



Werkboek

voor de
Veerkracht
Versterkende
meditatiecursus

Meditatie les 1

Ik ben echt blij dat je hebt besloten om 'van goed voor jezelf zorgen' een prioriteit te maken.

Er is zoveel dat we kunnen leren van mediteren. Het mediteren en naar binnen kijken is niet altijd gemakkelijk, maar het maakt de rest van ons leven op zoveel aspecten aangenamer. Toen ik begon met mediteren, was het voor mij een hele uitdaging om er een gewoonte van te maken; het kostte me ongeveer 2 jaar om er echt een dagelijkse routine van te maken. Ik geef je nu je de tools om het op een gemakkelijke manier te kunnen beoefenen.

Enkele nuttige adviezen om het mediteren te stimuleren

>Ga in de juiste houding zitten. Ga zo zitten dat je je lichamelijk prettig voelt en geestelijk alert. Het helpt om je ruggengraat en bovenlichaam recht te houden. Zo zal je ademhaling natuurlijk zijn en onbelemmerd kunnen stromen.

>Beslis of je je ogen openhoudt of dicht doet. Het is beter om ze open te houden omdat dit helderheid en alertheid bevordert. Maar als je merkt dat je hierdoor teveel wordt afgeleid kun je ze sluiten.

>Ontspan je spieren. Als je spanning in de spieren voelt, adem diep in en span geleidelijk alle spieren van je vuisten aan en vervolgens de spieren in je hele lichaam. Laat dan bij de uitademing alle spanning los en merk de overgang op, van spanning naar ontspanning. **>Adem natuurlijk.** Adem op een natuurlijke manier. Je hoeft niets te veranderen. Je lichaam weet van zichzelf hoe het moet ademen. De ontspanning kan dieper zijn als je je buikspieren ontspant. Het is ook ontspannend om je mond enigszins open te houden, ook al adem je door je neus.

Als je tijdens het mediteren het gevoel hebt dat je ademhaling beklemd of onprettig is, **doe dan een van de volgende oefeningen:**

- 1.** Concentreer je op het proces van inademen en uitademen. Je kunt ook de aandacht alleen op de uitademing richten.
- 2.** Als je adem beklemd aanvoelt, ga dan met je aandacht naar de plek waar je de beklemming voelt. Probeer er niets aan te doen, je hoeft alleen maar contact te maken met dat gevoel op die plek. Adem diep uit en voel hoe hoe de beklemming vermindert.

Meditatie les 1

Je ontvangt dit werkboek in zes nummers - één voor elke les. Het werkboek is een PDF-bestand. Je kunt het van je computer lezen en opslaan.

Voordat je begint, beantwoord even de volgende vragen:

1.1 Wat is de voornaamste reden dat ik mediteer?

1.2 Welke stressoren maken het mij moeilijk om te ontspannen en op mijn gemak te zijn?

1.3 Welke dingen in mijn leven zou ik graag willen veranderen?

1.4 Hoe kan meditatie helpen?

Meditatie les 1

1.5 Hoe kan ik van meditatie een gewoonte maken?

1.6 Welke tijden van de dag zijn voor mij het beste om gedurende 10-20 minuten te mediteren?

1.7 Welke voordelen hoop ik te bereiken door mediteren te integreren in mijn dagelijks leven?

1.8 Op welke manier wil/kan ik anderen helpen om relaxter om te gaan met spanning?

Meditatie les 1

Deze eerste les gaat over: de dingen zien zoals ze zijn

Mediteren geeft geen oplossingen, maar hou je een spiegel voor. In deze les leer je zaken niet eindeloos te analyseren, en je niet te laten meeslepen met wat er gebeurt, maar te zien zoals ze zijn.

Tijdens **de eerste fase van deze meditatie richt je je aandacht naar binnen**; en stelt jezelf letterlijk de vraag:

“Hoe gaat het NU met mij?”

“Welke lichaamssensaties ervaar ik?”

“Welke gedachten gaan er door mijn hoofd?”

“Welke gevoelens of emoties ervaar ik?”

De houding die je aanneemt is die van: **helder aanwezig zijn**, alleen observeren, en er niet in meegaan of willen veranderen. Het is belangrijk om alert en wakker te zijn zodat je merkt dat je gedachten je aandacht afleiden.

Onze actieve geest produceert nu eenmaal autonoom gedachten, en die gedachten zorgen er nu eenmaal voor dat we herhaaldelijk afdwalen van de ademhaling en de lichamelijke gewaarwordingen. Dit is natuurlijk en geen enkele reden om te veroordelen. Door meditatie zul je merken dat na langdurig oefenen de tijd dat je afdwaalt steeds iets korter wordt.

Onze geest is doorlopend actief en vertoont overeenkomsten met ons hart en ademhaling, die autonoom actief zijn en ons helpen met leven en ‘overleven’.

Tijdens **de tweede fase** van de meditatie ga je **onderzoeken hoe je ademt** en hoe je ademhaling is. Wederom zonder iets te sturen, iets te veranderen. Je leert om het alleen op te merken. En natuurlijk zal je merken dat je wordt afgeleid.

Op het moment dat je dat opmerkt, ben je er feitelijk met je aandacht weer bij. Vervolgens breng je je aandacht zonder oordeel, vriendelijk en beslist terug. Je volgt de in- en uitgaande ademstroom, of de beweging van de ademhaling langs de neus, door de longen of de beweging van de buik. Tijdens deze tweede fase van de meditatie volg je met aandacht hoe je inademt, en volg je hoe je uitademt. Om met de aandacht erbij te blijven kan het helpen om tegen jezelf te zeggen: “ik weet dat ik inadem, ik weet dat ik uitadem.” Adem natuurlijk. Laat de adem zijn zoals die is. Diep, oppervlakkig, snel of langzaam.

Meditatie les 1

Tijdens de derde en laatste fase maak je bewust contact met je lichaam. Je oefent met het bewust aanwezig zijn in je lichaam en wat je ervaart. En hoe je lichaam ademt. En alles er te laten zijn zoals het is. De houding tijdens de meditatie is open, accepterend en mild. Besef dat de vreugde niet van buiten hoeft te komen, maar in ons zit.

Doe nu de meditatie behorend bij les 1

Dit kun je doen via de les pagina, waar het audiofragment staat.

Compliment.

Je hebt de meditatie afgerond. Misschien merk je nu al een verschil in rust en focus.

Aantekeningen Les 1

Gebruik deze ruimte voor aantekeningen na het beoefenen van de meditatie. Schrijf gewoon het eerste wat in je opkomt op.

Meditatie les 1

Terugblik op les 1

Opdracht 2

2.1 Haal het meest positieve/belangrijke aspect uit les 1.

2.2 Wat heb je met les 1 gedaan?

2.3 Wat heeft het je gebracht?

Meditatie les 1

2.4 Tot welke inzichten ben je gekomen?

2.5 Wat is het belangrijkste inzicht?

2.6 Op welke gebieden loopt het lekker, wat stemt je tevreden?