



Transcripties van de meditaties uit het boek [Mindful omgaan met stress](#) (2^e gedeelte)

Mindfulnessmeditatie voor chronische pijn

Dit is een meditatie voor chronische pijn

Neem een prettige houding aan, zodat je lichaam goed wordt ondersteund. Je kunt liggen of zitten. Word eerst stil en luister naar hoe je lichaam zich voelt, hoe je stemming is en welke emoties je hebt.

Je begint met mindful inchecken. Je gaat met je bewuste aandacht naar de dingen die je voelt.

Probeer om niet te analyseren of uit te pluizen wat je voelt. Laat wat je voelt er gewoon zijn. Geef jezelf met aandacht en compassie de ruimte om te voelen wat er in je lichaam en je geest gebeurt.

Als je zo met je gevoel naar je geest en lichaam gaat, word je je bewust van je ademhaling. Voel je ademhaling in je buik. Je buik zet uit op de inademing en zakt weer in op de uitademing. Adem met bewuste aandacht in en uit.

Blijf als je in- en uitademt heel gewoon en natuurlijk ademhalen. Volg gewoon het ritme van je ademhaling. Volg met je aandacht de adem die naar binnen en weer naar buiten stroomt.

Als je merkt dat je gedachten zijn afgedwaald, naar de toekomst of naar het verleden, merk dat dan op en maak er een mentale notitie van: 'dwalende gedachten'. Kom weer terug bij je ademhaling en volg met je aandacht je inademing en je uitademing.

Nu breid je het veld van je aandacht uit van je ademhaling naar je lichaam zoals dat hier ligt of zit. Merk alle gevoelens en gewaarwordingen op die je kunt onderscheiden. In de geest van dingen er gewoon laten zijn, weet je dat je niets hoeft te doen met wat je voelt. Je hoeft niets te veranderen aan wat je voelt. Laat het er allemaal gewoon zijn terwijl je met bewuste aandacht je lichaam en je lichamelijke sensaties voelt.

Je gaat zo dadelijk aan de hand van een korte bodyscan met je aandacht door je lichaam en je voelt daarbij alle lichamelijke sensaties die je opmerkt. In de geest van alles wat je voelt er gewoon laten zijn erken je alles wat er is. Zoals een meteoroloog verslag doet van het weer, zo ben jij de innerlijke meteoroloog die verslag doet van de weersomstandigheden in je lichaam en je geest.

Ga met gerichte aandacht door je lichaam heen, onderdeel na onderdeel. Wees je bewust van wat daar je voelt. Als je plaatsen tegenkomt die gespannen zijn, kijk dan of je het gespannen gevoel kunt verzachten. Als het je niet lukt om een gespannen gevoel zachter te laten worden of te ontspannen, laat dat gevoel dan zoals het is. Laat de spanning er gewoon zijn. Laat de pijn voortduren en zich verplaatsen als dat gebeurt. Blijf je lichaam voelen met bewuste aandacht.

Als je zo door je lichaam gaat, is het belangrijk dat je erkent wat je voelt en ervaart. Het woord 'erkenning' betekent iets anders dan accepteren; je vraagt niet van jezelf om te accepteren wat je voelt en er geen probleem mee te hebben, want het kan zijn dat je daartoe niet in staat bent. Je hoeft je pijn niet te accepteren. Je kunt bang zijn, boos, verdrietig. Mindfulness wil niet per definitie zeggen dat je accepteert wat je tegenkomt. Mindfulness betekent alleen dat je erkent dat dit is wat er is.

Ga met je aandacht naar je voeten en je benen. Ga er met je gevoel naartoe en merk op waar je lichaam contact maakt met de omgeving, waar je sensaties van warmte of kou voelt, waar je kriebel voelt, tintelingen, pijn, wat het ook maar is. Begin bij je voetzolen en ga met je aandacht via de bovenkant van je voeten en je enkels naar je onderbenen en je knieën, en dan verder naar je bovenbenen. Voel je voeten en je benen met gerichte aandacht; merk alleen maar op wat je daar voelt. Erken alles wat je aantreft.

Als je het prettig vindt om zo af en toe even met je aandacht terug te gaan naar je ademhaling, om meer rust en helderheid te krijgen, voel je dan vrij om dat te doen. Keer daarna weer terug naar de wereld van sensaties en gevoelens in je voeten en benen. Voel dan ook de verbinding van je benen met je heupen. Kijk wat je in je heupgewrichten voelt. Word je bewust van wat je hier lichamelijk ervaart. Soms komen er ook emoties en/of gedachten boven. Neem die gewoon mee in de oefening van alles erkennen wat je voelt. Ook nu probeer je niet om iets te analyseren. Je erkent alleen maar wat er in je gebeurt.

Laat je bewustzijn zich nu uitbreiden naar je heupen, naar het middelpunt van je lichaam, naar je bekkengordel, naar de prachtige systemen van stofwisseling en voortplanting die je daar aantreft. Voel met bewuste aandacht in je lichaam.

Als je zo met je aandacht door je lichaam gaat, kun je gaan zien en voelen waar je dingen vasthoudt, mogelijk op plaatsen waar dat helemaal niet nodig is. Als je met je gevoel bij je heupen bent, breid je je bewustzijn uit naar je onderrug. Het kan zijn dat je hier pijn voelt. Ga met je gevoel naar je rug en merk op welke sensaties je daar opmerkt. Laat ze er gewoon zijn en zich verplaatsen als ze dat willen. Als je merkt of je hier iets op een gespannen manier vasthoudt, sta dan toe dat het zachter wordt terwijl je met je aandacht bij je rug blijft.

Het kan zijn dat je pijnlijke gebieden in je lichaam tegenkomt. Merk op hoe je daar pijn vasthoudt en wat je emotioneel bij die pijn voelt. Geef jezelf de ruimte om te erkennen wat er is, terwijl je met je gevoel aanwezig bent in je rug. Volg met je bewuste aandacht de weg route omhoog van je onderrug via het midden van je rug naar je bovenrug.

Laat je bewustzijn van je bovenrug naar je schouders gaan. Dit is ook een gebied waar je pijn kunt ervaren. Het kan gespannen zijn. Laat je schouders gewoon zijn zoals ze zijn. Voel wat je daar voelt. Laat de pijn die je hier voelt er gewoon zijn en zich verplaatsen als hij dat wil. Geef er alle ruimte aan. Erken ook alle emoties en gedachten die bovenkomen. Laat alles er zijn.

Ga met je aandacht van je schouders naar je beide bovenarmen, je ellebogen, je onderarmen, je polsen, je handen, je vingertoppen. Blijf voelen terwijl je je lichaam met je bewustzijn scant. Merk op hoe je je voelt in je lichaam en je geest.

Laat je aandacht afdalen naar je buik, het gebied van de prachtige systemen van spijsvertering en stofwisseling, naar je inwendige organen, je maag, je milt, je alvleesklier, je lever, je dunnen darm en je dikke darm. Ga met je bewuste gevoel naar je buik, naar je darmkanaal. Laat alles er zijn zoals het is.

Ga met je bewuste aandacht naar je ribbenkast en naar je borstbeen. Voel in je borstkas. Voel de huid van je borstkas, voel je ribben, voel je borstbeen en voel de prachtige systemen van de longen en het hart.

Ga nu met je bewustzijn weer terug naar je schouders. Voel de verbinding van je rug met je hoofd, die ook een plek is waar je pijn kunt hebben. In het hele gebied van je schouders en je nek, en omhoog tot in je kaak, kun je op verschillende plaatsen spanning vasthouden en pijn hebben. Geef jezelf de ruimte om te voelen wat je hier vasthoudt. Laat pijnlijke gevoelens die hier merkbaar worden er gewoon zijn. Laat ze zich verplaatsen als ze dat willen. Laat dingen in je lichaam zijn zoals ze zijn. Voel wat je in je lichaam kunt voelen. Laat ook wat zich in je geest aandient in de vorm van emoties en gedachten zijn zoals het is.

Breid je bewustzijn ook uit naar je gezicht. Ga met je aandacht naar je wangen, naar je gebit, naar je tong, naar je neusholten en sinusholten, naar de spieren rondom je ogen, naar je voorhoofd, naar je slapen. Ga met je gevoel ook naar de structuur van je gezicht. Je gezicht nodigt je uit om ook de inwendige structuur van je voorhoofd te voelen. Voor wie pijn in zijn hoofd heeft kan het heel moeilijk zijn om deze gevoelens van elkaar te onderscheiden. Sta jezelf toe om zachter te worden. Laat de gevoelsensaties er zijn en de pijngolven zich verplaatsen zoals ze dat willen. Laat alles wat in je lichaam en in je gedachten en emoties ontstaat er gewoon zijn.

Breid je bewustzijnsveld nu uit en omvat er je hoofd, je nek, je keel, je schouders en je armen en handen mee. Omvat vervolgens ook je borstkas, je rug, je bekken en je buik, en dan je benen en je voeten. Ga je lichaam voelen als één geheel, van je kruin tot je vingertoppen en je tenen. Voel al je gewaarwordingen.

Merk op welke sensaties er binnenin je lichaam voelbaar zijn. Laat die er allemaal gewoon zijn. Merk op waar je dingen in je lichaam vasthoudt. Je kunt ergens pijn hebben en boven of onder die plaats iets vasthouden of aanspannen zonder dat dit nodig is. Hoe geweldig is het om dingen er te laten zijn en om met bewuste aandacht en compassie in je lichaam te voelen.

Voel hoe je lichaam zit of ligt. Als je behoefte voelt om iets te bewegen, voel je dan vrij om dat te doen. Ga met je bewuste aandacht naar die beweging, zoals je dat hiervoor met je lichaam hebt gedaan en laat elke sensatie er gewoon zijn. Laat verdriet, angst, zorgen, boosheid er gewoon zijn. Erken de emoties die je voelt. Herinner jezelf eraan om gewoon aanwezig te zijn bij deze pijn, op dit moment. Als er het volgende moment ook pijn is, dan houd je je daar op dat moment wel mee bezig. Voel je lichaam en wees je bewust van je ademhaling. Voel je lichaam als één geheel. Voel hoe het omhoogkomt op de inademing en terugzakt op de uitademing. Voel hoe je lichaam één geheel vormt. Wees je bewust van sensaties en emoties, en laat ze er gewoon zijn. Wees je ervan bewust dat je inademt en uitademt.

Laat in de geest van dingen er laten zijn op elke ademhalingen elke uitademing alles waarvan je je bewust bent gaan waar het naartoe wil gaan. Inademend, uitademend, je lichaam is één geheel.

Terwijl je gewoon in- en uitademt, te midden van alle pijn, verdriet, angst, boosheid en alles wat je verder nog diep raakt, kan er heelheid bestaan, inademend en uitademend.

Moge ik mij herinneren dat ik niet alleen ben. Heel veel anderen hebben het ook moeilijk, proberen ook hun weg te vinden. Moge jij je goede wensen uitzenden naar alle zusters en broeders die pijn hebben, lichamelijk en emotioneel. Mogen alle wezens de weg terug naar hun hart vinden. Mogen alle wezens veilig zijn, mogen alle wezens zo gezond zijn als mogelijk is.

Adem alleen maar in en uit. Voel je lichaam en word steeds rustiger, meer ontspannen. Overdenk deze oefeningen en de bijdrage die ze leveren aan je gezondheid en welzijn. Overdenk dat elke actieve bijdrage aan je gezondheid je helpt om jouw innerlijke bron van vrede en genezing te ontdekken. Moge iedereen innerlijke vrede kennen.

Mindfulnessmeditatie voor depressie

Zachter maken. Als je je kwetsbaar voelt, als er een gevoel bovenkomt van verdriet, angst, bezorgdheid, verdriet, woede of schaamte, neem dan een moment om met een zachte aandacht naar dat gebied van je lichaam te gaan. Laat voor nu alleen maar je bewustzijn rusten in dit gebied. Als het je helpt, kun je zeggen: 'Inademend ben ik mij bewust van mijn kwetsbaarheid, uitademend maak ik het zacht voor mezelf.'

Toelaten/accepteren. We streven er niet naar om dit gevoel te veranderen of er iets aan te doen. We staan het gewoon toe, we laten het er zijn. Acceptatie houdt niet in dat je het gevoel prima vindt en je er prettig bij voelt. Accepteren houdt eenvoudig in dat je erkent dat het gevoel er is. Voor nu zeg je alleen maar tegen jezelf: *toelaten, toelaten, toelaten.*

Met vriendelijkheid benaderen. Je hebt nu de kans om je bewustzijn te verdiepen en het gevoel te onderzoeken. Je kunt je hand op je hart leggen of op de plaats waar je de lichamelijke sensaties voelt. Op deze manier schenk je liefde en vriendelijkheid aan het gevoel. Daardoor kan het uit zichzelf gaan veranderen. Je hersenen moeten de gewaarwording van de aanraking verwerken, wat tegengesteld is aan je denkrichting en je hoeveelheid negatieve gedachten vermindert.

Als je met je aandacht naar het gevoel gaat, kun je vragen: 'Waarvan is dit gevoel overtuigd?' Geloof het dat je geen liefde waard bent? Geloof het dat je geen betekenis hebt? Geloof je dat het gevoel, als het de kans krijgt, je zal verteren?

Stel de vraag: 'Wat heeft dit gevoel op dit moment nodig?' Heeft het zorg nodig, veiligheid, het gevoel erbij te horen?

Welk antwoord er ook komt, kijk of jezelf dit kunt toewensen. Bijvoorbeeld: Moge ik mij geliefd voelen. Moge ik mij veilig voelen. Moge ik voelen dat ik erbij hoor. Maak het persoonlijk en pas het aan je behoefte aan.

Breid je bewustzijn en wensen uit naar alle mensen. Hoe jouw kwetsbaarheid er ook uitziet, het is belangrijk dat je weet dat je er niet alleen in staat. Je kwetsbaar voelen hoort bij het menszijn. Er zijn miljoenen mensen die worstelen met de kwetsbaarheid die jij nu ervaart. Als je je kwetsbaar voelt vanwege angst, zorgen, depressie of schaamte, wordt het iets van ons allemaal samen. Je moet deze ervaring in het onpersoonlijke trekken en buiten jezelf gaan staan.

Je hebt nu de gelegenheid om dit daadwerkelijk zo te ervaren, door je alle mensen voor te stellen die met hetzelfde kwetsbare gevoel worstelen en hun dezelfde wensen te sturen die je jezelf stuurt.

Bijvoorbeeld: Mogen wij allemaal liefde voelen, mogen wij allemaal het gevoel van veiligheid en zekerheid ervaren. Mogen wij allemaal het gevoel hebben erbij te horen, enzovoort.

Neem dit met je mee. Speel ermee, experimenteer ermee. Laat je verwachtingen los. Wees nieuwsgierig naar wat je kunt gaan merken en voelen.

Mindfulnessmeditatie voor slapeloosheid

Dit is een geleide meditatie om te werken aan slapeloosheid en andere slaapproblemen.

Zorg voor een aangename lichaamshouding. Neem een moment om jezelf welkom te heten, hier en nu, op dit speciale moment dat je hebt gekozen om deze meditatie te doen.

Neem de tijd om je lichaam te voelen, om het leven in je te voelen en om hier aanwezig te zijn. Terwijl je in het hier-en-nu komt en je voorbereidt op deze oefening, neem je even de tijd om te voelen hoe het mentaal en fysiek met je gesteld is. Voel in welke stemming je bent en of er emoties zijn. Voel hoe je in je lichaam zit, of er fysieke sensaties zijn – laat die er gewoon zijn.

Neem gewoon waar in welke stemming je bent, welke emoties je hebt, welke lichamelijke sensaties er zijn, en erken alles wat je merkt.

Verleg nu langzaam je aandacht naar je onderbuik. We beginnen met een paar normale middenrifademhalingen. Wees je ervan bewust dat, terwijl je in- en uitademt, je buik uitzet op de inademing en inzakt op de uitademing. Je ademt rustig en bewust in en uit.

Blijf aanwezig bij elke ademhaling. Leef met één inademing en één uitademing tegelijk. Adem met bewuste aandacht in en uit.

Als je in de stille momenten tussen in- en uitademing merkt dat je gedachten zijn afgedwaald, misschien naar de toekomst of naar het verleden, kan het zinvol zijn om, op het moment dat je dit waarneemt, eenvoudig een mentale notitie te maken: *afgedwaald*. Vervolgens ga je weer rustig terug naar je ademhaling.

Elke ademhaling kan kalmerend werken op je denken en je lichaam, die de golven van je in- en uitademing volgen.

Maak je aandacht nu rustig los van je ademhaling en richt die op de bodyscan. Voel in je lichaam. Heb een doorvoeld besef van je lichaam. Als je de bodyscan doet, is het van belang om met je gevoel naar de fysieke sensaties te gaan die je merkt. Het lichaam kent een uitgebreid scala aan sensaties, zoals kriebel, ongemak, tinteling, pijn, rusteloosheid, warmte, kou of een neutraal gevoel. Voel met bewustzijn in je lichaam.

Als je het lichaam onderdeel na onderdeel langsgaat, kun je gedachten merken of gevoelens ervaren. Neem die mee als onderdeel van de oefening. Erken eenvoudig dat die zich altijd zullen voordoen. Op je reis door het lichaam kun je gebieden tegenkomen die gespannen zijn. Als het mogelijk is, laat je die gebieden zachter worden. Weet echter dat als je tijdens deze oefening niet in staat bent een gespannen deel van je lichaam zachter te laten worden, de instructie luidt dat je die sensatie er gewoon laat zijn. Laat de spanning die je in je lichaam tegenkomt gewoon zijn gang gaan, ook als die zich verplaatst. Laat ook alle gedachten en emoties die daarbij ontstaan gewoon komen. Erken alles wat je in je lichaam en je geest waarneemt.

Ga nu met je aandacht naar je voetzolen. Voel je hielen, de bovenkant van je voeten en je tenen. Voel je achillespees en voel je enkels. Voel eenvoudig in je voeten en merk op wat je daar ervaart. Erken alles wat je tegenkomt.

Breng je aandacht nu langzaam naar je onderbenen, naar je kuiten, naar je scheenbenen, en dan naar je knieën. Voel de lichamelijke sensaties en laat wat je voelt er gewoon zijn. Ga met je bewustzijn verder omhoog naar je bovenbenen, naar je heupen. Voel hoe je bovenbenen verbonden zijn met je bekken.

Maak je aandacht nu los van je heupen en benen. Neem eventueel een paar aangename ademhalingen en maak je aandacht helemaal los van je benen en je voeten. Kom met je aandacht eventueel weer terug naar je ademhaling en, voel je onderbuik of je hele lichaam omhoog komen op de inademing en terugzakken op de uitademing. Wees je gedurende een paar ademhalingen bewust van je lichaam als één geheel; het komt omhoog op de inademing en zakt terug op de uitademing.

Maak je aandacht nu langzaam los van je ademhaling. Kom terug in je lichaam en ga met je aandacht naar je heupen, naar je bekkengordel. Voel hier de aanwezigheid van de fantastische functies van uitscheiding en voortplanting. Voel je zitbeentjes, je billen, je geslachtsdelen. Voel dit middelpunt van je lichaam heel bewust en laat het zijn zoals het is.

Ga met je aandacht vanuit het middelpunt van je lichaam in je bekkengordel langzaam omhoog naar je onderrug. Terwijl je verder omhooggaat naar je bovenrug voel je de sensaties die van je staartbeentje langs je ruggengraat omhooggaan. Voel je rug en ga helemaal omhoog naar je schouders. Voel welke sensaties je hier hebt. Laat die er gewoon zijn.

Volg met gevoelde aandacht je rug en je schouders. Ga vervolgens naar beneden langs je bovenarmen. Voel de verbindingen van je ellebogen met je onderarmen. Voel je polsen, je handen, je vingers en je duimen. Merk op welke sensaties je hier hebt. Voel door je lichaam heen, onderdeel voor onderdeel. Erken wat je in je lichaam en in je geest voelt. Laat het er gewoon zijn.

Maak je aandacht nu los van je schouders, armen en handen. Haal eventueel nog een keer bewust adem. Laat dan je ademhaling weer los en richt je aandacht op je buik, de plek waar spijsvertering en stofwisseling plaatsvinden. Ga met je gevoel naar je darmen en laat die er gewoon zijn. Voel in je buik en voel wat je voelt. Laat al je sensaties er zijn. Laat ze hun gang gaan en bewegen zoals ze willen. Voel met bewuste aandacht in je buik.

Ga dan met je aandacht rustig omhoog naar je borstkas. Voel de huid van je borst. Ga dieper naar binnen en voel je borstbeen en je ribbekast. Ga nog dieper, naar de prachtige systemen van ademhaling door de longen en bloedsomloop door het hart. Voel bewust in je borstholte en laat alles hier zijn zoals ze zijn. Als je golven van sensaties merkt, erken hun bestaan dan en laat alles in je lichaam en je geest zijn zoals het is.

Ga met je bewustzijn weer omhoog, terug naar je schouders. Voel de verbinding van je schouders met je nek en je keel. Laat ze zijn zoals ze zijn. Terwijl je je nek en schouders voelt, ga je met je bewustzijn naar je kaakgewricht en je mond. Het kaakgewricht is een van de meest gebruikte gewrichten van het lichaam. Hier praten we en nemen we voedsel tot ons. Misschien kun je je kaak zachter maken, en ook je gebit en je tong. Laat alles wat je voelt er gewoon zijn. Voel je wangen. Voel je neusholten. Voel je voorhoofd, je slapen. Voel de spieren rondom je ogen en voel ook je ogen zelf. Voel wat je aan sensaties merkt in je gezicht en laat die er zijn.

Ga nu met je bewustzijn naar je kruin en naar je achterhoofd. Voel bewust je hoofd. Ga met je aandacht naar je oren en dring met je aandacht via de zijkant van je hoofd je hersenen binnen. Voel je sensaties daar, binnen in je hoofd en aan de buitenkant ervan. Voel met bewustzijn je hoofd en je gezicht.

Breid het veld van je bewuste aandacht nu uit en voel de verbinding van je nek en keel met je hoofd. Voel verder naar beneden naar je schouders en je armen, naar je borstkas, naar je buik en naar je heupen, en verder naar je benen en je voeten. Voel je hele lichaam als één organisme. Terwijl je inademt en uitademt voel je hoe je lichaam omhoogkomt op de inademing en terugzakt op je uitademing. Voel je lichaam als één geheel, zoals het omhoogkomt en terugzakt.

Terwijl je voelt wat er is in je lichaam en je geest, merk je bewust sensaties op, golfjes van gevoelens in je lichaam en je geest. Laat de sensaties die je merkt er gewoon zijn. Laat ze hun gang gaan en wees erbij aanwezig.

Tijdens de laatste paar minuten van deze oefening kun je een mindful zelfonderzoek doen. Wees aanwezig bij wat er in je voelbaar is als je met bewuste aandacht je lichaam en je geest aftast. Het kan zijn dat je frustratie merkt, angst of zorgen over niet voldoende slaap krijgen. Dat is een uitnodiging om je aandacht te richten op het gevoel van bezorgdheid of verdriet die je ervaart, van frustratie misschien, en he eenvoudig te voelen en te erkennen. Weet dat je niets hoeft te doen. Je hoeft je gevoel niet te analyseren of uit te pluizen waarom je je zo voelt. Voel juist alleen maar je van bezorgdheid, frustratie of verdriet over het feit dat je niet in slaap kunt vallen. Laat die gevoelens er gewoon zijn. Voel wat je voelt. Voel de pijn. Merk op wat er in je geest bovenkomt en merk op hoe je lichaam daarop reageert. Erken alleen maar wat er bovenkomt en laat het er zijn.

Blijf aanwezig bij de gevoelsgolven die je ervaart. Voel je gevoelens.

Als je door dit mindful zelfonderzoek merkt dat je je meer openstelt, kun je misschien enkele van de onderliggende oorzaken ontdekken die verborgen liggen achter je bezorgdheid, angst, frustratie, verdriet of verwarring. Voel met bewustzijn waar je staat. Onderzoek jezelf met bewuste aandacht.

Open jezelf. Erken jezelf. Laat jezelf er zijn.

Sluit nu rustig dit mindful zelfonderzoek af. Keer terug naar het gevoel van je lichaam ervaren als één geheel. Voel je ademhaling, voel hoe je lichaam omhoogkomt op de inademing en terugzakt op de uitademing. Voel hoe je lichaam van top tot teen één verbonden geheel is. Adem in en adem uit.

Terwijl je in- en uitademt laat je alles wat er te voelen is er zijn. Je laat alles zijn gang gaan. Laat alles er zijn en erken alles zoals het is.

Nu je het eind van deze oefening hebt bereikt, kun je even tijd nemen om jezelf te waarderen voor het feit dat je tijd hebt vrijgemaakt om deze oefening te doen en actief te werken aan je eigen gezondheid en welzijn. Moge het zo zijn dat, als je 's nachts wakker wordt en je zorgen maakt of verdrietig bent, je eraan denkt om je goede bedoelingen uit te breiden. Mogen alle wezens rust kennen. Mogen alle wezens de rust krijgen die ze nodig hebben. Mogen alle wezens innerlijke vrede kennen.

Zelfcompassiemeditatie

Kom in het hier-en-nu...

Daal met je bewustzijn af in je lichaam, helemaal tot je voetzolen. Voel je hele lichaam, met alle sensaties die zich voordoen.

Laat als je ligt je lichaam tot rust komen. Laat het helemaal zacht worden, totaal ontspannen. Als je rechtop zit, ontspan dan alle spieren die je niet nodig hebt om je lichaam rechtop te houden.

De spieren van je gezicht zijn zacht en ontspannen. Je ogen zijn zacht. Je lichaam is nog steeds ontspannen.

Heb ook als je ligt een innerlijke houding van openheid en alertheid.

En nu... voed jezelf met je ademhaling.

Ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe elke inademing je voedt. Je kunt met je inademing ook een specifieke eigenschap voeden, zoals je veilig voelen, ontspannen zijn, helderheid hebben of het gevoel dat er mensen zijn die van je houden.

En nu... geven en ontvangen.

Denk aan iemand met wie je onenigheid hebt. Richt je uitademing op die persoon. Bied die persoon de ontspanning van de uitademing aan. Stuur die persoon iets goeds.

Iets goeds – warmte, vriendelijkheid – op de uitademing.

Zie die persoon helder voor je en stuur hem of haar op elke uitademing iets goeds.

Blijf dit enkele ogenblikken doen...

Adem in voor jezelf en uit voor de ander. Voel je ademhaling.

‘In voor mij, uit voor jou...’

Geniet van je ademhaling... voel hoe de inademing je voedt en je geeft wat je nodig hebt – liefde, warmte. Voel ook de goedheid die je uitademt. Je geeft de ander hetzelfde... ‘Een voor mij, een voor jou’.

En nu... echte zelfcompassie.

Je kunt, als je dat wilt, meer voor jezelf inademen. Adem een paar keer in voor jezelf en dan één keer uit voor de ander. Als het beter voor je voelt om het om te draaien, kun je dat ook doen.

Je kunt je uitademing ook naar een groep mensen sturen, of naar alle mensen. Voel de inademing voor jou en de uitademing voor anderen.

Adem in... voor jezelf. Adem uit... voor anderen.

Als je gedachten afdwalen... als je druk bent in je hoofd... richt dan je aandacht op je uitademing en laat los. Als je vermoeidheid voelt... richt je aandacht op de inademing om energie te ontvangen en je weer te focussen. En dan opnieuw: een voor mij, een voor jou.

Wees ten slotte alleen maar aanwezig bij wat er is... precies zoals je bent...

Vreugdevermeerderingmeditatie

Begin met een paar diepe ademhalingen.

... breng je bewustzijn in je lichaam. Vul er je lichaam mee. Wees je bewust van je gewaarwordingen.

... voed de innerlijke houding van aandacht. Als je wilt kun je je handen op je hart leggen, of ergens anders op je lichaam. Voel de zachte aanraking van je handen. Voel de warmte van je handen – voel deze sensaties. Ga met dit warme bewustzijn naar je ademhaling en naar jezelf...

Breng nu rustig je aandacht naar je hartcentrum, in je borstkas. Je kunt je misschien zelfs in je hart en in je geest een glimlach voorstellen. Blijf met je bewustzijn hier aanwezig.

Haal alleen maar adem...

Ga nu met je aandacht naar een vriend (of een dier), iemand die je doet glimlachen als je een hem of haar denkt, iemand voor wie je gemakkelijk liefde kunt voelen, die gemakkelijk de stroom van liefde in je wakker maakt. Stel je deze persoon voor en draag hem of haar bij je in je hart en je geest.

Stel je voor dat je die persoon (of het dier) in de ogen kijkt en zie zijn of haar gelukkigste momenten... Stel je die persoon voor als een kind en zie zijn mooiste avonturen... zie de vreugde die het beleeft ... de creatieve kracht die het bezit... het vermogen om hindernissen te overwinnen... hoe het af en toe lacht en geniet van zijn overwinningen... Stel je voor hoe jullie samen kunnen komen... om elkaar in moeilijkheden te troosten... en bij elkaar vreugde en geluk op te roepen... genietend van avonturen... Zie het grote potentieel van vreugde in dit andere wezen....

Terwijl je je voorstelt dat je deze persoon (of dit dier) in de ogen kijkt, spreek je in jezelf een of meer van de volgende zinnen uit:

‘Moge je een diepe waardering voelen voor de goede momenten in je leven en er intens van genieten.’

‘Moge de vreugde die je ervaart voortdurend toenemen.’

‘Moge je vervuld worden van vreugde en dankbaarheid.’

Terwijl je deze zinnen uitspreekt, sta je stil bij deze gedachten, deze intenties... Als je merkt dat er een oordeel bovenkomt, maak je lichaam dan zacht en laat je oordeel op je uitademing los. Keer dan rustig terug naar de zinnen en spreek ze uit met alle vriendelijkheid en alle zelfcompassie die je kunt opbrengen...

... voel vreugdevolle waardering.

Doe dit nu voor een persoon waar je neutraal tegenover staat...

... en vervolgens voor een persoon met wie je problemen hebt...

Opmerking: Als het je te veel moeite kost om deze gedachten naar een persoon te sturen met wie je moeilijkheden hebt, erken dat dan en oordeel er niet over. Stuur de zinnen vervolgens weer naar een geliefde of naar jezelf.

Stuur de zinnen ten slotte naar alle levende wezens op de wereld. Stel je voor dat je deze positieve gedachten vanuit je directe omgeving in alle richtingen stuurt – wensen van waardering en vreugde gaan naar alle wezens die er bestaan. Als je voor je gevoel klaar bent met de meditatie, neem dan even de tijd om gewoon te zitten, je gevoelens te voelen en adem te halen.