

# **MINDFULNESSTRAINING BIJ JONGEREN**

**STAPPENPLAN VOOR HULPVERLENERS**

**David Dewulf**

**LANNOO  
CAMPUS**

# Inhoudsopgave

|  |            |
|--|------------|
| Inleiding  | <b>6</b>   |
| Mindfulness voor jongeren  | <b>9</b>   |
| Over dit boek  | <b>11</b>  |
| Je houding als trainer   | <b>12</b>  |
| De inquiry   | <b>13</b>  |
| Nog enkele tips  | <b>16</b>  |
| Sessie 1 – aandacht voor de adem en het nu                       | <b>19</b>  |
| Sessie 2 – aandacht voor het lichaam en aangename momenten       | <b>37</b>  |
| Sessie 3 – aandacht voor je grenzen en voor onaangename momenten | <b>55</b>  |
| Sessie 4 – aandacht voor stress en stilte                        | <b>71</b>  |
| Sessie 5 – aandacht voor gedachten en gevoelens                  | <b>89</b>  |
| Sessie 6 – aandacht voor interpretaties en communicatie          | <b>111</b> |
| Sessie 7 – aandacht voor je houding en je stemming               | <b>131</b> |
| Sessie 8 – aandacht voor jezelf en je heartfulness               | <b>145</b> |
| Mindfulnessstraining in zestien sessies                          | <b>162</b> |
| Nog vijf interessante casussen                                   | <b>171</b> |
| Verdere reflecties voor de trainer                               | <b>177</b> |
| Dankwoord  | <b>179</b> |
| De auteur  | <b>180</b> |
| Het Instituut voor Aandacht & Mindfulness – I AM                 | <b>181</b> |
| Aanbevolen boeken voor jongeren                                  | <b>183</b> |
| Andere boeken van de auteur                                      | <b>184</b> |
| Literatuur   | <b>186</b> |
| Register   | <b>187</b> |

# Je houding als trainer

Jongeren zullen je uitdagen. Verlies jezelf niet als trainer.  
Er is geen goed of fout. Geloof vanuit je hart in hun grootheid.

Training geven aan jongeren is een uitdaging. Je zult getest worden. De ene les is ook de andere niet. Soms lijken ze lammetjes, soms wolven. En zelfs al lijken ze in een les helemaal mee te gaan, je weet niet zeker of dat de volgende les ook het geval zal zijn. Ze kunnen even goed totale desinteresse tonen nog voordat je bent gestart. Gelijkmoeidigheid is heel belangrijk.

Wees in het bijzonder waakzaam voor je eigen oordelen. Merk weerstand op, en voorkom ook dat je bepaalde studenten vermijdt. Het is niet uitzonderlijk dat jongeren met hun ogen draaien als teken van 'o nee' bij het aankondigen van een meditatie. Je hoeft je daar niet door te laten meeslepen. Jongeren veranderen nu eenmaal snel van houding, maar daar komen ze ook wel vaak weer op terug.

Besef dat er niet zoiets bestaat als jongeren die de les tegenwerken of storen. Alles is een uitnodiging om dieper te kijken. Speel continu in op wat je ziet. Vraag naar hun ervaring, ook al lijkt het voor jou alsof ze niet hebben meegedaan. Ernaar vragen brengt hen tot het reflectief gewaarzijn.

Kijk ook naar je groep terwijl je een meditatie begeleidt. Pas je instructies aan volgens wat je ziet. Als iemand zijn hoofd op zijn knieën hangt, nodig dan uit om het hoofd mooi recht te houden. Als ze aan elkaar trekken, nodig dan uit om op te merken wat er op zo'n moment bij hen gebeurt. Als je je ogen de hele tijd gesloten houdt, kan het best zijn dat er na de meditatie niemand meer in het lokaal zit!

Wees ook niet te zen. Volg het ritme van de kinderen. Gebruik hun taal. **Ga mee in hun wereld, alleen 'daar' kan je hen ontmoeten.**

En misschien wel het belangrijkste: veel jongeren geloven niet (meer) in zichzelf. Het is aan jou als trainer om duidelijk te maken dat je in hen gelooft, ook als zij het geloof in zichzelf zijn verloren. Je gelooft in het potentieel dat klaarligt en het is je diepste wens dat de leerlingen dit zullen aanboren. Je vindt als trainer telkens het juiste evenwicht tussen volledig accepteren waar ze zijn en potentieel zien om verder te groeien in wie ze kunnen zijn. Of in een mooi gezegde: **je bent perfect zoals je bent, en er is steeds ruimte voor verbetering.** Laat dit een basis zijn voor je trainingen!

## OVERZICHT SESSIE 1

- 1 Verwelkomen, oriëntatie en voorstellen:
  - Creëer een positieve anticipatie
  - Grenzen en ont-moeten
  - Respect & vertrouwelijkheid
  
- 2 Heilzaam begrijpen:
  - Het valt niet altijd mee; hoe kunnen we daar best mee omgaan?
  
- 3 De pijn
  - Stress die erbij hoort versus onnodig stress
  
- 4 Meditatie; aandacht voor de adem:
  - Beeld van de puppy en de kleine glimlach
  - Beeld van tekstballonnetjes in stripverhaal
  - Metafoor van computerscherm
  - Nabespreken van gouden 3: veel gedachten, slaap en onrust
  
- 5 Rozijnoefening – verwondering en beginnersgeest:
  - Mannetje van Mars, vrouwtje van Venus
  - Toepassingen in het dagelijkse leven bespreken
  
- 6 Thuis verder:
  - Dagelijkse tips en aandacht voor dagelijkse handelingen
  - Formele oefening, waar en wanneer?
  - Het belang van een geschreven verslag duiden
  - Sms-buddy, timer mobiel, mp3, mobiel
  - Negen punten inleiden
  
- 7 Korte ademruimte en succes toewensen met de oefeningen

## SESSIE 1

# Aandacht voor de adem en het nu

### KERNPUNTEN SESSIE 1

- 1 Verwelkomen, oriëntatie en voorstellen
- 2 Heilzaam begrijpen
- 3 De pijn
- 4 Meditatie & bespreken
- 5 Het geheime voorwerpje & bespreken
- 6 Thuis verder
- 7 Ademruimte met bel

### MEENEMEN VOOR SESSIE 1

- Zorg voor een whiteboard of flipchart om aantekeningen te maken.
- Zorg ook voor een doosje rozijnen, een belletje en de hand-outs voor sessie 1.
- Bij deze eerste sessie ontvangt iedere deelnemer de hand-outs van de eerste sessie of de volledige syllabus, twee cd's en eventueel het boek *Mindfulness voor jongeren*.

### AANDACHTSPUNTEN VOOR DE VOLGENDE LES

- Vraag de jongeren een matje mee te brengen voor de bodyscan.
- Vraag hun of ze ook het ingevulde huiswerk meebrengen.
- Als ze in les 1 de volledige syllabus hebben gekregen, vraag hun dan om volgende week de syllabus weer mee te nemen. Dat is soms een probleem. Vandaar dat het uitdelen les per les, een goed idee kan zijn.

### *Een sfeerbeeld*

De eerste les. Het was in het prachtige lerarenlokaal. Er stonden stoelen op wieltjes en dat vonden de jongeren erg leuk. Ze rolden van de ene kant naar de andere. De sfeer was goed. Er verscheen een glimlach op mijn gezicht. Dit was duidelijk iets anders dan een groep volwassenen die elkaar nog niet kennen en elkaar in stilte aankijken met een onzekere blik. De dynamiek van de jongeren had me in elk geval betoverd en bepaalde meteen de toon van de sessies. Niet te zen, gewoon meegaan met hun ritme. De stoelen werden 'enthousiast' in een kring geplaatst. De flipchart stond al klaar. Daar zaten ze: 22 tieners die me nieuwsgierig aankeken. Ze zitten klaar in een cirkel. We gebruiken bijna altijd stoelen omdat dit zo veel mogelijk het dagelijkse leven benadert. Tijdens de meditaties kunnen de jongeren ook op de grond zitten. Of als het lokaal daarvoor geschikt is, kan je ervoor kiezen de hele les op matjes en kussentjes te zitten.

## 1 VERWELKOMING, ORIËNTATIE EN VOORSTELLEN

Welkom. Wie weet waar dit over zal gaan? Wie heeft er al iets van gehoord?

Een jongen steekt zijn arm omhoog: *Yoga*, roept hij met een glimlach. Hij wordt aangekeken door zijn vrienden, die zich nog niet op het onzekere terrein durven wagen.

*Minder stress ervaren*, vervolgt een meisje.

*Je leert mediteren*, zegt een jongen.

*Mindfulness heeft te maken met minder snel depressief worden*, meent een ander.

Inderdaad, het heeft er allemaal mee te maken. Je leert een methode aan om beter met stress, en ook examenstress, om te kunnen gaan. Het helpt om je beter te kunnen concentreren, om rustiger te zijn en om beter te slapen.

We gaan daar even bij stilstaan. Hoe denken jullie dat dit nuttig kan zijn voor je leven thuis of op school?

### Voor de trainer

Laat de jongeren in groepjes van twee even nadenken over de vraag: hoe zou mindfulness voor mij van waarde kunnen zijn? Vertel dat je straks ieders mening wilt horen.

Hiermee creëer je meteen **een positieve anticipatie**.

TING, TING, TING ...

Met het belletje krijg je weer alle aandacht en wordt iedereen stil.

Laten we nu terugkomen in de grote groep. We gaan om beurt delen.

Ik hoor graag je voornaam en dan vertel je iets positiefs over wat je aan deze cursus denkt te kunnen hebben.

## Grenzen, respect en vertrouwelijkheid

Weet dat je kan kiezen of je wel of niet wilt delen. Iedereen kan zijn eigen grens bepalen. Het is immers een **cursus in ont-moeten**, want moeten geeft vaak veel onnodige stress.

We zijn hier op een bepaalde manier samen, namelijk respectvol. Dat betekent dat alles wat er wordt gezegd in de groep blijft en niet tegen elkaar gebruikt wordt, bijvoorbeeld op de speelplaats, thuis of ergens anders. We zullen namelijk ook dingen met elkaar delen op een manier die we niet gewend zijn – dingen die misschien wel belangrijk zijn, maar waarvoor we nooit de ruimte voelen om ze te delen. Nu maken we die ruimte in een vertrouwelijke sfeer. We zullen merken dat dat heel waardevol kan zijn.

De jongeren hebben hun verwachtingen van de cursus uitgesproken. Enkele verwachtingen zijn:

- *Ik wil door deze training minder stress ervaren in het algemeen.*
- *Ik wil door deze training minder stress ervaren bij examens/toetsen.*
- *Ik wil door deze training minder opgejaagd zijn.*
- *Ik wil door deze training minder impulsief en opvliegend gedrag vertonen.*
- *Ik wil door deze training beter inslapen.*
- *Ik wil me door deze training beter concentreren.*
- *Ik wil door deze training meer genieten.*
- *Ik wil door deze training meer in het hier en nu zijn.*
- *Ik wil door deze training nu al iets leren over hoe met ik met moeilijkheden in mijn leven kan omgaan, ook al ervaar ik die nu nog niet.*
- *Ik wil door deze training minder faalangst ervaren.*
- *Ik wil door deze training meer zelfvertrouwen opbouwen.*

## 2 HEILZAAM BEGRIJPEN

Bedankt voor het delen. En ja, mindfulness is bedoeld om ons in al die dingen bij te staan. Mindfulness kan je een heel stuk op weg helpen. Het heeft ook mij geholpen en dat wil ik graag met jullie delen.

Mindfulness helpt ons om met de uitdagingen die op ons pad komen om te gaan. En ik denk dat iedereen wel eens een uitdaging heeft, want het leven loopt niet zoals in de sprookjes. Sta even stil bij wat er moeilijk is in je leven, of bij de moeilijkheden die je pad gekruist hebben:

- Misschien heb je goed gestudeerd voor een examen en je kent 99 van de 100 bladzijden, maar je krijgt een vraag van die ene pagina die je niet kent.
- Of misschien heb je het moeilijk en krijg je geen steun van iemand van wie je het wel had verwacht.
- Of je bent verliefd, maar het gaat niet helemaal zoals je wilt.
- Misschien loopt de relatie met je ouders niet lekker.
- Of je vindt op school je draai niet.
- Of je bent een dierbare vriend verloren.

## Reflectie

Soms gaat het inderdaad niet helemaal zoals we hadden gehoopt. Het valt tegen, je bent teleurgesteld of je zit in de put. Hoe ga je daarmee om?

Met behulp van mindfulness zullen we leren om op een andere manier met stressvolle gebeurtenissen om te gaan. Volwassenen die de training hebben gevolgd, zeggen na afloop vaak: 'Het is jammer dat we dit niet hebben geleerd toen we nog op school zaten.' Jullie krijgen die kans nu wel en ik hoop dat je er gebruik van zult maken!

## 3 DE PIJL (VERVOLG VAN HEILZAAM BEGRIJPEN)

Lees het verhaal *De pijl* voor; dat staat ook in het basisboek *Mindfulness voor jongeren*. Het vormt de basis van de uitleg van heilzaam begrijpen of anders gezegd: wat betekent het om als mens op deze aarde te leven?

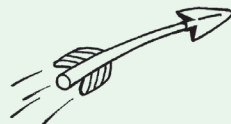
### De pijl

Geraakt door een pijnlijk gevoel gaat hij zich zorgen maken, wordt hij verdrietig, klaagt hij, slaat hij zich op zijn borst, huilt hij en voelt hij zich verscheurd. Hij ervaart daardoor twee soorten gevoelens, een fysiek en een mentaal gevoel.

Het is alsof een man doorboord wordt door een pijl, en na de eerste pijl getroffen wordt door een tweede pijl, zodat gevoelens worden ervaren die veroorzaakt worden door twee pijlen.

Maar als hij beschikt over diepe en wijze aandacht, zal hij zich, geraakt door een pijnlijk gevoel, geen zorgen maken, of verdrietig zijn en klagen of jammeren, noch op zijn borst slaan en huilen, of zich verscheurd voelen. Het is één soort gevoel dat hij ervaart, een fysiek maar geen mentaal gevoel.

Het is alsof de man doorboord wordt door een pijl, maar niet door een tweede pijl. Deze man ervaart alleen gevoelens die veroorzaakt worden door één enkele pijl.



Blijf na het voorlezen even stil. Daarmee creëer je ruimte, zodat de jongeren zin en betekenis aan het verhaal kunnen geven.

Vraag met een nieuwsgierige houding hoe ze de boodschap begrijpen:

- Stress hoort erbij.
- Echter, veel van de stress die we ervaren, veroorzaken we zelf en is bovendien totaal nutteloos!
- We willen het examen goed doen, maar we piekeren, waardoor we ons niet meer goed kunnen concentreren en het nog minder goed gaat!
- We maken ons boos, maar we vergeten dat we het voor onszelf ook zeer onaangenaam maken en de situatie daarbij nauwelijks of geen goed doen, en we willen toch het liefst gelukkig zijn ...
- We willen dat het stil is als we studeren, maar we winden ons op bij het minste geluid, waardoor we veel onnodig geluid creëren.



De eerste pijl symboliseert de tegenvallers van het leven. Niemand blijft ervoor gespaard. Maar kan je ermee omgaan op een manier waarop je er sterker van wordt, in plaats van dieper weg te zakken? Ja, daarom zijn we hier! We leren om eerlijk te kijken naar wat het betekent om mens te zijn, naar wat het leven meebrengt.

Al meer dan tweeduizend jaar geleden schreef *Lao Tse* in de *Tao Te Tjing*:

*Er is een tijd om de eerste te zijn,  
en een tijd om de laatste te zijn.  
Er is een tijd om plezier te ervaren,  
en een tijd om pijn te ervaren.  
Er is een tijd om geprezen te worden,  
en een tijd om vernederd te worden.  
Er is een tijd om winst te maken,  
en een tijd om verlies te maken.*

En te midden van dit alles kunnen we leren om evenwicht te vinden!

## 4 DE ADEMEDITATIE

Als eerste oefening brengen we aandacht naar de ademhaling, nog voor de rozijn oefening. Dit doen we bij jongeren om de aandacht meer te focussen en tot rust te brengen. Starten met een rozijn kan in een drukke groep nog meer drukte brengen. Neem vijftien tot twintig minuten voor de oefening, afhankelijk van de drukte in de groep.

Je doet straks een oefening om je aandacht te verscherpen en meesterschap over je denken te krijgen. Als dit oké is voor jou, kan je je ogen te sluiten. Dit zorgt ervoor dat je aandacht minder makkelijk wordt afgeleid.

Je zit in een rechte, waardige houding, zodat je niet te snel in slaap valt. Je oefent een ontspannen focus, ook ideaal om te studeren. Als je wilt, mag je ook op de grond zitten.

TING ...

Zit in een rechte, waardige houding en sluit zachtjes je ogen.

Je hoofd is mooi rechtop en je zit met een rechte rug.

Je handen liggen ontspannen op je schoot of op elkaar.

Adem als je wilt eens iets dieper in en laat bij het uitademen volledig los.

...

Laat de adem nu natuurlijk worden en breng je aandacht naar het rijzen en dalen van de buik.

Richt je op een plaats zo groot als je handpalm en voel daar de veranderende gewaarwordingen terwijl je inademt en uitademt.

Je hoeft je adem niet te veranderen ... Geef ruimte aan de adem om zichzelf te ademen.

...

Als je wilt, leg je **je hand op je buik** om je nog beter af te stemmen op deze regio.  
Voel hoe je buik zachtjes rijst en daalt.  
Je hoeft verder niets te doen.

...

Om je aandacht meer te focussen, kan je het **inademen zachtjes benoemen met in en het uitademen met uit**.

Dit benoemen doe je bijna onhoorbaar. Het voelen staat op de voorgrond.

Of misschien kies je ervoor om de woorden dit ... moment te gebruiken tijdens het in- en uitademen.

Observeer intussen de adem van binnenuit met een aangehouden vriendelijke aandacht en merk ook de natuurlijke pauzes op tussen het in- en uitademen.

...

Je zult merken dat je aandacht door **gedachten** wordt meegenomen. Dat is oké. Het is gewoon wat jouw geest doet.

Misschien heb je gedachten over wat je nog wilt doen, over geluiden die je hoort, over school, over thuis ... het kan van alles zijn. Zie dit niet als falen, het is normaal dat je wordt afgeleid.

Als je merkt dat je aandacht niet langer bij je adem is, kan je deze ervaring **vriendelijk benoemen met: O ja, denken**.

Laat die gedachten dan zonder oordeel los en breng zachtjes je aandacht terug naar de ervaring van je buik die rijst en daalt. Focus opnieuw op het in- en uitademen.

...

Je aandacht kan je zien als een puppy. Je geeft de puppy een plekje in het hoekje van je woonkamer en je vraagt hem om daar te blijven. Algauw merk je dat de puppy liever op verkenning gaat in de kamer. De puppy met een boze en harde toon straffen is dan niet het beste idee.

Nee, zodra je merkt dat de puppy niet meer op zijn plekje zit, ga je hem **vastberaden en met een vriendelijke houding** terug naar zijn plekje begeleiden. Dat doe je op dezelfde manier met je aandacht: vriendelijk en vastberaden keer je terug naar je buik.

...

Waar is je aandacht?

Het is heel normaal dat er gedachten komen, misschien tien, honderd of zelfs duizend keer. Je kan dan telkens je aandacht terugbrengen, met een eindeloos geduld.

Heel vriendelijk ...

Je kan ook even **experimenteren met een kleine glimlach**, een innerlijke glimlach, en schenk dan je glimlach aan alle gedachten die opkomen. De glimlach kan je helpen in contact te blijven met je mildheid voor je ervaring zoals ze is.

Kan je daar nog even mee oefenen in die laatste stiltemomenten? Zorg dat je aandacht daarbij geankerd blijft in je adem.

...

Misschien kan je je in die laatste momenten voornemen om **niet te bewegen**.

....

En bij het horen van de bel, kan je je ogen zachtjes openen en probeer je nog even contact met de adem te houden ...



TING ...

### Leerpunten van deze meditatie:

- Aandacht focussen op het lichaam, met name op de ademhaling.
- Niet sturen, maar de adem zichzelf laten ademen.
- Niet oordelen over wat gevoeld wordt.
- Begrijpen dat denken erbij hoort.
- Je gedachten vriendelijk opmerken, benoemen en laten zijn.

### Aandachtspunten voor de trainer:

- Houd het onmiddellijk na de meditatie nog even stil om de diepte van de stilte te voelen in relatie tot elkaar. Het delen in een groep kan een intense en moeilijke ervaring zijn. De jongeren kunnen daarbij van alles voelen, zoals onzekerheid, spanning in de maag en een sneller kloppend hart. Het is belangrijk om daar aandacht aan te geven zonder erover te oordelen. Het hoort erbij. Op deze manier duid je als trainer opnieuw **heilzaam begrijpen en heilzame intentie**, beide deel van het achtvoudige pad.
- Het kan zijn dat jongeren nog onvoldoende veiligheid ervaren om al meteen hun ervaring in de groep te delen. Dan kan je ervoor kiezen om ze eerst in **kleine groepjes** te laten delen, al is dat vaak niet nodig. Bovendien bestaat het gevaar dat ze de tijd in groepjes gebruiken om over andere dingen te praten. Je kan er ook voor zorgen dat goede vrienden die meestal naast elkaar zitten bij iemand anders in het kleine groepje komen. En zeg gewoon dat het **geen tijd is om bij te praten** over andere dingen.
- **Vraag naar onaangename ervaringen als die niet spontaan worden gedeeld.** Op die manier geef je aan dat onprettige ervaringen bij de oefening horen. Zo gaat ook niemand naar huis met het idee dat hij of zij de enige is die dit zo voelt en weten ze allemaal dat het erbij hoort.

## Ervaringen delen en duiden

Hoe was je ervaring? Is er iemand bereid dit te delen?

*Dit voelde goed! Gewoon alleen maar even zijn, zonder met iets concreets bezig te moeten zijn, zegt iemand.*

Ja, normaal is er daar geen plaats voor in de drukte van het leven. Mindfulness is een uitnodiging om daar weer plaats voor te maken. We worden zo vaak meegeslept in de drukte van de dag en dat geeft stress en spanningen. Door deze tijd aan jezelf te geven, kan je weer leren ontspannen. Bedankt dat je dit hebt gedeeld.

Voor wie was het moeilijk?

Een meisje steekt met enige twijfel haar arm in de lucht. *Ik werd wat onrustig tegen het einde,* zegt ze.

Voordat ik verderga, vraag ik de groep: Wie heeft er nog meer onrust ervaren? Een aantal handen gaan de lucht in. Met zo'n vraag leren jongeren hun eigen ervaring herkennen als universele ervaring – **ik ben niet alleen met wat ik voel**. Soms is dat verrassend voor de deelnemers en het is ook de meerwaarde van een groepstraining. Ze ontdekken dat alles wat ze ervaren normaal is!

Ik ga verder. Stel dat je deze oefening thuis zou doen met een cd, als test. Je probeert het bij jezelf, maar je wordt ook onrustig, net zoals nu. Wat zou je dan doen?

*Ik zou waarschijnlijk zijn gestopt, geeft ze aan.*

Bedankt voor je eerlijkheid. Mag ik daar wat over vragen?

Ze knikt.

Waarom zou je stoppen?

*Omdat het niet leuk meer zou zijn, ik zou me onrustig en steeds meer gespannen voelen.*

Glimlachend voeg ik daaraan toe: En waarschijnlijk is het de schuld van het cd'tje of de oefening?

*Natuurlijk!* zegt ze met enige terughoudendheid.

## Heilzaam begrijpen in deze casus

Laten we ons daar eens wat meer in verdiepen. Je voelt iets, je vindt het onaangenaam en je automatische reactie is: ik wil hier weg! Waar is de uitgang? Eigenlijk leid je jezelf dan af van wat er in jezelf gebeurt.

En dat doen we vaak, we leiden onszelf af als er iets is wat we onaangenaam vinden ... We gaan bijvoorbeeld chocola eten, of bellen met een vriend/vriendin om wat te roddelen. Nu leren we om dat niet meer te doen. Daarom vraagt meditatie misschien veel moed – **de moed om je niet af te leiden van jezelf**. We blijven met aandacht bij ons ongemak. We zijn er voor onszelf, vol geduld en mildheid. Zie je het belang daarvan?

Wie wil er nog iets delen?

*Ik heb veel gedachten gehad, het was zo druk in mijn hoofd!*

**Verkennde vragen voor de trainer:**

- Wie heeft er nog gemerkt dat er gedachten opkwamen?
- Hoe vaak heb je gedachten gehad?
- Wat heb je toen gedaan?
- Was je vriendelijk voor je gedachten?
- Heb je ze benoemd?
- Kon je ze loslaten en terugkeren naar je adem?

Het feit dat je gedachten opmerkt, is bijzonder. Het is de kern van de oefening. Je hebt ontdekt dat er gedachten komen, heel veel zelfs. En een tijd ga je gewoon mee in de gedachte zonder dat je er echt bewust van bent. En plotseling merk je: o, ik ben aan het denken! Dat is een bijzonder moment. Je kan nu de gedachte loslaten, zonder oordeel.

Het is niet de bedoeling om zonder gedachten te zijn. Dat is ook niet realistisch. Maar het opmerken van gedachten is een belangrijk onderdeel van de oefening. Je leert om stressvolle, angstige en sombere gedachten op te merken en los te laten. Je gaat er gewoon niet verder in mee, zonder strijd. Je laat ze zijn.

Wie leest graag stripverhalen? In strips praten mensen in tekstballonnetjes. Vergelijk een gedachte maar met zo'n tekstballonnetje. Je wordt een tijdje meegenomen in je gedachte-wereld zonder dat je er echt bewust van bent. Je zit helemaal in het tekstballonnetje.

En ineens merk je op dat je aan het denken bent. Je benoemt dit vriendelijk 'Oh ja, denken' en je glimlacht zachtjes naar wat je geest zo allemaal doet. Je bent uit het tekstballonnetje gestapt, en je kan nu kiezen om terug te keren naar de adem. Je volgt de gedachte niet langer. Je doet dit tien, honderd of zelfs duizend keer in een meditatie.



Met deze meditatieoefening train je je hersenen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat tien tot vijftien minuten oefenen per dag veranderingen in de hersenen teweegbrengt en dat de hersenen steeds meer gelijkenissen gaan vertonen met de hersenen van optimisten. Vroeger dacht men dat optimisme en pessimisme al vastlagen bij de geboorte, maar dat is dus niet zo – je kan het oefenen. Je hoeft niet je hele leven te piekeren en je zorgen te maken over dingen die misschien nooit komen.

#### ☞ Voor de trainer

Dit laatste vertel ik om de jongeren te motiveren om te oefenen.

## Metafoor: het computerscherm

Als je te dicht bij je computerscherm zit, is het alsof dit de volledige en enige realiteit is. Als er iets op je scherm gebeurt, is dat dan ook heel erg! Maar als je een zekere afstand houdt, zie je wat er op het scherm gebeurt als onderdeel van de realiteit. Je wordt dan niet meer zo overweldigd. Dit is wat je leert: niet meer zo overweldigd worden door je gedachten. Je leert omgaan met innerlijke stormen. En je houdt in je aandacht ruimte voor wat er goed is in je leven.

## Ik werd slaperig

Slaperigheid tijdens de meditatie komt bij jongeren veel voor. Ze zijn vaak echt moe. Ook zittend op een stoel zag ik iemand in slaap vallen. Ze zijn ook niet echt getraind in het houden van een ontspannen focus. En ontspannen betekent vaak voor hen, net als voor volwassenen, slapen ...

Als trainer kan je hierover zeggen:

- Dit is normaal.
- Je kan je ogen opendoen en enkele minuten openhouden. Je ziet, maar kijkt niet.
- Adem eens een paar keer dieper in en uit.
- Hernieuw je intentie om wakker te zijn. Jon Kabat-Zinn spreekt van wakker vallen.
- Corrigeer je rechte houding, dat versterkt je intentie en slaap gaat vaak gepaard met een doorgezakte houding.
- Je kan eventueel opstaan en zo verder mediteren.
- Pas in een latere fase kan je duidelijk maken dat moeheid ook een meditatieobject kan zijn.

## Mijn adem deed vreemd

Het valt niet altijd mee om je adem gewoon op te merken zonder hem aan te sturen. Sommige jongeren hebben er moeite mee om hun adem te laten komen zoals hij zich aandient.

Een voorbeeld:

*Hoe meer ik op mijn adem let, hoe meer ik die wil forceren. En dan doet mijn adem vreemd.*

Hoe is dat voor jou?

*Irritant.*

Oké, irritant, en wat merk je verder?

*Mijn adem is niet normaal, denk ik dan. Stom van me.*

Oké.

*Maar als ik die gedachten loslaat, kan ik mijn adem beter opmerken.*

Het is belangrijk dat je opmerkt wat er gebeurt als je het stemmetje loslaat dat commentaar geeft.

*Ja. Het wordt dan wat rustiger.*

Ja, en je laat de adem zo goed mogelijk zichzelf ademen.

Is je adem rustig en diep, dan is hij gewoon rustig en diep. Is je adem snel en oppervlakkig, dan is dat ook oké. En als je merkt dat je adem verandert als je er aandacht aan geeft, dan is dat gewoon zo.

Je laat je adem zichzelf ademen zonder oordeel. Dat is de oefening. En je merkt eventuele oordelende gedachten op en laat ze voor wat ze zijn.

#### *Doordenkertje*

Als je kan stoppen om van een probleem een probleem te maken, dan verdwijnt het probleem.

## 5 DE ROZIJNOEFENING

Als je alle vragen over de ademmeditatie hebt beantwoord, kan je starten met een nieuwe oefening: het geheime voorwerpje.

### Voor de trainer

Je kan je afvragen waarom je een rozijn en geen popcorn zou gebruiken. Vaak wordt in de literatuur popcorn gesuggereerd voor jongeren, maar de ervaring leert dat de standaard die van popcorn verwacht wordt door jongeren, vers en knapperig ... moeilijk te bereiken is in een training waar je het moet doen met een voorverpakt zakje. En dit zorgt voor commentaar en dus voor extra afleiding. Met rozijnen werkt het prima bij jongeren!

Voor de volgende oefening krijg je een geheim voorwerpje in je handen. Je weet niet wat het is, want je ogen zijn gesloten.

Misschien voel je meteen een zekere nieuwsgierigheid; dat is belangrijk. Kijk of je een nieuwsgierige houding kan behouden tijdens de oefening.

Je kan je daarvoor inbeelden dat je van Mars komt, of van een andere planeet. Je wordt op aarde gedropt en je weet niets van de aarde. Je bent gestuurd met als missie: verken dit voorwerpje op de aarde.

Kijk of je in stilte kan blijven, als respect voor de ervaring van de oefening van de anderen. Houd je ogen dicht tot je gevraagd wordt om ze open te doen. Je zult het uiteindelijk wel te weten komen. En het gaat er ook niet zozeer om te weten wat het is, maar om wat je kan ontdekken over het voorwerpje als je er met je nieuwsgierige aandacht naartoe gaat. Je

hoeft er dus ook nog niet aan te snuffelen als het op je hand komt. Wacht gewoon op de instructies. En voel je adem. Als je wilt, kan je je aandacht ook afstemmen op het gewicht en temperatuur van het voorwerpje als het op je hand komt. Je brengt je handen op elkaar, zo blijven ze mooi horizontaal. Houd je handpalmen naar boven gericht. Zijn er nog vragen voordat jullie vol vertrouwen de ogen sluiten?

### Voor de trainer

Die laatste vraag stel je omdat je wilt vermijden dat er te veel onzekerheid en onrust is, waardoor de jongeren de oefening niet ten volle kunnen beleven. Iemand vroeg ooit of het echt geen spin zou zijn!

## De oefening

Wanneer je als trainer de rozijnen met een lepeltje hebt uitgedeeld, en je kan dit zien als een heilige daad, geef je de volgende instructies:

- Misschien heb je intussen een indruk van het gewicht en de temperatuur.
- Je kan het voorwerpje tussen je duim en wijsvinger nemen en zachtjes rollen. Hoe voelt dit? Het oppervlak, de consistentie, hoe je het kan samendrukken ...
- Kan je vol verwondering je aandacht richten op de wereld van voelen?
- Breng nu het voorwerpje naar je oor en druk er zachtjes op. Kan je je openstellen voor de wereld van geluid? Je luistert vol verwondering wat voor geluid dit voorwerpje voortbrengt. Breng het ook eens naar je andere oor.
- Breng het voorwerpje nu langzaam en aandachtig tot onder de neus. Wat ruik je? Misschien ruik je iets wat je nog nooit hebt geroken.
- Breng het voorwerpje nu een halve meter voor je en kijk ernaar alsof je het nog nooit hebt gezien. Geef aandacht aan de vorm, de kleurschakeringen, de glooiingen ... misschien wil je het wel even tegen het licht houden. Ontdek je iets wat je nooit eerder hebt gezien?
- Sluit opnieuw je ogen en breng nu langzaam het voorwerpje tot tegen je lippen. Beweeg het over je lippen. Hoe voelt dit? Merk je al iets in je mond?
- Leg het voorwerpje nu op je tong, zonder erop te bijten.
- Merk nu de behendigheid van je tong die het voorwerpje in een vloeiende beweging tussen de tanden brengt.
- Bijt er nu wel bewust op en merk hoe het voorwerpje uit elkaar spat.
- Begin langzaam te kauwen en merk hoe de smaak zich langzaam opbouwt en verspreidt in je mond. Kan je vol verwondering en bewondering aandacht geven aan de wereld van smaak?
- Als je slikt, volg dan de stroom van gewaarwordingen tot diep in je buik.
- Als het voorwerpje verdwenen is, blijf dan nog even met je aandacht bij de nasmaak.
- Realiseer je dat je net één rozijntje zwaarder bent geworden. En open langzaam je ogen.



## ☞ Voor de trainer

Voor veel jongeren is het moeilijk om hun ogen tijdens de oefening gesloten te houden, en soms ook om de hele tijd in stilte door te brengen. Sommigen flappen meteen opkomende gedachten eruit, anderen willen onmiddellijk aan de buurman of buurvrouw vertellen wat ze opmerken. Nodig hen uit dit op te merken en zeg zonder oordeel: Je merkt misschien dat het moeilijk voor je is om je ogen gesloten te houden of om in stilte te blijven. Misschien voel je de drang om te delen wat je ervaart. Merk dit op en laat dit zijn! Laat je niet meemenen door die gedachten. Richt je weer op de oefening.

## De kenmerken

Vraag welke zintuiglijke kenmerken de jongeren hebben opgemerkt en schrijf ze op het bord. Als jongeren al metaopmerkingen maken, bijvoorbeeld *ik wist niet dat er zoveel kon worden opgemerkt*, bevestig je dat dit heel interessant is en dat je daar later op terugkomt. Je focust nu op de zuivere kenmerken.

Hier volgt een lijst van een aantal zintuiglijke kenmerken:

- Licht
- Zoet
- Plakkerig
- Licht
- Knisperen
- Harde buitenkant
- Zachte binnenkant
- Houterig zure smaak
- Zoeter als je erop kauwt
- Korreltjes binnenin
- Ovaal
- Klein
- Kleurschakeringen
- Bruin
- Gerimpeld
- Lichtdoorlatend
- Onregelmatige vorm
- Samen te drukken
- Plakkerig
- ...

Vies is een interpretatie en wordt ook zo geduid. Dat geldt ook voor lekker. Deze kenmerken worden niet in de lijst opgenomen. *Jammer als je het vies vindt, anderen vinden het misschien lekker. Voor deze oefening laten we deze interpretaties zijn en focussen we op de zuivere gewaarwordingen: op wat je ziet, hoort, proeft, voelt, ruikt ...*

Kijk of je minstens twintig kenmerken kan verzamelen om de rijkdom van de ervaring te

duiden. Als er weinig respons komt, kan je ook per zintuig doornemen wat er werd gemerkt. Sommige trainers kiezen ervoor een apart lijstje te maken met de interpretaties.

Vervolgens kan je deze lijst nabespreken.

### Verkennde vraag

Kijk nu naar die lijst! Wie heeft dit ooit al zo intens ervaren?

Wat was er nodig om zoveel te kunnen waarnemen?

In het antwoord op deze vraag zitten vier belangrijke elementen:

- tijd
- aandacht
- zintuigen
- niet vooraf weten wat je zou krijgen

### Boodschap

Als je denkt dat je het kent, schenk je geen aandacht meer aan wat er nu is. Het lijkt niet meer uitnodigend. Stel dat ik jullie allemaal een rozijn gaf en zei: Houd je daar maar eens vijf minuten mee bezig! Jullie zouden je waarschijnlijk heel snel vervelen, daar is toch niets aan te beleven!

De rozijn is een concept geworden. Hij is geklasseerd en niet meer de moeite waard om aandacht aan te schenken. En daarom wil je steeds iets nieuws.

Mindfulness leert je om weer aandacht te schenken aan het nu, aan wat er nu hier is. En je ontdekt dat het alledaagse echt de moeite waard kan zijn!

*Als we aandacht geven, kunnen kleine dingen groot worden!*

#### Doordenkertje

- Kan je gelukkig zijn met wat je nog niet hebt als je niet gelukkig bent met wat je wel al hebt?
- Verdient het jurkje in de kast evenveel aandacht als het jurkje in de winkel?

### Wat kunnen we van de oefening(en) van deze les leren?

- Aandacht geven aan wat je doet terwijl je het doet, kan je helpen om je beter te concentreren. Dat kan je bijvoorbeeld gebruiken bij het maken van huiswerk.
- Aandacht voor het hier en nu kan helpen om het moment meer te waarderen.
- Je openen voor niet weten kan je aandacht verscherpen. Het is een wijze houding. Je kan ontdekken dat het huidige moment steeds weer nieuw, fris en mysterieus is.
- Aandacht voor de adem kan je helpen om met moeilijke momenten om te gaan. Je hoeft er niet meer zo meer in te verdrinken.

## 6 THUIS VERDER

### ☞ Voor de trainer

Vermijd het woord huiswerk. Bespreken hoe je mindfulness verder in je dag kan integreren.

### Dagelijkse tips

Start met het introduceren van de dagelijkse tips. Ze zijn bedoeld om mindfulness op een eenvoudige en snelle manier in het dagelijkse leven te integreren. Vraag de jongeren om elke week een tip te kiezen waar ze dagelijks aandacht aan zullen geven.

Bespreek de nieuwe tips elke week. Als ze over het jongerenboek beschikken, geef je aan waar ze de tips kunnen vinden. Dit motiveert hen ook om te lezen.

### Tips voor deze week

- 1 Breng bij het slapengaan enkele minuten je aandacht naar je adem.
- 2 Breng elk uur je aandacht gedurende één minuut naar je ademhaling.
- 3 Focus enkele momenten op je adem voordat je gaat lezen of studeren.

Kies ook een dagelijkse handeling waar je aandacht aan wilt geven: tandenpoetsen, douchen, schoenen aandoen, fietsen, eten ... Voel hoe dit is.

### De meditatie voor deze week

Je vindt de meditatieoefeningen terug op de cd; ze zijn iets korter dan degene tijdens de sessie. Oefen bij voorkeur twee keer per dag, ten minste één keer met de cd.

Maak een verslag van de dagelijkse oefening. Dit kost maar één à twee minuten, maar het bevordert je emotionele intelligentie. Het vormt ook de basis van de bespreking van volgende week.

### ☞ Voor de trainer

Zorg dat er cd's beschikbaar zijn voor de deelnemers. Vertel hun ook dat er stiltes op de cd staan! Eén deelnemer dacht eens dat er iets mis was met zijn cd en had die week daarom niet meer geoefend.

### Het oefenen thuis: waar en wanneer gaat iedereen oefenen?

Bespreek daarvoor in kleine groepjes:

- Waar en wanneer zou een goed moment zijn om te oefenen?
- Wat zijn de obstakels?
- Wat zal je helpen?

Geef nog een paar tips voor het oefenen:

- Introduceer eventueel de sms-buddy: stuur elkaar een berichtje om elkaar te steunen met de mededeling: Ik ben nu aan het mediteren! De ervaring leert dat jongeren dit wel één of twee keer doen, maar dat het daarna uitdooft. Ze hebben dan echter wel iets in gang gezet!
- Gebruik als er zonder cd wordt geoefend de timer van je mobiel met de intentie niets zal mijn voornemen kunnen overwinnen. De intentie is om niet onmiddellijk op te springen als je denkt aan iets dat je nog moet doen, maar om te blijven bij wat er komt. Zet de timer op vijf of tien minuutjes.
- Je kan de meditatie ook op je mp3-speler of mobiel zetten en de oefening doen als je in de trein/bus zit. Of oefen als je staat te wachten in de winkel of op het perron, of als je in de wachtzaal zit bij de dokter ...

### Introduceer de negen punten

Zie of je deze week tijd kan nemen om deze negen punten met vier rechte lijnen te verbinden zonder twee keer over dezelfde lijn te gaan en zonder je pen op te tillen. Je maakt dus een doorlopende beweging.

Voel hoe het is om frustratie te ervaren als het niet lukt. Zet toch door. Doorzettingsvermogen is een belangrijke kwaliteit voor het leven. En als het niet lukt, is dat niet erg. Het gaat er gewoon om dat je gezocht hebt. Veel succes ermee!

#### Voor de trainer

De negen punten staan ook in de hand-outs voor de jongeren. Laat, als je nog tijd hebt, de jongeren het al tijdens de les proberen. Volgende week vraag je ze het ook met drie lijnen te proberen. De oplossingen vind je op de volgende bladzijde.

## 7 ADEM RUIMTE

Neem nog een korte ademruimte als afsluiting. Gebruik de tijd die je nog hebt daarvoor. Of vraag om heel aandachtig te luisteren naar drie belsignalen – en wens hen veel succes met het oefenen deze week!

