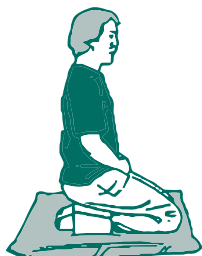
Volledige lotus



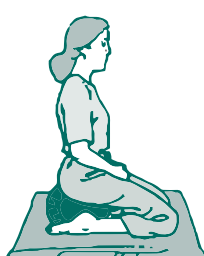
Halve lotus



Burmees



Op een bankje



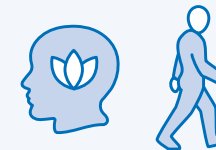
Op een hoog kussen



Op een stoel

1.

Maar eerst... heel even niets



DUUR: 1-3 MINUTEN

‘Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen.’

— JON KABAT-ZINN

Misschien heb je dit boekje al eens doorgebladerd toen je het voor het eerst in handen nam. Ik heb er heel wat verschillende soorten oefeningen in opgenomen, de ene al wat gemakkelijker dan de andere.

Sommige kun je zomaar doorheen de dag doen, voor andere zul je een beetje tijd en ruimte moeten vrijmaken. Soms heb je wat materiaal nodig, zoals een matje of een keukenklokje, maar meestal helemaal niets – enkel en alleen je motivatie en bewuste aandacht.

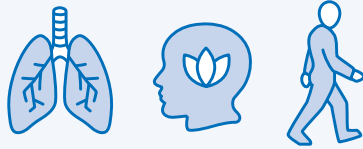
Die variatie is er omdat ik er zeker van wil zijn dat dit boekje niet alleen jou, maar ook jouw collega, partner, kind of grootmoeder kan helpen. Het is bovenal een *uitnodiging* om verschillende vormen van meditatie te proberen, om de dingen soms eens anders te bekijken. Mensen verschillen, en voor iedereen kan het anders aanvoelen.

Voor we echt van slag gaan, laat ik je iets simpels uitproberen. Iedereen kan deze oefening doen, je hebt er niks voor nodig.

Ga comfortabel liggen of zitten en neem een houding aan waarin je je zowel makkelijk als attent voelt. Je kunt je ogen sluiten of openhouden. Neem een alarmklokje of je smartphone erbij en zet de timer op drie minuten, of misschien zelfs één minuut.

2.

Een eerste adem



DUUR: 1-3 MINUTEN

‘Meditatie is de afwezigheid van afleiding.’

— SAM HARRIS

Een mens ademt gemiddeld 21.000 keer per dag ofwel twaalf tot zestien keer per minuut. Op je tachtigste maakt dat een totaal van bijna 700 miljoen ademhalingsbewegingen!

Al speelt ons ademhalingsproces zich voornamelijk onbewust af – we ademen volledig op automatische piloot tijdens onze slaap, maar ook tijdens een groot deel van de dag – toch is deze lichaamsfunctie op zo veel vlakken zó cruciaal. Als we ademen, vindt er een gaswisseling plaats in ons lichaam, waarbij we energievolle zuurstof opnemen en toxische koolstofdioxiderijke lucht afgeven. De opgenomen zuurstof is essentieel voor het functioneren van al onze cellen en organen. Ademen is onder andere vitaal voor de aanmaak van nieuwe cellen, onze algemene spierfunctie en ons immuunsysteem.

Los van het onbewuste proces is er een link naar ons gemoed, naar de emoties die in ons woelen. Wanneer je minder rustig bent, zul je minder rustig en dus sneller en oppervlakkiger ademen. Dat geldt ook omgekeerd: wanneer je op je gemak bent, vertraagt je ademhaling, bijvoorbeeld wanneer je omringd bent door mensen die je nauw aan het hart liggen of knuffelt met je huisdier.

Bewust gaan ademen is een unieke (en wetenschappelijk bewezen) manier om de activiteit van je autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden – dat regelt je hartfrequentie, bloeddruk, vertering en hormonale controle. Wanneer je

uitademt, activeer je je rustgevende zenuwstelsel. Bij elke uitademing gaat je hart meetbaar trager kloppen.

In deze oefening wil ik je uitnodigen om van die 21.000 dagelijkse ademhalingen er vandaag welgeteld één te beleven op een bewuste manier. We gaan daarbij de soms wervelende gedachten even laten passeren. Probeer enkel je aandacht te houden op die éne ademhaling, de lucht die je inneemt en daarna ook weer uitstoot. Komen er gedachten of gevoelens in je op, laat die dan passeren als een wolkje aan de lucht dat overwaait. Beeld je in dat dit de eerste ademhaling van je leven is, de eerste keer dat je je longen bewust voelt vullen met zuurstofrijke lucht en erna rustig loslaat en iets trager uitademt. Deze oefening vormt de basis voor vele van de oefeningen in dit boekje.

Gun jezelf een welverdiende ademhalingspauze. Stop even met dat hersenvermoeiende multitasken. Laten we beginnen met één gecontroleerde ademhaling, *that’s it*. Focus enkel en alleen op die ene ademhaling. Meditatie is een oefening in intens kwaliteitsvol monotasken. Of zoals succesauteur en collega Dr. Sam Harris me vertelde tijdens onze podcast: ‘Meditatie is de afwezigheid van afleiding, de afwezigheid van in gedachten verzonken zijn op dat moment.’

1.

Als het kan, zoek dan jouw rustige speciale meditatieplekje, mogelijk met een inspirerend kader, object of uitzicht naar buiten. Een referentie naar de natuur vinden vele mensen bevorderlijk voor een contemplatief momentje.

2.

Zet je telefoon, computer-notificaties en andere stoorzenders even uit. Hang zo nodig een ‘nu even niet storen’ bordje aan je deur.

3.

Schud je polsen, schouders en nek allemaal eventjes los. Je kunt best op een gewone stoel (beter dan een luie zetel) comfortabel rechtop gaan zitten. Je beide voeten recht voor je aan de grond ankeren. Handen rusten op de bovenbenen. Je kin een klein beetje naar je borstbeen kantelen. De ogen kan je sluiten. Als je liever in kleermakerszit plooit, gaat liggen of staan kan dat allemaal, maar vaak is het makkelijkst gewoon rechtop zittend.

<p style="text-align: center;">4.</p> <p>Adem langzaam in door je neus, en word je ervan bewust hoe je borstkas en je buik samen opzwellen.</p> <p style="text-align: center;">5.</p> <p>Houd je adem nog heel eventjes in. Probeer eens 3 seconden in je hoofd te tellen (zeg bijvoorbeeld binnensmonds 301, 302, 303). Je kunt altijd aanpassen aan jouw specifieke capaciteiten wanneer je daartoe de nood voelt.</p>	<p style="text-align: center;">6.</p> <p>Adem dan weer bewust rustig en langzaam door je mond uit. Tuit je lippen zachtjes, alsof je een kaarsje uitblaast.</p>
--	--

Misschien lach je me nu uit en denk je: ‘Steven, komaan... serieus?’ Absoluut.

Wellicht zit de moeilijkheid juist in het feit dat het een tikkeltje té eenvoudig lijkt. Maar hoe vaak staan we nu eigenlijk stil bij onze ademhaling? Het is nochtans de fundering van het leven – en het begin van vele meditatieoefeningen. Bovendien hoeft niet alles een uitdaging te zijn, of een wedstrijd. Niet met jezelf, en al helemaal niet met anderen.

Rustig opbouwen kan altijd nog: probeer bijvoorbeeld de volgende keer net iets trager uit te ademen, of de oefening meerdere keren te herhalen. Of blader gerust verder in dit boekje.

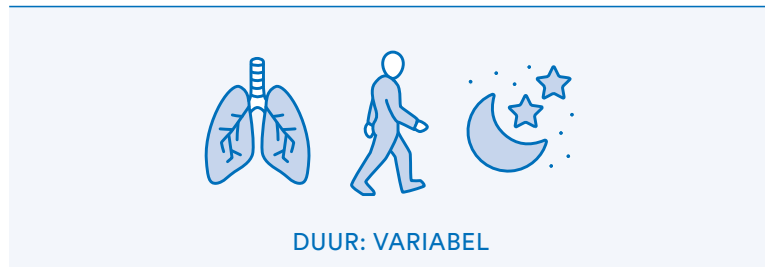
Misschien waren er geluiden of geuren die je afleidden, of waren het je zorgen en piekergedachten. Misschien waren het positieve emoties, of minder positieve emoties. Misschien merkte je op dat je kamerplant best wel wat water kan gebruiken, of zoemde er net een mug langs je oor. Je been jeukte misschien, de hond van de burens blafte, of je buik knorde... Je dacht aan dit, je dacht aan dat... en je was vertrokken.

Wees gerust, zoals ik al zei: dat is niet meer dan normaal. En bovenal: menselijk. Er bestaat immers geen aan-uitknop voor ons brein – of dat nu spijtig is of niet laat ik in het midden. Word er zeker niet boos of gefrustreerd over. Merk je dat je tijdens deze of andere oefeningen afgeleid raakt? Registreer

dan gewoon wat er in je woelt en zoom dan even uit. Neem afstand. Alsof je in Google Maps in vogelperspectief van verder en verder naar jezelf en de situatie kijkt. Eenmaal je beter erkent wat er is, kun je er afstand van nemen. Relativeren. Je zult merken dat dit met tijd en oefening steeds anders kan aanvoelen. Na een poosje kun je er een bijna moeiteloze gewoonte van maken.

Was dit jouw allereerste bewuste poging tot meditatie? In dat geval, ongeacht hoe het verlopen is: proficiat! Goed gedaan. Dit boek is immers niet gericht op prestatie, maar op jouw persoonlijke beleving. Elders in de wereld worden er al genoeg records verbroken – dit is nu eventjes een momentje voor jou. We hebben nooit formeel geleerd om even stil te staan en te reflecteren over hoe we ons voelen, dus petje af voor jou dat je dit nu uit eigen initiatief zomaar oppikt.

Daarbij zit er erg veel schoonheid in even nietsdoen. Neerzitten en rustig ademen zonder op te gaan in allerlei dwanggedachten moet je niet enkel zien als een oefening die je afcheckt op je to-dolijstje. Je brengt je lichaam en geest immers even tot rust. Zulke pauzes zijn erg belangrijk in ons o-zo-drukke leven van alledag. Je zult zien dat op die manier “nietsdoen” tot heel veel kan leiden. Je neemt zo namelijk de instrumenten in handen om een positieve impact te maken op de rest van je leven. We zouden dus zelfs kunnen stellen dat schijn bedriegt als het om meditatie gaat. Daarmee bedoel ik dat je er tijdens het mediteren misschien uitziet alsof je helemaal niets aan het doen bent, maar ondertussen plant je wel waardevolle zaadjes die in vele aspecten van je leven te hulp kunnen schieten wanneer straks de meditatie afgerond is.



‘Emoties komen en gaan zoals voorbijgaande wolken in de lucht. Bewuste ademhalingen zijn mijn anker.’

— THICH NHAT HANH

Voortbouwend op de vorige oefening gaan we verder met een evenwichtige ademhalingstechniek. Je kunt proberen om deze oefening te herhalen in een reeks van zeven ademhalingen (in en uit). Of je kunt kiezen om een timer te zetten, pakweg voor een periode van vier minuten.

Het mooie aan ademhalingsoefeningen is dat je ze overal en doorheen de hele dag kunt uitvoeren. Je kunt je afzonderen en in lotushouding op een matje gaan zitten, of je doet je oefeningen gewoon op de bus naar je werk. Zo laagdrempelig is het!

Deze oefening kun je gebruiken om gemakkelijker in slaap te vallen tijdens een moeilijker nacht, of om de kalmte te bewaren in stressvolle situaties. Heb je daarbij andere denkbeelden, percepties of emoties, laat die dan gewoon zijn zonder eraan vast te klampen of er een oordeel over te vellen en breng je focus en aandacht terug naar het ademen. Om de focus te behouden kun je je ademhalingen tellen, eventueel met hulp van een kralensnoer (bijvoorbeeld een gebedssnoer).

<p>1. Neem een comfortabele positie aan: liggend, rechtop zittend of zelfs staand. Dit kan onderweg, of je kunt dit momentje inplannen en je afzonderen op je favoriete meditatieplekje (binnen of buiten in tuin, park of bos).</p> <p>2. Het tellen in deze 4-4-oefening is zeer eenvoudig: adem gedurende 4 tellen in...</p>	<p>3. ... en adem vervolgens weer gedurende 4 tellen uit. Adem in door je neus. Je kan zelf kiezen of je liever door de mond of door je neus uitademt. Het kan soms helpen om een licht (keel)geluid te maken bij het uitademen – probeer gerust verschillende variaties uit.</p>
---	--

4 in, 4 uit – easy peasy. Dit ‘4-4’ tellen is op zich een gids om de focus op je ademhaling te behouden. Je kunt luidop 1, 2, 3, 4 tellen, of vier tellen lang beurtelings de woorden in en uit uitspreken. Als je wil, kun je binnensmonds 301, 302... zeggen (dat duurt telkens ongeveer één seconde). Wanneer je last krijgt van kortademigheid, kun je de frequentie aanpassen aan wat het best aanvoelt voor jou.

Na een tijdje kun je de ademhalingsduur wat verlengen. Dat ligt voor iedereen anders. Als 4-4 goed lukt, ga dan naar een 5-5-ademhaling. Dan zit je aan zes ademhalingen per minuut (5 seconden inademen en 5 seconden uitademen). Doe dat drie keer 5 minuten per dag een jaar lang. Dat is de 365-methode: 3 keer per dag 6 ademhalingen per minuut gedurende telkens 5 minuten. Makkelijk om te onthouden!

Evenwichtig ademhalen kun je eenvoudig overal even kort doen. Ook wanneer je bijvoorbeeld een angst- of paniekaanval voelt aankomen, kan deze simpele oefening helpen om de ademhaling – en dus de geest – rustig te houden. Wanneer je deze oefening met kinderen wil uitvoeren, kan een belblazer een leuke toevoeging vormen. Je kleine zenmeester ziet dan visueel een luchtbel die opgeblazen wordt, en het vergemakkelijkt het tellen tot 4 – het maakt het in elk geval ook plezierig!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vind je het moeilijk om het exact te omschrijven? Vind je de juiste woorden niet? Dan helpt onderstaande tabel je mogelijk op weg. Uiteraard kun je deze methode gebruiken voor alles wat je mindful wil proeven – dit hoeft niet beperkt te zijn tot een rozijn of pralientje (al is elk excuus goed, natuurlijk).

Hoe voelt het aan in je hand?	
Koud	Warm
Hard	Zacht
Smeltend	Fluwelig
Plakkerig	Korrelig
Iets anders:	
Hoe ruikt het?	
Zacht	Scherp
Zoet	Nootachtig
Noteer hier de subtiele toetsen:	
.....	

Wat zijn de texturen die je voelt in je mond?	
Droog	Korrelig
Knapperig	Zacht
Vochtig	Smeuïg
Iets anders:	
Wat zijn de dominante smaken?	
Zout	Zoet
Zuur	Bitter
Hartig	

Heb je zelf nieuwe factoren opgemerkt bij het proeven van iets dat je al kende? Sta je voldoende stil bij smaken, geuren en texturen die vanzelfsprekend lijken voor jou, van drankjes of etenswaren die je dagelijks binnensteelt? Deze oefening leert je niet alleen te reflecteren over je voeding, maar evenzeer om stil te staan bij alle (soms vaak kleine) dingen die je tegenkomt doorheen de dag. Het kan echt interessant zijn om bepaalde gewoontes of rituelen te 'herevalueren', met nieuwe ogen en door een verbaasde bril te bekijken. Alsof je weer kind bent en alles voor het eerst beleeft. Probeer voor je een hap neemt een korte appreciatie te tonen voor de kleuren, geuren en texturen die je opmerkt, en tijdens het eten zelf ook de subtiele smaken en consistenties te ontdekken.

Stel jezelf vragen bij het bereiden en eten van je maaltijden. Eet en drink ik wanneer ik honger of dorst heb, of doe ik het uit gewoonte? Consumeer ik op automatische piloot, of wanneer ik echt een bewuste beslissing maak en er zin en plezier in heb? Smaakt die derde koffie van de dag me eigenlijk nog, of drink ik die eerder reflexmatig als een zombie? Is het wel nodig dat ik vlees toevoeg aan een gerecht, of kan ik er een alternatief voor vinden dat even lekker is? Misschien is het gewoon helemaal overbodig? Heb ik dwangmatig zin in popcorn als ik naar de cinema ga of de homecinema opzet? In hoeverre handel ik eigenlijk vanuit mijn bewuste en verantwoordelijke ik?

consumptiemaatschappij, of door de constante impulsen die we binnenkrijgen via notificaties van onze smartphone, e-mails en sociale media.

En eerlijk, hoe vaak staan we nog stil bij hoeveel spullen we accumuleren... laat staan weggooien? Hoe vaak laten we ons overtuigen door zorgvuldig gecensureerde advertenties? We kopen vaker iets (op)nieuw dan dat we aan duurzame, creatieve oplossingen denken. Staan we wel genoeg stil bij wat we écht nodig hebben? Persoonlijk probeer ik in ieder geval zoveel mogelijk stil te staan bij wat ik heb – en niet bij wat ik níét heb.

Begrijp me niet verkeerd, ik ben geen opruimgoeroe zoals Marie Kondo of Nele Colle, om een voorbeeld dichterbij huis te noemen. Het is ook niet mijn bedoeling om blinde opruimwoede in je aan te wakkeren. Ik wil niet dat je eindigt in een spierwitte, kale woning met slechts vijf T-shirts en twee broeken. Wel kan het waardevol zijn om je omgeving wat bewuster te creëren, door de dingen die je in huis haalt met veel aandacht uit te kiezen. Stel jezelf de vraag of je wel écht waarde haalt uit de nieuwe dingen die je koopt. Misschien kun je zelfs wat tijd uittrekken om de spullen die je al in huis hebt te herorganiseren.

Je kunt jezelf de vraag blijven stellen: 'Uit welke voorwerpen haal ik nu echt waarde?' Je zult ontdekken dat je veel dingen die je bezit misschien niet nodig hebt. Misschien liggen ze daar gewoon plaats in te nemen en zouden ze elders beter af zijn, of elders meer waarde scheppen. Niet weggooien dus, maar naar de tweedehands(internet)winkel, kringloopwinkel of weggeven voor een tweede leven. Hieronder geef ik je twee kleine oefeningen mee om je alvast op weg te helpen naar een andere mindset, een nieuwe levensstijl. Maar goed, we beginnen met babystapjes!

Oefening 1: de 15-daagse minimalistenchallenge

Deze oefening kun je eerder zien als een spel. Het is een variatie op de 30-day minimalism game. Je kunt deze uitdaging alleen aangaan of bijvoorbeeld met je zus, buurman of beste vriend(in). De spelregels zijn vrij simpel: je kiest 15 dagen lang spullen uit in je huis die je wil loslaten. Je kunt er natuurlijk altijd je eigen draai aan geven. Net hier wordt het interessant: op de eerste dag kies je één ding waar je afscheid van neemt, op de tweede dag twee dingen, op de derde dag drie, en zo gaat het voort. Dit kan zo ver gaan als je zelf wil. Wanneer je dit ritme blijft volgen, dag na dag, zul je op het einde 120 dingen hebben weggedaan die je eigenlijk niet nodig hebt en die geen emotionele waarde inhouden. Maak het jezelf niet te moeilijk en begin misschien met eenvoudige overbodige hebbedingetjes. Het kan zo simpel zijn als een pizzaroller of een extra nietmachine. Ook je garderobe kan een gemakkelijke plek zijn om te starten.

Nu, dat klinkt echt als veel spullen, maar je raapt ze vaak zo bij elkaar. Als je na 15 dagen dus het gevoel hebt dat dit té gemakkelijk was en je echt nog wel verder kunt, maak er dan gerust 30 dagen van. Klinkt 15 dagen juist intimiderend, maak er dan liever 7 dagen van. Doe wat lukt voor jou, dit is en blijft de voornaamste regel. Deze uitdaging kun je zo vaak spelen als je wil. Het geeft je meteen een idee van wat het is om op grotere schaal spullen in huis los te laten. De impact ervan zal reeds op korte tijd merkbaar zijn. Omdat je dit proces dag per dag verder voortzet, en telkens maar zo veel spullen mag kiezen om weg te doen, zorg je ervoor dat je niet overweldigd geraakt maar eerder uitkijkt naar de volgende dag. Het is een oefening die niet al te veel tijd in beslag neemt en toch snel een zichtbare impact heeft. Zie het als een uitnodiging om vaker bewust met je spullen en omgeving om te gaan.

Ben jij niet de enige in huis? Houd je dan natuurlijk uitsluitend bezig met je eigen spullen. Gooi niet zonder toestemming van de andere leden van je huishouden spullen weg die niet of maar deels van jou zijn. Inspireer liever middels jouw positieve opruimacties, zodat ze zelf zin krijgen om aan de slag te gaan!

de bezielende preken van anglicaans aartsbisschop, mensenrechtenactivist en Nobelprijswinnaar Desmond Tutu tijdens mijn verblijf in Kaapstad in 1992.

Probeer die laatste, minst evidente stap wanneer je je er klaar voor voelt, want dit vergt uiteraard heel veel emotionele kracht. We zijn niet allemaal monniken. Rome is ook niet in één dag gebouwd. Ik ben zelf absoluut geen heilige, weinig menselijks is me vreemd. Toch vind ik het belangrijk om niet meteen klaar te staan met een oordeel over andere mensen of over een bepaalde situatie. Want onthoud: je kunt nooit zomaar weten in welke context iemand bepaalde handelingen uitvoert – dus een open geest kan wonderen doen.

Hoe voelde je je aan het begin van deze oefening in liefdevolle aandacht-meditatie? En op het einde?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wanneer je weinig of geen verandering voelde, waarom denk je dat dat was? Wat zou je kunnen helpen om het wel te doen lukken?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dacht je meteen aan bepaalde mensen die je minder geneigd zou zijn iets goeds toe te wensen? Hoe voelde je je bij die gedachte? Waarom lukte het je (niet) voor deze mensen een liefdevolle wens uit te spreken?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

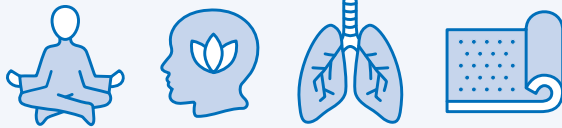
Hoe voelde het om jezelf positieve dingen toe te wensen? Was er iets waar je moeite mee had om het jezelf toe te wensen? Waarom?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

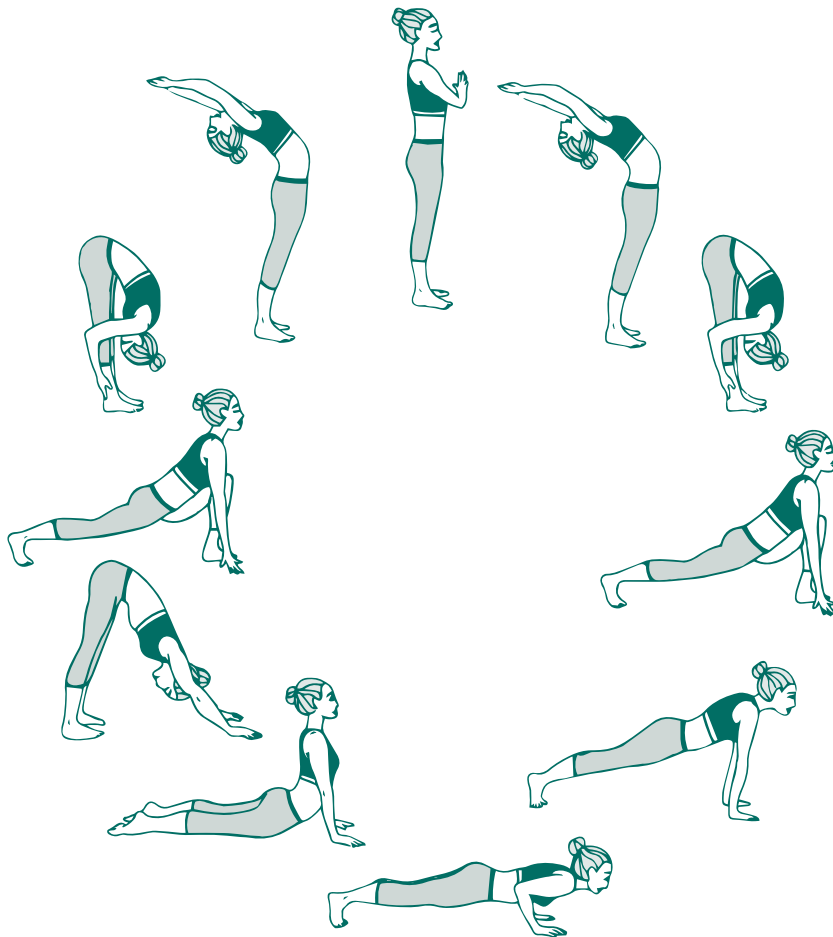
Dacht je tijdens de oefening aan een concrete situatie waarin je misschien te snel over iemand oordeelde? Of eerder aan een voorbeeld waarin je uit jezelf je HART al toonde? Hoe kunnen deze voorbeelden je in de toekomst bij deze oefening helpen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

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 bijna 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 tot onze adem, terug tot ons lichaam. Moeilijk hoeft dat niet te zijn. Yoga heb je in erg 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 vriendin, partner of hele gezin te doen – zelfs onze hond en kat komen er rustig bij liggen wanneer we dit thuis in de leefkamer 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 je begint best 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 bewust-zijn te gunnen, dan kan dat natuurlijk.

Rol je matje uit, dan beginnen we eraan. 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

4.
Probeer tijdens deze oefening ook de visualisatietechniek uit. Denken aan iets dat je gelukkig maakt, een beeld oproepen dat je een warm gevoel geeft, draagt samen met je vertraagde ademhaling bij tot een gevoel van rust en verlaagt mee je hartslag.

5.
Als je deze oefening voor de eerste keer doet, ga dan voor 3 minuten – of voor 5 minuten als je je daar goed bij voelt. Nadien kun je als je daar nood aan hebt noteren hoe je deze oefening hebt ervaren. Welke beelden heb je gebruikt voor je visualisatie? Heb je veranderingen in je lichaam vastgesteld?

Dit zijn enkele voorbeelden van vragen waarover je kunt reflecteren als je hier graag wat dieper op ingaat.

6.
Door de oefening meermaals in te plannen in je dag ga je je meer bewust worden van de signalen van je lichaam en mogelijk patronen herkennen. Om beter contact te maken met het aanvoelen van het hier en nu – en je hoofd (en dat stemmetje daarboven) wat rust te bieden. Dit noemt men ook wel lichaamsbewustzijn: bewust worden van je lichaam om het dan te reguleren naar een meer coherente staat.

Voor degenen die graag een app gebruiken is er een reeks aan mogelijkheden en ademhalingsbegeleiders die je kan downloaden op je smartphone of tablet (bijvoorbeeld Paced Breathing (Android), Respiroguide Pro, Kardia of Respirelax + (IOS en Android)).

Hartcoherentie is ook meetbaar met behulp van biofeedbackapparatuur. Met zo'n apparaat kan je volgen wat er in je lichaam gebeurt, ter ondersteuning. Na iedere oefening krijg je feedback. Meten is weten en dat kan voor sommige mensen nuttig zijn. Zo heb je het avocado-vormige toestelletje Moonbird dat je hartfrequentie meet terwijl je het in je hand houdt en uitzet en krimpt om je ademhaling te begeleiden. Het voordeel daarvan is dat je weet hoe ritmisch te ademen, zonder dat je in gedachten moet tellen of twijfelt. Gewoon je focus houden op je toestelletje en het ritme met je ademhaling volgen.

28.

Praten met je woede



DUUR: VARIABEL

‘Woede is een zuur dat meer schade kan berokkenen aan het vat waarin het zit opgeslagen dan aan om het even wat waarop het wordt gegoten.’

— MARK TWAIN

Slaande deuren, geroep, discussies, kwetsende woorden. We kunnen vast allemaal wel voorbeelden aanhalen waarbij we zo boos waren dat we in een of meerdere van deze dingen zijn meegegaan. Als je erg kwaad bent, is het namelijk moeilijk om daar niet in te vervallen, dan word je – met je hele lichaam – die emotie. Soms heb ik frustratie opgebouwd doorheen de dag die dan

ineens vrijkomt en zich richt tegen de eerste de beste persoon die iets zegt of doet dat te veel voor me is.

Ik zie het ook bij de kinderen, hoe ze soms zijn gekwetst en niet weten hoe ze anders met hun pijn moeten omgaan dan door letterlijk of figuurlijk om zich heen te slaan en schoppen. Woede wordt vaak agressief geuit. Of dat nu fysiek of verbaal is, beide kunnen diepe wonden achterlaten. Ook bij mensen die misschien zelfs niet eens iets met de oorzaak van je woede te maken hadden, maar zich gewoon in de vuurlinie bevonden.

Mag ik nu al niet boos meer zijn, hoor ik je denken. Natuurlijk wel. Boosheid is normaal. We voelen het allemaal wel eens. Het heeft ook een functie. Het vertelt ons dat een situatie niet oké is en geeft ons de energie om te vechten voor wat we juist vinden. De kunst zit hem erin die boze gevoelens te hebben

blanco vakjes kun je zelf vier oefeningen (formeel of informeel) invullen die je zelf misschien wil uitproberen of hebt ontdekt.

Op deze manier kom je ook snel te weten wat voor oefeningen makkelijk verlopen en welke minder vanzelfsprekend zijn voor jou. Het is een ludieke manier om te ontdekken wat op dit ogenblik het best werkt voor jou, en een uitnodiging om andere oefeningen ook eens te proberen. Wie weet krijg je zin om alle vakjes te doorkruisen!

Mindful tandenpoetsen	Mindful douchen	Natuurwandeling, wandelmeditatie	Mindful koken
Bodyscan	Mindful opruimen en schoonmaken	Theelichtmeditatie	4-7-8-ademhalings-techniek
Bewust proeven/eten 4-7-8-ademhalingstechniek	***	***	Mandala inkleuren
4-4-ademhalingstechniek	***	***	Yogaoefening
Dankbaarheidslijstje, dankbaarheid uitdrukken	Meditatie-app gebruiken (bv. Headspace)	Bewust luisteren (naar iemand, naar de geluiden rondom je, naar muziek)	STOP-momentje S top T raag ademhalen O bserveer P auzeer

Slotwoord

‘Meditatie is de kunst van het leven. Het is niet zomaar een oefening, het is een ervaring, bewust-zijn en een manier om het leven te appreciëren.’

— FREDERICK LENZ

Nu je aan het einde van het boekje bent: leg het even weg. Je hoeft je er niet religieus aan te houden, want dat was immers nooit de bedoeling. Een allesomvattende meditatie-encyclopedie schrijft iemand anders wel. Ik wil jou vooral meegeven wat ik zelf tof en nuttig heb gevonden, wat ook voor veel van mijn patiënten werkt. Ik wil jou zoveel mogelijk

keuze geven in de verscheidenheid die meditatie kan aannemen.

Kijk welke oefeningen je blijven zonder naar dit boekje terug te gaan om te checken hoe een oefening ook alweer ging. De oefeningen die je zonder moeite blijven, zullen waarschijnlijk intuïtief dan ook het beste werken voor jou. Hoe vertrouwder je ermee wordt, des te creatiever je ermee aan de slag kunt. Gebruik de oefeningen, het boekje, jouw dagboek als leidraad, maar niet als een tijdloze bijbel. Alles is immers verandering. Waar je nu geen nood aan hebt of wat minder goed werkt, gaat ooit misschien wel nuttig of positief voor je zijn. Wie weet?

Je bent ver geraakt, en wat heb je dat goed gedaan! Misschien ontdekte je nieuwe vaardigheden en *coping mechanisms*, misschien neem je bepaalde inzichten over jezelf mee naar de toekomst toe. Misschien kijk je met een meer open blik naar jezelf, naar anderen en naar de wereld. Misschien ga je liever zijn voor jezelf, of ontdekte je dé manier die voor jou werkt om te herbronnen. Hopelijk kun je sommige hoofdstukken of oefeningen delen met mensen die je graag ziet, en zo ervaringen uitwisselen. Na de variatie aan oefeningen heb je misschien ontdekt wat jou het best ligt en wat jou minder ligt. Hopelijk begrijp je jezelf beter, en blijf je tegelijk op onderzoek uitgaan naar wat er uitdagend is voor jou. Evaluatie en herevaluatie. Kijk vooral verder dan de horizon wanneer een bepaalde oefening jou aansprak – het is heel goed mogelijk dat jij morgen (of mogelijk nu al) veel meer over een bepaalde tak binnen meditatie kent dan ik. Ik zou niet anders durven dromen.

Lof voor “Het no-nonsense meditatie boek”

“Met een sterke wetenschappelijke achtergrond, een scherp waarnemingsvermogen en veel authenticiteit helpt dit prettige boek om mindfulness voor iedereen toegankelijk te maken, ook voor sceptici. Dat is no-nonsense! ”

— **Benjamin Blasco**

medeoprichter van Petit BamBou, toonaangevende Europese mindfulness-app met 7 miljoen gebruikers

“Een boek dat iedereen moet overtuigen van de voordelen van meditatie. Met oefeningen en ingrediënten om stress te temmen en mentale rust te cultiveren in de uitdagende wereld van vandaag.”

— **Dr. Hugues Cormier,**

psychiater, Universiteit van Montreal

“‘No-nonsense’ is het, door wetenschappelijk onderzoek te verweven met een persoonlijk verhaal en de contemplatieve meditatie-traditie en gemakkelijk te volgen oefeningen kan dit boek je leven veranderen. De helderheid en eenvoud van de stem van Dr. Laureys geven het gevoel dat hij bij je in de kamer zit en zijn humor en toegankelijke kennis maken dit boek makkelijk en aangenam om lezen.”

— **Dr. Nancy E. Oriol**

Universiteit van Harvard, Boston

“Een boek vol met pragmatische tips en voor iedereen die wil leren hoe meditatie werkt en om het voor zichzelf in de praktijk te brengen.”

— **Dr. Judson Brewer**

Brown University Mindfulness Center, auteur van *Unwinding Anxiety*

“Bedankt, Steven, voor het delen van je persoonlijke reis en deze oprechte, belangrijke inspanning om begrip en acceptatie te brengen in de tijdloze en krachtige praktijk van meditatie”

— **Sadhguru**

Indiase yogi en auteur van *Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy*

“Een briljante neuroloog die zich als een echte wetenschapper in de wereld van meditatie waagt. Dit boek zal ongetwijfeld meditatie in het dagelijkse leven brengen van heel veel mensen.”

— **Prof. Bala Subramaniam**

Universiteit van Harvard, Boston

“Steven Laureys, een vooraanstaand hersenspecialist en onderzoeker van het menselijk bewustzijn, begeleidt ons hier in een fascinerend en helder boek over meditatie. Hij laat ons zien dat ons brein geen orgaan is dat ons leven bepaalt, maar een instrument dat we vrij kunnen bespelen, een potentieel voor vervulling dat aan ons is om te cultiveren.”

— **Prof. Michel Bitbol**

Frans nationaal centrum voor wetenschappelijk onderzoek

“Het is geweldig dat een onderwerp als meditatie door een wetenschapper wordt verkend om objectief de voor- en nadelen aan te tonen.”

— **Dr. Christoph Guger**

CEO, g.tec medical engineering

“Ik ben blij dat mijn vriend Steven dit boek over de voordelen van meditatie heeft geschreven. Omdat het gebaseerd is op zijn eigen ervaring en op wetenschappelijk onderzoek, zal het veel mensen en de samenleving als geheel helpen. Zijn oprechte motivatie wordt ondersteund door een open geest en vriendelijkheid. Ik hoop dat ‘No Nonsense Meditation’ de lezer zal inspireren om de voordelen van de eigen beoefening te ontdekken. ”

— **Lama Zeupa**

meditatieleraar Yeunten Ling

“In dit boek verweeft Steven Laureys, een van de meest gevierde hersenwetenschappers ter wereld, academische studies met praktisch advies en persoonlijke ervaringen. Hij biedt een unieke kijk op meditatie die je naar je meditatiekussen zal begeleiden.

— **Prof. Arnaud Delorme**

meditatie onderzoeker, Universiteit van Californië in San Diego