

Nog 9 minuten

Jutta Borms Hilde De Baerdemaeker Evi Hanssen

Nog 9 minuten

INSPIRATIE VOOR MEDITATIE

Welkom lieve lezer	7
Inleiding	9
SNOOZE	15
Doorvoelen en loslaten	17
Ik word graag gezien	27
Vandaag is een mooie dag	37
Gul zijn	47
Luister naar de stilte	57
Zo vanbinnen, zo vanbuiten	69
Vergeven is een cadeau aan jezelf	79
SNEAKY	89
Rust, midden in de drukte	91
Adem jezelf gezond	103
Toilettime-out	113
Vakantie	121
Peptalk	133
Buiten in de natuur	143
Bewust wandelen	155

SLAAP	163
Kampvuur	165
Gezond	175
Yoga nidra	185
Heel je keel	195
Aarde	207
Zaadjes planten	217
Dankbaarheid	227
Dankwoord	237

Aan het eind van elk hoofdstuk staat de QR-code die je naar de juiste meditatie brengt.



Toeval bestaat niet. Onze paden kruisten op een organische manier en wat bleek? Er was één grote rode draad: mediteren. We zochten een manier om nóg meer te verbinden. Ons opzet was simpel: we zouden een meditatie op het internet kiezen en eenentwintig dagen lang elke ochtend om 6.45 uur individueel – en toch ‘samen’ – mediteren. Na afloop deelden we onze persoonlijke ervaring. Als drie verschillende vrouwen, met een eigen geschiedenis, stijl, smaak en karakter hadden we elk onze eigen visie op meditatie. Ook de gekozen oefeningen en de manier waarop we mediteerden, varieerden. We merkten al snel dat dat een enorme verrijking was. *We inspireerden elkaar.*

En hoewel COVID-19 ons in lockdown hield, voelden we ons enorm verbonden en gesteund. We genoten zo van onze meditaties dat spontaan en unaniem het idee ontstond om dit te delen met een zo groot mogelijk publiek. Bij een kampvuur in de tuin van Hilde bespraken we hoe we dit zouden aanpakken. Ons doel: zo veel mogelijk mensen op een laagdrempelige manier laten kennismaken met meditatie. Nog voor we het echt beseften, zaten we samen in de studio onze eigen meditaties in te spreken. *Nog 9 minuten* was geboren.

En toen ging het snel. We lanceerden eenentwintig dagen lang onze #snoozemeditatiechallenge en werden overspoeld met positieve reacties. Daarna spraken we eenentwintig slaapmeditaties in. Onze *Nog 9 minuten*-podcast stond meteen op nummer één van de Belgische meest beluisterde podcasts in de categorie *Mental Health*. Na de snooze- en slaapmeditaties volgden de sneaky meditaties om overdag ‘stiekem’ even tot rust te komen.

Dit boek bestaat uit drie delen, met daarin zeven keer *inspiratie voor onze meditaties*. Je vindt aan het eind van elk hoofdstuk de QR-code die je meteen naar de bijbehorende meditatie brengt. Lees dit boek in één ruk of af en toe een hoofdstuk. Schrijf het vol, voeg eigen inspiratiebronnen toe, vouw er ezelsoren in of bewaar het zorgvuldig als een parel vol levenswijsheid. Alles is goed, zolang jij je er maar goed bij voelt.

We schreven dit boek voor jou, om je te inspireren en je te begeleiden op die heerlijke reis van innerlijke groei. Geniet ervan!

Liefs,
Jutta, Hilde en Evi



Mediteren is stilletjesaan in mijn leven gekomen. Tot mijn yogaopleiding in 2015 had ik er alleen maar veel over gelezen. Wie in een burn-out belandt, beseft dat vaak pas veel later, als hij of zij er eigenlijk al middenin zit. Je leeft zodanig in je hoofd dat lichaamsbewustzijn haast niet bestaat. Door mijn yogaopleiding besepte ik dat ik ook een lijf had dat vasthing aan dat hoofd. Vastberaden zou ik vanaf dan mijn hoofd, dat zo belangrijk was bij jarenlang studeren, een ondergeschikte rol toebedelen en me volop focussen op wat mijn lijf en ziel me ingaven. Burn-out is de ziekte van het escapisme: ik had constant mijn toevlucht gezocht in externe therapieën zoals osteopathie en massage en in buitenlandse reizen, wat me nergens concreet had gebracht. Ik was genoodzaakt een inwaartse reis te gaan maken, het slachtofferkleed uit te trekken en mijn volle verantwoordelijkheid te nemen. Niet simpel. Als dokter dacht ik bovendien dat ik het door mijn opleiding allemaal wel wist. Hoe vaker ik mijn patiënten aanraadde om te rusten, goed voor zichzelf te zorgen, uit een toxische relatie te stappen of de job op te geven die hun geen voldoening gaf, hoe meer ik besepte dat het een must was *to walk my own talk* en zelfliefde en zelfzorg ten volle te omarmen, wilde ik zelf gaan inspireren. Met nederig gebogen hoofd moest ik toegeven dat ik alle wijze raad wel kende maar zelf op geen enkel vlak toepaste.

Ik werd ziek. Mijn geest was overvol, mijn lichaam uitgeput en mijn gelukshormoon zakte onder zeeniveau. Aangezien mijn lijf niet meer mee wilde, zat er maar één ding op: liggend in een zetel leren ademen en mediteren.

Voor mij was meditatie als een reddingsboei! Nu, vele oefenjaren verder, is het als ondergedompeld worden in een goeddoend openluchtzwembad en genieten. Geruggensteund worden door mijn soulmates Evi en Hilde maakt het nog aantrekkelijker. Ik ben zo dankbaar dat deze prachtige zielen mijn pad kruisten, want samen mediteren is nog zoveel leuker dan alleen!

Mogen wij samen in dit heerlijke openluchtzwembad nog vele andere visjes inspireren over de weldaad van mediteren!

*You jump,
we jump!*

A handwritten signature in black ink that reads "Jutta". The script is fluid and cursive, with a large initial 'J'.



Toen ik in 2009 zwanger was van onze tweeling, had ik een pijnlijke onderrug. Mijn osteopaat maande me aan om het kalm aan te doen, maar wel te blijven bewegen. Hij stelde yoga voor. Ik dacht dat dat niets voor mij zou zijn, maar ik ging toch, eerst naar de zwangerschapsyoga, daarna wilde ik alle vormen van yoga uitproberen. Jarenlang volgde ik wekelijks een of meerdere lessen en ik genoot nog het meest van de meditaties op het einde van de les. Sinds mijn yogaopleiding in 2015 ben ik verknocht geraakt aan dagelijks zitten of liggen, met een focus op mijn ademhaling. Mediteren, zoals dat heet.

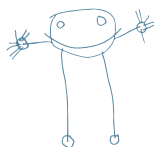
Meditatie leert me mijn gedachten te aanvaarden en los te laten, mijn aandacht te richten op dat wat ik wil en ruimte te maken in mijn hoofd, om de dag helder te kunnen beginnen, of de nacht rustig en dankbaar aan te vangen. Ook in de loop van de dag kan ik echt opladen door heel korte meditatieve momentjes. Die werken voor mij als een shot energie, als een reset om me weer te gronden en te verbinden met mezelf. Ze helpen om alles een beetje beter te relativiseren en in perspectief te zien.

Ik heb er al jaren baat bij en de mensen rondom mij profiteren mee van mijn rustiger hoofdje.



VOOR

Moe, overprikkeld en overgevoelig, humeurig en soms wat té emotioneel. (Ik spreek voor mezelf!)



NA

Helemaal weer in lijn met mezelf, bewust dankbaar en tevreden. Omdat het goed is zoals het is.

Aan dit ankerpunt van meditatieve momentjes trek ik me vaak op. Het is mijn strohalm als ik kopje-onder dreig te gaan en bij stressmomenten biedt het me rust en troost. In Evi en Jutta heb ik *soul sisters* gevonden die even gepassioneerd in het leven staan en de kracht en schoonheid van meditatie samen met mij delen.

Ik ben zo trots, dankbaar en blij dat we dit met jou mogen delen.

Hilse



‘Stel je je zieltje voor als een lichtje, en ga ermee naar je voeten.’ Het drong pas decennia later tot me door dat mijn grootmoeder – als ik als klein meisje weer eens niet kon slapen – een bodyscan bij me toepaste. Mijn oma was niet bepaald het verlichte type. Integendeel, ze dronk, rookte en vloekte in behoorlijke mate. Maar daarnaast deed ze ook yoga. Pas toen ik een paar jaar geleden toevallig in contact kwam met meditatie en opnieuw kennismaakte met de bodyscan, beseftte ik dat ik op veel vroegere leeftijd een vorm van meditatie had gedaan. Ik heb geen diploma als coach of *yoga-teacher*. Ik ben simpelweg al jaren een enthousiaste amateur, en ga op een intuïtieve manier op zoek naar verschillende vormen van meditatie die bij me passen. Ik ben iemand die zelden de gebruiksaanwijzing leest, ik voeg gewoon de daad bij het woord en ondervind *along the way* wat het met me doet. Soms heb ik zin in een korte begeleide meditatie, op andere momenten heb ik juist behoefte aan absolute stilte en verkeer ik een uur in diepe rust.

Ik ben eerder het praktische type. Impulsief ook. Voor mij is het voldoende als ik weet waar het start- en stopknopje zit. De rest zal ik onderweg wel uitzoeken. Als bij een doos pralines, waar ik overal een stukje afbijt om te weten welke ik écht lekker vind, ga ik op ontdekkingsstocht door de wondere wereld van meditatie en mindfulness. Op dezelfde manier wil ik graag mijn ervaring met meditatie overbrengen. Zonder al te veel theorie, proefondervindelijk en behapbaar.

De meeste mensen poetsen hun tanden twee keer per dag en stellen zich daar verder geen vragen bij. Ze hebben het als kind geleerd en het is een essentieel onderdeel van hun dagelijkse routine. Meditatie kun je vergelijken met tandenpoetsen. Als je dagelijks één tot twee keer mediteert, zorg je voor je mentale hygiëne. Je kunt onmogelijk de grote tegenslagen des levens vermijden, maar met een schone ziel, net zoals met een schoon gebit, zorg je in elk geval voor een zuivere basis. Elke dag opnieuw.

Op moeilijke momenten is meditatie voor mij een reddingsboei waarop ik kan leunen zodat ik niet kopje-onder ga. Maar meditatie is ook die luxueuze fauteuil waardoor ik nog relaxter, vrolijker, creatiever en productiever in dit leven sta. Het is een aangename zoektocht, een rustgevend avontuur, waarbij je telkens een stapje dichterbij jezelf komt, je kern, je ware ik. Zonder oordeel of verwachting.



SNOOZE



‘Om echt los te kunnen laten is het nodig om eerst helemaal te doorvoelen.’



DOORVOELEN EN LOSLATEN

Ze noemen me weleens hypersensitief. Een HSP ben ik, da's zeker. Overgevoelig. Emoties en fysieke gewaarwordingen komen altijd volle bak binnen. Ik ben een voeler, en ik ben er trots op. Vermoeiend? Absoluut, het is al een hobbelig parcours geweest, dat heerlijke leven van me, maar het heeft ook zijn voordelen. Want je kunt die gevoelens ook zien en gebruiken als een kompas. Ze wijzen je de juiste richting aan in het leven.

Voelt het niet goed, stap achteruit. Voelt het fijn, gáán!

Maar je hoeft geen HSP te zijn om te voelen. We voelen allemaal zoveel en dragen dat vaak onnodig lang met ons mee. Elke dag worden we geconfronteerd met zoveel input uit alle hoeken. Vanbuiten: het (meestal slechte) nieuws, social media, je huisgenoten, het weer, de vaat, de oneindige to-dolijst, je overvolle mailbox, deadlines, de zorgen van anderen. En vanbinnen: je eigen emoties en gedachten, die soms met jou aan de haal gaan. Het wordt je soms te veel. Dat is absoluut normaal. Wees gerust, dat hebben we allemaal!

Urenlang bij de zoveelste therapeut zitten herhalen hoe vreselijk moeilijk het is, heeft naar mijn gevoel niet altijd het gewenste effect. Urenlang tegen je vriendinnen zeuren ook niet. Ik heb beide al meermaals uitgetprobeerd. Jezelf wentelen in zelfmedelijden kan weleens deugd doen, dat geef ik toe. Met jezelf een moment afspreken waarop je eens goed jankt, volle bak: TOP! Dat lucht op. (Tip: in bad werkt dat nog beter!)

'WIST JE DAT IN BAD ZITTEN SCRÉMEN NE VORM VAN BESPOARING ES?'

FLIP KOWLIER, 'KWESTIE VAN ORGANISATIE'

Het is zo belangrijk om regelmatig eens heel bewust te doorvoelen, echt lijfelijk uit te zoeken hoe je je voelt. Zo leer je je lichaam beter kennen en weet je hoe het reageert op emoties en gebeurtenissen. Je lijf geeft je altijd de beste feedback. Het laat je perfect weten wat het voelt. Wat het bij iets of iemand voelt. Het wijst je de weg. Je kunt leren om dat op te merken. Leren luisteren naar je lichaam, het is een torenhoog cliché, maar zó waar.

Het lichaam heeft ook een geheugen. Elke cel weet wat ze voelt. De kunst is om je eigen vibe te kennen, je energie in een neutrale toestand.

DOE

Lees oefening A tot aan het sterretje. Sluit dan je ogen – je voelt zoveel meer als je je ogen even sluit – en doe deze oefening gedurende één minuutje.

A.

Zet je beide voeten op de grond.

Voel bewust je hele lijf. Observeer met een denkbeeldige scanner, van top tot teen.

Probeer niets te veranderen, observeer gewoon.

Stel jezelf de vraag: hoe voel ik mij? Wat leeft er in mij?

Dit is dus hoe jij je voelt. Jouw ‘neutrale energieniveau terwijl je een boek leest’. Goed om weten. Dit ken je. Zo voel jij, dit ben jij: jouw vibe. Voel je hem?

*

Lees oefening B tot aan het sterretje en sluit weer je ogen.

B.

Denk nu aan je probleem van vandaag of van altijd, dat probleem waar je altijd maar opnieuw aan denkt, waar je niet overheen raakt, of zoals Juno Burger het zo mooi noemt: ‘je favoriete probleem’.

Voel even wat dat doet in je lijf. Waar voel je veranderingen?

Laat het gebeuren. Observeer. Herken/erken je bijvoorbeeld die spanning in je nek? Of die tinteling in je handen, of over je hele lijf?

En voel dan hoe dat gevoel na een korte tijd vanzelf weer wegtrekt.

*

Doe opnieuw heel kort oefening A. Lees vervolgens oefening C tot aan het sterretje en sluit weer je ogen.

C.

Denk aan je leukste vooruitzicht van het jaar of je meest geliefde mens of diertje of je lekkerste gerecht.

Voel wat er gebeurt. Observeer.

*

Laat maar gebeuren. En leer deze gevoelens en gewaarwordingen zodanig goed kennen dat je ze gemakkelijk herkent. Om ze daarna te erkennen als richtingaanwijzer!

Wat voelde je?

A.

B.

A.

C.

Oefen deze scanmethode regelmatig. Ze duurt 1 à 2 minuten, kost amper moeite, maar ze doet zoveel! Hoe vaak jij het nodig hebt, hangt af van de mate waarin je jezelf voorbij dreigt te lopen. Oefen in het begin heel regelmatig, een paar keer per dag mag zeker. Zet desnoods vaste alarmpjes in je gsm. Op den duur ken en voel je jezelf zo goed dat je al snel alle alarmbelletjes van je lichaam begint te horen. Dan heb je die in je gsm niet meer nodig!

LAAT HET ZIJN, LAAT HET LOS.
HET IS OKÉ.
ALLES KOMT GOED.
LAAT ZIJN WAT IS EN KOMEN WAT KOMT
EN GAAN WAT GAAT.
ZIJN HET GEVOELEN OF GEDACHTEN?
ALLEBEI TIJDELIJKE BEZOEKERS.
HET IS OKÉ.
ALLES KOMT GOED.

Hoe ga je deze oefening in je dagelijks leven inplannen?



TIP

Check eens 'The Invitation' van Juno Burger, hij heeft het mij geleerd. Juno start elke maand met 'The Invitation', een uitnodiging om een oefening zoals die hierboven door en door te gaan voelen, begeleid door dagelijkse filmpjes op zijn social media. Ik heb bij hem een cursus gevolgd rond *inner clearing*. Uiterst boeiende materie!

'WHEN I FIND MYSELF
IN TIMES OF TROUBLE,
MOTHER MARY COMES
TO ME, SPEAKING WORDS
OF WISDOM, LET IT BE.'

THE BEATLES, 'LET IT BE'

Ik zag jaren geleden een programma waarin Paul McCartney vertelde waar hij zijn inspiratie had gehaald voor de lyrics van deze absolute evergreen. Tijdens een moeilijke periode in zijn jonge jaren bij The Beatles had hij een droom. Zijn moeder was toen net overleden, maar in zijn droom stond ze naast zijn bed en zei ze: *'Let it be. Let it be. Let it be, just let it be.'*

Een levenswijsheid rechtstreeks van 'gene zijde', volgens mijn bescheiden mening en die van een heel integere en emotionele Paul McCartney.

Volgens mij heeft hij de beste raad ooit gekregen van zijn moeder. 'Laat het, laat het zijn, laat het los.' Dat is zoveel beter dan tegen je kind zeggen: 'Je moet niet bang zijn.'

Het is de hoogste tijd om de woorden 'moet' en 'niet' uit je vocabularium te schrappen. 'Je mag best weleens bang zijn, je mag huilen, ik snap dat wel, soms voel ik me ook zo.'

Elke generatie leert volgens mij bij om de volgende generatie nog beter te kunnen begeleiden in de kunst van het leven. Als moeder vind ik het zo belangrijk om mijn gevoelige kinderen te begeleiden bij het leren omgaan met al die extreme emoties die uitgelokt worden door hun dagelijkse bestaan. We hebben hun het leven gegeven, nu nog de handleiding om zonder grote trauma's en kleerscheuren gelukkige, fijne grote mensen te worden.

Nog 9 min

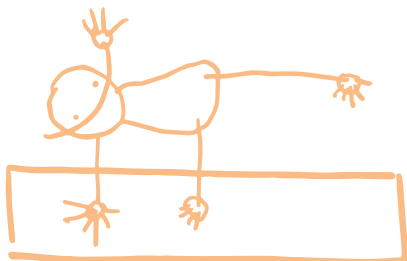


Empathie, begrip en compassie werken helend. Je gehoord en begrepen voelen, een troostende knuffel terwijl je je tranen mag laten stromen, zonder dat mama of papa 'sssst' zegt, want het mag ook even luid. Huil maar, doe maar, voel maar.

Dan gaat dat gevoel ook simpelweg sneller over in een rustige, getrooste glimlach. Dankbaarheid voor het begrip. Een opbouwend gesprek... Elk kind heeft daar behoefte aan, en elke volwassene is ergens diep vanbinnen nog steeds dat kind. Dat misschien te weinig van het bovenstaande meegekregen heeft.

Hoe leer je je kind omgaan met emoties, doorvoelen en weer loslaten?

- ▶ Door het zelf te doen. Ze leren uit jouw voorbeeld.
- ▶ Door te knuffelen en te troosten, er te zijn als het je nodig heeft.
- ▶ Zorgpopjes kunnen helpen als je kind maar blijft piekeren over van alles en nog wat, van de grote wereldproblemen tot de kleinste akkefietjes op school. Soms gebeurt het dat je kind blijft zitten met problemen of zorgen die het aan niemand (behalve mama en/of papa) kwijt kan. Wij knutselden voor onze jonge tweeling 'zorgenmonstertjes': knuffels met een rits op hun buik, een zakje waarin ze letterlijk hun zorgen kwijt konden. Dat hielp, tot op een bepaalde leeftijd. Nu ze elf zijn, kijken ze met veel liefde terug naar hun zorgenmonsters, die hun zorgen opaten.
- ▶ Als je yoga of meditatie beoefent in de buurt van je kinderen, komen ze vanzelf meedoen als ze er behoefte aan hebben.



- ▶ Reiki geven aan je kind voor het slapengaan. Reiki is een eeuwenoude Japanse methode waarbij je helende levensenergie stuurt naar wat of wie het wil. Ik heb mijn eerste twee graden behaald en ben nu in opleiding om Reiki Master te worden. Mijn kinderen zijn echt fan van de reiki die ze voor het slapengaan krijgen en vragen er zelf om omdat ze er beter van slapen. Je gebruikt gewoon alle liefde die je in je hebt om je kind gerust te stellen. Als ze onder hun dekbed liggen, strijk je van hun hoofd tot voorbij hun voeten in één grote beweging stevig naar beneden. Herhaal dat een paar keer. In het begin voelt het gek aan, maar na een tijdje zie je hen echt genieten, alsof je hun ballast van hen afstrijkt. Daarna ga je naast hen zitten en leg je je handen op hun hoofdje, hartje of buik, waar ze het graag willen. Boven op de donsdeken. Je praat lief met hen terwijl je je handen rustig laat liggen. Hoe meer liefde jij voelt, hoe meer energie gewoonweg uit je handen rechtstreeks in hun hartje of hoofdje stroomt. Klinkt misschien gek, maar het is de eenvoudigste en oudste manier om iemand te helpen. Het is magisch, maar heel normaal in deze magische wereld waarin kinderen uit onze buik tevoorschijn komen!

- ▶ Een knuffelsteen (rozenkwarts) doet bij mijn dochter ook wonderen. Ze legt die in haar bed, naast haar kussen, en sinds ze niet meer duimt, neemt ze die steen af en toe vast. Als een mama-proof *fidget toy*.

