

Psychowerk

# Meditatie cd

## De kunst van het mediteren

*“Meditatie is meedogenloos in de manier waarop zij de naakte waarheid van onze geest van alledag blootlegt.”*

*Mark Epstein*

Binnen het traditionele Boeddhisme bestaat er geen woord voor: meditatie. De term die doorgaans wordt gebruikt is: *bhavana*. Het woord betekent: *mentale ontwikkeling*. Het woord: bhavana, geeft exact aan waar het bij meditatie om te doen is: het denken op een hoger plan brengen. Hierbij moet je niet denken aan een toename in intelligentie, maar het structureren en differentiëren van het denken.

De geest is van de meeste mensen onrustig en springt van de hak op de tak. De meeste personen zijn dan ook trots als zij diverse zaken tegelijkertijd kunnen volbrengen. Een gevolg van een onrustige (of zoals je wilt: een hyperactieve) geest is *psychisch lawaai*. De geest van deze personen moet actief blijven, omdat zij anders hun aandacht verliezen aan iedere willekeurige gedachte die in het centrum van het bewustzijn terecht komt. De concentratieboog is laag en heeft de snelheid van een videoclip.

Opmerking: het volbrengen van meerdere taken tegelijkertijd doet een aanslag op de energiehuishouding van de persoon, kost relatief meer tijd en is in de meeste gevallen minder effectief. De kans op het maken van fouten neemt gigantisch toe.

Mediteren probeert een persoon te leren zijn aandacht op één punt te focussen en hier te houden. Het doel zal je duidelijk zijn: het beteugelen van de onrustige geest. Hierdoor neemt het psychische lawaai af, de concentratie toe en is de persoon beter in staat om effectief handelend op te treden.

Mediteren is dus niet slechts een kwestie van 'zitten' en wachten tot 'je hoofd leeg wordt.' Mediteren is een actief leerproces om een andere manier (of volgorde) van denken aan te leren. Het mediteren kan dus de gehele dag door plaatsvinden. Zowel tijdens een vergadering, het koken van eten, het wassen van kleding, het boodschappen doen. Iedere handeling is geschikt om mee te leren mediteren.

Opmerking: het 'werkzame bestandsdeel' van mediteren zit dan ook niet in de handeling maar in *de wijze van denken*. In dit opzicht zijn het ABC-model en het VIS-model goede meditatietechnieken. Door te ontdekken dat wat zintuiglijk wordt waargenomen, hoe je hierover denkt, voelt en hoe je vervolgens handelt. Door een exacte registratie te leren maken van dat wat is, leert een persoon om in het hier-en-nu achtzaam te zijn en zich niet mee te laten slepen door gedachten over dat wat hij ziet, hoort, voelt, proeft, ruikt, denkt enzovoorts.

Mediteren leert personen dat zij niet langer dubbele activiteiten hoeven te doen, als bijvoorbeeld *het denken over het denken*. De meeste mensen hebben doorgaans het idee dat zij functioneren (denken, voelen, waarnemen en handelen) als zij hiertoe *bewust* een opdracht hebben gegeven. Wat zij niet in de gaten hebben is dat zij in feite 'dubbelop' bezig zijn. Met andere woorden: de persoon functioneert in het hier-en-nu en laat, bijvoorbeeld, zijn lichaam door middel van lichaamstaal een reactie zien op dat wat er gebeurt. De persoon heeft vaak zelf niet in de gaten dat hij al een reactie heeft laten zien. Het gevolg is dat hij een reactie gaat bedenken en vervolgens tot uitdrukking gaat brengen, die al dan niet congruent is met het oorspronkelijke gedrag. De ervaring leert dat het oorspronkelijke gedrag een betrouwbare indicator is, terwijl de bedachte reactie doorgaans alleen *het wenselijke gedrag* laat zien. Voor zover de persoon hiertoe in staat is om het te laten zien.



Mediteren is een instrument die mensen dingen *afleert* in plaats van bijleert. Door achtzaam te zijn ('alles registreren zonder erop in te gaan') neemt de noodzaak af om op iedere prikkel te reageren. De persoon kan de dingen laten zijn, zoals ze zijn. Een tweede kwaliteit die de persoon (her)ontdekt is dat als hij achtzaam is, hij open staat voor dat wat zich aandient. Anders gezegd: hij kan de werking van de geconditioneerde filters verminderen of zelfs (ten dele) uitschakelen.

Opmerking: in groepen laat ik vaak een muziekfragment horen en vraag aan de groepsleden om hun oren te sluiten en te luisteren naar de muziek. Na het fragment vraag ik dan naar wat zij hebben gehoord. Opmerkelijk is dat er allerlei waarderingen en classificaties omhoog komen, als: 'lelijke muziek', 'depressieve muziek', 'mooie muziek die me doet denken aan een heerlijke zondagochtend', 'het was een cello', 'ik ben er verdrietig van geworden.' Slechts een enkeling heeft *geluiden* gehoord en heeft niet geprobeerd om de geluiden te benoemen of te waarderen.

Mediteren helpt om vooringenomenheid, vooroordelen, stereotypen, invullingen, veronderstellingen, verwachtingen te verminderen, zodat de persoon leert *om 'dat wat is'* te (h)erkennen op basis van gewaarworden. Immers: de buitenwereld is een reflectie van de binnenwereld. Dat wat de persoon afkeurt bij een ander, keurt hij ook af bij zichzelf (of zou hij bij zichzelf ook moeten afwijzen, maar heeft hij er geen controle over). Als de persoon begrijpt dat hij in een wereld leeft die hij zelf heeft gecreëerd, dan weet hij ook het belang om de dingen die feitelijk gebeuren (bijvoorbeeld: regen, orkaan, ongeluk) te registreren zonder hiermee een objectrelatie aan te gaan. Zo kan: regen, vervelende associaties oproepen en ervaart de persoon de regen als vervelend. Echter kan de regen ook een emotie als: blijheid, oproepen. Als de persoon een objectrelatie met de regen aangaat, dan zal hij de blijheid inwisselen voor het vervelende gevoel. Een klassieke valkuil hierbij is dat veel mensen denken dat zij *controle* kunnen uitoefenen op objecten als zij het kunnen verklaren, analyseren, benoemen, waarderen, associëren et cetera. Alleen blijft regen, regen. Niets meer en niets minder. Dat wat is, is en verandert niet door er over na te denken. Het enige wat verandert is de perceptie (de waardering et cetera) over dat wat is.



## Zit meditaties

Een groep van meditaties wordt gevormd door de *zitmeditaties*. Kenmerkend voor deze meditatievorm is (natuurlijk) dat de persoon zittend gaat mediteren. Beginnende meditatiebeoefenaars geven doorgaans de voorkeur aan zitmeditaties omdat die om weinig expressie en fysieke inspanning vragen. Echter wordt hierdoor de innerlijke activiteit onderschat, als bijvoorbeeld psychisch lawaai.

### De basis van zitmeditaties

Hieronder volgt de procedure die de beoefenaar dient door te voeren alvorens hij/zij met de feitelijke meditatie gaat beginnen.

1. Breng de meditatieruimte in orde door bijvoorbeeld rommel op te ruimen en een wierookstokje aan te steken. Indien je ervoor kiest kun je ook een cd opzetten met natuurgeluiden of klanken, bijvoorbeeld klankschalen.
2. Zorg dat je kleren comfortabel zitten en dat beknellende kledingstukken zijn verwijderd. Vergeet niet om je schoenen uit te trekken.
3. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
4. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
5. Laat je schouders hangen en laat je handen rusten op de bovenbenen.
6. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ( $\pm 1,5$  meter voor je meditatiebankje).
7. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.



8. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
9. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
10. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.



## Zit en dansmeditatie

1. Ga in de meditatiehouding zitten, adem in door de neus en uit door de mond. Bevestig in je houding.
2. Ga naar achtzaamheid: registreer alles zonder erop in te gaan.
3. Ontspan je gezicht en je mond. Hou de punt van je tong rustig en passief tegen je gehemelte aan. Blijf achtzaam en ervaar je zelf als 'een holle bamboe': leeg. Blijf achtzaam. Adem in en uit door de neus.
4. Na tien minuten verandert de muziek (je hoort nu violen). Beweeg je handen naar voren toe. Vorm van je handen kommetjes. Stel voor je dat in je linkerhand een blauwe bal ligt (ter grootte van een grapefruit). Hou je rechterhand boven de linkerhand (de handen 'omklemmen' de blauwe bal).
5. Beweeg je handen om de blauwe bal heen, zodat nu de rechterhand boven ligt en daarna de linkerhand boven. Dit bewegen is een draaibeweging om de blauwe bal heen. Beweeg rustig en beheerst en zorg ervoor dat de handen elkaar niet aanraken.
6. Na 28 minuten verandert de muziek in dansmuziek. Ga langzaam staan en begin te bewegen op de muziek. Maak de bewegingen steeds groter en uitbundiger naarmate de muziek verandert.
7. Als de dansmuziek stopt, blijf je stilstaan en luister je naar de klanken van de klankschaal. Richt je aandacht volledig op dit geluid.
8. Stilte. Blijf nog een aantal minuten in stilte zitten en wordt je gewaar van dat wat je waarneemt.

## PsychoWerk

Het werkterrein van **PsychoWerk** is breed wat betreft de verscheidenheid aan problemen waarmee personen een beroep op haar kunnen doen. Anders gezegd beslaat het werkterrein van de hulpverleningspraktijk het *overgangsgebied* tussen het maatschappelijk werk en de psychotherapie. Het overgangsgebied is het werkterrein van de psychosociale therapie.

### PsychoWerk heeft zich de volgende doelen gesteld:

De eerste doelstelling en de rode draad voor de dienstverlening is het bevorderen van de persoonlijke groei en ontwikkeling van de deelnemers en de hulpvragers. Dit bevorderen van de persoonlijke groei en ontwikkeling wordt bereikt door de deelnemers en de hulpvragers kennis en ervaringen op te laten doen, die zij vervolgens kunnen omzetten in nieuw gedrag.

De tweede doelstelling is vorm te geven aan de Non-Problematische Methode (NPM). Binnen deze methode wordt het accent verlegd van het probleem naar de ervaren vormen van onvermogen.

De derde doelstelling is het bevorderen van de psychische hygiëne en de toepasbaarheid hiervan.

De vierde doelstelling is het bevorderen van de deskundigheid van een ieder die werkzaam is binnen het terrein van de maatschappelijke dienstverlening.

De vijfde doelstelling is het bevorderen van psychologische en levensbeschouwelijke visies waarin de *hele mens* centraal staat.

De zesde doelstelling is een wezenlijke bijdrage te leveren aan de kwaliteitsverbetering van het leven van deelnemers en hulpvragers.

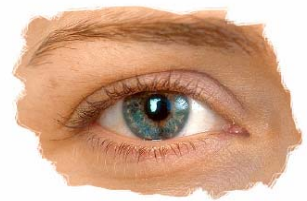
### PsychoWerk richt zich primair op vier terreinen van de dienstverlening, te weten:

*Preventie:* onder andere het organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten; het ontwikkelen en uitvoeren van cursussen en trainingen met een preventief karakter; het ontwikkelen en publiceren van voorlichtingsmateriaal.

*Educatie en vorming:* onder andere het ontwikkelen en uitvoeren van cursussen, trainingen en workshops; het ontwikkelen en publiceren van les- en vormingsmateriaal; het geven van colleges.

*Hulpverlening:* onder andere het aanbieden van persoonlijke consulten; het aanbieden van groepsconsulten; het ontwikkelen, publiceren en ten uitvoer brengen van hulpverleningsmethodieken.

*Management advisering:* onder andere het opstarten van coachingtrajecten; het ontwikkelen en uitvoeren van trainingen en



## PsychoWerk

### Informatie over activiteiten:

Bezoek voor informatie over activiteiten, hulpverlening, digitale boeken, cursussen en trainingen op de website: [www.psychowerk.nl](http://www.psychowerk.nl)

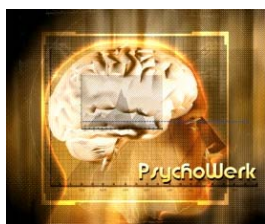
### Openingstijden:

De administratie is tijdens werkdagen geopend van 10.30 uur tot 19.30 uur. Hier kun je terecht met al je vragen, opmerkingen en voor het maken van afspraken. Telefoonnummer: 020-3300235. Of stuur een e-mail naar: [info@psychowerk.nl](mailto:info@psychowerk.nl)





## MEDITATIE CD'S



Barentszplein 65  
1013 NJ Amsterdam

Telefoon: (020) 3300235  
E-mail: [info@psychowerk.nl](mailto:info@psychowerk.nl)  
[www.psychowerk.nl](http://www.psychowerk.nl)

Praktijk voor psychosociale therapie en  
management toepassingen