

# 1

# De hemel en de aarde samenbrengen

scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 mn



mijn voeten  
 mijn benen

mijn armen  
 mijn ogen

mijn hart  
 mijn ademhaling

## Meditatie in beweging...

**1** Ik trek me terug in een ruimte waar ik me rustig voel (mijn kamer, een hoekje op school, een park, een tuin).

**2** Ik sta recht, ik kijk in de verte, ik blijf soepel in mijn enkels, benen, knieën, en breng mijn voeten ter breedte van mijn bekken.

**3** Ik hou mijn handen boven elkaar, ter hoogte van mijn **hart**, alsof ik een bal vasthou.

**4** Terwijl ik inademen, trek ik de arm van de bovenste hand omhoog naar de hemel en tegelijkertijd de arm van de onderste hand omlaag naar de grond. Op die manier, «grijp» ik **een stukje aarde en een stukje hemel**.

**5** Ik neem een pauze, observeer de gewaarwordingen in mijn lichaam en de gedachten in mijn hoofd.

**6** En bij het uitademen breng ik mijn handen terug naar de beginpositie (3). De aarde en de hemel bevinden zich in de beker van mijn handen. Ik neem de tijd om ze te voelen.



ga verder en beluister de audio-opname

scan!



Deze oefening is erg populair bij kinderen en concentreert zich op de **synchronisatie** van **bewegingen** met de **ademhaling**, het evenwicht, en het vermogen om een globale perceptie van het lichaam te beheren (voeten, benen en bekken soepel, armen en handen op harthoogte)

Het uitstrekken mag niet pijnlijk zijn.



Verschillende bewegings-  
meditatieoefeningen zijn  
interessant voor kinderen  
die van actieve meditatie  
houden.

Met tijd en  
ervaring, kunt u:

- Het aantal herhalingen verlengen,
- Andere, langere bewegingen proberen uit te voeren,
- Evenwichtsoefeningen uitproberen,
- Bijvoorbeeld de zonnegroeten van yoga of de langzame bewegingen van Qi-Gong uitproberen.

Welke plaats heeft  
| FILO-BRUGJE | de mens  
tussen aarde en hemel?

FICHE  
#10  
| EDUTAINMENT |

# 2

## De ademhaling als anker

scan!



Beschikbaarheid voor  
mij en de wereld



5 - 10 minuten



mijn ademhaling  
 mijn handen

een stoel/zetel/  
sofa of bed

### Meditatie door ademhaling ...

**1** De eerste keren kies ik een rustige plaats; later beseft ik dat ik het om het even waar en wanneer kan doen.

**2** Gewoon uit nieuwsgierigheid hou ik mijn adem zo lang mogelijk in. Hoe lang kan ik het volhouden?

Afhankelijk van het feit of ik al dan niet



aan mijn conditie werk (ik sport al regelmatig bv.) zal dit langer of korter zijn: een paar seconden, een minuut misschien?

**3** Wat belangrijk is, is dat ik beseft dat de levensnoodzakelijke adem er altijd is, op elk moment!

Het mooie van de adem is dat ik hem altijd bij me heb!



Ik kan die oefening dus overal doen.

ga verder  
en beluister  
de audio-opname

scan!



Amuseer je met het vinden  
|FILO-BRUGJE| van metaforen  
voor de ademhaling:  
«ademen is als... omdat...»

FICHE  
#6  
| EDUTAINMENT |

## Hoe werkt de ademhaling?

Als begeleider word ik met het kind/de groep bewust dat we **de hele tijd** ademen, heel vaak zonder erover na te denken, zonder het zelfs gewaar te worden, onbewust!

Ik neem de tijd om hen uit te leggen wat er nu precies gebeurt.

Dit is mogelijk dankzij het middenrif, de ademhalingsspier.

Als de spier daalt, **adem ik in**, en stroomt de lucht mijn longen in; als de spier omhoog gaat, **adem ik uit**, de lucht komt eruit door mijn neus of door mijn mond.

De longen filteren, slaan zuurstof op en geven het door aan de rode bloedcellen in mijn bloed.

Elk van deze bloedcellen zal kleine belletjes zuurstof naar elke cel in mijn lichaam brengen, van het puntje van mijn tenen tot in mijn hersenen.

Al deze cellen – in mijn huid, spieren, botten – zullen gebruikt worden om te denken, te bewegen, te spelen, te spreken... om het Leven in mij te beleven!



# 3

# Heel langzaam, heel heel langzaam

scan!



Beschikbaarheid voor  
mij en de wereld



5 - 10 minuten



Mijn voeten,  
mijn stappen

een redelijk  
grote ruimte,  
binnen of buiten

## Meditatie in beweging...

Daar waar ik me bevind, word ik me bewust van de plaats.

Ik trek twee **denkbeeldige lijnen**, één voor de start, één voor de aankomst, enkele meters uit elkaar. Tussen die twee beeld ik me **een recht pad** in, dat ik onthoud.

**Ik stap** van het startpunt naar het eindpunt ...

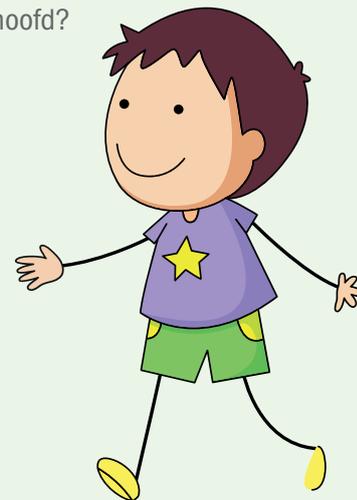
## ... zo langzaam mogelijk

Ik zorg ervoor dat ik **mijn beweging voel**: ik til een knie op, ik beweeg mijn been naar voren, ik zet mijn voet neer terwijl ik die langzaam afrol, van voren naar achteren. Ik observeer wat

er in mijn lichaam gebeurt, het kantelen van mijn bekken, de beweging van mijn armen. Wat gebeurt er in mijn rug, in mijn nek, in mijn hoofd? Wat zien mijn ogen? Hoe is mijn ademhaling: snel, hortend, stil?

**ga verder  
en beluister  
de audio-opname**

scan!



Met deze activiteit ervaren we meditatie als een oefening van **de geest**, zoals anderen viool spelen, voetballen, wetenschappelijk onderzoek verrichten, enz...

We bevinden ons in een houding van **zelfobservatie**:

- van de zintuigen
- van emoties
- van gedachten...

... van beproevingen van de geest: we observeren hoe onze **geest heen en weer** gaat tussen de waarnemingen van

het lichaam en de bewegingen van onze gedachten.



De combinatie van dit eigenste moment met alle opgedane ervaring brengt ons misschien tot rust: we beleven een ervaring van **onthechting** van onszelf, waar we misschien naar kunnen kijken alsof het iemand anders zou zijn.

**Kunnen we beter  
| FILO-BRUGJE | denken  
als we vertragen?**

FICHE  
**#13**  
| EDUTAINMENT |

# 4

## Vierkant ademen

Scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



- een stoel
- mijn armen

- mijn duim
- mijn adem

- het vierkant dat ik me inbeelde

**Meditatie in beweging... Ik zit op een stoel met mijn voeten op de grond en rechte rug. Met mijn hand vorm ik een vierkant zoals hierna beschreven.**

**1** Ik **strek een arm** voor me uit, een beetje naar beneden aan de rechterkant ter hoogte van het bekken, hand gesloten, één duim in de lucht; ik adem langzaam uit en kijk naar het topje van de duim gedurende de hele oefening.

**2** Ik **teken** met mijn duim **een vierkant** voor me als volgt:

- ik **adem in** en **til** de arm **verticaal** op tot schouderhoogte,
- ik **hou mijn adem in** en **beweeg** mijn arm **horizontaal** naar links,



- ik **adem uit** en **laat** mijn arm **verticaal zakken** tot op de hoogte van mijn bekken,
- ik **hou mijn adem in** en **beweeg** mijn arm **horizontaal** naar rechts

Dit doe ik 3, 5 of 10 keer opnieuw. Het is niet altijd makkelijk om die grote beweging te doen! En dat is best OK!

**ga verder en beluister de audio-opname**

Scan!

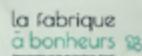


**Meditatie is geen ontsnapping,  
maar een serene ontmoeting met de werkelijkheid.**

Thich Nhat Hanh

FICHE  
**#3**  
| EDUTAINMENT |

Als ik het ritme  
|FILO-BRUGJE | van mijn adem wijzig,  
wijzig dit dan de loop  
van mijn gedachten?



# 5

## De aandacht voor geluiden



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



- mijn oren
- de klanken rondom mij

- de geluiden die ik hoor
- mijn ademhaling

### Meditatie door waarnemingen ...

**1** Ik kies **een plaats** die me aanstaat: in mijn kamer, een park, de tuin, een hoekje op het schoolplein.

- Ik zit:** op een stoel, een bank, de sofa of zelfs op de grond.
- Ik neem een meditatiehouding aan (zie achterkant van fiche 6).

**2** Ik **adem** normaal en let op **de klanken** en geluiden die mij ter ore komen. Het kunnen vogels zijn, geluiden van dichtbij zijnde gesprekken, werken, verkeer, voetstappen, spelende kinderen, pratende volwassenen, muziek, ... de klanken



en geluiden van het leven rondom mij dat niet stilstaat, 's morgens, overdag of 's avonds.

En ik vraag me af:

- Wat hoor ik?
- Is een geluid altijd identiek?
- Blijft het eeuwig duren?
- Of, integendeel, verschijnt het en verdwijnt het dan?

**ga verder en beluister de audio-opname**



Bij het uitvoeren van een meditatieoefening hebben we neiging om de snelheid van de ademhaling **te vertragen** en daardoor ook de snelheid van de bloedstroom: het hart levert minder inspanningen en moet minder pompen.

Het hart en de hersenen zijn met elkaar verbonden via de nervus vagus: het vertragen van het hart wordt doorgegeven aan de hersenen, die zelf ook tot rust komen. Er ontstaat dan een feedbackloop : als de geest tot rust komt, kunnen het hart en vervolgens de ademhaling zelf ook tot rust komen.



Meditatie is geen magie en kan **fysiologisch** verklaard worden. We kunnen de werking ervan vereenvoudigen om het aan kinderen uit te leggen: zelfs zonder te proberen de diepte te wijzigen, het ritme te veranderen, wordt het door de aandacht voor de ademhaling enigszins gewijzigd. Als we holistisch en systemisch naar onszelf kijken, beseffen we dat het **ademhalingsstelsel**, het **bloedstelsel** en het **zenuwstelsel** op elkaar **inwerken**. Ademhaling brengt lucht naar de longen die het bloed met zuurstof vullen.

**Kunnen we**  
| FILO-BRUGJE | **de stilte**  
**horen?**

FICHE  
**#4**  
| EDUTAINMENT |

# 6

## De vrucht

Scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



een rozijn  
 een klein stukje chocolade

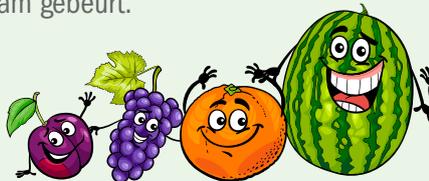
een stukje droog of vers fruit (een appel, abrikoos)

het werkt met elk voedingsmiddel!

### Meditatie door waarnemingen...

**1** Ik zit op een stoel, een kussen. Ik neem **het fruit** dat ik gekozen heb in de palm van mijn hand. Ik probeer, indien mogelijk, mijn keuze te vergeten.

**2** Ik sluit mijn ogen, en met het topje van een vinger, **raak ik** het ding in mijn hand aan. Ik rol het in mijn handpalm. Ik druk erop, zonder het te verpletteren. Ik voel het. Ik probeer de gladheid of de ruwheid ervan te voelen, de zachtheid of de hardheid. **Ik concentreer** me op het gevoel dat het veroorzaakt in mijn vingers, op mijn huid. Ik probeer te voelen wat er in mijn hele lichaam gebeurt.



**3** Ik open de ogen. Ik kijk naar het ding in mijn hand alsof het **de eerste keer** is dat ik het zie. Welke kleur heeft het? En als ik het tussen twee vingers hou en er in het licht naar kijk, verandert de kleur dan? Is de kleur perfect uniform? Is het ding doorschijnend of ondoorzichtig? Wat verschijnt er in mij als gedachte als ik er naar kijk?

**4** Ik kan mijn ogen terug sluiten als ik dat wil. En als ik het dicht bij mijn oor breng, wat **hoor ik** dan als ik het tussen mijn vingers rol? Sommige mensen horen niets, anderen horen kleine geluidjes. Soms, voor anderen nog, spreekt de vrucht.

ga verder en beluister de audio-opname

Scan!



Ik zit, en hou **beide voeten op de grond**,

Mijn rug is **recht**,

Mijn schouders **zijn los**,

Mijn handen op **mijn knieën**, handpalmen naar mijn benen of naar de hemel gericht,

Mijn hoofd is **recht**, alsof het zachtjes omhoog getrokken wordt,

Mijn blik is **naar voor** gericht,

Op een specifiek voorwerp (een zandloper, een kaars, mijn fles, iets in de kamer voor me),

Of ik sluit mijn ogen, als dat makkelijk en comfortabel is.

Ik kan ook voor een liggende houding kiezen.

Ik adem normaal, en observeer hoe ik me voel.

Kunnen we ons over  
| FILO-BRUGJE | alles  
verbazen?

FICHE  
#7  
| EDUTAINMENT |

# 7

## Het inwendige weer

Scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



mijn meditatiehouding, (zittend, liggend, op een stoel, op de grond, met de ogen gesloten of open, enz.)

mijn huidige emoties

### Meditatie door waarnemingen...

Ik kan mijn inwendig weer op **elk moment** van de dag oproepen, waar ik ook ben, hoe ik het ook wil.

**Ik maak het mezelf gemakkelijk**, als de omstandigheden het me toelaten. Ik kan dit nu doen. Ik neem een meditatiehouding aan, die zowel dynamisch als ontspannen is.

Om me van **mijn emoties** bewust te zijn, neem ik de tijd om aandacht te hebben voor **mijn inwendige weer**. Hoe is het weer in mij? Hoe ervaar ik mijn natuur, mijn hemel?

Is het zonnig? Is het winderig? Wolken? Regent het?

Of kan ik de donder horen? De bliksem zien?

Is het koud, sneeuwt het, vriest het, of is het warm? Erg warm? Te warm?

Ik vraag me af **wat dit betekent**: dat ik me gelukkig voel? Of droevig? Bezorgd? Boos? Of ben ik misschien bang?

Welke emotie en welke stemming voel ik?



Scan!



ga verder  
en beluister  
de audio-opname

Het inwendige weer is een veelgebruikt **meditatie**-instrument voor jong en oud, omdat het de mogelijkheid biedt de wereld van **emoties in beeld te brengen**.

Net als elke andere meditatieoefening is het **een instrument voor zelfkennis** en begrip, en zeker niet om te oordelen.

Net zoals het weer buiten verandert, is het ook nuttig het kind bewust te maken van de onbestendigheid van de dingen, van de beweging van zijn of haar emotionele toestanden – het gezegde luidt: «na regen, komt zonneschijn».

Kunnen emoties  
|FILO-BRUGJE | volledig  
vergeleken worden met het weer?

FICHE  
#1  
| EDUTAINMENT |

Er wordt ook op gewezen dat elk kind **vrij** is om een verband tussen het weer en zijn emoties te leggen dat voor hem of haar zinvol is: sommige kinderen associëren niet noodzakelijk regen met droefheid. Bovendien is droefheid, of zelfs woe-



de, niet noodzakelijk onaangenaam voor een kind. Bij meditatie is het niet de bedoeling dat door de oefening een bepaalde emotionele toestand (vreugde, bijvoorbeeld) zou worden nagestreefd.

# 8

# De meditatie 5-4-3-2-1

scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



- |   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> mijn aanwezigheid    | <input type="checkbox"/> mijn 5 zintuigen: | mijn huid,                   |
| <input type="checkbox"/> wat er rondom mij is | mijn ogen,<br>mijn oren,                   | mijn neusgaten,<br>mijn mond |

## Meditatie door waarnemingen...

**Ik kijk rondom mij en concentreer me op:**

**5 dingen** die ik kan **zien**, ik beschrijf ze (hardop of in mijn hoofd, ik benoem ze, zeg bv. de grootte, de kleur, de vorm, de plaats, de functie)

**4 geluiden** die ik van deze gekozen voorwerpen kan **horen** (ik kan naar hun echt geluid luisteren, of alleen naar het geluid dat ik in mijn hoofd hoor (ik kan me bijvoorbeeld voorstellen hoe het zou klinken als ik met een vinger een klein tikje geef op een gedeelte ervan)

**3 dingen** die ik door aanraking kan **voelen** (mijn kledingstuk, mijn voeten in mijn schoenen, ...).

Ik kan met mijn hand voelen, of de textuur ervan via een aanraking met mijn vingertoppen voorstellen.

**2 dingen** die ik kan **ruiken** (de geur van gras, de wafelman,...),

**1 ding** dat ik kan **«proeven»** (het kan gewoon zijn dat ik de smaak van binnenin mijn mond waarneem).

**Ik beëindig de oefening door een slok water te drinken.**

**ga verder en beluister de audio-opname**

scan!



Deze activiteit **verankert** het kind via **de directe** omgeving in **het heden**. Het is interessant om bijvoorbeeld het kind te begeleiden om het te kalmeren of terug naar het lichaam te keren in geval van waargenomen stress. Net als het observeren van de ademhaling, kan het **overal** gedaan worden!

Deze oefening is ook een gelegenheid om even na te denken over hulpmiddelen en ondersteuning voor onze meditatie activiteiten:

- Zandloper:** om **de tijd** bij te houden, om het zand te zien lopen,
- Zafu:** om in **mijn houding** te zitten,
- Rolzang** (of Tibetaanse zang) of Ting sha: voor de verankering op een **klank**,
- Mandala:** voor **de concentratie** via het kleuren (geluid van het potlood, en kleur ervan),

**Kaars** (om de vlam te zien, de was die vloeit),

Zeepbellen, veren.

Dit alles is niet absoluut nodig, en elk voorwerp moet onze aandacht houden bij de oefening: meditatie is een persoonlijke oefening; als een voorwerp het ondersteunt, is het interessant; als het voorwerp de plaats inneemt van onze aanpak, als dit de oefening vervangt, verwijderen we ons dan niet van de oefening?



**Aandacht besteden**  
|FILO-BRUGJE | **aan de wereld**  
**rondom mij, verandert**  
**dat mijn innerlijke wereld?**

FICHE  
**#16**  
| EDUTAINMENT |

## 9

## STOP — FEEL — GO

Scan!



Beschikbaarheid voor mij en de wereld



5 - 10 minuten



een ogenblik gedurende de dag

zin om even te stoppen

een willekeurige behoefte om de balans op te maken

## Meditatie door waarnemingen...

**STOP** Wat ik ook aan het doen ben – spelen, huiswerk maken, leren, ruzie maken, eten, praten... Ik kies ervoor om ermee **te stoppen**. Ik neem geen bepaalde houding aan: ik stop gewoon mijn gebaar en waarmee ik bezig was.

**FEEL** (uit het Engels: ik voel) Ik **observeer** mezelf, actief en snel: wat ben ik aan het doen, hoe gebeurt het?

- Ben ik werkelijk aanwezig bij wat ik aan het doen ben, of is het een activiteit op automatische piloot, die geen bijzondere concentratie vereist en die mijn gedachten laat afdwalen naar elders of naar een ander moment van mijn leven (verleden of toekomst)?

Hoe is het met mijn lichaam?

Hoe voel ik me op het ogenblik van de activiteit, en nu?

Welke emotie(s) is/zijn er nu in mij aanwezig?

Ik doe deze rondleiding van de eigenaar in één minuut, en verwelkom wat er in mij aanwezig is.

**GO** met welwillendheid jegens mezelf, **ga** ik **bewust** terug naar mijn activiteit, en waardeer ik wat er is.

**ga verder  
en beluister  
de audio-opname**

Scan!



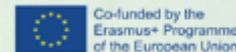
**Er is een ruimte tussen stimulus en respons.  
In deze ruimte zijn we bij machte om ons antwoord te kiezen.  
In ons antwoord ligt onze groei en vrijheid.**

Victor E. Frankl

\* 26.3.1905 † 2.9.1997

FICHE  
**#11**  
| EDUTAINMENT |

**Wat verandert er als ik  
|FILO-BRUGJE | een activiteit  
op automatische piloot  
dan wel bewust doe?**



# 10

## De 3 filters



De band met de anderen



5 - 10 minuten



3 vingers

mijn aanwezigheid  mijn geest

### Meditatie door visualisatie...

Heb ik zin om te praten? Meer specifiek, voel ik me boos of woedend? Of wil ik een verhaal vertellen, een gerucht verspreiden? Of wil ik troosten?

**Woorden** kunnen **muren** zijn, of **ramen**, voor mij en de anderen.

Ik vraag mij af, telkens wanneer ik kan, wat de **bedoeling** is van mijn woord, van mijn boodschap.

Ik begin met bewust te ademen.

Dan stel ik mezelf een eerste vraag:

Is, wat ik nu ga zeggen, waar?

Hoe weet ik dat het waar is?

Zo niet, dan denk ik over de gevolgen na van wat ik ga zeggen.

Wil ik het nog zeggen?

Als het waar is, haal ik adem, en stel ik me de tweede vraag:

... ga verder en beluister de audio-opname



## Geïnspireerd op de leer van de 3 zeven die aan Socrates wordt toegeschreven.

De ouderen gaven ons de raad om onze tong 7 keer rond te draaien vooraleer we iets zouden zeggen.

De meditatietechniek van de drie filters van Socrates, kan worden aangevuld met de kleine **Amerindiaanse fabel van de twee wolven**:

Op een nacht vertelde een oude Cherokee-indiaan zijn kleinzoon het verhaal van de interne strijd die bij iedereen woedt en zei tegen hem:

Mijn zoon, in elk van ons strijden twee wolven.

De ene is het **Kwade**: het is woede, afgunst, jaloersheid, droefheid, spijt, hebzucht, arrogantie, schaamte, afwijzing,

minderwaardigheid, leugen, trotsheid, superioriteit, en het ego.

De andere is het **Goede**: dat is vreugde, vrede, liefde, hoop, sereniteit, nederigheid, vriendelijkheid, welwillendheid, empathie, vrijgevigheid, waarheid, mededogen en geloof».

De kleinzoon dacht even na over dit verhaal en vroeg zijn grootvader: «Wie van de twee wolven wint?»

De oude Cherokee antwoordde eenvoudig: «Degene die je voedt”.



Moeten we alles zeggen  
|FILO-BRUGJE | wat we denken?

FICHE  
#8  
| EDUTAINMENT |

# 11

## De Berg

scan!



Vertrouwen  
in mezelf en in  
de anderen



5 - 10 minuten



mijn meditatie-  
houding

een denkbeeldige berg of een berg die ik  
echt gezien heb

### Meditatie door visualisatie...

**Ik zit in kleermakerszit** (misschien op een kussen, als dat comfortabeler is), met rechte rug, hoofd gestrekt naar boven, niet stijf, ontspannen schouders, handen op de knieën. Ik neem de tijd om **de contactpunten** tussen mijn lichaam (mijn voeten, mijn bekken, ...) en de grond **te voelen**. Ik sluit mijn ogen en probeer in mijn hoofd een berg te zien.

een echte **berg**, waar ik heb gewandeld en die ik gezien heb – een foto, een tekening, of een denkbeeldige berg die ik nu gewoon verzin voor de oefening

Het kan winter of zomer zijn, misschien zelfs zonnig? Het is een berg die mij bevalt, ik zie er beekjes doorheen stromen,

marmotten kijken, een adelaar erover vliegen, gemzen op de rotsen springen, een meer aan de voet van de berg, hier en daar bomen en bossen op de hellingen of in de valleien. Ik voel de zon op mijn huid, die ze verwarmt, en de wind die ze raakt. Het is een hoge, stevige berg, die er al heel lang staat, en er nog heel lang zal staan.

**ga verder en beluister de audio-opname**

scan!





**De vogels zijn in de lucht verdwenen,  
De laatste wolk is vergaan.  
We zitten samen,  
De berg en ik,  
tot enkel de berg overblijft.**

Li Po, Chinees dichter

Meditatie in de bergen is een klassieke oefening om het leven en de gebeurtenissen in **hun perspectief** te zien, **om innerlijke rust** terug te vinden. Deze oefening is nuttig om de nodige kracht op te doen voor een inspanning, een gebeurtenis of om iemands angst te laten verdwijnen.

Ademhaling en visualisatie helpen om **innerlijke kracht** en **vertrouwen** te ontwikkelen.



| FILO-BRUGJE | **Wat is  
vertrouwen?**

FICHE  
**#2**  
| EDUTAINMENT |

# 12

## Het meer



Beschikbaarheid  
voor mij  
en de wereld



5 - 10 minuten



mijn meditatieh-  
ouding

in mijn hoofd heb ik een denkbeeldig  
meer of een meer dat ik echt ken

### Meditatie door visualisatie...

**Ik zit in kleermakerszit** (misschien op een kussen, als dat comfortabeler is), rug recht, hoofd gestrekt naar boven, niet stijf, ontspannen schouders, handen op de knieën. Ik kan ook gaan **liggen**. Ik neem de tijd om de contactpunten tussen mijn lichaam (mijn voeten, mijn bekken, ...) en de grond te voelen.

**Ik sluit mijn ogen** en probeer in mijn hoofd **een meer** te zien (het kan een echt meer zijn dat ik ken, waar ik geweest ben- of een meer dat ik me nu pas inbeeld). Misschien ligt dit meer aan de voet van een berg? Misschien is er een of zijn er meerdere bomen?

ga verder  
en beluister  
de audio-opname

Scan!



**Mediteren is gewoon zijn zoals ik ben door  
er aandacht aan te besteden.**

**Er valt niets te slagen.**

**Niets te bereiken.**

**Niets te doen.**

**Gewoon herkennen wat er is.**

Fabrice Midal

Ligt het  
| FILO-BRUGJE | **geluk**  
in een rustig leven?

FICHE  
**#14**  
| EDUTAINMENT |



la fabrique  
à bonheurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 13

## De boom

Scan!



Beschikbaarheid  
voor mij  
en de wereld



5 - 10 minuten



mijn meditatie-  
houding

een denkbeeldige boom  
of een boom die ik echt ken

### Meditatie door visualisatie...

**Ik sta op.** Ik sta met een rechte rug en kijk voor me uit. Mijn armen hangen langs mijn zij.

**Ik zet mijn voeten** ter breedte van mijn bekken. Ik zet ze evenwijdig aan elkaar en zorg ervoor dat mijn knieën en benen soepel blijven. Ik voel hoe ze in de grond wegzakken. Ver weg.

Zoals de wortels. Mijn voeten zakken diep weg, verankeren **mijn wortels** in de grond. **Ik adem in, ik adem uit...** en ik voel de energie die ze gaan zoeken, die in mij kan overgaan vanuit de grond.



En **deze energie gaat** in mij omhoog... en zachtjes, langzaam, hef ik mijn armen op tot de hoogte van mijn schouders, dan boven mijn hoofd...

ga verder  
en beluister  
de audio-opname

Scan!



Welke verbanden bestaan  
| FILO-BRUGJE | er tussen  
de mens en de natuur?

FICHE  
#5  
| EDUTAINMENT |

Het is belangrijk om allereerst te onthouden dat een meditatieoefening **intentioneel** en **zonder enige verwachting** moet worden uitgevoerd.

We mediteren niet «om iets te krijgen», we oefenen om te oefenen, en verwelkomen wat komt, **zoals het komt**. Het is mogelijk dat een meditatie ons kind rustiger maakt... maar dat hoeft niet. Zowel kinderen als volwassenen plukken er de vruchten van, want meditatie:

- Verbetert **het zelfbewustzijn**,
- Bevordert **de emotionele gezondheid**,
- Verlengt het **concentratievermogen**,
- Verbetert **de slaap**,
- Maakt ons **vriendelijker**,
- Helpt **bepaalde pijnen onder controle** te houden,
- Helpt **stress te verlichten** door **angst onder controle** te houden.



# 14

## Welwillend medeleven



Contacten leggen met anderen



5 - 10 minuten



mijn goed humeur

mijn vreugde

mijn vriendelijkheid

mijn verlangen om de wereld te waarderen, lief te hebben

### Meditatie door visualisatie...

Ik neem een **meditatiehouding** aan die **ik leuk vind**.

Ik zit in een comfortabele positie, met mijn rug recht, en ik neem de tijd om rustig te **ademhalen**. Voordat ik mijn ogen sluit, **kijk ik** rustig naar mijn omgeving.

Met mijn ogen kijk ik rond, (mijn slaapkamer, de woonkamer, de kamer, de tuin, de school, het park...) waar ik ben, en ik noteer **de details** die mij **kalmeren** en **blij maken**.

**Ik sluit mijn ogen**, en word me bewust van de contactpunten met de plaats waar mijn lichaam zich bevindt: voeten, enkels, benen, bekken, rug.

Ik laat nu **de geluiden** om me heen, mijn bewustzijn binnendringen.

Ik kies de geluiden die ik leuk vind.



ga verder  
en beluister  
de audio-opname



Wat betekent  
| FILO-BRUGJE | wellwillend  
zijn?

## Wanneer kan je een meditatieoefening doen?

- Op **school**
- Bij **de dokter** of tandarts, in het ziekenhuis
- Voor je gaat **studeren** of aan je huiswerk begint
- Voor of tijdens een onderzoek, een toets, **een examen**, een hoorzitting
- Als ik **gelukkig** ben en het moment wil koesteren/herinneren
- Op het moment dat ik naar bed ga, om me **in slaap te brengen**
- Als ik met de trein, auto of boot **reis**
- Als ik me **bezorgd** of **bekommerd** voel
- Als ik me wil **concentreren**, als men zegt dat ik er vermoeid of opgewonden uitzie



FICHE  
#9  
| EDUTAINMENT |

# 15

## Bedankt, wereld

Scan!



Contacten  
leggen met  
anderen



5 - 10 minuten



mijn goed  
humeur

mijn vreugde

mijn vriendelijk-  
heid

mijn verlangen om de  
wereld te waarderen,  
lief te hebben

### Meditatie door visualisatie...

Ik kies een veilige **en rustige plaats** waar ik denk niet gestoord te worden. **Ik neem één van de houdingen aan** waarvan ik hou. Of ik lig, zit, of sta, ik sta waardig en rechtop. Ik sluit mijn ogen, of hou ze open en staar naar een punt voor me. Ik leg een hand op mijn buik en haal langzaam en diep adem. Ik ervaar hoe mijn hand op en neer beweegt op het ritme van de in- en uitademingen.

**Ik observeer** hoe **ik me voel** in **mijn lichaam, mijn emoties, mijn gedachten**, en ik verwelkom dit alles **met vriendelijkheid**, terwijl ik rustig blijf ademen. Ik probeer me open te stellen en ruimte te maken voor gebeurtenissen, mensen, huisdieren of bezittingen waar we dankbaar voor zijn.

ga verder en beluister  
de audio-opname

Scan!



**Hou zou een wereld  
| FILO-BRUGJE | zonder  
dankbaarheid eruit zien?**

FICHE  
**#12**  
| EDUTAINMENT |

**Wat de mensen dwars zit zijn niet de dingen,  
maar de oordelen  
die zij over deze dingen vellen**

Epictetus



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# 16

## Meditatie van de lego

Scan!



aanwezig zijn



5 - 10 minuten



Mijn aanwezigheid en al mijn aandacht

een bouwset (Lego, Duplo, Kapla, ...)

mijn verlangens om te spelen

### Meditatie door handelen...

**Ik ga op een vertrouwde, rustige plek zitten** – voor een tafel, op de vloer. Ik neem de houding aan waarvan ik hou, zo comfortabel mogelijk. waardig en dynamisch. Ik leg enkele blokjes **Lego, Kapla, van de bouwset** die ik gekozen heb, klaar. Ik heb geen instructies nodig, en ik hoef ook niet nagedacht te hebben over hetgeen ik wil bouwen. Ik hoef niet eens veel stukken te hebben.

Misschien, met gesloten ogen en voordat ik mijn sessie start, neem ik de tijd om **te ademen** en mezelf met welwillendheid **te observeren**: mijn lichaam, mijn emoties, mijn gedachten.



Wanneer ik voel dat ik er klaar voor ben, **leg ik** de stukken **voor me neer** en ik let al op dit **eenvoudige gebaar**: Heb ik ze gegroepeerd? Hoe? Per grootte? Per kleur? Of aan de hand van welk ander criterium? Of niet?

Ik begin met **mijn bouwwerk** – zonder me zorgen te maken over hetgeen ik ga bouwen: ik plaats het ene blokje na de andere. Ik neem de tijd om ernaar te kijken, ...

ga verder  
en beluister  
de audio-opname

Scan!



Door meditatie op een **wetenschappelijke** manier te bestuderen, het te begrijpen en aan te passen bracht **John Kabat-Zinn** een **seculiere meditatie** naar het Westen over, gebaseerd op **8 houdingen** die in de praktijk worden beoefend:

- ❑ **De geest van de beginner:** het vermogen om het leven te ervaren alsof het de eerste keer is, met verwondering
- ❑ **Geduld:** het vermogen om te wachten en vol te houden
- ❑ **Niet-oordelen:** het vermogen om vrij te blijven van categorisering van verschijnselen
- ❑ **Aanvaarding:** het vermogen om dingen en gebeurtenissen te aanvaarden zoals ze komen, te veranderen wat kan veranderd worden en de rest zo te laten
- ❑ **Dankbaarheid:** het vermogen om dankbaar te zijn voor wat ons gegeven is
- ❑ **Vertrouwen:** het vermogen om te voelen en te geloven in de eigen kracht, intelligentie en ervaring
- ❑ **Vrijgevigheid:** het vermogen om de vreugde van het geven te voelen
- ❑ **Welwillendheid:** het vermogen om het welzijn van anderen te wensen, om zichzelf en de ander te verwelkomen, en goed te willen zijn voor jezelf en de ander.



Is het leven als een  
| FILO-BRUGJE | Lego-set?

FICHE  
#15  
| EDUTAINMENT |