

# Bouwstuk Meditatie

## Indeling van dit bouwstuk

1. Aanleiding.
2. Wat wordt er verstaan onder meditatie?
3. Welke vormen of stromingen van meditatie zijn er?
4. Wat kun je met meditatie bereiken?
5. Wat zijn de voorwaarden?
6. Welke technieken zijn er?
7. Hoe ik mediteer.
8. Samen een korte Meditatieoefening uitvoeren.
9. De link met de vrijmetselarij.

## Ad 1. Aanleiding

- Al lang loop ik met het idee rond om de broeders wat over meditatie te vertellen.
- Ik heb zelf lange tijd gemediteerd.
- Ik heb daardoor een aantal bijzondere resultaten kunnen boeken, waarover ik later in dit bouwstuk een tipje van de sluier zal oplichten.
- Het gaat mij er om enerzijds het kennisniveau van de broeders op te vijzelen.
- Anderzijds, de broeders iets aan te reiken waardoor ze innerlijke rust kunnen vinden.
- De broeders een hulpmiddel te geven dat de potentie heeft om hun gedachten beter onder controle te krijgen.
- Meditatie is een krachtig hulpmiddel, in te zetten door uzelf, voor uzelf en voor anderen.

## ad 2. Wat wordt er verstaan onder meditatie

Het begrip “Meditatie” is een erg ruim begrip waaronder een grote variëteit aan betekenissen schuil gaat. De begripsomschrijving varieert hierdoor van “ergens over peinzen” tot en met het “in trance raken”. Meditatie is een activiteit van een individu of van vele individuen gezamenlijk. Je kunt alleen, liefst in een daartoe geëigende ruimte, plaats nemen, je meditatiegewaad aantrekken en daar je meditatieoefening uitvoeren, of je kunt deelnemen aan een groepsmeditatie waarbij vele individuen tezamen mediteren soms, maar niet altijd, ook over hetzelfde onderwerp. Dan is er nog de geleide meditatie. En ook nog de groepsmeditatie waarbij de leider daarvan meer of minder directieven geeft aan een groep mensen die hierop mediteert (op een van te voren bepaald doel).

## ad 3. Welke vormen of stromingen van meditatie zijn er

### **Individueel**

- a. Ergens over *peinzen* wordt ook wel “ergens over mediteren” genoemd. Dat is dus niet meer dan er over na te denken.
- b. Een variant hiervan wordt in het christendom tot *contemplatie*; nadenken over handelingen over redeneringen van Jezus.
- c. Wij kennen ook *concentratie*-meditatie waarin je je gedachten op een punt concentreert. Dat kan van alles zijn. Boeddhisten staren naar hun navel, je kunt je ook op de natuur richten, hoe je ademt of op hoe je aan het wandelen bent.

- d. Een strakkere variant van de voorgaande beperkt de *concentratie op een punt* waarbij je je niet door andere zaken mag laten afleiden.
- e. Bij de *object-vrije* variant is het de bedoeling dat je punt van concentratie tijdens de meditatie verdwijnt en je in een soort van *trance* komt; een ander bewustzijnsniveau.
- f. *Transcendente* meditatie; uitgevonden door Maharishi Yogi. Anders dan de voorgaande vormen gebruik je *een hulpmiddel* zoals een mantra om de geest in een hoog bewustzijnsniveau te brengen. Eigenlijk te transcenderen.
- g. Vipassana-meditatie. [Boeddhistisch] Hierbij probeer je je gewaar te worden van de *veranderingen* die plaats vinden in lichaam en geest.
- h. Een variant hiervan buiten de Boeddhistische traditie is Mindfulness. Hierdoor word je je op een niet reactieve manier *bewust* van wat er aan geestelijke en fysieke sensaties er in je optreden. Je accepteert hierdoor gemakkelijker negatieve en positieve reacties: *aanvaarding*.

### Collectief

Bijna alle varianten van de bovengenoemde, individuele, vormen van meditatie kunnen ook collectief worden uitgevoerd. Er zijn twee (basis) vormen:

- a. *gezamenlijk individueel* waarbij de aanwezige leider slechts de start, het doel en het einde aangeeft.
- b. *geleide meditatie* waarbij de leider naast de start, het onderwerp en het einde ervan precieert wat men wordt geacht te doen tijdens de sessie. De gehele sessie dient een door de leider (vooraf) vastgesteld doel. Het kan gericht zijn op je zelf, maar bijvoorbeeld ook op een ziek persoon, een kind dat is weggeraakt en natuurlijk: world-peace.

### De wereld godsdiensten

De meeste grote wereld godsdiensten hebben hun eigen vormen van meditatie.

#### - Christendom

Dit zijn voornamelijk *contemplatieve technieken* waarbij het de bedoeling is om in stilte gedachten gangen of acties van belangrijke personen te overwegen, waardoor meer betekenis en diepgang in het onderwerp wordt verkregen. Het meest ultieme zou een *goddelijk ervaren* kunnen zijn.

#### - Boeddhisme (geen godsdienst maar een levensweg)

Dit is een variant van de concentratiemeditatie en gaat om het aandachtig waarnemen van de veranderingen van de geest. Het resultaat is eigenlijk een combinatie van *rust* en *inzicht*. Het geheel is afgeleid van een techniek uit het Hindoeïsme.

#### - Hindoeïsme

Het Hindoeïsme is wellicht de grondlegger van de (moderne) meditatietechnieken. Ze hebben er ontzettend veel, al of niet gebaseerd op yoga-technieken waarbij tegelijkertijd het lichaam en de geest worden "aangepakt". Een veel gebruikte techniek is b.v. het reguleren van de adem terwijl er wordt gemediteerd. Ze weten dit al zolang! De adem reguleert immers het bewustzijn. Ik heb vroeger mijn EHBO diploma gehaald. Tijdens het oefenen van de beademing van een drenkeling werd gewaarschuwd niet te lang achtereen heel diep adem te halen. Doe je dit wel dan ga je zeker van je stokje! In de Hindoeïstische meditatie, gaat het om het *stil zetten van de gedachte-stroom* die bij bijna iedereen, zeker in het westen, voortdurend voortgaat. De methode is bekend uit de Yogasoetra's van Patanjali. Dit is een vorm van concentratie meditatie. Als je dit lukt kan een toestand van "getuige zijn" ontstaan. Dat betekent dat je nu niet meer waarneemt d.m.v. je

fysieke zintuigen maar m.b.v. je geest(-tesoog). Dit is overeenkomstig mijn eigen vorm van meditatie en ik zal er later uitgebreider op in gaan.

#### ad 4. Wat kun je met meditatie bereiken

De reikwijdte van de doelen die me behulp van meditatie te halen zijn verschilt van het individuele niveau tot en met het niveau van de gehele wereld:

- De individuele vorm van ergens over peinzen (3a), kan variëren van het oplossen van een algemeen probleem tot en met World Peace. Misschien wil je alleen je persoonlijke probleem of dat van je levensgezel, kind, moeder of vader of nog anders oplossen. Het zou natuurlijk zo maar kunnen dat je iets zo briljant vind, dat het leidt tot wereld vrede. Erg waarschijnlijk is dat echter niet.
- De volgende individuele vorm veel gebruikt in het christendom van contemplatie (3b) kan wellicht leiden tot de persoonlijke verlossing. Met een beetje geluk ben je instaat om in ieder geval twee wonderen te verrichten en verklaart de RK kerk je heilig. Erg veel verder komt deze vorm van meditatie waarschijnlijk niet.
- Ook de individuele varianten 3c en 3d, dienen doorgaans een individueel doel. Vaak, maar niet altijd, is dat bijvoorbeeld het oplossen van een persoonlijke blokkade, het zicht krijgen op een persoonlijk probleem of het creëren van persoonlijke rust die je weer kunt benutten om beter en/of efficiënter te functioneren. De diepgang van de meditatie kan als “licht” tot “gemiddeld” worden geclassificeerd. De resultaten kunnen inzicht-gevend zijn t.b.v. de eigen psyche of het persoonlijk functioneren. Het is ook mogelijk dat een omvattender doel wordt gekozen en gerealiseerd zoals het je richten op de problemen van (groepen) andere mensen. World Peace is in deze varianten doorgaans niet het primaire doel.
- In de object vrije variant 3e kan het doel van de meditatie zeer sterk variëren. Een paar voorbeelden:
  - Je voelt je opgejaagd en wil tot rust komen. Dit gaat uitstekend.
  - Een jong kind is zoekgeraakt en je wilt de ouders helpen het te vinden. Als je geschoold genoeg bent in deze techniek, is dit in principe mogelijk, maar er kan een tegenhoud zijn. Ik zal dit later behandelen bij mijn eigen meditaties.
  - Je wilt inzicht in het leven van Jezus (de) Christus en poogt zijn incarnatie te volgen. Dit is in principe mogelijk, maar vereist bijzondere kunde.
- Transcendente Meditatie. De aanhangers van deze vorm 3.f beweren bij hoog en bij laag dat als meer mensen dat zou doen, we World Peace krijgen of dat op zijn minst het criminaliteitsniveau in de omgeving eromheen, zou dalen. Ik heb een aantal malen deze organisatie bezocht en gevraagd om ondersteunend bewijs. Er zouden diverse onderzoeken zijn die dat aantoonen, maar heb het bewijs heb ik nooit in handen gekregen. Het individuele doel, rust voor degene die mediteert, wordt doorgaans wel gehaald.
- Vipassana-meditatie (3g) dient doorgaans een individueel doel, zoals inzicht in jouw eigen (dis-)functioneren.
- De variant Mindfulness (3h) wordt veel gebruikt voor individueel inzicht en acceptatie van individuele processen. Doorgaans wordt deze meditatievorm rondom een bepaalde kwestie geïnitieerd, zoals depressie of burn-out. De Universiteit Leiden gebruikt het zelfs bij studieondersteuning.
- De collectieve meditatievormen kunnen worden gebruikt voor individuele zelfrealisatie, probleem oplossing of anders ook bij de geleide vormen. Een geleide meditatie kan ook heel goed worden ingezet om een collectief doel tot en met World Peace te bereiken.

## ad 5. Wat zijn de voorwaarden

### **Individueel**

Alles moet erop gericht zijn om het mediteren zo gemakkelijk mogelijk te maken:

- Het liefste *een aparte ruimte* die je alleen voor dat doel gebruikt. In mijn vorige woning had ik een hele grote vaste kledingkast omgebouwd tot meditatieruimte. Paste net een grote stoel in, een rekje met wat boeken en een kaarsenstandaard.
- Als je geen aparte ruimte hebt, kies er dan een uit die in het gewone gebruik *het rustigste* is, zoals een slaapkamer.
- Ikzelf wissel mijn standaardkleding om voor een soort van *meditatiegewaad*. Dat hangt al in mijn meditatieruimte en wordt nergens anders voor gebruikt. Dit aantrekken en je bent al bijna halverwege. Het is net als met het rokkostuum of de smoking t.b.v. een openlog. Je komt bijna meteen in de stemming zodra je het aantrekt.
- De ruimte waarin je zit, moet ook een *rustige sfeer* ademen. Geen schreeuwerige posters, gordijnen, decoratie, luchtjes of anderszins. Niets mag expliciet je aandacht trekken; je concentratie moet totaal kunnen zijn. Ikzelf had wel wat godsdienstige objecten in mijn ruimte hangen zoals een tanka uit Tibet, een blaadje van de Bodhiboom en een afbeelding van wat oud Egyptische goden en godinnen.
- Je moet ook goed en *gemakkelijk* kunnen *zitten*. De oosterse gewoonte om met gekruiste benen op een kleedje plaats te nemen, de z.g. lotushouding, mag natuurlijk maar is niet nodig. De vereiste zithouding hangt samen met de eerder genoemde eis, dat niets je mag afleiden. Zelf had ik eerst een wat luxere fauteuil, later een gemakkelijk klapstoeltje in mijn meditatie ruimte staan.
- Als je dat gemakkelijk vind, zou je een *eenvoudig voorwerp of plaatje* voor je neus kunnen plaatsen waarop je je tijdens de meditatie kunt concentreren. Het e.e.a. hangt af van de soort meditatie die je gaat uitvoeren. Meestal deed ikzelf dat niet. Het doel van je meditatie is belangrijk. Als je bijvoorbeeld gaat mediteren om iets te weten te komen, dan mag nets van datgene afleiden waarop je je wilt concentreren. Ik staar dan liever even naar een egaal geverfde deur van mijn meditatiekast. Ik stak doorgaans wel een kaars aan tijdens de meditatieperiode. In mijn beleving werkt dat zuiverend t.a.v. de sfeer. In principe mag alles en niets moet. Gewoon doen wat jezelf het prettigste vind en het beste past bij datgene wat je gaat ondernemen. Je ogen sluiten werkt natuurlijk het allerbeste t.b.v. de concentratie.
- Als je eenmaal redelijk tot goed kunt mediteren, maakt warmte of kou op de plaats waar je zit, helemaal niets meer uit. Tijdens je meditatie voel je het gewoon niet en heb je nergens last van. Pas als je bent opgehouden met mediteren wordt je je van de omstandigheden bewust en ga je gauw de warmte of koelte in.
- Als je het lastig vind om de juiste situatie te bereiken, kun je gebruik maken van muziek. Muziek heeft een directe invloed op onze gesteldheid en dus ons wezen. Je kunt rustige klassieke muziek gebruiken, maar is ook veel muziek speciaal voor meditatie geschreven. Chris Hinze bijvoorbeeld (dwarsfluit). Je kunt een CD kopen maar ook die muziek downloaden of op YouTube bekijken.

### **Collectief**

- In principe gelden alle individuele voorwaarden ook voor de collectieve meditatiesessies.
- Vermoedelijk zal degene die de collectieve meditatie leid ook voorwaarden stellen aan zitpositie en kledij.

ad 6. Welke technieken zijn er.

- Afhankelijk van het soort van meditatie zijn er bepaalde technieken:
  - Bij de ad 3. genoemde verschillende vormen van meditatie zijn de typen a en b, het peinzen en de contemplatie min of meer vrij van vorm.
  - Bij de typen c t/m d, de concentratie-meditatie, is het de bedoeling dat je actief gaat proberen om je te concentreren op een bepaald onderwerp, punt of thema. Neem het gegeven onderwerp in gedachten en probeer daar al je aandacht naar uit te laten gaan. Of houd het even in gedachten, laat dan je gedachten los en wacht af op wat er op je afkomt.
  - Bij het type e. de *object-vrije* variant van de concentratie-meditatie, zijn er meerdere “trappen” van “activiteit” nodig. Ik zal dit uitwerken bij het volgende punt, hoe ikzelf mediteer.
  - Type f. de transcendentale meditatie gaat wat anders. Je gebruikt een hulpmiddel om in een soort van trance te komen. Meestal is dat een op de oosterse technieken gebaseerde mantra die hetzij in gedachten, hetzij daadwerkelijk opgezegd, maar veeleer gezongen moet worden. In de club van Maharishi Yogi, krijg je een eigen op jouw eigen wezen toegeschreven mantra op. Daar mag je met niemand over praten (omdat je er dan achter komt dat iedereen dezelfde op krijgt). Het is de bedoeling om deze mantra tijdens de meditatie te reciteren. Dit brengt je geest in een bepaalde trance. Ik weet niet precies wat Maharishi Yogi er van zegt, maar aangezien deze techniek niet nieuw is weet ik wel wat men ervan zegt in de oosterse wereld (Nepal, India, Tibet e.d.): drie maal daags 2000-3000 x de mantra reciteren gedurende 3-4 maanden en Samsara zal uw deel zijn! Welke Mantra? In het Sanskriet natuurlijk, want ook de taal is belangrijk: Ohm Mani Pad-me Hum is er een Ohm mam-shi-bai een andere. Een mantra beschermt je innerlijk en vaak ook geassocieerd met een historisch figuur; b.v. Ohm Mani Pad-me Hum (“Hail to the Jewel in the Lotus”) is geassocieerd met Avalokiteshvara. De mantra Om shanti shanti shanti (Om peace peace peace). Het gaat overigens minder om de betekenis, maar meer om de klank van de Mantra.
- De typen g. en h. de Vipassana of mindfulness meditatie zijn gericht op zelfkennis. Te beginnen met het uitschakelen van alles wat dat kan belemmeren, zoals drinken, roken, drugs (seks, rock&roll). *De voorwaarden* zijn dus heel belangrijk. Je probeert jezelf te zuiveren van alles wat jouw geest en lichaam op een verkeerde manier beïnvloed waardoor je het zicht op de juistheid en waarheid wordt belemmerd. Er word cursus in gegeven. Het gaat hier om contemplatie introspectie en observatie van lichaamsfuncties, analytische meditatie en het observeren van de (eigen) lichaamsfuncties). Mediteren moet je leren en dat leren doe je door regelmatig te mediteren. Het beste is om er een vast schema op na te houden. Als je eenmaal snel in de juiste “toestand” kunt komen d.m.v. je eigen inspanning, hoeft de regelmaat niet meer. Je kunt het dan loslaten, maar enige regelmaat is aan te bevelen.
- Praktisch: zeker in het begin, niet te lang blijven zitten. Als het niet direct lukt hou er dan na 10 minuten mee op. Het is niet de bedoeling om jezelf te kwellen. Je zult zien dat hoe vaker en regelmatigiger je mediteert, hoe gemakkelijker het je zal afgaan.

#### ad. 7 Hoe ikzelf mediteer.

Ikzelf maak gebruik in mijn meditatieoefeningen van variant e. de 'object-vrije variant'. Object-vrij betekent in dit geval dat het onderwerp of het thema naar believen is in te vullen, zo ik daarvoor kies.

Ik kies ervoor te gaan mediteren hoofdzakelijk vanwege drie hoofdredenen. Dat zijn in volgorde van belang:

1. Rust zoeken en nieuwe kracht opdoen.
2. Proberen om een probleem op te lossen of een antwoord te vinden op een vraag die ikzelf of wellicht iemand anders heeft.
3. Om te vorderen in de kunst van het mediteren.

Voordat ik mijn meditatiekamer betreedt wissel ik van kleding. Ik trek mijn dagelijkse kloffie uit en trek het 'meditatie-hemd' aan., dat altijd in mijn meditatiekamer hangt. Dit bespoedigt het snel in de juiste stemming te komen. Alle net genoemde doelen van meditatie beginnen hetzelfde:

- Ik steek eerst een kaars aan in mijn meditatiekamer.
- Ik doe (staande) een kort gebed gericht op het heil v/d mensheid.
- Ik ga zitten in een comfortabele stoel, richt mijn ogen op de (grotendeels) kale deur of op de kaars.
- Ik probeer dan het continue draaiende 'denk-machientje' te stoppen.
- De tijd die dat in beslag neemt hangt af van mijn gemoedstoestand en of ik in de afgelopen periode meerdere malen heb gemediteerd. Heb ik weinig gemediteerd of ben ik behoorlijk onrustig, dan duurt het uitbannen van de gedachten relatief lang. Ben ik geoefend dan lukt dat al na twee minuten(!). De alleen voor dat doel gemaakte meditatiekamer en het aantrekken van mijn meditatie-hemd helpt goed mee t.a.v. de snelheid.
- Als mijn gedachten daadwerkelijk stil staan, ben ik in een andere, noem het, 'gemoedstoestand' aangekomen.
- Gek genoeg kun je dan weer actief gaan denken, maar heel anders: gecontroleerd! Je kunt denken / c.q. jezelf opdrachten gaan geven over wat je wilt bereiken. Dat gaat heel gereguleerd. Je wordt niet meer zoals eerst tevoren door jouw eigen gedachten geregeerd, maar anders om. Je bent nu volledig in controle over je eigen gedachten en kun vervolgens bepalen wat je gaat doen, door jezelf opdrachten te geven.
- Als ik (Ad 1.) rust en energie zoek, vraag ik daarom en zit vervolgens stil met meestal mijn ogen dicht gedurende zo'n 10-15 minuten. Als ik voel dat het voldoende is, ga ik weer staan doof de kaars en stap uit mijn kamer. Ik wissel wederom van kleding en ga doen wat ik die dag of avond van plan was te gaan doen.
- Als ik wat wil weten t.b.v. anderen (Ad 2.), ik heb bijvoorbeeld meerdere malen naar vermiste kinderen gezocht, dan lukt dat helaas vaak niet.
  - Niet zozeer omdat mij dat niet lukt, hoewel dat zomaar ook zou kunnen, want zo bedreven ben ik nu ook weer niet, maar sommige dingen moeten zijn in iemands leven. Een verdwenen kind hoort daar dus ook bij. Ik kan en mag mij niet met lotsbestemmingen van anderen bemoeien. Lukt het mij wel wat bruikbaar te vinden dan dient het volgende probleem zich aan: wat ga ik met deze info doen? Als het mij al lukt om te achterhalen waar ik de info kwijt kan op een voor mij acceptabele wijze, gaan ze mij dan geloven, kunnen ze er wat mee?

- De derde reden (ad 3.) vorderen in de kunst van het mediteren. Je kunt dan denken aan:
  - beter en sneller ‘in trance’ willen raken,
  - beter je eigen problemen en die van anderen willen oplossen,
  - geavanceerdere technieken leren (toepassen) om met je meditatie nog meer te kunnen bereiken:
    - betere inzichten
    - meer zelfcontrole
  - om voorbeelden te noemen van wat je kunt bereiken:
    - ik heb mijn adem tot het uiterste kunnen beperken;
    - maar waar ik echt van schrok: het lukte mij om mijn hartslag bijna tot nul te reduceren! Dat ging dus echt.
    - ik had, dacht ik, al aangegeven dat je tijdens de meditatie geen last had van koude of warmte. Pas als je met de meditatie stopt voel je die weer.

Broeders, dit is niet de “kijk mij eens goed zijn show” u allen kunt precies hetzelfde, al u zich er maar toe zet!

#### ad 8. Samen een korte Meditatieoefening uitvoeren.

Broeders laten we gezamenlijk eens een korte meditatie oefenen. Ik zal kort enkele aanwijzingen geven maar niet de meditatie leiden. Alleen u bepaalt wat u wilt en dirigeert u geest overeenkomstig. Ik zal slechts het begin en het einde aangeven. Er moet tijdens de oefening absolute stilte zijn, zodat we niet worden afgeleid!

- Het is een oefening, dus we doen dit niet te lang: 5 minuten! Dat is veel te weinig, maar het gaat er alleen maar om een indruk te krijgen van hoe je dit moet doen. Een echte oefening thuis zou zeker een kwartier tot 20 minuten moeten bedragen. Dat lijkt in het begin vreselijk veel en haast niet door te komen, totdat je geoefend bent en dan is het ineens zo voorbij ...
- Broeders, in deze korte oefening gaan we proberen om onze gedachten daadwerkelijk uit te bannen.
  - Net zoals de achtbare meester dat ons zegt alvorens ons op te dragen om ons manconniek te gaan kleden in de voorhof t.b.v. een open loge.
  - Maar nu doen we het dus gewoon echt!
- Aanwijzing: broeders sluit uw ogen of richt uw ogen op iets dat geen betekenis heeft. De tafel of de kale muur. Probeer als u dat gedaan heeft nu uw gedachten te stoppen. Als u dat lukt, laat er een leegte ontstaan. Deze leegte zal u dan nieuwe kracht geven en uw geest verfrissen.
- Broeders bereid u voor!
- Start de meditatie {5 minuten}.
- Broeders, de tijd is op. Keer terug naar het westen!
- Ontspan u even broeders, strekt de ledematen en kom weer tot uw positieven.

ad. 9 De link met de vrijmetselarij.

Zoals al grotendeels in de inleiding is aangegeven:

- Ik ben allereerst van mening dat vrijmetselaren goed op de hoogte moeten zijn van de ons omringende levensbeschouwelijke stromingen.
- Zeker van die stromingen en richtingen die ons kunnen helpen om ons doel in de vrijmetselarij, namelijk een beter mens te worden, te helpen vergemakkelijken.
- Door het behandelen van dit onderwerp:
  - hoop ik de broeders iets te hebben aangereikt, wat hen kan helpen om innerlijke rust te kunnen vinden;
  - de broeders een hulpmiddel te hebben aangereikt wat geven waarmee zij potentieel hun gedachten beter onder controle te krijgen;
  - uiteindelijk er beter in kunnen slagen om een beter mens te worden.

VRAGEN?

## Digitale bronnen

### *Over Meditatie*

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Meditatie>

<http://www.freemeditation.com/> (Veelal op India gebaseerd)

<http://www.wildmind.org/> (Boeddhistisch)

<http://www.nl.dhamma.org/Introduction.646.0.html?&L=3> (Boeddhistisch; cursus is gratis maar is voor jou betaald door de vorige student (wat zou dat kunnen betekenen?))

### *Over Meditatie en muziek met esoterische achtergrond*

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Chris\\_Hinze](https://nl.wikipedia.org/wiki/Chris_Hinze)

### *Over Mindfulness*

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>

<http://www.leidenuniv.nl/ics/sz/so/mind/aandacht.htm>

### *Over Mantra's*

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Mantra>

<http://ervaarhet.nu/meditatie/mantras/> Zie ook hun interessante links