

Week 1 vervolg **Aandacht voor het Nu**

Je hebt afgelopen week al een begin gemaakt met het 'trainen van bewuste aandacht'. Oefenen om - zonder direct resultaat te hoeven hebben - met open milde aandacht je ervaringen op te merken. Je kunt ze noteren op het werkblad of in je eigen aantekeningen.

We gaan verder met nieuwe oefeningen uit Week 1 van de Mindfulness training. Wat er aan bod komt:

THEMA'S	Van Doen naar Zijn De automatische piloot Aandacht voor lichaam, adem, ruimte
OEFENINGEN	<ol style="list-style-type: none">1. Steun, adem, ruimte2. Bodyscan3. Rozijn oefening

INLEIDING

Het doel van de training is om je te leren op een andere manier om te gaan met (stressvolle) gevoelens, gedachten en reactiepatronen. We hebben ook hier patronen in ontwikkeld. En al maken bepaalde gewoontes ons niet gelukkig, ze voelen soms heel natuurlijk aan. Ze gaan vanzelf, juist doordat we ze vaak herhalen. Nieuwe goede gewoontes toepassen kan daarom eerst onnatuurlijk aanvoelen en lastig zijn.

We kunnen onze vaste (soms ineffectieve) patronen alleen veranderen als we tijd investeren om nieuwe vaardigheden aan te leren. Lezen kan zorgen voor inzicht en begrip, maar duurzame verandering ontstaat door vormen van **actie** en **ervaring** regelmatig toe te passen. Belangrijk onderdeel van de training is dan ook het thuis oefenen, bv zo'n 30-40 minuten per dag.

Luisteren naar meditaties, korte oefeningen doen, het materiaal in deze werkmap doorlezen en regelmatig wat voor jezelf opschrijven.

Het effect van je inspanningen kan een tijdje op zich laten wachten.

Het lijkt wel wat op tuinieren: eerst de grond voorbereiden, zaadjes planten, zorgen dat ze voldoende water en voeding krijgen en dan geduldig het resultaat afwachten.

Op dezelfde manier kun je het lezen en oefenen benaderen: *met geduld, goede zorg en aandacht*. Met de bereidheid om er tijd en energie in te stoppen, zelfs al zie je niet direct resultaat. Vaak merk je pas later in het programma wat het oefenen voor je doet.

Met milde open aandacht
aanwezig zijn in het hier en nu

Op zijn allereenvoudigst gezegd is mediteren
niets anders dan stil worden,
je geest en je hart openen
en aanwezig zijn met wat er is
Edel Maex

VAN DOEN NAAR ZIJN

Je kent het vast wel, dat je geniet van de geur van versgebakken brood of van de lente die in de lucht zit. Op zo'n moment is al je aandacht in het moment aanwezig. Je bent aanwezig in het hier en nu. Je bent 'mindful'. Iedereen is weleens mindful, maar meestal zijn we geneigd om op te gaan in wat we voelen of denken. Je wordt vast zelf ook weleens helemaal opgeslokt door opwinding, stress, somberheid, gepieker, boosheid of moeheid.

We oefenen om daar vaker even uit te stappen – bewust jezelf en de omgeving waar te nemen. Je laat alle gedachten en gevoelens gewoon zijn zoals ze zijn. Je bekijkt ze vanaf een afstandje geeft het wat meer ruimte en tijd. Dit kan handig zijn als je last hebt van gepieker of somberheid.

Mindfulness is

met oprechte interesse en mildheid kijken naar wat je denkt en voelt en ervaart
zonder dat je er direct iets mee doet, zonder dat je er helemaal in opgaat.

Bewuster en voller leven

Mindfulness kan helpen om bewuster in het leven te staan. Vergelijk de volgende situaties eens:

1. Je maakt een wandeling met een klein kind. Je loopt langzaam, stopt regelmatig en ziet de rijkdom van simpele dingen door zijn/haar ogen. Je ziet ze alsof het voor het eerst is.
2. Je rijdt op een bekende route en realiseert je plotseling dat je je al kilometers lang niet bewust bent van je omgeving – je bent volledig opgegaan in gedachten over andere zaken. Je hebt op 'de automatische piloot' gereden.

Deze twee scenario's geven duidelijk aan hoe verschillend we het leven ervaren als we er wel of niet bewust bij aanwezig zijn. Dat gebeurt niet alleen met het autorijden. Als we op de automatische piloot leven – zonder te zien, proeven, ruiken of voelen – verliezen we contact met de wereld. Onze geest wordt gevuld met gedachten over wat we gaan doen, wat er is gebeurd of dagdromen over wat we zouden kunnen doen. We noemen dat wel de 'doe-modus' van de geest.

In de Doe-modus ben je gericht op *Doen en Vergelijken*:

Hoe is iets nu en hoe zou ik willen dat het is? Vaak wil je dat de huidige situatie anders of beter is dan dat deze nu is. Voordeel hiervan is dat je dingen kunt gaan verbeteren of oplossen.

Het is zinvol om dat vermogen gericht te kunnen inzetten.

Nadeel is dat je hierdoor vaak in toekomst of verleden leeft (zo ga ik het voortaan doen', of 'had ik het maar anders gedaan"). Dat je nauwelijks aandacht hebt voor de wereld zoals die op dit moment is. *Voorals de oplossing niet gelijk aanwezig is, kan de geest blijven malen over problemen en mogelijke oplossingen.*

De Zijn-modus is in alle opzichten anders dan de Doe-modus.

Hierbij hoef je nergens heen, niets te bereiken. Het leven en ervaringen erkennen zoals het is. Je neemt waar en laat toe wat er is, zonder direct te reageren en zonder dingen gelijk te willen veranderen of oplossen. Zo kun je geest en lichaam meer tot rust laten komen.

Door wat afstand te nemen en goed te kijken naar wat er gaande is, weet je vaak beter hoe je met de situatie wilt omgaan. Je maakt een bewuste keuze voor wat je verder gaat doen, in plaats van dat je vanuit gewoonte handelt. Je bent niet de hele tijd bezig met het einddoel; je richt je aandacht vooral op wat er nu plaatsvindt.

We hebben beide nodig: het DOEN en het ZIJN.

We oefenen om wat vaker in de Zijn-modus te verkeren. En langzamerhand leren we om gemakkelijker en bewuster te schakelen tussen beide mogelijkheden.

DE AUTOMATISCHE PILOOT

Kilometers rijden zonder je bewust te zijn waar je bent, of je verheugen op een kopje koffie en dan later merken dat je kop al leeg is zonder dat je iets hebt geproefd.

We kiezen hier niet bewust voor, we dwalen gewoon af in onze gedachten. Een automatisme dat we vaak niet eens in de gaten hebben. We noemen dit wel: de automatische piloot.

Veel dingen doen we op de automatische piloot. Je weet niet bewust wat je doet terwijl je het doet. Het voordeel van dit soort automatische of gewoonte-gedrag is, dat je ondertussen iets anders kunt doen of aan iets anders kunt denken.

Zo kun je bijvoorbeeld de deur openen en tegelijk een gesprek voeren.

Het nadeel is dat veel dingen zomaar aan je voorbij gaan, zonder dat je er volledig bij bent. Je gaat op in je gedachtewereld en staat niet open voor wat er hier-en-nu gebeurt. We missen bijvoorbeeld de lach van een kind of de schoonheid van onze omgeving. Maar ook de signalen van ons lichaam of onvrede in onze omgeving merken we vaak niet op, met alle gevolgen van dien.

Een ander nadeel van gewoontegedrag is dat je onopgemerkt in oude patronen terecht kunt komen en van daaruit handelt. Het kan bijvoorbeeld een automatische reactie zijn om minder contact met vrienden te zoeken als je je somber voelt. Door je bewust te worden van wat je op dit moment denkt en voelt, creëer je mogelijk ruimte om te kiezen hoe je wilt omgaan met deze gedachten en gevoelens.



Extra stress door 'willen' en 'niet-willen'.

Over het algemeen zijn we meer geneigd ons open te stellen voor aangename ervaringen dan onaangename. Dit leidt tot automatische reacties als 'iets willen hebben' (**verlangen**) of juist iets willen 'wegduwen/oplossen/vermijden' (**verzet, afkeer**).

Dat creëert extra spanning in ons lichaam en geest. Neem dit waar als het er is en kijk of je je daarna misschien kan openen voor de volledige ervaring zoals die is.

*Misschien kan je je lichaam en geest toestaan om een beetje meer te ontspannen.
Openheid, een gevoel van ruimte en een vriendelijke en milde houding.*

We worden ons gaandeweg meer bewust van de automatische piloot.

Je merkt op wanneer je:

- afgeleid bent, waarna je weer met aandacht kan terugkomen in het moment
- in de tredmolen van vaste gewoontes verkeert.

Onderzoek welke gewoontes je tegen komt, waar ze mee te maken hebben en wat het effect ervan is. Wordt nieuwsgierig naar nieuwe mogelijkheden. Neem bijvoorbeeld eens een andere route naar een winkel of bij een wandeling.

Vrede kan alleen in dit moment bestaan. Je kunt wel steeds zeggen:

'Wacht tot ik 'dit' af heb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven'.

Wat is 'dit'? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld?

Als je zo denkt zal de vrede nooit komen. Er is altijd een ander 'dit', dat op het huidige volgt.

Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit toe in staat zijn.

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je in het nú zijn.

Anders is er alleen maar "de hoop op ooit vrede".

Thich Nhat Hahn, De zon in je hart.

Verbinden van Lichaam en Geest – DE BODYSCAN

De bodyscan biedt een manier om de gedachten in je hoofd tot rust te brengen. Niet door je gedachten of gevoelens te onderdrukken, want dat werkt vaak alleen maar averechts: hoe meer je iets niet wilt, hoe meer het zich aan je opdringt.

Tijdens de bodyscan verken je je hele lichaam

Je leert herkennen waar je aandacht van moment tot moment is. Ook leer je om de aandacht te verplaatsen naar de ademhaling en de kleine bewegingen die dit maakt in je lichaam. Je ademt altijd, dus daar kun je altijd met je aandacht naar toe.

Het gaat er bij deze oefening niet om of je veel of weinig voelt, of dat je je prettig, ontspannen of kalm gaat voelen. *Het is geen ontspanningsoefening*: het gaat er vooral om dat je op een zorgzame manier aandacht geeft aan je lichaam en het (h)erkennen wat je op dit moment in je lichaam voelt.

*Je kunt tijdens de bodyscan spelen met je aandacht.
Je kan bijvoorbeeld op een detail inzoomen, zoals je kleine teen,
maar je daarna ook weer op een groter deel richten,
zoals je hele voet. Alsof je een spier traint.
Door je aandacht op iets te richten en vervolgens deze weer
rustig te verplaatsen, ontwikkel je mindfulness.*

Afdwalen en terugkomen

Je merkt ook hoe je geest afdwaalt, wanneer dat gebeurt en hoe je daarop reageert. Wanneer je je bewust wordt dat je aan het denken of luisteren bent, dan kun je dit allereerst even opmerken ('ah, ik denk aan', of 'ik hoor..') en dan vervolgens de aandacht weer richten op je lichaam. Steeds opnieuw en opnieuw. Zonder te oordelen of denken dat je het fout doet.

Afdwalen en terugkomen is juist waar het om gaat.

Opmerken hoe makkelijk je aandacht afdwaalt en weer kunnen terugkeren met de aandacht naar je lichaam. Je traint je bewustzijn en 'lenigheid van geest'.

Door de bodyscan te oefenen, zal je merken dat je in je dagelijkse bezigheden ook meer bewust bent van hoe je je lichamenlijk voelt en wat je op zo'n moment nodig hebt.

Aandachtspunten bij het oefenen van de Bodyscan

- **De bodyscan hoeft geen speciale ervaring te zijn of op te roepen.**
Het hoeft niet goed te voelen en je hoeft er niet ontspannen van te raken
- de bodyscan heeft geen doel, je hoeft dus ook nergens uit te komen.
- **Laat je iedere keer weer verrassen en probeer met een beginnersgeest te oefenen.**
Wees nieuwsgierig naar de ervaringen, ook van patronen van jezelf die je tegenkomt.
- De bodyscan is bedoeld om je te helpen 'zijn'. Ook als je de instructies volgt, probeer niet te veel te doen, span je niet extra in en laat je verwachtingen zo veel mogelijk los.
- Als je regelmatig bij grote delen van de bodyscan in slaap valt, kan het helpen om regelmatig even je ogen te openen, iets bewegen of af en toe iets voller te ademen.
Je kunt ook oefenen met de ogen open, zittend of zelfs staand.
- Ook in de bodyscan kun je de automatische piloot tegenkomen. Misschien denk je al te weten wat je in een bepaald lichaamsdeel zult voelen of loop je vooruit op de instructies.
Als je dit opmerkt, kun je je weer openen voor de ervaring van dit moment en deze keer.
- Als je de bodyscan vaker doet, kan het zijn dat je dezelfde moeilijkheden vaker tegenkomt. Nodig jezelf uit om iedere keer weer opnieuw deze ervaring te onderzoeken alsof je het nog nooit zo hebt ervaren. Alleen zo kun je nieuwe aspecten ervan leren kennen, en oefenen in hoe je je ermee verhoudt.
- Als je weinig voelt of ervaart bij de bodyscan is dat ook goed. Het actief zoeken naar fysieke sensaties werkt vaak averechts.
- Tijdens de bodyscan kun je soms fysieke gewaarwordingen ervaren; een lichaamsdeel dat abnormaal warm of abnormaal koud voelt, rusteloze benen of voeten, lichaamsdelen die 'afwezig' lijken te zijn omdat je ze helemaal niet voelt, delen van je lichaam die anders voelen dan normaal, het zien van kleuren, etc. Het is heel normaal om zulke ervaringen te hebben. Je hoeft er niet veel mee te doen. Merk het op en laat het zoals het is.
Als je de ervaring als erg vervelend ervaart, bespreek dat dan even met mij.
- Er is geen 'goede' manier om de bodyscan te doen.
Er is alleen maar jouw bodyscan van dit moment.

Thuis oefenen Week 1 (vervolg)

De oefeningen voor deze week zijn:

1. STEUN, ADEM, RUIMTE
2. BODYSCAN
3. DAGELIJKSE HANDELING + MINDFUL ETEN

1. De Bodyscan

We nodigen je uit om deze week de bodyscan een paar keer te oefenen. Je kunt het afwisselen met de meditatie **Zitten met aandacht** (van vorige week). Noteer kort je ervaringen.

Wat merkte je op in je lichaam? Wanneer je was afgeleid, waar was je dan?

Hoe ging het met de aandacht weer rustig terugbrengen naar het lichaam?

Misschien merkte je momenten van afdwalen op, gedachten van twijfel, of onrust ...

Neem ze waar zonder oordeel – afdwalen en terugkomen hoort juist bij het oefenen.

2. Dagelijkse handeling + Mindful eten

Kies een nieuwe **dagelijkse handeling** waar je aandacht aan wil geven. En doe deze weer regelmatig met je rustige volle aandacht. Alleen dit nu op dit moment. Merk op hoe dit is.

Noteer hier waar je aandacht aan wilt geven:

1. ...

2. ...

Eet ook opnieuw **enkele happen van je maaltijd (of tussendoortje)** met bewuste aandacht. Even bewust stilstaan bij je ervaring van het eten. Proef het, ruik het, voel het, met open nieuwsgierige aandacht.

Waar het om gaat is: *ervaren wat je aan het doen bent, terwijl je ermee bezig bent.*

Zo verschuif je je aandacht van 'automatische piloot' naar 'bewust aanwezig'.

3. Noteer je ervaringen tijdens het oefenen in je eigen dagboekje of in het overzicht op de volgende bladzijde

VERSLAG NA HET OEFENEN

Wees bij het invullen eerlijk, vriendelijk en nieuwsgierig tegenover jezelf. Het gaat niet om het 'goed doen' maar om wat je erbij tegenkomt. Schrijven helpt, dus kijk of je er een goede nieuwe gewoonte van kan maken.

Dag	Oefening	Ervaringen
Maandag	Bodyscan Routinehandeling Mindful eten	
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

