

Werkboek Mindfulness

Oefeningen Week 1 – 1

"In het midden van iets moeilijks ligt een kans". (Einstein)

Eén keer per dag, zes keer per week;

1. CD 1: Body Scan (Verkenning van het lichaam.)
Tijdstuur ongeveer drie kwartier.
2. De eerste hap van een maaltijd met **volledige** aandacht tot je nemen.

Informele oefening

1. De oefening met de negen punten op pagina vijf.
(Koan-Tip: kijk verder dan de schijnbare begrenzingen ...)
2. Neem een aantal keren per dag een minuut tijd voor jezelf waarin je drie in en uitademingen met je aandacht zo volledig mogelijk volgt. Bijvoorbeeld tijdens een huishoudelijke taak, of vlak voor je iemand gaat opbellen of als je een korte afstand loopt.
3. Kies een persoonlijk dagboek. Het is bedoeld als steun, als houvast. Het kan een schrift of een mapje zijn waarin je kunt schrijven of tekenen wat je bezig houdt, wat je leert, neem veranderingen waar en noteer ze. Een document waarin je je verhaal kwijt kan als het soms zwaar is en waarin je belangrijke nieuwe ontdekkingen kunt vastleggen.

Wetenswaardigheden

Het beste uitgangspunt voor deelname aan de training is:

- Geen verwachtingen.
- Het voornemen om naar beste kunnen de suggesties te volgen.
- Regelmatig oefenen.
-

De volgende benaderingen vergroten de kans op ontmoedigingen en/of teleurstelling:

- Ingespannen je best doen.
- Vooropgestelde ideeën over het resultaat wat je zou moeten halen.
- Jezelf beoordelen naar gehaalde resultaten.

Waardeer jezelf om het feit dat je de oefeningen doet!!

Ze zitten zo in elkaar dat resultaten zich geleidelijk aan vanzelf zullen aandienen.

Wetenswaardigheden

Hoe oppervlakkiger de adem, hoe minder energiek je voelt.

Adem bepaalt mede je stemming:

Oppervlakkig, snelle, hoge ademhaling - gejaagd
Langzaam, diep tot in je buik - evenwicht, rust
Adem bepaalt ook je waarnemingsvermogen:

Oppervlakkig, snel

- vermindert de aandacht voor andere invloeden
Soms voordeel: je voelt minder
Soms nadeel: je blikveld vernauwt

Rustig, diep

- groter vermogen om andere sensaties waar te nemen
Soms voordeel: je voelt meer.
Soms nadeel: je voelt meer.

Een oppervlakkige adem beschermt een mens soms tegen informatie, die hij/zij nog niet aankan.
Extreem voorbeeld: flauwvallen van schrik.

Belangrijk

Ga **respectvol** om met de grenzen van je lichamelijke mogelijkheden.
Probeer **nooit** je adem te forceren.

Je hoeft tijdens het oefenen de adem niet anders te maken dan hoe die nu gaat.
Het is niet zo dat je tijdens het oefenen heel hard moet proberen om een diepe ademhaling te hebben. Dat geeft alleen maar meer spanning.

De veranderingen in je adempatronen komen vanzelf als het lichaam, door aandacht, daar aan toe is. Je mag niet duizelig of vermoeid raken. Dat zijn tekenen van forceren. Neig je tot hyperventileren? Besteed dan alleen aandacht aan de uitademing.

Ieder mens heeft zich in de loop van zijn leven - door zijn/haar unieke geschiedenis - een bepaald adempatroon eigen gemaakt.
Veranderingen hierin betekent het veranderen van bekende patronen.
Dat kan in het begin heel ongemakkelijk voelen. Ook kunnen herinneringen terugkomen. Het is mogelijk dat je ondanks een diepere adem je toch wat benauwd kunt voelen. Dit zijn geen ongewone verschijnselen.

Werkboek Mindfulness

De automatische piloot 1 - 3



In een auto rijden we soms kilometers 'op de automatische piloot' zonder dat we echt merken wat we aan het doen zijn. Op dezelfde manier zijn we een groot deel van ons leven niet helemaal hier en nu aanwezig, van moment tot moment. We zijn vaak met onze aandacht 'kilometers ver weg' zonder het te weten. Als we op de 'automatische piloot' staan, komen we makkelijker op bepaalde routes terecht die we gewend zijn om te nemen. We zijn ons slechts vaag bewust van gebeurtenissen om ons heen, lichaamssensaties, gedachten en gevoelens. Deze prikkels zetten als vanzelf oude gewoontes in gang die niet erg behulpzaam zijn. Misschien gaan we piekeren over at er in het verleden gebeurd is of hoe de toekomst zal zijn. Of we gaan volledig op in onze klachten en problemen. De stress neemt toe en onze stemming verslechtert. We missen dan de ervaring van het NÚ: wat er nú gebeurt, hoe ons lichaam nú voelt. Afwezigheid op het moment zelf

geeft onvrede, onrust en spanning. Het is dan moeilijk om helder te blijven denken en voelen. In de Aandachtstraining leren we om aandachtig te zijn op het moment zelf. Door van moment tot moment bewust te zijn van gebeurtenissen, lichaamssensaties, gedachten en gevoelens, geven we ons meer mogelijkheden om te kiezen. We hoeven niet op dezelfde oude routes terecht te komen die ons in het verleden in de problemen hebben gebracht.

Een andere kijk

Ons uitgangspunt is dat er meer goed dan fout aan je is, wat voor problemen je ook hebt. Problemen horen bij het leven, net zoals de zorgeloze momenten. Jij bent meer dan alleen je problemen. En met problemen kan je aan de slag gaan. Deze training is een kans om dit te doen in een ondersteunende groep. We zijn gewend om bij problemen te oordelen: iets is goed of fout, we slagen of we falen.

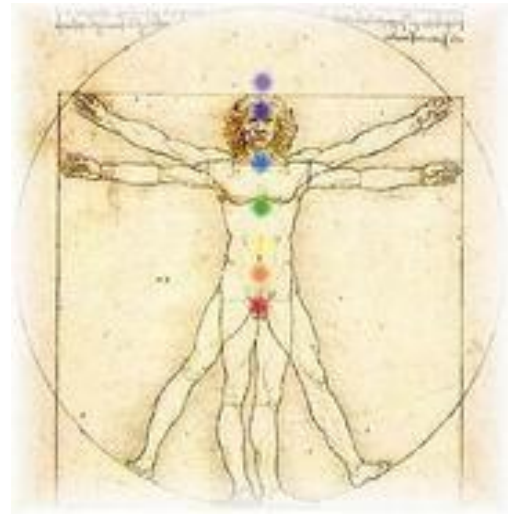
Het kan ons behoorlijk in de greep hebben. We staan dan 'op de automatische piloot'. In de training leren we om deze automatische oordelen los te laten. Aandachtig leven betekent in het hier en nu waarnemen, van moment tot moment. Pas dan kunnen we zien hoe we het beste met problemen om kunnen gaan.

Aandachtig leven vraagt oefening

Aandachtig leven is niet iets wat we zomaar kunnen. Het vraagt inspanning om steeds opnieuw stil te staan bij onszelf, elke dag weer. Alleen door dagelijks te oefenen kunnen we ontdekken wat aandachtig leven voor ons betekent. Tijd voor jezelf nemen en bij jezelf stil staan is een leerproces. De oefeningen en opdrachten van het huiswerk helpen je daarbij. Maar je zult het zélf moeten doen. Er is niemand anders die het voor je doen kan.

De bodyscan 1 – 4

We kunnen ons verschrikkelijk druk maken over ons lichaam terwijl we er toch weinig contact mee hebben. Vanuit onze onzekerheid kunnen we allerlei oordelen over ons lichaam vellen: te dik, te dun, te lelijk, te groot, te klein, te slap, te bleek, te oud, ... Ons lichaam kan een bron van last zijn door pijn en klachten. Ons lichaam kan de grote onbekende zijn. Wanneer we écht stilstaan bij ons lichaam, kan dit onze kijk op ons lichaam en onszelf ingrijpend veranderen. Want hoe het er ook uitziet of voelt, het lichaam is meer dan alleen het uiterlijk of de klacht. Ons lichaam is complex en verandert voortdurend. Lichaamssignalen laten ons weten hoe het momenteel met ons gesteld is. Om ons lichaam te leren kennen hoeven we alleen maar met onze aandacht bij ons lichaam te zijn, zónder het te veroordelen. Opmerken wat er is, niet meer en niet minder. Daarbij kan de bodyscan ons helpen.



Tips voor de Body Scan

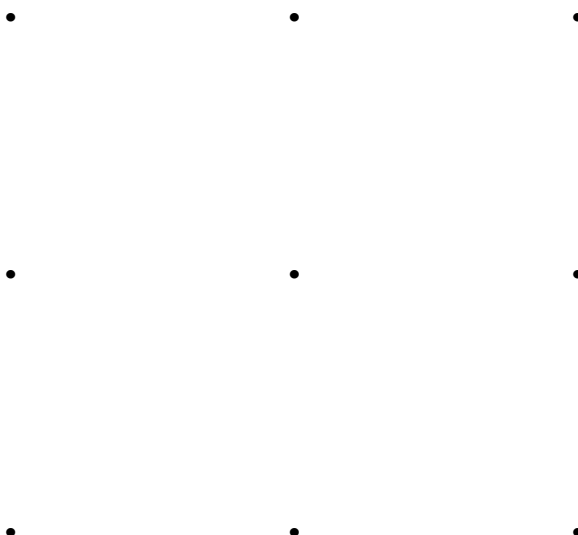
1. Wat er ook gebeurt (je valt bijvoorbeeld in slaap, je verliest je concentratie, je blijft aan andere dingen denken, je richt je op het verkeerde lichaamsdeel of je voelt helemaal niets), doe het gewoon! Dit zijn jouw ervaringen in dit moment, wees je er gewoon van bewust.
2. Dwaalt je geest vaak af, merk dan gewoon de gedachten op (als voorbijgaande gebeurtenissen in je geest) en leid je aandacht vervolgens op een vriendelijke manier terug naar de bodyscan.
3. Laat begrippen als 'succes', 'falen', 'het heel goed willen doen' of proberen het lichaam te zuiveren' los. De bodyscan is geen wedstrijd. De enige discipline die wordt gevraagd is dat je regelmatig en veelvuldig oefent. Doe de bodyscan met een open, nieuwsgierige instelling.
4. Laat je verwachtingen ten aanzien van de bodyscan varen. Je kunt de bodyscan zien als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je ingrijpt of wilt dat het anders gaat dan het gaat, des te minder zal het kunnen groeien. Zo is het ook met de bodyscan; zorg gewoon voor de juiste omstandigheden – rust en stilte, regelmatig oefenen. Meer niet. Hoe meer je het resultaat probeert te beïnvloeden, des te minder effect zal het hebben.
5. Probeer je beleving van elk moment te benaderen met de instelling: okè, zo is het nu eenmaal. Als je onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen probeert af te houden, zullen die je alleen maar afleiden van mogelijke andere acties. Wees opmerkzaam, streef nergens naar, blijf in het moment, accepteer dingen zoals op dat moment zijn. Doe het gewoon.

Werkboek Mindfulness

Anders kijken 1 – 5

Anders kijken geeft andere mogelijkheden

Verbind alle 9 punten met behulp van 4 rechte lijnen **zonder** de pen van het papier te halen **of terug** te gaan over dezelfde lijn.



FORMELE OEFENING

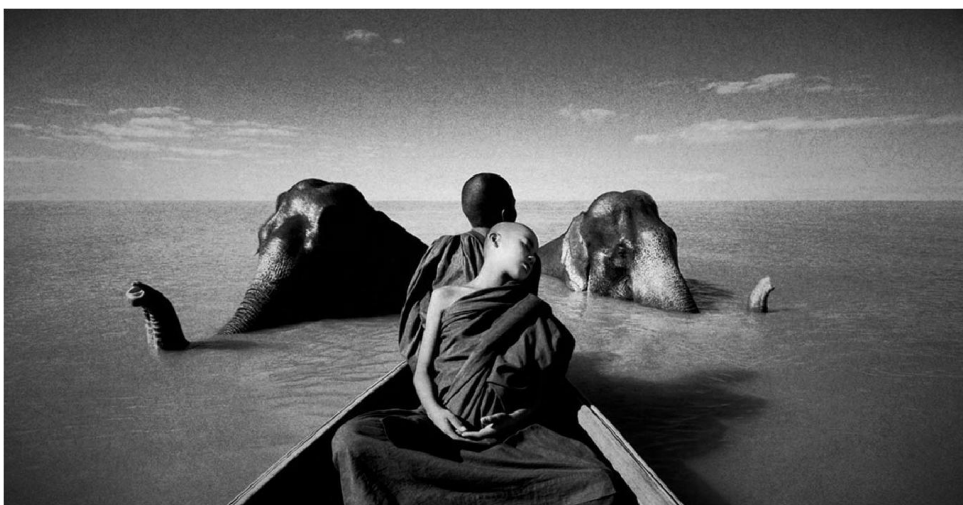
- 1 Eén keer per dag / 6 keer per week:
CD 1 Body Scan -verkenning van het lichaam -
Tijd: $\pm$ 45 minuten
- 2 Aandacht voor dagelijkse routineactiviteiten: eten, afwassen, tanden poetsen, douchen, planten water geven, de vuilniscontainer buiten zetten.

INFORMELE OEFENING

- 1 Experimenteer met een 'andere bril' op te zetten als je een bepaalde situatie of probleem wilt oplossen. Kun je, net als bij het oplossen van de "9 punten", *buiten je ingebeelde grenzen kijken?*
- 2 Als je thuis / aan het werk / bezig bent: pauzeer even door twee of drie in- en uitademingen met je aandacht te volgen, zo nauwkeurig mogelijk.
- 3 Eén keer per dag, 6 keer per week:
het schema "*plezierige gebeurtenissen*"

Deze oefening verliest aan waarde, naarmate de afstand tussen de gebeurtenis en het invullen van het schema groter is.

Het helpt om met jezelf **van tevoren** af te spreken op welk moment van de dag je deze oefening gaat doen en dat ergens te noteren. (agenda, herinneringsbriefje, etc.)



Mindfulness in het Nederlands.

De training heet in het Amerikaans: Mindfulness Based Stress Reduction. Letterlijk vertaald: stressreductie op basis van het trainen van aandacht 'mindfulness'. Het is niet eenvoudig om mindfulness kernachtig in het Nederlands te vertalen. Alleen 'aandacht' geeft nauwelijks weer waar het om draait. Zorgzame en niet-oordelende aandacht en opmerkzaam zijn of opmerkzaamheid komen dichterbij. In de volgende



afbeelding volgt meer informatie, zodat je je een duidelijker beeld kunt vormen van de training. Maar het is niet meer dan een beeld.

*De volledige betekenis **ontdek je zelf** tijdens het formele en informele **oefenen**. Hoe langer je oefent, hoe meer je zult ontdekken!*

Stressreductie door Aandachtstraining is een methode

Het slaat op een specifieke manier van aandacht besteden aan wat er in het Nu gebeurt. Het uitgangspunt is, dat iemand zichzelf het beste kan helpen, en dat binnen *iedereen* de mogelijkheden daartoe aanwezig zijn. Zorgzame aandacht kun je als zodanig een zelfbehandeling noemen, waarbij de training tegelijkertijd de 'behandeling' is.

Milde aandacht staat voor een bepaalde intentie

De beoefenaar neemt bewust het besluit om gedurende langere tijd aandacht te besteden aan wat zich ook maar aandient in lichaam en geest. Dit besluit zal steeds opnieuw genomen moeten worden. Dit proces van aandacht geven gaat niet vanzelf. Het kost in het begin veel tijd, aandacht en energie. Maar hoe vaker je oefent, hoe vaker het ook als vanzelf tijdens je dagelijkse werkzaamheden gebeurt. Tijdens het formele oefenen ontdek je, dat wisselende gewaarwordingen in je lichaam en bewustzijn op de voorgrond komen en na langere of kortere tijd ook weer naar de achtergrond zakken. Soms zijn het bijv. voortdurende signalen uit je lichaam; op andere momenten kun je gevangen zijn in drukke gedachtespinsels.

We onderscheiden met name:

- gedachten
- lichaamssensaties
- gevoelens
- externe impulsen.
(via zien, horen, aanraken, ruiken of proeven.)

Milde aandacht staat voor een bepaalde manier van aandacht geven

Daarbij probeert de beoefenaar *puur en objectief waar te nemen wat er is*, zonder te oordelen, te fantaseren, te denken over, te interpreteren of het anders te willen hebben dan hoe het nu is.

Aspecten daarbij zijn:

- | | | |
|-------------|---|---|
| NIET | - | doelgericht zijn |
| | - | oordelen |
| | - | kritisieren |
| | - | vasthouden |
| | - | het anders willen hebben dan hoe het nu is |
|
 | | |
| WEL | - | De open geest van de beginner die elke gebeurtenis tegemoet treedt alsof hij/zij deze voor de eerste keer in haar/zijn leven ziet. |
| | - | Vertrouwen dat je 'goed' bezig bent: een fout is niet meer en niet minder een kans om iets te leren. |
| | - | Ieder object toelaten in de aandacht en <i>loslaten</i> . |
| | - | Een open aandacht waarin alles wat zich meldt welkom is: aanvaarding van wat er is, ook al is dat wat zich meldt soms helemaal niet leuk. |
| | - | Een mild oog voor onze menselijke hebbelikheden en onhebbelikheden. |
| | - | Geduld |
| | - | Humor |

Het gaat om hoe je waarneemt, het proces, en minder om (de inhoud van) wat je waarneemt.

Ter illustratie: het gladde meer

Het volgende beeld kan de uitgangspunten illustreren.

De geest is als een glad meer. Als er een wolk overdrijft weerspiegelt deze in het meer en zodra de wolk voorbij is, dan is ook het spiegelbeeld in het meer verdwenen.

Het meer blijft niet namijmeren over de wolk; vraagt zich niet af waar de wolk naar toe gaat; zit niet met wrok omdat de wolk geen leuke vorm had; als er regen valt, valt er regen en als de zon schijnt, dan schijnt de zon.

Geen vasthouden, geen kritiek, geen overpeinzingen.

Wel: een stil waarnemen van het komen en gaan van vormen en kleuren, de voortdurend veranderende fenomenen in het bestaan.

Niet alleen lezen, vooral uitproberen. Wat hier staat geschreven hoef je niet te geloven. Uiteindelijk kun je vanuit de eigen ervaring gaan waarnemen wat er verandert door bovenstaande suggesties op te volgen. *De training betekent jezelf een kans geven*, ook op momenten dat het niet leuk voelt, in de droge fases waarin er niets lijkt te gebeuren, of juist de hectische fases waarin alles alleen maar erger lijkt te worden.

En dat vraagt 3 belangrijke ingrediënten:

- toewijding
- zelfdiscipline
- en de intentie om te oefenen

Twee soorten oefenen

Formeel oefenen:

Gedurende een bepaalde tijd van de dag op een zo rustig mogelijke plek zittend of liggend uitsluitend bezig zijn met het oefenen van zorgzame aandacht. Dit is nodig om je vaardigheid in langdurige aandacht en concentratie te ontwikkelen en te leren van je ervaringen.

Informeel oefenen:

Hiermee wordt bedoeld het inpassen van milde aandacht in je dagelijks bestaan, door middel van kleine bewuste momenten van aandacht.

Deze helpen je om steeds inventiever te worden in het vinden van mogelijkheden om je niet op te laten juttten en/of spanning de kans te geven om te escaleren. Dit informeel oefenen sluit zo veel mogelijk aan bij jouw specifieke eigenaardigheden en behoeften.

Voorbeelden die een ieder met een *hectisch* bestaan kan gebruiken:

Gebruik bekende signalen om 3 ademhalingen volledig met je aandacht te volgen bijv.:

- als de telefoon gaat - als je de deur van de vergaderzaal doorstapt - als je de deur dicht doet als de kinderen naar school gaan - als je bij de bushalte staat te wachten.

Oefenen, oefenen, oefenen ...

Hoe regelmatig je in de training oefent, hoe dieper deze doorwerkt in je bestaan.

Om aandachtig te leren leven is ook discipline en regelmatige oefening van belang. Tijdens deze training gaat het om een tijdsinvestering van een uur per dag, zes dagen per week.

Dit vraagt soms een verandering van levensstijl.

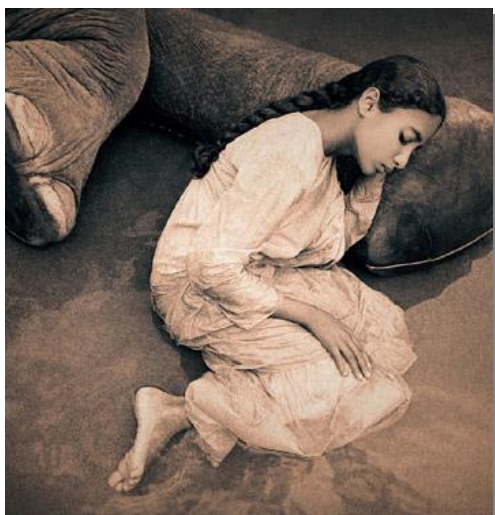
Het is niet altijd gemakkelijk om dagelijks een uur vrij te maken en een rustige plek te vinden om te kunnen oefenen. Sommige mensen hebben veel moeite met het nemen van tijd voor zichzelf. Het maakt dat ze zich schuldig voelen. Of het geeft het gevoel dat dit er óók nog eens bij komt. Welke moeite je ook tegenkomt, het zijn ervaringen om bij stil te staan en je af te vragen welke keuze je wilt maken. Uiteindelijk gaat het niet alleen om dagelijkse oefening, maar vaak ook om een andere manier van in het leven staan. In Stressreductie door Aandachtstraining streef je om open te staan voor alles wat zich in de aandacht aandient waarbij je leert om je gemoedsrust te bewaren, *onafhankelijk* van de soort gevoelens, gedachten of externe impulsen die zich aandienen.

Het is deze grotere gemoedsrust die je lichaam de kans geeft om te herstellen waar mogelijk en meer plezier te krijgen in je bestaan en de mensen om je heen.

Werkboek Mindfulness

Pijn, ziekte en aandachtstraining 2 – 5

Een operatieverpleegkundige omschreef het als volgt: "Ik weet niet wat er gebeurde. Vandaag was heel anders dan anders en het was heel anders dan ik me had voorgesteld voor de training. Ik dacht dat je alleen kon ontspannen als je weer thuis kwam na je werk. Maar ik raakte in diepe rust tijdens mijn werk. Het was net zo'n chaos als altijd, maar opeens was de chaos niet meer in mij. Het leek alsof het licht helderder was en de mensen en instrumenten stroomden om mij heen en ik kon de stroom zien; handeling volgde op handeling; alsof het proces vertraagde en mijzelf als centrum van rust". Als samenleving lijken we een afkeer van pijn en ziekte te hebben. Alleen al de gedachte eraan roept negatieve reacties op. Maar pijn en ziekte horen bij het leven. Deze afkeer lijkt te maken te hebben met ons idee dat pijn en ziekte hetzelfde is als lijden. Dit lijden is echter één van de mogelijke antwoorden op pijn. Weinig pijn kan groot lijden veroorzaken. Bijvoorbeeld wanneer we bang zijn dat de pijn te maken heeft met een ernstige ziekte. Dezelfde pijn geeft nauwelijks last wanneer we ons er geen zorgen over maken. Niet alleen de pijn zelf bepaalt de mate van ons lijden, maar ook hoe we ernaar kijken en erop reageren. En een bekend gezegde luidt: *men lijdt het meest aan het lijden dat men vreest*.



Aanhoudende pijn en ziekte kan de kwaliteit van ons leven uithollen. Je hebt vast al verschillende manieren uitgeprobeerd om er mee om te gaan. Afleiding zoeken helpt niet altijd. Negeren kan ertoe leiden dat je teveel doet, waardoor je meer last krijgt. En wanneer je niets meer onderneemt om verergering van de klachten te voorkomen, regeert de angst en het lijden. Bovendien loop je het risico dat de conditie van je lichaam achteruit gaat door gebrek aan beweging. Aandachtstraining is een andere benadering. Het vraagt ons om waar te nemen wat er is. Om met onze volledige aandacht naar de lichamelijke sensaties van pijn en ziekte toe te gaan en erin te gaan. Pijn en ziekte zijn er immers toch, dus waarom

zouden we ze niet onderzoeken en beter leren kennen? Zo kan je ontdekken dat pijn en ziekte niet hetzelfde zijn als je gedachten en gevoelens over pijn en ziekte. Sterker nog: **jij bent niet je pijn**. Je bent veel meer dan dat, een heel mens die met pijn en ziekte geconfronteerd wordt en daar op een bepaalde manier mee om moet gaan. Wanneer je met je volledige aandacht op de pijn gericht bent, ervaar je misschien een centrum van kalmte in jezelf, van waaruit je lichamelijke sensaties, gedachten, gevoelens of iets anders waarneemt.

Je zult merken dat gedachten en gevoelens over pijn en ziekte veranderen door de tijd heen. Ze komen en gaan. Ook lichamelijke sensaties van pijn en ziekte veranderen door de tijd heen en zelfs van moment tot moment. Je leert zien hoe het op het moment zelf werkelijk met je is. Door goed naar je lichaam te luisteren kan je je leven zo organiseren dat pijn en ziekte enigermate onder controle gehouden kunnen worden.

Werkboek Mindfulness

Gedachten, Gevoelens, Lichamelijke sensaties 2 - 6

Hieronder vind je voorbeelden van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze voorbeelden kunnen je behulpzaam zijn bij het invullen van het schema 'plezierige / onplezierige gebeurtenissen'.

Gedachten

Beoordelingen:

Dit is leuk; dit vind ik vervelend; wat ben ik langzaam; de tape gaat te snel; de tape gaat te langzaam; de stem irriteert;

Toekomst: Dit leer ik nooit; ik moet brochures voor de vakantie halen; morgen...; als ik dit nu nog niet weet, leer ik het nooit;

Fantaseren: Misschien is het morgen beter / slechter / makkelijker / moeilijker als ik nou eens geen ongeluk had gehad, dan; als mijn baas nou eens, dan

Vasthouden: Het voelt zo plezierig, ik heb geen zin dit los te laten; Het was zo fijn toen, waarom is het nu; Ik wil niet weg.

Weerzin: Met die persoon wil ik niet te maken hebben; dit gevoel wil ik niet; deze pijn wil ik niet;

Gevoelens- Emoties

Gelukkig: plezierig, opgewonden, uitgelaten, energiek, geweldig, rust.

Bedroeft: droefheid, lage energie, leeg, miserabel, niet gewenst, ontmoedigd, niet gewaardeerd, gedesillusioneerd, beschaamd.

Boos: furieus, geïrriteerd, walging, nijdig, verraden, geprovoceerd, bedrogen, ontstemd, ongenoegen, onverschillig, teleurgesteld.

Bang: paniekerig, geïntimideerd, kwetsbaar, bedreigd, in de war, nerveus, onzeker, twijfelachtig.

Verward: vaag, zonder richting, verbijsterd, verscheurd, besluiteloos, afgeleid, mistig, ongeorganiseerd, tweeslachtig.

Lichamelijke sensaties

Tintelen, kloppen, strak, scherp, dof, stromen, warmte, koude, hard, zacht, kippenvel, ontspannen, gespannen, meegeven, beweging, stil, zwellen, krimpen.

Werkboek Mindfulness

Pijn en vermoeidheid: een verhaal apart.

Het lijkt zo voor de hand te liggen om pijn of vermoeidheid in te delen bij de opsomming van lichamelijke sensaties. Maar bij zorgzame aandacht c.q. directe waarneming, blijken deze uit een mengeling van sensaties te bestaan. De kwaliteit van die sensaties verandert in de tijd, soms wel per seconde dat je je aandacht richt.



Waarnemen

Hoe we de dingen waarnemen bepaalt in grote mate hoe we erop reageren. Zo kunnen we iets heel groot en zwaar maken en er als een berg tegenop zien. Of we kunnen het juist onbelangrijk maken en negeren.

Dit geldt ook voor:

- pijn en ziekte
- stress en drukte in het dagelijks leven
- deelname aan dit programma en de discipline die daarvoor nodig is.

Niet de spanningsbron op zich maar **de manier waarop we het waarnemen en erop reageren**, bepaalt voor een belangrijk deel gezondheid en ziekte. De uitdaging is om de dingen te zien zoals ze zijn. Pas dan kunnen we onze reactie afstemmen op wat er werkelijk is.

1. Niet oordelen. Onpartijdig waarnemen, observeren zonder evalueren en categoriseren.
2. Geduld. Begrijpen en accepteren dat dingen vaak hun tijd nodig hebben.
Geduld voor onszelf en anderen.
3. Frisse blik. Dingen zien alsof het voor het eerst is, aandacht voor alle waarnemingen, dat creëert mogelijkheden.
4. Vertrouw jezelf. Wanneer je vertrouwt in jezelf kan je ook verantwoordelijkheid nemen.
Vertrouw op het waarnemen van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties.
Vertrouw op het proces van zelfregulering.
5. Niet streven. Doelen loslaten, niet gehecht zijn aan uitkomst of wat je bereikt.
6. Acceptatie. Dingen zien zoals ze werkelijk zijn, open staan voor wat je waarneemt.
7. Loslaten. Niet gehecht zijn, niet vasthouden aan gedachten, gevoelens, lichaamssensaties, ervaringen.
8. Compassie Liefdevolle vriendelijkheid (een kwaliteit die te maken heeft met “het goede” willen zijn, compassie, eren, vergeven en liefde zonder voorwaarden). Empathie (kunnen inleven in de situatie van de ander)
Mildheid Waardering en dankbaarheid (voor het huidige moment) Genereus (kunnen geven zonder iets terug te verwachten).

De Man op de Heuvel

*Er stond eens een man boven op een hoge heuvel.
Drie reizigers, die in de verte aan kwamen lopen, zagen
hem en begonnen over hem te discussiëren, zich
afvragend wat die man daarboven deed.*

*De een zei: "Waarschijnlijk is hij zijn huisdier kwijt".
De ander zei: "Nee hoor, ik denk dat hij uitkijkt naar een vriend".
De derde zei: "Och kom, hij is daar gewoon om een frisse
neus te halen".*

*De drie reizigers konden het niet met elkaar eens worden
en bleven bekvechten tot het moment dat ze zelf boven
op de heuvel aankwamen.*

*Een van hen vroeg: "Zeg vriend, hier boven op deze
heuvel, ben je misschien je huisdier kwijt"?
"Nee mijnheer, ik ben niet mijn huisdier kwijt".
De ander vroeg: "Sta je dan soms uit te kijken naar
een vriend"? "Nee mijnheer, ik kijk ook niet uit naar een vriend"?
De derde vroeg: "Dan ben je hier zeker om een frisse neus
te halen"? "Nee mijnheer, ik ben hier ook niet om een frisse neus te
halen"?*

*De drie reizigers riepen uit: "Maar wat doe je dan hier
boven op de heuvel, aangezien je al onze vragen met
'nee' beantwoordt"?
De man op de heuvel zei: "Ik sta gewoon".*

Uit: Sohl R. en A. Carr (1970) - The gospel of Zen, Mentor Books, New York

Werkboek Mindfulness

Het gewone, gebruikelijke 3 - 1

Aan gewone dingen bijzondere aandacht geven.

Formele oefening

Dagelijks / Afwisselend:

CD 1: Body Scan

Verkenning van het gehele lichaam: een persoonlijk weerbericht

CD 2: Liggende Aandachtige Yoga

Zitten in Aandacht:

15 minuten per dag aandacht voor de adem beoefenen

INFORMELE OEFENING

- 1 Dagelijks het schema "*onplezierige gebeurtenissen*" invullen

Wacht niet te lang met het op schrijven van de onplezierige ervaringen.
Naarmate je langer wacht wordt de herinnering vager.
- 2 Merk op wanneer je op de automatische piloot gaat. Onder welke omstandigheden gebeurt dat? Wat haalt je weg bij jezelf?
- 3 Naar wat in zelf wil je het allerliefste niet kijken? Wat vermijd je?
- 4 Probeer gedurende de dag je momenten te 'vangen', door regelmatig met aandacht aanwezig te zijn.



Mogelijkheden en grenzen 3 - 2

Om met pijn, ziekte en verminderde belastbaarheid te kunnen omgaan, ontwikkelen we allerlei strategieën, zoals:

- vermijden van (beweging) activiteiten;
- in stilte de pijn/last dragen en geen aandacht besteden aan je grenzen;
- steeds weer uitproberen of je nog het niveau van vroeger haalt;
- afwisselend ertegen vechten of jezelf hopeloos en hulpeloos voelen;
- alles zelf willen doen.

Kenmerkend van al deze strategieën is dat uitgegaan wordt van gewoontes, gedachten en gevoelens. We anticiperen dan vooraf op pijn en ziekte of we reageren er achteraf op.

In de cursus leer je juist om op het moment zelf waar te nemen hoe iets voor je is. Ieder moment is weer anders. **Je lichaam** is hierbij je **directe informatiebron**. We leren met behulp van de lichaamsscans en de yoga ons lichaam weer helemaal te bewonen. In een bewoond lichaam is altijd een deel van onze aandacht gericht op het 'innerlijk energieveld' van ons lichaam. We kunnen dan weer varen op ons **innerlijk kompas**, welke aangeeft hoe het nú met ons is. De kennis is al binnenin je. Het gaat er alleen om je erop af te stemmen. Je volgt dan niet meer de wilskracht, waarmee je vaak grenzen overschrijdt, maar de signalen van het lichaam. Als je hiernaar leert luisteren, weet je precies waar je mogelijkheden en grenzen liggen.

Mogelijkheden en grenzen tijdens bewegingsoefeningen

Het doen van bewegingsoefeningen, afkomstig uit de yoga, helpt je om signalen waar te nemen terwijl je jezelf belast. Je komt meer te weten over je mogelijkheden en je grenzen door heel nauwkeurig te letten op wat je lichaam aangeeft. Bij het doen van een bepaalde beweging gaat het om;

- * *Verkennen van je Mogelijkheden NU*
- * *Verkennen van sensaties / gedachten / emoties vóór, tijdens en na de beweging*
- * *Je doet de oefeningen niet op wilskracht, maar op adem en aandacht.*

Respecteer je grenzen!

Je hoeft niet ontzettend je best te doen, je hoeft het niet 'goed' te doen.
Een oefening met aandacht doen is genoeg!

Dat kan dus betekenen: dat je eerst ontdekt dat je allerlei manieren hebt om weg te gaan bij onaangename sensaties / emoties / gedachten.

Deze ontdekking is vooruitgang!

De grens is je leraar.

- * Als je ver onder je grens oefent dan verwaarloos je jezelf.
- * Als je op je grens werkt, dan voed je jezelf en ontdek je je mogelijkheden en onmogelijkheden.
- * Als je voorbij je grens werkt dan beschadig je jezelf.

Blijf nieuwsgierig

Blijf nieuwsgierig naar welke kwaliteiten je NU ervaart, deze seconde, op dit moment, op deze dag, op deze plek, met deze mensen, na die gebeurtenis, etc..

Blijf zo alert dat je er met je aandacht bij bent als er een verandering optreedt. Geef je lichaam de tijd om zijn/haar verhaal aan je te vertellen.

Aandachtspunten bij het doen van Bewegingsoefeningen.

Tijdens de bewegingen geldt:

- Blijf bij je eigen ervaring
- Let op je adem
- Wat merk je in je lichaam
- In de begeleiding worden aanwijzingen gegeven, geen instructies. Voel je vrij om naar eigen mogelijkheden de aanwijzingen al dan niet op te volgen of aan te passen.
- Wees altijd eerder voorzichtig dan overmoedig. Je weet vermoedelijk dat het overschrijden van grenzen last veroorzaakt. Neem dan ook verantwoordelijkheid voor je grens. Beweeg vriendelijk en onderzoekend naar je grens toe. De kunst is om precies je grens op te zoeken en daar al ademend met je aandacht te zijn.
- Alles wat je opmerkt kan je als het ware begroeten. Geef ruimte aan je nieuwsgierigheid en verwondering.
- Vermijdt elke houding waarvan je weet dat het pijn of een terugval veroorzaakt. Experimenteer heel voorzichtig wanneer je twijfelt.
- Wanneer je besluit een oefening niet te doen kan je deze ook in gedachten meedoen en nagaan wat voor reacties dit in je oproept.
- Adem door terwijl je beweegt. In elke houding kan je ontspannen door in te ademen naar het gespannen gebied en bewust daarvandaan uit te ademen. Je kunt de mate van inzet doseren: Je kunt je hele arm optillen, maar ook alleen je hand, of alleen je vinger.

Uitstellen van automatische reactie

Moedig jezelf aan om net iets *tijd* aan te brengen tussen

willen reageren ... en ... doen

Door met aandacht je wens/verlangen te zien, schiet je minder snel in de automatische piloot.

NIET ONDERSTEUNEND

- Jezelf een doel stellen hoever je vandaag moet komen.
- Vergelijken met wat je gisteren, een jaar geleden of vroeger kon.
- Beter willen zijn dan een ander.

WEL ONDERSTEUNEND

- Je grenzen zacht en vriendelijk benaderen.
- Laat je verrassen door wat zich tijdens de bewegingen aandient, zonder het anders te willen hebben dan het nu is.
- Oefen iedere keer weer met de open houding van een beginner: elk moment is nieuw.



Voor mensen met gezondheidsproblemen is het belangrijk om de **grenzen goed te leren waarnemen** en te weten in hoeverre je jezelf kunt belasten.

Wanneer spieren te weinig of niet gebruikt worden, neemt het aantal spiervezels af, ze worden korter, verliezen kracht en spanning en worden gevoeliger voor blessures. Mogelijk heeft gebrek aan beweging voor langere tijd ook invloed op gewrichten, botten, bloedvaten en zenuwen.

Ook kunnen we ertoe neigen om onszelf meer te belasten dan goed voor ons is. Beschadiging of beperkende verandering van spieren, pezen, botten, zenuwstelsel en doorbloeding kunnen het gevolg zijn.

Yogaoefeningen verbeteren de kracht en flexibiliteit van spieren en gewrichten. Ze helpen ons om opnieuw contact te maken met de bewegingsmogelijkheden van het lichaam. Ze stimuleren ons om de realiteit van onze gezondheidstoestand onder ogen te zien.

Werken met mogelijkheden en grenzen kan confronterend zijn. Het kan aanleiding geven tot allerlei **gedachten en gevoelens**. Deze gedachten en gevoelens beïnvloeden op hun beurt weer de waarneming van onze mogelijkheden en grenzen. Door aandachtig bewegingsoefeningen te doen kunnen we onszelf hierin beter te leren kennen: ben je bijvoorbeeld geneigd tot het beoordelen van je prestaties, ga je fantaseren over je mogelijkheden, voel je weerzin en wat doe je ermee? Is er sprake van boosheid, angst of verdriet wanneer je je grenzen ervaart, ben je blij wanneer iets wel lukt? Neem deze reacties waar, registreer ze en ga dan weer terug naar de oefening: het leren kennen van je lichaam.

Door lichaamssignalen, gedachten en gevoelens open waar te nemen zul je ook merken wanneer deze veranderen. Ieder moment is nieuw. Oefen ieder moment met de frisse blik van een beginner die voor het eerst in dit moment waarneemt.

Het lijkt zo voor de hand te liggen om pijn of vermoeidheid in te delen bij de opsomming van lichamelijke sensaties. Maar bij zorgzame aandacht c.q. directe waarneming, blijken deze uit een mengeling van sensaties te bestaan. De kwaliteit van die sensaties verandert in de tijd, soms wel per seconde dat je je aandacht richt.

In het begin kan het moeilijk zijn om je aandacht te richten en te houden bij ervaringen die je tot nu toe juist vermeed. Juist omdat die ervaringen zo onaangenaam zijn. Dat is heel menselijk en soms op korte termijn ook heel bruikbaar.

Voorbeelden van vermijden zijn:

- in slaap vallen;
- stoppen met de oefening;
- bedenken waarom je vandaag toch eigenlijk niet hoeft te oefenen;
- fantaseren over wat je zou kunnen doen als dit er niet was;
- overactief worden om niet te voelen hoe moe je bent;
- zo laat mogelijk opblijven om als een blok in slaap te kunnen vallen, zodat je je lichaam niet hoeft te voelen.

Wellicht begin je zelf te ontdekken wat je meestal vermijdt.

Misschien begin je ook patronen in je lichaam te ervaren (spierspanning, ondiepe ademhaling, in slaap vallen als je juist op een bepaalde plaats komt in de bodyscan).

Op lange termijn blijkt "vermijden" altijd een prijskaartje te hebben: extra spierspanning in je lichaam; verdoven van jezelf en daarmee je contact met de buitenwereld en de mensen om je heen; het kost veel energie; vul zelf maar aan.

Dat is dus de theorie.

De praktijk is weerbarstig, want het kan zwaar vallen.



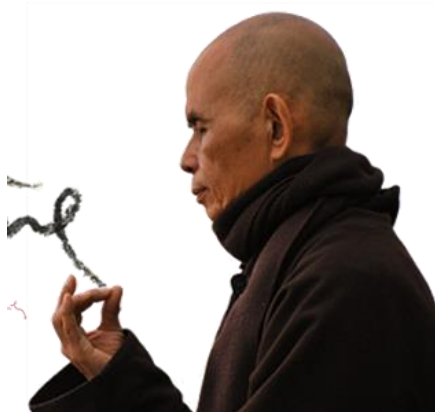
Alle gasten zijn welkom

Een voorbeeld van "ondersteunende gedachten" van een cursist.

"Als ik speciaal tijd neem om bewuster aandacht te schenken aan alles wat er zoal in me gebeurt (gedachten, gevoelens of lichaamssensaties), doe ik alsof ik een feest geef. Alle gasten zijn welkom. Toch weet ik van tevoren dat ik zo mijn voorkeuren heb en niet iedereen die komt is voor mij even gemakkelijk. Misschien ken jij ze ook wel: de vriendin van Jan, die altijd na zoveel glaasjes iedereen om de hals valt of een medewerker van mijn firma, die ik met goed fatsoen niet kon overslaan bij de uitnodigingen, een onbekende die me ongemakkelijk maakt, enz. Maar ik begroet alle gasten op gelijke wijze en neem de tijd om met een ieder wat tijd door te brengen, samen iets te drinken. Het is soms zo verrassend hoe je beeld verandert als je echt de tijd neemt om naar je gast te luisteren".

THICH NHAT HANH: Meditatie onthult en geneest
(Uit: Het gras wordt groener; ISBN 90-71013-11-1)

Meditatie is geen vlucht: het is een rustige ontmoeting met de werkelijkheid.



Voor beginners raad ik de methode van zuivere erkenning aan: erkennen zonder oordelen. Gevoelens, of die nu van mededogen of ergernis zijn, worden op gelijke wijze behandeld, want ze zijn beide onszelf

Behandel geen enkel voorwerp met grotere zorg dan een ander

Als we geheel vervuld zijn van verdriet, angst, haat, hartstocht of wat dan ook, vinden we het misschien heel moeilijk de methode van zuiver gadeslaan te beoefenen. In dat geval is het nuttig om je eigen gemoedstoestand als onderwerp van je aandacht te maken.

Deze meditatie onthult en geneest. Onder het oog van concentratie onthult het verdriet of de angst, haat of hartstocht zijn eigen wezen, een onthulling die vanzelf leidt tot genezing en bevrijding. Het verdriet (of wat de oorzaak van de pijn ook geweest is) kan dienen als bevrijding van kwelling en lijden. We noemen dit "de doorn met de doorn verwijderen".

We zouden onze zorgen, onze pijn, haat of hartstocht met zachtheid en respect moeten behandelen; ons er niet tegen verzetten maar er mee leven, er vrede mee sluiten

(Uit: Het gras wordt groener; ISBN 90-71013-11-1)

Werkboek Mindfulness

Discipline betekent je dag organiseren rond activiteiten die betekenis en waarde voor je hebben, en die daardoor je gevoel van eigenwaarde ondersteunen.

FORMELE OEFENING

Dagelijks, 6 keer per week

- 1 Afwisselend: * CD 1 Bodyscan
* CD 3 Staande aandachtige yoga
- 2 Dagelijks, 20 minuten per dag: Zitten in aandacht
Bewustzijn van de adem, lichaam als geheel en lichaamssensaties

INFORMELE OEFENING

- 1 Bijhouden: Weekschema stressvolle gebeurtenissen.
Wees je bewust van het gevoel dat je vast zit, dat je geblokkeerd of afgesloten bent op het moment dat het zich voordoet. Wat merk je dan aan lichaamssensaties, gedachten en gevoelens?
- 2 Wees je bewust van moment waarin je niet aanwezig bent.
- 3 Elke dag 3 min ademruimte, 1 of 2 keer.



Stress 4 - 2

Werkboek Mindfulness

Het woord 'stress' wordt gebruikt voor allerlei soorten spanningen die we in het leven ervaren. Je kunt daarbij onderscheid maken tussen veroorzakers van stress en reacties op stress. In deze tekst gaan we het hebben over reacties op stress.

Lichamelijke en psychische stressreacties geven een signaal: ze maken ons duidelijk dat er iets aan de hand is. Stress is een natuurlijke reactie van ons lichaam en geest op (be)dreiging of gevaar. Het is op zich een gezond mechanisme, waarbij ook een fysiologische component (neurologisch en hormonaal) een rol speelt.

Bij een normale stressreactie reageert het lichaam op de volgende manier:

- Ademhaling versnelt
- Hart gaat sneller kloppen
- Bloeddruk gaat omhoog
- Bloedtoevoer naar de vitale organen neemt toe en de bloedtoevoer naar de spijsverteringsorganen, de voortplantingsorganen en de huid neemt af
- Spierspanning neemt toe
- Zintuiglijke waarneming neemt toe; grotere alertheid
- Er komen diverse stresshormonen vrij, o.a. adrenaline en cortisol

Tegenwoordig gaat men ervan uit, dat stress een eindresultaat is van de wisselwerking tussen invloeden van buitenaf en van binnen uit, en wat een persoon daar (al dan niet bewust) mee doet. Hier volgt een veel gebruikte definitie:

Stress is "een bepaalde relatie tussen een persoon en zijn/haar omgeving, die volgens zijn/haar inschatting een grote belasting vormt of het incasseringsvermogen te boven gaat en daarmee het welbevinden bedreigt. (Lazarus en Folkman)

Stress gaat over de **wisselwerking** tussen **draaglast** en **draagkracht**!

Ziek van stress

Ons leven en onze omgeving verandert voortdurend. We moeten ons steeds aanpassen.

Doen we dat niet dan ervaren we stress. Maar we zijn vaak bang voor verandering en verzetten ons ertegen. Daardoor ervaren we stress. Deelnemers aan de Aandachttraining zijn vaak het slachtoffer geworden van de stressreactie. Als deze stress te lang duurt of te erg is en niet gevolgd wordt door herstel, heeft dit directe gevolgen voor het lichaam; de herstelfysiologie raakt verstoord. Je kunt er zelfs echt ziek van worden. Er ontstaan allerlei lichamelijke en psychische klachten. Zowel depressie als angst kunnen ontstaan door chronische stress en de daarbij behorende fysiologische ontregeling.

Gevolgen van chronische stress 4 - 3

Werkboek Mindfulness

Ook het immuunsysteem kan worden aangetast door chronische stress. Onderzoek toont aan dat er een verband is tussen ingrijpende gebeurtenissen in het leven en de waarschijnlijkheid dat iemand het jaar daarop ziek wordt. Maar het uiteindelijke effect op onze gezondheid is sterk afhankelijk van :

- hoe we tegen verandering zelf aankijken en
- hoe goed we ons aan voortdurende verandering kunnen aanpassen.

Herkennen van de gevolgen van chronische stress.

Lichamelijke symptomen

- overmatige vermoeidheid
- slaapproblemen
- pijn in de nek, schouders, rug
- hoofdpijn
- maagdarfstoornissen
- druk op de borst

Psychologische symptomen

- snel geïrriteerd worden
- moeite met concentreren en herinneren
- gevoel dat de 'rek' eruit is
- controle of overzicht verliezen
- verlies van zelfvertrouwen en eigenwaarde
- niet meer kunnen genieten
- gevoel voortdurend overbelast te zijn

Kenmerken van mensen met een verhoogd stress risico



- neiging tot perfectionisme
- groot verantwoordelijkheidsgevoel
- moeite met 'nee' zeggen
- meer doen dan je aankunt en meer doen dan je zou moeten doen.
- moeite met delegeren van taken
- willen anderen niet belasten
- kroppen emoties op, binnenvetters'
- behoefte zichzelf te bewijzen
- bij alles wat ze doen: hard werken

De lichamelijke gevolgen van stress

Chronische stress geeft disbalans. Hierdoor herstelt ons lichaam en onze geest te weinig.

Zo neemt de *serotine* in het lichaam af.
(Negatieve werking op levenslust, stemming etc.)
De *interleukin 1* neemt toe.
De *cortisol* neemt toe.

De gevolgen van chronische stress zijn:

- 1 Een toename van interleukin 1

Gevolgen: → meer vermoeidheid
 → gebrek aan energie
 → lusteloosheid
 → geen eetlust
 → beïnvloedt het geheugen

- 2 Een toename van cortisol (Hypercortisolemia)

Gevolg: → giftig klimaat voor verbindingen tussen
 zenuwcellen;

Gevolg: → aantasting van geheugen
 → aantasting van prefrontale cortex
 (aandachtssysteem en emoties)
 → aantasting van amygdala (gevaardetector)

Stressfysiologie: HERSTEL

- **Relaxatierespons** = de parasympaticus wordt geactiveerd door meditatie
- **Plasticiteit van de hersenen**: door meditatie training kun je de linker-prefrontale cortex meer ontwikkelen. Effecten zijn: positieve emoties en activering van gedrag.
- **Versterking van het immuunsysteem** door meditatie.

Maar ook minder dramatische gebeurtenissen kunnen stress of afkeer oproepen, zoals files, iets wat niet lukt, etc. Ook hele gewone veranderingen (bijvoorbeeld ouder worden) kunnen zelfs onze afkeer oproepen.

In de loop van ons leven leren we verschillende manieren om hiermee om te gaan. Sommige zijn adequaat, sommige zijn inadequaat en brengen ons soms nog verder van huis. Deze kunnen uiteindelijk leiden tot lichamelijke ziekte, angst en/of depressie.

Reageren op onprettige gebeurtenissen 4 - 5

Werkboek Mindfulness

We zullen in ons leven altijd geconfronteerd worden met pijnlijke of moeilijke ervaringen en gebeurtenissen. Dat hoort bij de aard van ons leven. We hebben te maken met ziekte, sterven, de strijd om het bestaan en het menselijk tekort, zowel dat van onszelf als dat van anderen.

In deze sessie onderzoeken we deze manieren verder en staan we stil bij welke manieren ons helpen ziekte en psychische klachten te voorkomen.

Deze stress wordt dus voor een groot deel bepaald niet zozeer door het werkelijke gevaar, maar door de manier **waarop we tegen de werkelijkheid aankijken**.

Nu hebben ze ontdekt dat hoe meer controle we hebben of denken te hebben, hoe minder stress er is!

Er zijn 2 soorten controle:

Ten eerste het vermogen om door actie de stressoorzaak te lijf te gaan (bijvoorbeeld vechten of vluchten), en ten tweede door onze interpretatie van de situatie. Bijvoorbeeld een glas is half leeg of half vol. Deze interpretatie wordt bepaald door wat we geleerd hebben en hoe we denken. Hier zijn we ons vaak niet van bewust, het gaat als het ware "automatisch".

Wat we in deze training doen is door het geven van aandacht bewust te worden van onze gedachten, houding en zienswijze die de stress veroorzaakt. Wees je bewust van dat wat je werkelijk bent altijd groter is dan opkomende automatische impulsen. Dat deze impulsen als het ware uitwoeden en tot stilstand kunnen komen in de ruimte die bewustzijn biedt. Jij omvat de stress, de stress niet (meer) jou.

Bewustzijn, daar draait het om. En dat zijn we hier aan het trainen. (zie ook blz. 270 - 279 Handboek Meditatief Ontspannen).

De automatische reactie; verzet of vermijding 4 - 6

Werkboek Mindfulness

In het algemeen hebben we geleerd ons van binnen te verzetten tegen het ervaren van een onprettige gebeurtenis. Dit gaat vaak automatisch, zowel onbewust als bewust.

We proberen bijvoorbeeld om onszelf af te leiden, of te vermijden of te ontkennen zodat de narisigheid van het huidige moment niet echt tot ons hoeft door te dringen.

Of we willen dingen vasthouden. (*We staan onszelf niet toe de ervaring van dat moment los te laten, of we willen iets ervaren wat we nu niet ervaren.*)

Of we willen dat de ervaring die we hebben weggaat. (*We willen van de ervaring die we nu hebben af, of willen dingen die we niet willen in de toekomst vermijden.*)

Dat kan zich onder andere uiten in piekeren.

Piekeren doen we als we iets niet willen laten zijn zoals het is. De gedachten hebben vaak de constructie van:

Als**dan**.....,
als niet.....**dan**.....

Vaak gaat het gepaard met zelfbeschuldigingen of beschuldigingen van de ander.

ik zou moeten.....
X zou moeten.....
Ik had niet moeten.....
Dit had niet mogen gebeuren.....
Als maar niet.....gaat gebeuren.

Hoewel piekeren niet helpt, doen we het toch. Waarom? Omdat het *lijkt* alsof we bezig zijn een probleem op te lossen. En vervolgens wordt het een gewoonte. Een gewoonte van de geest.

Je kunt dit ook zien als ondermijnende gedachten.

Als je ze goed onderzoekt kloppen ze niet met de werkelijkheid.

Ondermijnende (vaak) automatische gedachten

Er zijn enkele categorieën van ondermijnende gedachten:

1. Negatief over jezelf oordelen .(*“Dat ik dit niet kan betekent dat ik een waardeloos persoon ben”*)
2. Moeten in plaats van wensen. (*“Ik moet gewaardeerd worden”*)
3. Ramp - denken (*“Het is een ramp als ik te laat kom”*)
4. Lage frustratietolerantie (*“ Ik kan er niet tegen”*)

Hoe zien de gedachten in jouw geest eruit? Kun je ze herkennen? En onderzoeken?

Welke zijn jouw “automatische” gedachtepatronen?

Stress en bewustzijn 4 - 7

Stress bewust schouwen; zien wat er IS

In deze cursus gaat het erom dat je het best met je klachten kan omgaan door te blijven bij datgene wat je als onprettig ervaart. We leren erop te vertrouwen dat de geest een eigen inherente “wijsheid” heeft. Als we stilstaan bij het moment krijgt deze wijsheid de kans om met een antwoord te komen. We krijgen dan de kans om “de werkelijkheid te zien zoals hij is”.



*Heb je geduld
te wachten
tot de modder zakt,
Het water helder wordt
Kun je in stilte verwijlen
Tot de handeling
Vanuit zichzelf ontstaat?*

Lao Tse

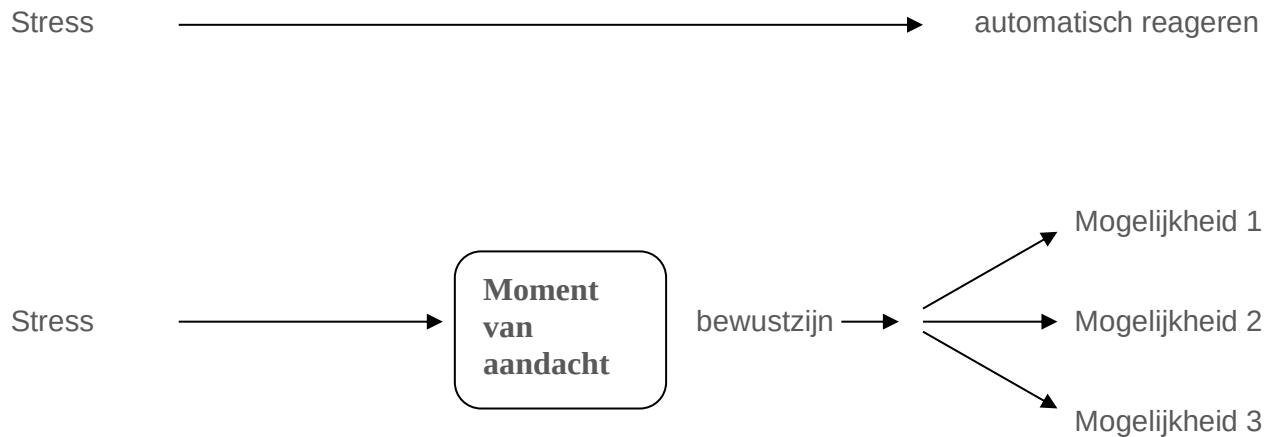
Ook heeft onze geest een “zelfhelend vermogen”, die we vaak geen kans geven zijn werk te doen als we ongeduldig meteen van een naar gevoel af willen.

Aandachtraining helpt je om bewust te zijn van verandering en wat deze verandering met je doet. Leven in aandacht openbaart de oorsprong, de ingrand van stress en tackelt als het ware de daarmee gepaard gaande opkomende automatische reacties.

- Wanneer je weet wat er zich van moment tot moment afspeelt, kun je op het moment zelf een verandering **signaleren**. Je neemt waar wat er gebeurt.
- Tussen verandering en (automatische) reactie schuif je een **aandacht moment**. Dit doe je door je bewust te zijn van opkomende lichaamssensaties, gedachten en gevoelens. Door ze te benoemen kan je ze steeds beter onderscheiden.
- Je erkent wat er werkelijk aan de hand is. Daardoor kan de automatische, onbewuste reactie veranderen in een bewuste reactie. Belangrijk is dat er vanuit bewustzijn weer ruimte voor andere mogelijkheden ontstaan..

Bijvoorbeeld: *Je wil de trein halen terwijl je tegen harde wind in moet fietsen. Je standaardreactie is misschien gejaagd fietsen. Je bent bang dat je te laat komt. Je aandacht is al bij de trein terwijl je nog halverwege het station bent. Door je bewust te worden van de gejaagdheid kan de spanning hieromtrent verdwijnen.. Er ontstaat ruimte waarin je kan ontspannen, misschien wel kan genieten van de fietstocht. Misschien dat je besluit om rustig door te fietsen, even op het terras van het café onderweg uit te rusten of om de trein missen. Misschien dat je besluit om bewust snel te fietsen, waarbij je eigenlijk veel sneller fietst dan als je gehaast fietst.*

Dit is makkelijk gezegd maar moeilijk gedaan. Gewoonten zijn hardnekkig en kunnen alleen veranderd worden door te oefenen. Als we in de zitmeditatie steeds weer oefenen om onze gedachtepatronen te herkennen, zonder oordeel, zul je merken dat er vanzelf een verandering gaat optreden.



Macht der gewoonte: de man of het paard.

Een man zit op een paard. Het paard galoppeert snel en het lijkt alsof de man op het paard op weg is naar een belangrijke bestemming. Een andere man, die langs de weg staat, roept: "Waar ga je heen?" en de eerste man antwoordt: "Ik weet het niet! Dat moet je aan het paard vragen!"



Soms is dit ook ons verhaal. Wij rijden op een paard, wij weten niet waar we heen gaan en wij kunnen ook niet stoppen. Het paard is onze gewoonte die ons voortsleept, en wij zijn machteloos. We zijn vaak aan het rennen, dat is een gewoonte geworden.

We moeten de kunst van het stoppen leren. We kunnen stoppen door oplettend te ademen, oplettend te lopen, oplettend te glimlachen en naar onszelf te kijken. Wanneer we onze gewoontes herkennen kunnen we ernaar glimlachen: "hallo, gewoonte van me, ik weet dat je er bent!"

Laat de teugels eens los. Als we het automatisme van het patroon stoppen, kunnen we ook kalmeren. Het geeft ruimte om andere keuzes te maken. Uiteindelijk geeft het rust.

Werkboek Mindfulness

Wat is geluk? Week 4 - 9

Het volgende verhaal gaat over de dingen nemen zoals ze zijn, zonder ze te interpreteren. Het gaat ook over de betrekkelijkheid en de veranderlijkheid van de dingen inzien. Het laat de dingen zien in hun betrekking tot een ruimer geheel. De dorpsbewoners in het verhaal hieronder geven wel snel een oordeel of etiket 'geluk' of 'ongeluk'. Maar telkens verandert de situatie. Wat geluk was wordt ongeluk en omgekeerd. Maar geluk, wat is dat?

Er was eens een arme oude man wiens enige bezit een schitterende schimmel was. Al jarenlang hadden de mensen uit zijn dorp hem gezegd het paard te verkopen omdat het een hoop geld op zou brengen en hij verder geen cent had om uit te geven. "Het paard is een deel van mijn familie, en je familie verkoop je niet" was stevast zijn antwoord.

Op een nacht verdween het paard uit zijn stal en de mensen zeiden: "Zie je nou wel, ouwe, dan had je maar niet zo dom moeten zijn en het beest moeten verkopen. Nou heb je helemaal niks meer. Een groter ongeluk had je niet kunnen overkomen". Maar de oude man zei: "Wie weet of het een geluk is of een ongeluk is. Het enige dat ik weet is dat het paard weg is. Maar of het een ongeluk is? Wie kan er verder zien dan zijn neus lang is?"

Een aantal weken later kwam het paard op een nacht met twaalf andere, wilde paarden terug naar de stal. Blijkbaar was het losgebroken om zijn soortgenoten te zoeken en had het uiteindelijk de weg naar zijn baas teruggevonden. De mensen uit het dorp zeiden: "Ouwe, je had volkomen gelijk. Het was helemaal geen ongeluk maar juist een geluk dat het beest er vandoor ging, want nou ben je een vermogend man". Maar de oude man antwoordde: "Wie weet of het een geluk of een ongeluk is. Het enige dat ik weet is dat het dier met twaalf andere paarden is teruggekomen. Maar of het een geluk of een ongeluk is?"

In de volgende dagen en weken probeerde de zoon van de oude man de wilde paarden te temmen en viel daarbij van een woeste hengst. Beide benen werden verbrijzeld. De mensen uit het dorp zeiden: "Ouwe, zo'n geluk was het nou inderdaad ook weer niet dat je paard met die anderen is teruggekomen. Je had helemaal gelijk, want nu is je zoon invalide en een groter ongeluk kon je haast niet overkomen". De oude man verzuchtte: "Wanneer houden jullie nou eindelijk eens op met te doen alsof je vandaag weet hoe morgen zal zijn? Het enige dat ik weet is dat mij vandaag een ongeluk is overkomen, maar meer weet ik niet".

Een paar maanden later brak er oorlog uit in het land, en alle gezonde jonge mannen van het dorp moesten in het leger dienen en werden naar het front gestuurd. Geen een keerde levend in het dorp terug.

En wat zeiden de mensen als ze de oude man tegenkwamen?

Het is niet de stress, maar de mate waarin we ons bewustzijn daarover accepteren, die bepaalt hoe we met die stress omgaan.



FORMELE OEFENING

Dagelijks, 6 keer per week

- 1 Afwisselend: * CD 4 Zitten in aandacht
 * CD 3 Staande Aandachtige Yoga
- 2 3 minuten ademruimte toepassen bij moeilijke situaties of gevoelens.

INFORMELE OEFENING

- 1 Verderop in het werkboek vind je een dagboek voor stressvolle gesprekken. Vul komende week iedere dag het schema in voor één stressvol gesprek.
- 2 Word je bewust van momenten waarop je in een reactie of in een patroon schiet, zonder dit te veroordelen of het meteen anders te willen hebben dan hoe het nu is.
- 3 Volg met aandacht het wisselen van activiteiten. (Bijvoorbeeld stoppen met lezen en opstaan om koffie te zetten.) Wees met volle aandacht bij jouw momenten.

GEWOONTES EN PATRONEN

Gewoontes en patronen zijn soms bewust, maar vaak onbewust ontstaan. Op een gegeven moment gaan ze een eigen leven leiden en zetten zich als patronen vast in je leven. Het veranderen van deze leefpatronen en gewoonten kan, maar kost inspanning en tijd.

Waarom?

Gewoonten zijn

- aangeleerd
- onbewust
- automatisch: vaste reactie op bepaalde situatie

Onze gewoonten en patronen hebben we niet voor niets ontwikkeld. Soms hebben ze ons beschermd. Echter, als het gevaar geweken is vergeten we onze beschermingsreactie weer los te laten. Het zijn als het ware inadequate reacties geworden. Dan beschermen ze ons niet meer maar kosten ons aandacht en energie.

INADEQUATE STRESSREACTIES

Automatische reacties op stress, die niet uit oplettendheid of bewustzijn voortkomen, verergeren meestal de stress. Op den duur kunnen we hier zelfs lichamelijk en geestelijk ziek van worden. We hebben allerlei manieren ontwikkeld om stress het hoofd te bieden. Gezonde en ongezonde manieren. Ongezonde manieren zijn bijv. alcohol, koffie, medicijnen, hard werken, etc. Zo hebben we ook gezonde en ongezonde **psychologische** manieren ontwikkeld om niet zo'n last te hebben van situaties die stress kunnen oproepen. Ze worden ongezond als ze een eigen leven zijn gaan leiden: ze worden nog steeds gebruikt, ook al is het gevaar of de bron van stress allang voorbij. Bijvoorbeeld: iemand werd vroeger op school gepest. Hij is zich gaan aanleren om vooral niet te laten merken dat hij het vreselijk vond. Een houding van: "Ik ben onkwetsbaar". Hoewel hij 10 jaar later allang niet meer gepest wordt, laat hij nog steeds niets van zijn gevoelens zien. Dit noemen we ook wel "afweermechanismen." Het is een soort bescherming voor een gevaar wat niet (meer) bestaat. Het staat nu zijn intieme vriendschappen in de weg, en wordt een probleem op zich. Door niet-bewust zijn is dit patroon een eigen leven gaan leiden, en wordt het een "automatische reactie". Het is een automatisme geworden zonder bewustzijn.

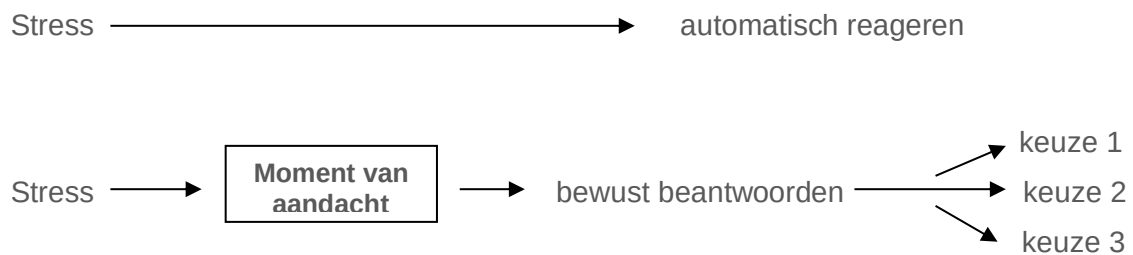
Voorbeelden hiervan zijn:

- Ontkennen van dat er een probleem / stress / spanning is;
- Nog meer gaan werken: je verliezen in je werk;
- Je tijd vullen met veel bezigheden/drukke;
- Stoffen met oppeppers nemen om niet te hoeven voelen wat we voelen, b.v. koffie, tabak, suiker, alcohol, drugs;
- Veel mensen eten als ze zich nerveus, gespannen voelen;
- Gebruik van medicijnen, b.v. slaapmiddelen, valium.

Door aandacht te geven aan je lichaamssensaties, gedachten, gevoelens en reacties, kun je hier bewust van worden en het eventueel veranderen. Je hebt dan een keuze. Uiteindelijk gaat het erom in het **hier-en-nu** de stress **bewust** en met **frisse blik** te beantwoorden.

In de vorige sessie hebben we het verschil geleerd tussen de “automatische stressreactie” en “bewust beantwoorden”. In sessie 5 vandaag gaan we verder onderzoeken hoe we met dit schema kunnen werken

We laten het belangrijke kernschema nog een keer zien:



Nijinsky

We reageren vaak **automatisch** op stress, onbewust. Automatisch reageren verhindert ons om helder te zien en om een creatieve oplossing te vinden.

Mindful zijn / aandacht geven aan het moment is het essentiële element bij het leren hoe je jezelf los kunt maken van je reacties op stress.

Door bewust te beantwoorden ontstaan keuzes in het omgaan met de stressvolle situatie.

De *sleutel* is: bewustzijn van wat er feitelijk gebeurt terwijl het gebeurt!

Op het moment dat je mindful bent van wat er allemaal gebeurt in een stressvolle situatie, verandert die situatie al, gewoon al door de kwaliteit van niet meer onbewust zijn en niet meer op de automatische piloot reageren. Wat dan verandert is jouw relatie tot die stressvolle situatie.

Herken de stress van de situatie + jouw neiging om te reageren.

Tijd heelt alle wonden, zeggen ze. Maar niet zomaar, Om helend te zijn heeft tijd een zekere kwaliteit nodig. De kwaliteit van aandacht en ruimte.

Meditatie is ruimte creëren. Je omvat alles met milde vriendelijke aandacht; ook emoties.

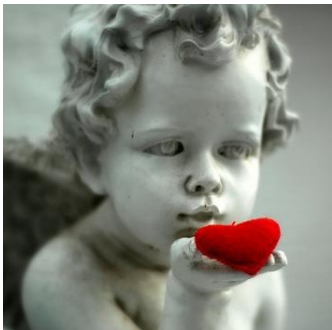
Meditatie is alles er laten zijn zonder oordeel, aandachtig ademend aanwezig zijn bij wat er nu is.

Op die manier gaat meditatie in tegen onze neiging het prettige vast te houden en het onprettige weg te duwen. Daarom vraagt het discipline. Pas als je een tijd deze discipline volhoudt merk je dat er een merkwaardig proces van heling op gang komt. Dit geldt niet alleen voor de grote wonden van het leven, maar voor alle belevenissen die voortdurend op ons pad komen. Alleen vanuit deze ervaring kan een diep vertrouwen in dat doorgaande proces van zelfherstel groeien.

Meditatie heeft zijn eigen ingebouwde veiligheid. Door stil te houden, door ademend aanwezig te zijn creëer je veilige ruimte. Op die plek, op jouw plek, kun je zonder enige druk emoties uitnodigen en toelaten die anders misschien bedreigend of overspoelend kunnen lijken.

Deze ervaring houdt ook een valkuil in. Meditatie is met open aandacht aanwezig zijn, zonder verwachting. Zodra je merkt dat dit een helend effect kan hebben, is de neiging groot om te gaan mediteren met de verwachting dat het helpt. Op deze manier voer je dus een verwachting in, waardoor je niet langer met open aandacht mediteert. Wat je dan kunt doen is met een open en milde aandacht ook die verwachting registreren en laten zijn.

STRESS BEANTWOORDEN: DE ROL VAN DE ADEM.



De adem speelt een belangrijke rol bij het beantwoorden van een stresssituatie. Wanneer het ons lukt om met onze aandacht ook maar eventjes naar de ademhaling te gaan, maakt dat de weg vrij om bewust te kunnen zijn van wat er op dit moment gebeurt. De adem zelf is kalmerend. Dankzij onze adem maken we opnieuw contact met kalmte en bewustzijn. Het maakt ons bewust van ons lichaam op dit moment. We kunnen stressreacties waarnemen terwijl we ze innerlijk voelen opkomen. We kunnen tegen onszelf zeggen: “dit is het”, of “dit is een stressvolle situatie”. Als we snel genoeg zijn, kunnen we de stressreactie soms al

ontdekken voordat deze zich volledig ontwikkeld heeft. De adem kan ons eraan herinneren onze gedachten en gevoelens te onderzoeken: ondermijnende én ondersteunende gedachten. Het kan ons helpen om nieuwe mogelijkheden te zien en de situatie creatief te beantwoorden.

STRESS BEANTWOORDEN TIJDENS HET ZITTEN IN AANDACHT.

Wanneer we regelmatig zitten in aandacht ontwikkelen we het vermogen om stress bewust te beantwoorden. Ook tijdens het zitten kunnen zich ongemak, pijn of sterke gevoelens voordoen. We nemen deze alleen maar waar en proberen ze te laten zijn zoals ze zijn, zonder erop te reageren. Innerlijke kalmte maakt dat we er open voor kunnen staan, dat we kunnen accepteren wat er is. Wees er alert op om automatische reacties niet te veroordelen, maar herken ze en benoem ze. Bij een oordeel kan je niet zien hoe het werkelijk is. Herkenning van standaardreacties leidt geleidelijk tot verandering.

In bewustzijn kan verandering plaats vinden.

Verandering wil zeggen

- Een natuurlijk proces naar de ontdekking van je oorspronkelijkheid.
- Oordeelloos zien van aangeleerde gewoonten nu
- Ontkrachting van automatismen
- Opkomende alternatieven in openheid verwelkomen.

Bewustzijn

vraagt;

- Je vermogen om jezelf op een vriendelijke manier te observeren, aan te spreken.
- Je kwaliteit om op een zorgzame en niet-oordelende aandacht te schouwen.

Ondersteunende gedachten

Als we aandacht kunnen opbrengen voor het huidige moment, en steeds meer vertrouwd raken met de **8 factoren**, kunnen we onszelf helpen met gedachten die ons ondersteunen.

Voorbeelden van ondersteunende gedachten zijn:

- “Ik heb de tijd, ik moet niet zoveel. Alles heeft zijn tijd nodig.” (geduld);
- “Kijken wat de dag brengt.” (frisse blik en loslaten);
- “Geen zorgen voor de dag van morgen” (vertrouwen en loslaten);
- “Het beste is de vijand van het goede” (mild zijn).
- “Het is (goed) zoals het is” (acceptatie).



Moge ik

De moed hebben om te veranderen wat ik kan veranderen

De sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen

En de wijsheid om het verschil tussen beide te kennen

Met aandacht lopen

De loopmeditatie is een andere vorm van meditatie. In aandacht lopen. Je loopt rechtop, heel langzaam, zodat je je bewust kunt zijn van elke stap die je zet en de beweging. Je voelt hoe je hak de grond raakt en hoe de voet zich afwikkelt. Hoe je voet (zich!) optilt. Om te beginnen oefen je dit binnen, zonder dat je gestoord wordt. Je kunt het ook buiten doen, en na een tijdje kun je de aandacht verleggen naar je omgeving. Gebruik al je



zintuigen. Hoor hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van vogels, zie wat er te zien is. Dit alles **in het hier-en-nu**. Net zoals bij zitmeditatie, breng je telkens wanneer je met je gedachten bent afgedwaald, je aandacht weer terug naar het lopen en naar dit moment. Je bent niet naar iets op weg. Geen doel. Je kunt het ook combineren met bewust ademen, misschien op het ritme van het lopen. Dit is de formele loop meditatie. De informele loopmeditatie kun je het toepassen in allerlei situaties. Wees creatief in het

vinden van momenten om de aandacht in het lopen te brengen, naar het hier-en-nu. Bijvoorbeeld op het perron als je wacht op de trein, of in de supermarkt achter een winkelwagentje. Ook kun je dan in een normaal tempo lopen, maar wel met aandacht in het hier-en-nu. Niet haasten.

DE HERBERG

*Dit mens-zijn is een herberg.
Elke dag komen er nieuwe gasten.*

*Vrolijkheid, somberheid, laagheid,
Even een helder moment,
als een onverwachte bezoeker.*

*Verwelkom ze en biedt allen een gastvrij onthaal!
Ook al zijn het een hoop zorgen
Die jouw huis overhoop halen,*

*Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij bij je op,
en maakt plaats voor iets anders, iets fijns.*

*De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,
Treedt ze lachend bij de deur tegemoet
En nood hen binnen.*

*Wees dankbaar voor wie er maar komt,
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende*

Roemi

Werkboek Mindfulness

Oefeningen week 6 – 1

De werkelijke reis van ontdekking bestaat niet in het zoeken van nieuwe landschappen, maar in het zien met nieuwe ogen.

FORMELE OEFENING

Dagelijks, 6 keer per week

Afwisselend: * Zitten in aandacht
* Aandachtige Yoga of Bodyscan

INFORMELE OEFENING

Maak van een gesprek een meditatie.
Breng de kwaliteit van mindfulness/aandacht in gesprekken.

Wat valt je op in gesprekken:

Wat is je *stijl* van reageren: agressief / passief / assertief, zonder je wijze van reageren te veroordelen?

Wat neem je waar *tijdens* de ontmoeting aan lichamelijke sensaties, gedachten, gevoelens?

Waar is je aandacht tijdens het contact? Is je aandacht teveel bij jezelf of teveel bij de ander of open voor jezelf én de ander?



'Vang' je aandacht in het NU.

Aan gewone dagelijkse dingen een bijzondere aandacht geven.

Wanneer je gedurende de week automatische reacties en gewoontes van jezelf tegen komt, schrijf ze dan op. Leer je patronen van denken, voelen en doen herkennen. Neem jezelf voor om met open aandacht naar deze situaties te kijken en onderzoek de mogelijke reacties.

. ALLE GASTEN ZIJN WELKOM

EEN ZACHTE WEG NAAR HELING

We leven door ons lichaam. Beweging is leven. Zonder beweging is er verstijving, stagneren de vitale processen in lichaam en geest. Een gezond mens staat daar zelden bij stil, want die beweegt gewoon bij alle dagelijkse handelingen. En dan, op een dag, valt die vanzelfsprekendheid weg. Het lichaam meldt zich door pijn, ongemak of vermoeidheid. Ons bekende, vertrouwde, schijnbaar betrouwbaar lichaam blijkt een wisselvallig, onberekenbaar instrument, dat zich niet meer willig schikt naar wensen en eisen. Het voelt soms alsof een vertrouwde vriend nu een vijand is geworden. Vaak gaan we het dan ook als zodanig behandelen. Wij spreken het dan streng en afkeurend toe, leggen het allerlei nieuwe eisen op of we worden een ster in het negeren of verdoven van noodsignalen. Soms gaan we helemaal op in het verlangen dat onze gezondheid weer de oude wordt.

Herstel en helen blijken echter heel andere kwaliteiten te vragen. Belangrijk is dat we onze beperkingen benaderen met zorgzame aandacht. Dit helpt ons om binnen onze beperkingen nieuwe mogelijkheden te creëren. Soms gaan we helemaal op in het verlangen dat onze gezondheid weer de oude wordt.

Herstel en helen begint bij luisteren

We leggen het innerlijk oor te luister naar het verhaal van iedere vezel in het lichaam: de verschillende signalen in adem en spieren, kapsels, zenuwen en bloedsomloop. Dan blijkt hoe slecht we meestal het lichaam kennen. Hoe subtiel het ons informeert: hoe lang het al tegen ons praat in tintelingen, pulseren en warmte, voordat de absolute grens gemeld wordt door pijn of een dag later spierpijn. We zijn kennelijk meer gewend om opdrachten te geven dan te luisteren naar degene die ze uit moet voeren. We houden ons vaak eindeloos bezig met beelden over wat 'moet kunnen', in plaats van aandacht en liefde te voelen voor dat wat kan. Door het verschil te merken tussen wat we willen en wat niet meer kan, kan rouw ontstaan. Dit is vaak confronterend. Het is waardevol om dit soort aandacht zowel in rust als in beweging te trainen. Voor alle duidelijkheid: Zorgzame aandacht heeft eerder de zachte stille kwaliteit van het observeren van een jong hert dat we niet aan het schrikken willen maken, dan een harde ingespannen blik van een jager die speurt naar het moment om te schieten. Het is waardevol om milde aandacht zowel in rust als in beweging te trainen.

Experiment:

Probeer zelf eens uit wat voor effect je in je gezicht en handen waarneemt als je:

- 1
 - met een streng oordelende kritische blik naar je lichaam kijkt;
 - anticipeert op wat er allemaal mis kan gaan;
 - van jezelf iets 'moet!' doen;
- 2 Het beeld in al zijn details naar je toe laat komen alsof je naar een bosrand kijkt in de vroege ochtend en door de nevel nog geen details kunt zien, maar er op vertrouwt dat de zon de flarden zal oplossen. Dan kan het tafereel zich geleidelijk aan je ontvouwen en kan je je laten verrassen door onverwachte bezoekers van het veld: de ene keer een veldmuis, de andere keer een ree dat rustig blijft grazen in je stille aanwezigheid.

De beweging van de adem.

Hoe stil we ook zijn, binnen het lichaam is altijd de beweging van de adem. De ademhalingscyclus bestaat uit:

inademen, wat ergens overgaat in **uit**ademen, soms gevolgd door een moment van **stilte** en dan (als het lichaam daar aan toe is) dan volgt vanzelf weer de inademing. Hier hoeven wij niets voor te 'doen'. Voor veel mensen is er al aanzienlijke winst te halen door de ademhaling te bevrijden van verstrakking en verstijving. Kennismaken met onze ademhaling is tegelijkertijd kennismaken met onze beste leraar. Want ademhaling laat zich niet ongestraft forceren. Gaan we op wilskracht onze ademspieren forceren, dan worden we duizelig of krijgen we hoofdpijn.

Baden we daarentegen onze romp in milde aandacht, dan durft ons lichaam oude spanning los te laten en kunnen we de daarmee gepaard gaande lichaamssignalen opmerken. Aangenaam of onaangenaam, we kunnen ze blijven omarmen als een belangrijk verhaal dat eens of meerdere keren verteld moet worden en gehoord wil worden. Een verhaal dat in eerste instantie verteld wordt door samenknijpen, gloeien, krampen, golven, loslaten, ergens anders verstrakken, een doffe plek waar binnenin een lichtje opgloeit, even loslaten om weer snel samen te trekken, enzovoorts. Terwijl we onze lichaamssensaties leren verdragen, groeit ons vermogen om ook de emoties tegemoet te treden die in dit proces kunnen opkomen: van verdriet tot zwarte razernij, van slappe lach tot euforie. Ons lichaam zal in die momenten dankbaar de kans waar nemen om daar waar mogelijk te herstellen.

Experiment: Mensen stress.

Andere mensen kunnen in ons leven een grote bron van stress zijn. Vaak hebben we diep gewortelde gewoontes ontwikkeld om met onzekerheden, wrijvingen en conflicten om te gaan. Het lijkt wel of we daarbij een uitgesleten pad betreden. We komen terecht in een automatisch patroon van denken, voelen en doen. We zien niet meer wat de werkelijke situatie is. Terwijl je samen bent met de ander, verlies je toch het contact: je bent óf te veel met de ander bezig, óf te veel met jezelf.

Met je aandacht te veel bij de ander.

Als we te veel met onze aandacht bij de ander zijn, nemen we onze eigen gedachten en gevoelens niet meer serieus. Misschien weten we (in het begin) nog wel wat we zelf voelen en denken, maar we durven het door onze onzekerheid niet te zeggen. Misschien willen we het vooral de ander naar de zin maken. Of we houden voortdurend in de gaten wat de ander doet. Soms vergeten we dat we er zelf ook nog zijn. We stemmen ons volledig af op de ander.

Met je aandacht te veel bij jezelf.

Als we veel in onze eigen gevoelens en meningen opgaan, is het bijna onmogelijk om echt in contact te zijn. We gaan op in ons eigen "verhaal", en zullen ons snel bedreigd voelen door ieder die de dingen niet zo ziet als wij. De gevechtslinies zijn dan snel betrokken. Het contact wordt meer een strijd van 'wij' tegen 'zij'. We zien niet goed meer wat de ander denkt, voelt en doet. We missen het overzicht en kunnen geen weloverwogen keuzes maken.

Ontmoeting.

Hoe kunnen we met stress omgaan wanneer we de ander ontmoeten?

Probeer eens oog te hebben voor de hele situatie waarin je je bevindt. Houdt contact met jezelf en met de ander. Wees nieuwsgierig. Wat betekent de situatie voor jou? En voor de ander? Neigingen tot vechten of vluchten? Kijk ernaar en neem gevoelens van angst, verdriet of boosheid bij jezelf en de ander serieus. Misschien wordt dan ook helderder wat je met deze gevoelens kan in het contact.

De acht factoren van open aandacht in de ontmoeting.

Aandachtig zijn kan helpen om een contact open te houden of om openingen te vinden in een vastgelopen contact. Denk eens aan de acht peilers:

- Laat je **oordelen** los en kijk hoe het contact nú is.
- Merk in het contact signalen van dwang of druk op. **Geduld** is een schone zaak. Veranderingen hebben tijd nodig.
- Probeer de ander met een **frisse blik** te zien, alsof het de eerste keer is.
- Durf erop te **vertrouwen** dat je weet wat je nodig hebt. Dat je keuzes kan maken.
- Wil je bij de ander iets **bereiken** en ben je in het samenzijn vooral dáár mee bezig? Dan mis je waarschijnlijk wat er op het moment zelf gebeurt.
- **Accepteer** dat de ander ook echt ánders is. Probeer te zien en te verdragen dat de ander eigen verantwoordelijkheden, eigen belangen en eigen, soms pijnlijke, ervaringen heeft. Oók wanneer je het niet eens kan worden met elkaar.
- Is er iets waar je je krampachtig aan vasthoudt? Merk je dat je vastzit in een patroon? Onderzoek wat je kan **loslaten**.
- **Mildheid en vriendelijkheid** opent deuren.

Mensen stress: experiment.

Let eens op je houding wanneer je met iemand zit of staat te praten:

- Zit of sta je voorovergebogen naar de ander toe? Kin iets vooruit? Ogen volledig gericht op de ander? Misschien merk je dat je alleen nog maar oog hebt voor de ander en weinig tot niets merkt van de omgeving. Wat je zelf voelt en denkt is naar de achtergrond verschoven.
- Zit of sta je achterover met afstand tussen jou en de ander? Armen en benen over elkaar gevouwen? Misschien merk je dat je ogen en gedachten regelmatig afdwalen. Je raakt snel afgeleid door de omgeving. Je trekt je wat meer in jezelf terug.
- Herken je een mengeling van bovenbeschreven houdingen? Wat is daarvan het effect op jou?
- Zit of sta je ontspannen rechtop, kin iets bij je, ogen als het ware tussen jou en de ander in, met aandacht voor de ander en jezelf? Hoe voelt dat? Misschien kan je in deze houding iets van open aandacht ervaren.

Fragment uit: A joyful Path, p. 64, Thich Nath Hahn.



We kwamen bij elkaar om een Dag in Aandacht door te brengen met een groep predikanten (Vietnam veteranen). We konden allemaal in meditatie zitten, maar voor een aantal van ons leverde de loopmeditatie problemen op. Eén man had zijn benen verloren in Vietnam; ik had mijn heup en knie tijdens een incident verwond, en kan niet langzaam en gericht lopen zonder stok. Ik vertelde aan Theresa dat ik tijdens de loopmeditatie op de veranda had gezeten en mij buitengesloten en geïsoleerd van de groep had gevoeld; half gekscherend zei ik, dat wat ik nodig had de één of andere vorm van "wankel meditatie" was.

En zij antwoordde: "Het is aan jou om die dan te verzinnen". Die dag had ik mijn houten stok in een hoek van mijn kamer van het centrum gelaten. Jarenlang heb ik hem verborgen gehouden, en ondertussen geleerd hoe ik mijn pijnlijke probleem tijdens het lopen kan compenseren en verbergen. Die "stok" deed me herinneren aan dingen die ik liever wilde vergeten.

Ik kon niet vergeten, hoe ik enkele jaren geleden naar een parade keek in Wheeling, West Virginia. Ik knielde naast mijn jonge zoontje en mijn heup schoot uit de kom en ik kon niet opstaan, en ik was weer één van de soldaten van jaren geleden, een 'kreupele' langs de kant van de weg. Schaamte, walging en wanhoop welden in mij op; mijn hulpeloosheid richtte zich op de gehate stok en in mijn kwaadheid besloot ik hem niet meer te gebruiken. Toen ik terugkeerde naar mijn kamer later die middag, ben ik ervoor gaan zitten en heb nagedacht over het uitvinden van een "wankel meditatie". Ik besloot om een wandeling te maken, en in plaats van mijn 'stok' mee te nemen als een noodzakelijk kwaad en uit angst om te vallen, mijn stok nu "uit te nodigen" om mijn helper te zijn. "Kom alsjeblieft mee en wees mijn kameraad", zei ik. En aldus gingen we op weg naar het nabij zijnde centrum van de stad. Terwijl we onze weg zochten over het trottoir, probeerde ik me niet alleen gewaar te zijn van mijn adem, maar ook van mijn voeten en van de houten stok in mijn hand. Vele emoties en gedachten kwamen op en ik groette zowel de plezierige als de niet-zo-plezierige en nodigde ze uit om ons te vergezellen tijdens de wandeling. Na een poosje werd ik minder bewust van deze emoties en gedachten en meer bewust van de grond waar ik op liep, de schoonheid en zachte warmte van de avond en de mensen om me heen. Ik voelde zelfs dankbaarheid in mij opkomen voor de kameraad die mij ondersteunde.

Terwijl ik mijn "wankel meditatie" met mijn kameraad heb voortgezet, heb ik diep proberen na te denken over deze oefening. Ik heb mijzelf, vanwege mijn kwaadheid, zolang de steun ontzegd die ik nodig had om volledig mobiel te zijn. En als ik dan die steun zocht, werd ik meer gemotiveerd door angst om te vallen dan door iets anders. Ik ben tot een bewustzijn gekomen, dat mijn kameraad een gift is, die me niet alleen helpt om me met de grond te verbinden, maar ook met vele anderen die door een heel scala van oorzaken niet makkelijk kunnen lopen, maar die ook wankelen. Wanneer ik met die broeders en zusters verbonden ben, voel ik me niet langer buitengesloten of afgescheiden. In plaats van een verwijzer naar een verschrikkelijk verleden, heb ik nu een diepe wortel ontbloot van de huidige betekenis van deze 'boom' die ik met mijn hand omhels.

Dit fragment kun je letterlijk lezen als de ervaring van deze man die een stok nodig heeft om zich voort te kunnen bewegen. Maar wellicht neemt de waarde van dit persoonlijke verslag voor je toe, als je de stok ziet als een symbool van de hulpmiddelen (materieel en mentaal) die ieder die ziek is op zijn/haar weg nodig heeft. Kan het zijn dat je jezelf op je nieuwe levenspad tegenhoudt, door hulpmiddelen bijv. te zien als vijanden of symbolen van mislukking, zodat ze nooit optimaal steun kunnen bieden?

FORMELE OEFENING

- 1 Dagelijks oefenen **zonder** gebruik van de CD's.

Bepaal op het moment zelf wat je wilt oefenen en hoelang.

Oefen aandachtig, zo goed als jij kan. Welke patronen en obstakels kom je tegen nu je je eigen wijsheid volgt?

Na afloop van de cursus is jouw eigen wijsheid je leidraad in aandachtig leven.

INFORMELE OEFENING

- 1 Wat komt er dagelijks bij je binnen met betrekking tot eten, zien (bijvoorbeeld televisie, computer, internet) geluiden, het nieuws, krant, roddelen? Let op je reacties. Wat merk je aan gewoontes, verlangen of verzet? Welke mogelijkheden dienen zich aan?

EINDE VAN DE TRAINING

- 1 Neem één keer een half uur de tijd om met milde aandacht stil te staan bij de training.
Doe dit aan de hand van de volgende thema's:
 - * Wat heb je gewaardeerd in deze training?
 - * Wat vond je moeilijk in deze training?
 - * Welke veranderingen neem je bij jezelf waar?
 - * Wat wil je nog kwijt aan je medecursisten?
- 2 Sta iedere dag een paar minuten stil bij het feit dat de aandachtstraining gaat stoppen. Wat merk je dan bij jezelf aan lichaamssignalen, gedachten en gevoelens? Hoe ga je hier mee om? Let op eventuele vermijdingsreacties. Wat zou het je opleveren wanneer je er wel actief bij stil zou staan?
- 3 Hoe kun je voor jezelf zorgen als de training stopt? Hoe geef je wat je geleerd hebt vorm in je dagelijks leven?
- 4 Neem een symbool mee dat uitdrukt wat voor jou het belangrijkste is geweest in de raining.

Werkboek Mindfulness

Waar je ook gaat, daar ben je 7 - 2

Heb je ooit gemerkt dat je nergens voor kunt weglopen? Dat de dingen die je niet onder ogen wilt zien en waaraan je wilt ontsnappen, je vroeg of laat inhalen? Wanneer we de situatie niet onder ogen willen zien, helpen veranderingen als verhuizen, een andere partner, therapie of een andere baan meestal niet. Je neemt jezelf immers altijd mee, waar je ook gaat, ook al ben je aan de andere kant van de wereld. Je maakt altijd onderdeel uit van de bewegingen van het leven, of die nu prettig, onprettig of neutraal zijn. Het gaat hier over **aanwezig zijn op de plaats waar je nu bent**, met wat je in jezelf en buiten jezelf aantreft. Dit is wat er is. Op het moment dat, **dat wat is**, gezien wordt ontstaat er als vanzelf een bewuste openheid. Een openheid waardoor dat wat nodig is zich als vanzelf ontvouwd.

Bezoeker:

Hoe komt het dat ik mezelf voor zo'n puinhoop aanzie?

Nisargadatta:

Dat is alleen uit gewoonte. Verander de manier waarop je voelt en denkt, maak een inventaris op van je gevoelens en gedachten en neem ze onder de loep. Je gebondenheid is alleen te wijten aan onachtzaamheid. Aandacht bevrijdt. Je neemt een heleboel dingen als vanzelfsprekend aan. Begin met vragen te stellen. De dingen die het meest voor de hand liggen, zijn het meest twijfelachtig. Stel jezelf eens zulke vragen als "ben ik echt geboren?" Ben ik werkelijk mijnheer of mevrouw die en die? Hoe weet ik dat ik besta? Wie zijn mijn ouders? Hebben zij mij geproduceerd of heb ik hen geproduceerd? Moet ik wel eigenlijk alles geloven wat me over mijzelf verteld wordt? Wie ben ik nu echt? Je hebt een geweldige hoeveelheid aan energie aan het bouwen van een gevangenis voor jezelf besteed. Besteed dezelfde moeite om haar af te breken. In feite is de afbraak gemakkelijker, want het onechte verdwijnt zodra het wordt ontmaskerd. Alles draait om de idee "ik ben." Onderzoek die tot in het kleinste detail. Dat is de oorsprong van elk probleem. Het is als een soort huid die je van de werkelijkheid scheidt. Het echte is zowel binnen als buiten die huid, maar de huid is niet echt. Deze "ik ben"-gedachte is niet tegelijk met jou geboren. Je had heel best zonder haar kunnen leven. Zij kwam pas later opdagen, toen je je ging vereenzelvigen met het lichaam. Zij schiep de illusie van afgescheiden zijn waar geen gescheidenheid bestond. Dat maakte je tot een vreemdeling in je eigen wereld en het maakte die wereld onwezenlijk en vijandig. Ook zonder het gevoel ik ben" gaat het leven door. Er zijn ogenblikken waarop we tevreden en gelukkig leven zonder het gevoel "ik ben". Als het "ik ben" terugkomt begint de ellende weer.

Als je er vrij van wilt worden moet je het eerst bij de horens vatten. Kijk ernaar terwijl het bezig is en terwijl het rustig is. Kijk hoe het begint en wanneer het ophoudt. Kijk naar wat het wil en naar hoe het dat bemachtigt, totdat je het duidelijk ziet en door en door begrijpt. Tenslotte hebben alle yoga's, waar ze ook vandaan komen en hoe ze ook werken, allemaal een en hetzelfde doel; je te redden van de catastrofe van een afgescheiden bestaan. Van het een zinloze stip te zijn in een eindeloos en overwelddigend panorama. Je lijdt omdat je je van de realiteit hebt vervreemd, en nu wil je aan die vervreemding ontkomen. Maar je kunt niet ontsnappen aan je eigen obsessies. Het enige wat je kunt doen is ophouden er voedsel aan te geven. Omdat 'ik ben' namaak is, een vervalsing, wil het zijn bestaan rekken. De realiteit heeft er geen behoefte aan om haar leven te rekken, want die kent zichzelf als onvergankelijk en is daarmee onverschillig voor het vernietigd worden van vormen en uitdrukkingen. We doen van alles om het 'ik ben' te versterken en zijn status quo te handhaven, maar dat is allemaal tevergeefs want het 'ik ben' wordt telkens opnieuw geschapen, van ogenblik tot ogenblik. Het is een gebed zonder eind. Er is maar één radicale oplossing, en dat is om het gevoel 'ik ben' die en die persoon definitief te laten verdwijnen. Het zijn blijft, maar een niet scheiding teweeg brengend 'ik/zijn'.

Uit ZIJN van Shri Nisargadatta Maharaj

Werkboek Mindfulness

Wat komt er eigenlijk bij je binnen? 7 - 3

Elke dag weer komt er heel wat binnen in het lichaam. Niet alleen eten en drinken via onze mond, maar ook wat er binnenkomt via de ogen, oren, neus.

Sta eens met aandacht stil bij wat er gedurende 24 uur in het lichaam naar binnen komt. Waar komt het vandaan? Hoe veel komt er binnen? Hoe reageert het lichaam daarop? En de geest?

Merk op of je er bewust van bent, of juist niet. Komt het automatisch binnen? En .. hoe ga je om met hetgeen onvermijdelijk bij je binnenkomt?

Wat **eet** je eigenlijk?

Wat **drink** je?

Hoe reageert het lichaam daarop?

En het denken en voelen?

Wat **zie** je, wat komt er binnen door de ogen?

Natuur of stad?

De spullen in je huis?

Andere mensen?

Het beeld van het lichaam in de spiegel?

Televisiebeelden en internet?

Teksten uit boeken, kranten of tijdschriften?

Kunstwerken?

Afvalproducten?

Hoe reageert het lichaam daarop?

En het denken en voelen?

Wat voor **geluiden** neem je waar?

Muziek?

Gesprekken?

Roddel?

Harde of zachte geluiden?

Verhalen van anderen?

Geluid van je eigen stem?

Radio of televisieprogramma's?

Omgevingsgeluiden?

Hoe reageert het lichaam daarop?

En het denken en voelen?

Wat ruik je, welke **geuren** komen er binnen door de neus?

Geuren van jezelf?

Geuren van anderen?

De geur van je huis?

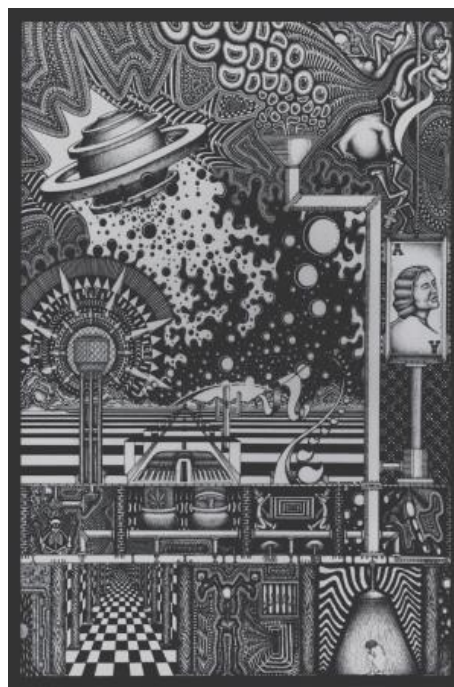
De geur van je eten, van je drinken?

Geur in de natuur?

Geur in de stad?

Hoe reageert het lichaam daarop?

En het denken en voelen?



Werkboek Mindfulness

Boosheid 7-4

Het continuüm van boosheid.

We worden boos als we niet *krijgen wat we willen*.

We worden boos als we *krijgen wat we niet willen*.

We worden boos als onze *gevoelens worden gekwetst*.

Angst is een belangrijke brandstof voor boosheid.

Het vuur van boosheid wordt op de volgende manieren steeds groter;



Ongeduld	Weg met dit moment	Verdriet	Gebeurt vanzelf bij verlies
Irritatie	De ander doet iets wat ik vervelend vind	Trots	Ik laat me niet door de ander kwetsen
Ergernis	Het vervelende gebeurt steeds weer	Ik heb gelijk	En de ander heeft ongelijk!
Frustratie	Ik krijg niet wat ik wil	Boosheid	Het overkomt me en bepaalt wat ik zeg of doe.
Teleurstelling	Hoop en verwachting komen niet uit	Woede	De boosheid wordt groter en groter
Verlies	Ik wilde het zo graag en het zal er niet zijn	Geweld	De ander, ikzelf of dingen moeten stuk.

Of:

-Boosheid richt zich naar binnen: (Ik mag niet boos worden. Ik ben machteloos.)

-Sombere gedachten: (Over het verleden, toekomst, ik ben slecht, machteloos.)

-Depressie: (Alles is zwart.)

Een mogelijke vorm om te leren (de eigen) boosheid te beantwoorden;

A Zitten en opnieuw de situatie in je op laten komen waarin je boos was. Met milde open aandacht naar de boosheid **kijken, in plaats van reageren op**. Dit betekent het gevoel in jezelf toestaan.

B Nu kan de boosheid worden onderzocht. Vragen stellen en antwoorden in je op laten komen. Wat voel ik in mijn lichaam? Waar precies? Welke gedachten komen op? Is er verzet of verlangen? Zijn de gedachten snel, langzaam, helder of anders?

Welk gevoel is er precies; angst, boosheid, verdriet? Zie de boosheid zoals ze is, en omarm haar als het ware.

C Vervolgen zoals in de drie minuten meditatie. Met aandacht bij de adem (het anker) en de aandacht uitbreiden naar het lichaam als geheel, presentie in het hier en nu.



FORMELE OEFENING

1 6 keer per week

45 minuten trainen, met cd's, naar keuze:
Zitten in Aandacht / Aandachtige Yoga / Bodyscan

Tips:

- Bekijk de avond van te voren of 's ochtends vroeg hoe je dag eruit ziet. Plan in de dag een geschikt moment om te oefenen.
- Beslis dan heel precies wat je gaat doen en wijk hier niet van af;
- Je kan altijd de invulling voor de volgende dag bijstellen;
- Een dag overgeslagen: loslaten en de volgende dag de draad weer oppakken.

INFORMELE OEFENING

Kies voor jezelf één aandachtspunt waar je deze week regelmatig bij stil wilt staan. Bijvoorbeeld: aandacht voor je grenzen, oordelen, emoties, of voor een bepaalde gewoonte of automatische reactie. Een aandachtspunt kan ook een handeling zijn: een week met aandacht planten water geven, de voordeur open/dicht doen, terug naar de adem voor je de telefoon opneemt.

Ter herinnering:

Verandering op zich kan stress en ongemak brengen. De oefeningen of veranderingen kunnen onplezierig voelen. Het uitvoeren van de oefeningen kunnen tegenzin oproepen.

Neem dat waar en misschien dat humor daarbij een helpende rol kan spelen.



**Je essentie is openheid, bewustzijn.
En daarin wordt alles omvat,
dat weten is de genade van je leven,
vanuit dat weten zet zich alles naar je natuurlijkheid.**

DE WEG VAN BEWUSTZIJN.

Aandachtig zijn is een levenslange reis over een pad dat uiteindelijk uitkomt bij jezelf, bij wie je bent. De weg van bewustzijn is altijd hier, altijd toegankelijk, in elk moment. De weg van bewustzijn brengt je bij de stilte, waarin al het geluid welkom is.

NA ACHT WEKEN.

Dat we na acht weken met de training stoppen heeft een aantal redenen. De belangrijkste reden is het ontwikkelen van zelfredzaamheid. Het moment is aangebroken om het geleerde in het dagelijks leven te integreren. Dit betekent niet dat je geen gebruik kunt maken van de ondersteuning van anderen. Integendeel: verbondenheid voelen, en daar gebruik van kunnen maken is een wezenlijk onderdeel van ons leven.

HOE VERDER ?

Einde of gewoon op weg?!

Je hebt 8 weken lang je heel intensief bezig gehouden met het verkennen van de relaties tussen het denken, de lichamelijke sensaties en emoties. We zetten een aantal belangrijke boodschappen van de Aandachtstraining nog eens op een rijtje:

Milde aandacht is een levensstijl.

Dit is niet iets wat je in een handomdraai even doet. Het betekent oefenen, steeds weer oefenen, met geduld, met een mild oog en zorgzame aandacht. Milde aandacht is voor alles een houding van acceptatie wat er nu is. Of het nu om gevoelens, gedachten, lichamelijk ongemak, situaties of andere mensen gaat: Blijven waarnemen zonder oordelen, zonder vasthouden; met humor en een mild oog.

De gang der dingen.

Vanuit bewustzijn en vriendelijke aandacht ontstaat energie en levenslust, gezondheid en welzijn; Het stil staan bij wat je bent geeft tegelijkertijd ontspanning en aandacht voor het moment zelf.

Als je regelmatig een moment neemt om stil te staan bij jezelf, kun je steeds preciezer aangeven wat je nodig hebt. Wees je bewust van je behoefte aan zitten in aandacht, ontspanning, lichaamsbeweging, gezond voedsel, genoeg slaap, intimiteit, verwantschap en humor. Respecteer deze behoeften. Als je hier regelmatig aandacht aan schenkt, zullen ze een sterke basis voor je gezondheid leggen, je veerkracht ten opzichte van stress vergroten en je leven meer bevrediging en samenhang verlenen.

Zorg er na een stressrijke dag of gebeurtenis voor dat je stappen neemt om stoom af te blazen en het evenwicht te herstellen, indien mogelijk diezelfde dag nog. Met name mediteren, lichaamsbeweging, tijd met vrienden doorbrengen en genoeg slapen zullen het herstelproces bevorderen.

Nieuwe ondersteunende gewoontes aanleren.

Dit kost in het begin *tijd en aandacht*.

Naarmate je regelmatig formeel oefent gaat **formele** oefening over in **bewuste informele** oefening & wordt **bewuste informele** oefening een **nieuwe gewoonte** die *minder tijd en aandacht* vraagt.

De grootste kans op blijvende verbetering op lange termijn komt door:

kleine stappen en regelmaat: vier keer per week een kwartier oefenen werkt doorgaans beter dan twee keer per week een uur.

&

afspraken: bepaal voor een week of maand wat je wilt oefenen en doe dit ook. Maak je afspraken zichtbaar en richt je aandacht op de positieve resultaten. Omdat gewoonten zo hardnekkig zijn, is elke verandering een stap vooruit.



Oefen dagelijks

Als je een “slechte” dag hebt of “geen tijd” hebt, zit dan drie minuten of zelfs maar één minuut. Iedereen kan één minuut vinden. Maar laat het dan ook een minuut van geconcentreerd niet-doen zijn, waarbij je de tijd gedurende die minuut loslaat.

Heb je een dag absoluut geen tijd, neem in elk geval de zithouding aan en kijk wat er gebeurt.

Blijvende pijn na het oefenen is niet de bedoeling en is een teken dat je te ver gegaan bent. Lichamelijk of psychisch ongemak tijdens het oefenen is niet te vermijden. Soms heb je gewoon geestelijk even pauze nodig: blijf dan wel oefenen, maar met een “pretpakket”. Ondersteun jezelf met bijvoorbeeld muziek, een gedicht, of een citaat uit een boek.

Oefening baart kunst. Ook al lijkt het soms dat je er niets van bakt (oordeel!), dit is maar een moment opname. Het feit dat je oefent brengt al verandering in je op gang. *Doen is voldoende.* Meditatie is niet resultaat gericht. Je kunt iedere dag opnieuw beginnen, gewoon de eerste bladzijde van je werkboek pakken.

FRISSE BLIK: AUTOBIOGRAFIE IN VIJF HOOFDSTUKKEN.

Leven met aandacht geeft langzaam maar zeker wijsheid. We merken steeds sneller dat we automatisch reageren. We kunnen het steeds sneller stoppen. Soms lukt het om met aandacht te reageren. Natuurlijk komen we nog vaak in onze automatische reacties terecht, maar aandacht helpt ons om eruit te komen en te veranderen.

Het volgende gedicht gaat hierover:

Autobiografie in vijf hoofdstukken

1.
Ik loop door een straat
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik val erin.
Ik ben verloren....ik ben radeloos
Het duurt een eeuwigheid om de weg naar buiten te vinden

2.
Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe net alsof ik het niet zie.
Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik weer op dezelfde plek ben.
Het duurt nog lang voor ik eruit ben.

3.
Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in....het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Ik klim ogenblikkelijk naar buiten.

4.
Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik loop er omheen.

5. Ik loop door een andere straat.



Naar een gedicht van Portia Nelson, geciteerd in "het Tibetaanse boek van leven en sterven" van Sogyal Rinpoche

(Illustratie Robert Crumb)

LEVEN IN AANDACHT

Oefeningen voor het dagelijks leven.

Bewust ademen.

Bewust ademen is één van de beste oefeningen om tot jezelf te komen.

Volg een paar keer per dag het komen en gaan van je adem. Bewust ademen helpt je om te weten waar je mee bezig bent. Je adem is je anker.

Gebruik bewust ademen ook als je angstig, wanhopig of geïrriteerd raakt: het helpt je om kalm en helder te blijven en te doen wat op dat moment goed voor je is.

De tijd nemen.

Begin de dag op tijd, zodat je niet hoeft te haasten. Neem de tijd voor een goed ontbijt.

Zorg dat je op tijd voor afspraken bent. Doe de dingen soms bewust heel langzaam, zodat je weer weet waar je mee bezig bent. Als je de tijd neemt, word je concentratie beter. Pauzeer regelmatig. Door rustig en doelgericht te werken, doe je op een dag méér dan wanneer je gehaast bent en steeds maar door gaat.

Eén ding tegelijk doen.

Eén ding tegelijk doen betekent:

Ik zit en dus zit ik.

Ik loop en dus loop ik.

Ik eet en dus eet ik.

Ik lees en dus lees ik.

Ik praat en dus praat ik.

Als je teveel tegelijk wil doen, verlies je je concentratie en ga je fouten maken. Neem liever de tijd om de dingen één voor één te doen, met volle aandacht.

Waar heb ik nu behoefte aan?

Waar je ook bent, je kan altijd met de aandacht naar de adem. Bewust ademen helpt je om te merken wat je op dit moment nodig hebt. Misschien heb je behoefte aan mediteren, ontspanning, beweging, gezond eten, genoeg slaap, intimiteit, samen met anderen zijn of humor. Als je naar je behoeften luistert, kan je beter voor jezelf zorgen. Zeker na een stressvolle dag of gebeurtenis heb je het nodig om weer te kunnen herstellen. Door naar je behoefte te luisteren, kan je de stress verminderen en je gezondheid versterken.

Je zintuigen gebruiken.

Voelen, proeven, ruiken, horen, zien: bewust je zintuigen gebruiken geeft verrassende ervaringen. Als je bewust je thee proeft, en de kleuren van de natuur ziet, leef je intenser. Op de duur zullen er steeds meer momenten zijn om van het leven te genieten, hoe groot je problemen ook zijn. Geluk zit in kleine dingen. Het leven is alles

inclus,

...

alles



Werkboek Mindfulness

Het niet weten

Hoe zou ik weten wat ik ben
ik die alles ben?
alles kent zichzelf niet
het is.

Hoe zou ik weten dat ik ben
ik die alles ben?
het ik is in het al verdwenen
voor kennis is geen plaats.

Hoe zou ik weten dat ik ben
ik die ben?
zijn is niet iets zijn
het is zichzelf genoeg.



Rusten ga ik weldra

Rusten ga ik weldra
in mijn eigen verruimde schoot
eindelijk rusten ga ik
in mijn velden zonder oorsprong.

Ontvang mij dan
groot lichaam zonder grenzen
ontvang mij dan
groot onuitblusbaar vuur.

Vader en moeder der eeuwige geboorte
laat mij verdwijnen in uw zee van licht
zelf licht geworden weer
en zachte trilling tijdeloos.

Erik van Ruysbeek

WETENSWAARDIGHEDEN & BOEKENLIJST

Het belangrijkste boek is geschreven door de inspirerende geest achter deze vorm van begeleiding, en tevens de oprichter van de Stress Reduction Clinic, nu het Center for Mindfulness, van de University of Massachusetts Medical Centre. Het boek is een uitgebreide beschrijving van Stressreductie door Aandachttraining.

Jon Kabat-Zinn, Handboek meditatief ontspannen, Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress.

Uitgeverij Becht, Haarlem, 2000. ISBN 90-230-1044-2

Andere boeken over aandachtstraining en bewust worden zijn:

Jon Kabat-Zinn, Waar je ook gaat, daar ben je: meditatie in het dagelijks leven, Servire, Utrecht, 1996. ISBN 90-6325-511-X

Myla en Jon Kabat-Zinn, Met kinderen groeien, Asoka, ISBN 9056700464

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid, Uitgeverij Nieuwezijds, 2007, ISBN 978 90 5712 249 1

Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, een nieuwe methode om terugval te voorkomen, Uitgeverij Nieuwezijds, 2004, ISBN 90-5712-191-3

Thich Nhât Hanh, Het gras wordt groener (meditatie in actie), De pelmolen, Utrecht, 1975. ISBN 90-71013-11-1

Edel Maex, Mindfulness, In de maalstroom van je leven. 2006, Uitgeverij Lannoo, ISBN 978-90-209-6516-2

Frits Koster, Stress: wat kan ik er zelf aan doen? 2002, Asoka, ISBN 9056700650

NB. Al wordt er in deze boeken soms over een boeddhistische achtergrond gesproken, zijn deze boeken uitdrukkelijk geschikt en bedoeld voor iedereen die wil profiteren van de waarde van aandachtstraining. Dus ze staan los van een godsdienst.

www.vmbn.nl

De website van de landelijke vereniging voor mindfulness trainers. Veel info over trainingen, trainers en cursussen.

www.aandachttraining.nl

De website van Johan Tinge.

www.mindfulness-holland.nl

De website over mindfulness trainingen verzorgt door Volker Hinten.

www.buddhistmedia.com

De website van de Boeddhistische Omroep Stichting. De BOS is geworteld in het boeddhisme. Op deze site staan uitzendingen over aandachtstrainingen online te bekijken.

www.simsara.nl

Simsara geeft een overzicht van meditatiecentra en geschoolde begeleiders in Nederland.

www.yoga.startpagina.nl

Een website over yoga.

Noot over het werkboek

Dit werkboek is mede samengesteld uit werkboeken en teksten van Volker Hinten, Johan Tinge, Ingrid van den Hout, Joke Hellemans, Edel Maex, Bettina Heddes en Lies Bijl.

