

De **meditaties bij het werkboek** (ingesproken door Joke Hellemans) kun je via het boek voor eigen gebruik downloaden. Je krijgt ze allemaal in 1x, en ik geef per les aan welke aansluiten bij de lesstof.

Daarnaast kun je wekelijks de meditaties downloaden die door mij zijn ingesproken. Zowel eigen versies van bovengenoemde meditaties, als ook aanvullende oefeningen uit het rijke veld van compassietraining.

A. Werkboek: Hoofdstuk 1 t/m 3

Sommige mensen lezen en schrijven graag. Soms zit je daarvoor te vol, of zoek je eerder rust en eenvoud. Geef jezelf daar ruimte in. Het hoeft niet snel en perfect.

Het lees- en oefenmateriaal kan je nog langere tijd opzoeken om ermee vertrouwd te raken. Kijk hoe je compassievolle aandacht, zelfzorg en meditatie een plek kan geven in je leven.

Hieronder staan lees- en oefen suggesties, waarvan je naar wens meer of minder kan doen.

NB. Lees liever niet vooruit, maar gun jezelf het 'al doende onderweg zijn' met deze reis!

[Lees in elk geval de inleiding vanaf blz 13 + hoofdstuk 1](#)

- Je kan de oefening, die we tijdens de les deden, thuis nog een keer rustig doen (blz 20-21)
- De oefening daarna is een verdiepend vervolg hierop (blz 22-25)

[Lees ook hoofdstukken 2 en 3](#) en doe naar wens de bijbehorende oefeningen.

B. Meditaties

Kijk of je de komende 14 dagen liefst dagelijks kunt oefenen met onderstaande meditaties.

De '4-stappen oefening' (blz. 4) mag een vertrouwde gewoonte worden om te resetten en je aandacht terug te brengen naar je lichaam, adem en 'zijn' in het moment. Deze elementen vind je ook terug in 'Landen en ontspannen' en 'Liefdevol ademen'.

'De voetzolen' is een staande oefening voor aarding en lichaamsbewustzijn.

'De zelfcompassie-pauze' nodigt uit om compassiever om te gaan met een lastige situatie.

[Meditaties Werkboek, Joke Hellemans](#)

1. Zelfcompassie-pauze (8:53)
2. Liefdevol ademen (17:55)

[Meditaties Hantzen - 4 basis-meditaties die je de hele training kunt blijven doen](#)

1. Landen en ontspannen (10:35)
2. Liefdevol ademen (13:50)
3. De voetzolen (9:06)
4. De zelfcompassie-pauze

C. Aanvullende informatie

- | | |
|--|---|
| ○ Autonome zenuwstelsel + oef. Landen en Ontspannen | 2 |
| ○ De 4 (of 5) stappen oefening | 4 |
| ○ Gevaar-, Jaag- en Zorg-systeem | 5 |
| ○ Over de Zelfcompassie-pauze (sluit aan op blz. 22-25 in je boek) | 7 |

LANDEN EN ONTSPANNEN Je systeem op veilig zetten via drie verschillende zenuwbanen

UIT OPLEIDINGSMATERIAAL Dorle Lommatzsch, Academie voor Open Bewustzijn.

Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit drie verschillende zenuwsystemen, die zich in de loop van de evolutie hebben ontwikkeld om gevaar te scannen en naar veiligheid te zoeken.

Deze drie systemen functioneren buiten onze wil om. Ze vertalen zich in fysiologische reacties, die volledig *automatisch* werken. Ze overkomen ons. We kunnen ze niet met onze wil aansturen. Je zou kunnen zeggen, dat ze onze ruimte-scannende ‘automatische piloot’ zijn.

Wel kunnen we deze signalen van veilig/onveilig bewuster opmerken. En leren om onszelf met onze automatische lichaamsresponsen op te vangen en reguleren.

WAT GEBEURT ER IN ONS LICHAAM TIJDENS MEDITATIEVE AANDACHTS-OEFENINGEN?

Veel meditaties maken gebruik van deze ‘regulerende’ functies van ons zenuwstelsel. Bijv. door de aandacht te richten op adem, zwaartekracht, ruimte ... en door de uitnodiging om vanuit het automatische vele denken steeds weer terug te navigeren naar de ervaringen in het lichaam.

In de meditatie ‘**Landen en Ontspannen**’ en de ‘**4 stappen oefening**’ (blz. 4) nodig je veiligheid uit in deze verschillende zenuwbanen. Lees hieronder meer over de achtergrond daarvan.

DE DRIE DELEN VAN ONZE ‘RUIMTESCANNER’

Automatisch scant ons lichaam voortdurend:

- is er actie nodig (aanspannen, verstrakken, focussen, haast)
- of kunnen we ontspannen (verruimen, tot rust komen, herstellen, genieten)

Ons autonome zenuwstelsel heeft 3 systemen voor 2 functies: **activeren en remmen**

- 1 *activerende* functie: de **sympaticus**, ons gaspedaal om te kunnen handelen, gewoon om iets te doen, of om iets te kunnen bereiken (jacht) of kunnen reageren bij gevaar.
- 2 parasympatische *remmende* functies: de **dorsale vagus** en de **ventrale vagus**. de dorsale rem is de meest primaire, de ventrale het meer verfijndere ‘sociale’ systeem.

Fysieke veiligheid

Dorsaal. Oudste deel van het brein

Bij veiligheid zorgt dit voor rust en herstel.

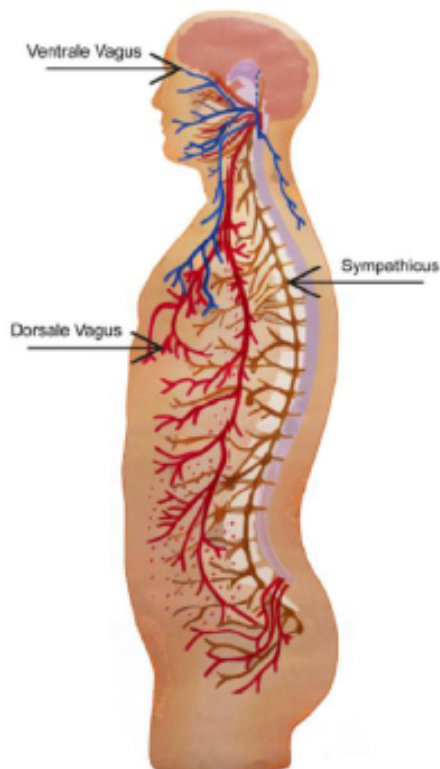
Tevredenheid

Sympaticus. Zorgt bij veiligheid voor voldoening, kunnen pakken wat je nodig hebt, mooi resultaat behalen.

Verbondenheid

Ventraal (sociale zenuwstelsel) rondom gezicht/borst/nek.

Bij veiligheid: Sociale verbondenheid.



- Hiernaast zie je de **blauw** getekende zenuwbanen. Dit is het evolutionair jongste systeem – de **VENTRALE VAGUS** – ook wel ‘*het sociale zenuwstelsel*’ genoemd.

Het omvat gezicht, nek, ogen, neus, oren, kaken en hart. De vele kleine spiertjes in ons gezicht worden hierdoor aangestuurd. **Bij veiligheid** zorgt dit systeem voor een gevoel van erbij horen en verbonden zijn. We leren voor veiligheid te zorgen dmv empathische afstemming op de ander of de groep: een glimlach, vriendelijke blik of een aangename stem - dat communiceert veiligheid. We voelen ons gezien en geven signalen dat we de ander zien.

Als de ventrale vagus ‘op veilig’ staat, dan is de rest van ons autonome zenuwstelsel ook in de veilige modus. *Als de communicatie met onze sociale omgeving goed gaat, hoeven we niet te vechten, te vluchten of ons stil te houden.*

- Maar **bij sociale onveiligheid** reageert de ventrale vagus ook. Een frons, naar beneden getrokken mondhoeken, een harde stem, ogen die zich afwenden - dat communiceert onveiligheid. We voelen ons dan niet gezien, afgekeurd of buitengesloten. Ook eigen signalen worden dan afwerend, afwezig of onzeker, in plaats van open, vriendelijk en warm.

Als het helemaal niet meer lukt om de ander met woorden en gebaren te bereiken, dan vallen we terug op een ouder overlevingssysteem: de *sympathicus* - we gaan vluchten of vechten. Zie hieronder.

- Het **bruin-gele** systeem is de **SYMPATHICUS**.

Bij **veiligheid** draagt dit zenuwsysteem bij aan voldoening: we kunnen grijpen en pakken wat we nodig hebben: eten en drinken, kleren, beschutting. Maar ook immateriële behoeften zoals bevredigende lesstof, een goed gesprek met een collega of vriend of een uitdaging die tot een mooi resultaat leidt.

- Bij **onveiligheid** zorgt dit systeem voor actief afweren, vechten of vluchten. We maken hiervan gebruik als onze sociale afstemmingssysteem - de ventrale vagus - niet langer meer werkt. We raken geïrriteerd of gefrustreerd, de stem wordt harder, we worden defensief, voelen ons aangevallen of we bekritisieren anderen. We onderbreken in feite het contact en dan blijft vechten of vluchten over.

- Het **rode** systeem is de **DORSALE VAGUS**.

Bij **veiligheid** zorgt dit voor ontspanning, uitrusten, genieten en herstellen.

- Bij **onveiligheid** zorgt dit systeem ervoor dat we ‘onzichtbaar’ worden door terug te trekken, of in het ergste geval te ‘bevroren’ of verstarren, uiteindelijk verslappen of flauwvallen.

In het dagelijkse leven kan dit zich uiten door gevoelens van futloosheid of machteloosheid. We voelen ons leeg, zijn volgzzaam, niet in staat om te reageren. Dit is het evolutionair gezien het oudste systeem voor overleven. We gebruiken het als vechten en vluchten niet meer helpt.

De 4 stappen oefening (veiligheid uitnodigen in je zenuwstelsel)



De aarde draagt mij.
Ik neem de tijd om te voelen
wat dit mij geeft.



Mijn lichaam ademt vanzelf.
Daar hoef ik niets voor te doen.
Hier sta ik even bij stil.



Er is ruimte om me heen:
achter, voor, links, rechts,
boven en onder me.
Fijn, om even bij stil te staan.



Ik denk nu aan iemand
die mij doet glimlachen.
Hier wil ik nu drie minuten
van genieten.

Je brein krijgt zo de kans om het positieve te onthouden.
Bij de eerste drie stappen kalmeert je hersenstam en je
limbisch systeem. Door de laatste stap activeer je je prefrontale
cortex en ontwikkel je gevoelens van welzijn.

Stap 1 - gewaarworden van je lichaam en het contact met de stoel (of matras) en de grond (zwaartekracht). Voel de steun die er is, misschien voel je druk, stevigheid of zachtheid, de temperatuur ... Het zijn uitnodigingen om je fysiek veilig, comfortabel en gedragen te voelen.

Stap 2 - breng je aandacht naar de ademhaling, gewoon zoals die gaat. Voel de kleine bewegingen in je lichaam door het ademen. Het rijzen van de buik en borstkas door het inademen, en dan weer het gemak en loslaten door de uitademing.

Stap 3 - verschuif je aandacht nu rustig naar het ervaren van de ruimte om je heen. Ruimte aan alle kanten ... Wat doet dit? Misschien ervaar je ook hoeveel ruimte op dit moment prettig is - ruimer of dichter bij jezelf.

Stap 4 - neem de tijd om je iemand voor de geest te halen die je als vanzelf doet glimlachen. Voel de zachte lichte glimlach bij je gezicht en geniet van de warmte van deze verbondenheid.

Hoe vaker je deze oefening doet (met en zonder audio), hoe meer 'nieuwe baantjes' voor ontspanning en gemak je in je hersenen aanmaakt. Je leert zo om regelmatig te pauzeren en terugschakelen, aarden en ademen. *Dit heeft een stressregulerend effect en komt goed van pas bij het omgaan met lastige momenten in het leven.*

De meditatie **LANDEN EN ONTSPANNEN** - je systeem op veilig zetten in 3 fasen - [\(audio 1\)](#) is op bovenstaande oefening gebaseerd, met extra stap tussen 3-4: afstemmen op 'tevredenheid'.

Fysieke veiligheid

Je zit of ligt comfortabel (binnen de mogelijkheden, je bent warm genoeg, prettige temperatuur, en je ervaart je lichaam en de steun/stabiliteit die er is. Je kunt je aandacht achtereenvolgens richten op je *lichaam* en de steun van de ondergrond (zwaartekracht), de *ademhaling* en de *ruimte* om je heen. Dit helpt het meest primaire deel van ons zenuwstelsel ontspannen. Misschien merk je een ontspannen zucht, laat je wat spanning los in je lijf, of je moet gapen ... signalen dat dit systeem zich veilig genoeg voelt om tot rust te komen (in plaats van alert en waakzaam).

Tevredenheid

Kunnen ontspannen door het ervaren van voldoening, dat je iets hebt of hebt gedaan wat vervullend voelt. Je hoeft niet op jacht, of je te verbeteren ... het is er al.

Verbondenheid

Je iemand voor de geest halen die je als vanzelf doet glimlachen ... Hiermee neem je tijd om de warmte van sociale verbinding te voelen, iets wat wezenlijk is voor een fundamenteel gevoel van veiligheid en rust.

GEVAAR-, JAAG- EN ZORG-SYSTEEM *

Zoals gezegd wordt veel in ons lichaam, denken, voelen en gedrag aangestuurd door ons **autonome zenuwstelsel**. Onze automatische reflexen, emoties en gedrag reageren vooral op spanningen rond:

dreiging	-	veiligheid
falen	-	succes
sociale isolatie	-	verbondenheid

Eenvoudig samengevat kunnen we drie systemen van emotie- (en motivatie-) regulatie onderscheiden: *het jaagsysteem, het gevaarsysteem en het zorgsysteem*. Bij de eerste 2 is de **Sympaticus** actief; bij het zorgsysteem zorgt de **Parasympaticus** voor terugschakelen en ontspanning (dorsaal & ventraal). (zie blz. 2-3).



Het gevaarsysteem. Wordt geactiveerd als we ons fysiek of mentaal bedreigd voelen. Is gericht op zelfbescherming en ons zo snel mogelijk in veiligheid brengen. De aandacht is vernauwd, gericht op wat dreigt, de gevoelstoon is onaangenaam. Gedrag is meestal actief: vechten of vluchten, soms geremd (verstijven) of verslappen.



Het jaagsysteem, gedreven door begeerte naar voedsel, succes, seks, erkenning, status of macht. De aandacht is vernauwd, gericht op verkrijgen van beloning, de emoties zijn vaak aangenaam, maar kortstondig. Draait om verlangen, opwinding, vitaliteit, actie-gedreven. Streven, presteren, consumeren.



Het zorgsysteem. Heeft geen speciale trigger en krijgt ruimte wanneer 'niets hoeft'. Het gevaar is geweken en de honger gestild. Het is gericht op innerlijke en sociale verbondenheid, harmonie en welzijn. De aandacht is open, niets moet, er is ruimte voor nieuwe mogelijkheden en creativiteit. Warmte, kalmte, tevredenheid, welbevinden. Gedrag is zorgzaam (niet 'bezorgd'), vriendelijk, ongedwongen, speels. Tijd voor herstel en verteren. Dit is het kalmerende deel van het zenuwstelsel.

* UIT OPLEIDINGSMATERIAAL MBCL COMPASSIETRaining - ERIK VD BRINK EN FRITS KOSTER
EN DE COMPASSIEOPLEIDING - DAVID DEWULF

Wees open nieuwsgierig naar momenten dat je Gevaar- of Jaagsignalen opmerkt bij jezelf.

Dit zijn signalen op momenten dat we ons alert en daadkrachtig voelen. Wat ervaar je dan in je lichaam, ademhaling, impulsen en gedachten? Simpelweg opmerken is voldoende. Je hoeft het niet perse 'goed' te duiden of allemaal te begrijpen.

Wel merk je misschien dat je even kan pauzeren met deze actiestand, om ruimte te maken voor terugschakelen, ontspanning en herstel.

Opmerken, ervaren van het **verstrakken** ... en dan weer wat **verruimen**, ontspanning toelaten. Zorg na inspanning voor voldoende hersteltijd en zelfzorg.

VERSTERKEN EN BENUTTEN VAN HET ZORGSYSTEEM

Het is zinvol om regelmatig aandacht te besteden aan wat ons lichaam het gevoel van **veiligheid en geborgenheid** geeft. Stilstaan bij de basisbehoeften die we als mens hebben, die een geruststellend en herstellend effect hebben op ons lichaam en gevoelens van welbevinden.

Kijk welke activiteiten en meditaties je daarvoor geschikt en inspirerend vindt. Zie ook volgende blz.

HET ZORGSYSTEEM

Krijgt ruimte wanneer 'niets hoeft'. Het gevaar is geweken en de honger gestild. Bij mensen en zoogdieren richt het zich op verbondenheid, harmonie en welzijn. De aandacht is open, niets moet, er is ruimte voor nieuwe mogelijkheden en creativiteit. Warmte, kalmte, tevredenheid, welbevinden. Gedrag is zorgzaam (niet 'bezorgd'), vriendelijk, ongedwongen en speels. Tijd voor herstel en verteren, 'rest and digest' – kalmerend deel van het zenuwstelsel.

RUIMTE CREËREN

Terugschakelen kost tijd – vertragen, verzachten, ervaren

De gevaar- en jaagsystemen worden snel getriggerd en ons lichaam reageert direct! Terugschakelen naar het zorgsysteem gaat veel trager. Neem daarom vaker een mini-pauze in je dag. Sta een moment stil bij iets dat klaar is (een mailtje, gesprek, taak) voor je rustig een volgende taak oppakt. ('1 kraal tegelijk' van de ketting met taken die je per dag afhandelt).

Doe iets met rustige bewuste aandacht, aanwezig bij wat je ziet, voelt, hoort of doet. Het is even wennen voor de drukke mind met ideeën, het onrustige lichaam of bij sterke emoties, maar wordt makkelijker als je er vertrouwder mee wordt.

ZORG VOOR BASISBEHOEFTE

We kunnen stilstaan bij de **basisbehoeften** die we als mens hebben, die een geruststellend en herstellend effect hebben op ons lichaam en gevoelens van welbevinden. Denk bijv. aan:

<i>Voeding en water</i>	<i>Natuur, schoonheid</i>	<i>Nieuwsgierigheid, spelen</i>
<i>Veiligheid, warmte</i>	<i>Ruimte, stilte</i>	<i>Vriendelijke aandacht</i>
<i>Beweging en rust</i>	<i>Liefde en aanraking</i>	<i>Erkenning, waardering</i>

Soms is het herkennen van een behoefte al voldoende om te verzachten en om meer ruimte te ervaren. Je kan niet altijd je behoefte direct vervullen. Erken het zonder er druk op te zetten.

De weg van ...	Kenmerkend	Mogelijkheden
Het lichaam	Verzachten	Lichamelijke ontspanning, rust nemen, warm bad, sauna, yoga, wandelen, voedende zintuiglijke sensaties (kleur, klank, geur, smaak, aanraking).
Emoties	Omarmen	Vriendschap sluiten met deze boodschappers, al voelen ze soms pijnlijk aan. Ze benaderen met een liefdevolle houding, zoals je een kind troost.
Gedachten	Toelaten	Een erkennende houding naar de vele gedachten die we dagelijks ervaren. Niet hoeven bevechten en ze ook niet allemaal hoeven te volgen.
Relaties	Intimiteit, verbondenheid en vrijgevigheid	Vriendelijkheid naar anderen ('wisely selfish'), Lief en leed respectvol delen. Ander behandelen zoals je zelf ook zou willen. Niet 'ik', maar 'wij'.
Zingeving en Spiritualiteit	Toewijding aan zelf-overstijgende waarden	Luisteren naar wat je hart je vertelt. Je verbinden met wat waardevol en harmonie bevorderend is voor jezelf en anderen.

Vier elementen van zelfcompassie

- **Je eigen lijden echt zien.** Kan lastig zijn, vooral als je leerde sterk zijn, doorzetten. Vraagt eerlijkheid.
- **Voelen zonder oordeel.** Vraagt moed om je lichaam en emoties te voelen. Contact, begripvol zijn.
- **Welwillendheid naar jezelf.** Goede vriend zijn, hartimpuls (zoals bij puppy met pijn), warmte van compassie.
- **Iets concreets doen voor jezelf.** Soms compassievolle wens, of jezelf iets extra's geven voor zelfzorg

Zelfcompassie-pauze

Neem eerst tijd om te landen – adem, lichaam, ruimte – hier ben ik nu.

Maak contact met een situatie die je lastig vindt. Wat is hierin je gevoel/emotie?

Welk woord past daarbij? (bv verdriet, ergernis, onzekerheid, schaamte, woede).

Maak contact met je hart en zeg dan zachtjes tegen jezelf:

1. **Dit is een moment van** (je woord dat dit gevoel/emotie beschrijft).
Het benoemen geeft een besef van 'dit is er' en 'het is opgemerkt'.
2. **Andere mensen kennen/ervaren ook ... in hun leven**
Volg wat er gebeurt in je lichaam, gevoel en gedachten.
3. **En ook ikzelf zal ... nog vaker voelen in mijn leven.**
Volg wat er gebeurt in je lichaam, gevoel en gedachten.

Terug naar adem, lichaam, ruimte. Tijd om na te voelen en af te stemmen.

4. **Wat heb ik nodig** om hiermee om te gaan, wat kan me helpen? (welwillende aandacht).
Laat een vriendelijke wens opkomen, iets wat je jezelf gunt in deze situatie.
En/of ga iets ondernemen wat je op dit moment goed doet.