

OBSTAKELS	HELPERS
Verlangen	Niet oordelen
Afkeer	Geduld
Slaperigheid	Frisse open blik
Rusteloosheid	Vertrouwen
Twijfel	Niet streven
	Acceptatie
	Loslaten
	Vriendelijkheid



Bij het oefenen komen we vaak ‘obstakels’ tegen zoals denken of afdwalen, dat gebeurt nu eenmaal. Je kunt het bewuster leren opmerken, en soms je aandacht weer terugbrengen naar de oefening. Dat afdwalen en terugkomen is juist belangrijk ... deze nieuwe ‘bospaadjes’ vaker bewandelen. In deze bladzijden vind je achtergrondinformatie – iets om af en toe door te bladeren voor herkenning of inspiratie. Geen dingen die je allemaal zou moeten doen of kunnen, maar die je je soms kan herinneren ... o ja, dit hoort erbij. Ze kunnen helpen om ontspanener om te gaan met deze obstakels en gedachten.

Kies er af en toe iets uit wat je herkent, wat je zou kunnen helpen of inspireren ... hou het eenvoudig.

Obstakels en hindernissen die onze aandacht soms in de weg staan.

- Misschien vond je het lastig om tijd vrij te maken voor de oefeningen
- Of je werd afgeleid door geluiden in je omgeving
- Je had moeite met verveling, slaperigheid of lichamelijk ongemak
- Of je merkte dat je gedachten steeds afdwaalden, zodat je niet meer met je aandacht bij je lichaam of ademhaling was

Het doen van de oefeningen kan zo verwarring creëren en vragen oproepen.

‘Doe ik het wel goed?’ of ‘Waarom word ik hier gespannen van?’ of ‘Wat heeft dit voor zin?’

Het kan ook zijn dat je teveel je best gaat doen en graag resultaten wilt behalen. Zulke verlangens zijn begrijpelijk, maar ze creëren vaak extra spanning en onrust. Realiseer je dat je niet kiest voor dit soort obstakels en reacties. Je kiest er niet voor, maar merkt opeens dat je zit te denken, of dat het moeilijk is om te blijven zitten. Het gebeurt en je merkt het op.

En we staan hierin niet alleen – al eeuwenlang komen mensen die gaan mediteren dit tegen.

Het bijzondere hieraan is dat je deze hindernissen ook in je dagelijks leven tegenkomt.

Vrijwel altijd als je het gevoel hebt dat ‘het niet lekker loopt’, kun je ze herkennen.

Wat je oefent door Mindfulness, is zo ook een oefening voor je dagelijks leven.

Traditioneel worden de factoren die ons kunnen hinderen bij het oefenen omschreven als:

‘DE VIJF HINDERNISSEN’:

1. VERLANGEN

Bijv.: Je bent aan het oefenen en plotseling krijg je veel zin in een kopje thee of een stukje chocola. Misschien verlang je naar mooie muziek of klanken tijdens je meditatie. Of je hebt tijdens de vorige meditatie een prettige ervaring gehad en wilt datzelfde nu opnieuw ervaren.

2. AFKEER (WEERSTAND, VERZET)

Je bent aan het oefenen en dan gaat net de telefoon of er komt een huisgenoot binnen en je ergert je aan deze verstoring. Of misschien stoor je je aan de stem of de woordkeus van de meditatie. Misschien vind je dat er teveel of te weinig gesproken wordt, of het tempo bevalt je niet.

3. SLAPERIGHEID / DUFHEID

Je bent aan het oefenen en merkt dat je vreselijk slaperig bent en steeds wegdukt, waardoor het lastig is om je aandacht te richten. Het kan ook zijn dat je een zekere mate van sufheid in je aandacht opmerkt.

4. RUSTELOOSHEID

Je bent aan het oefenen en kan je lichaam nauwelijks stilhouden. Je benen, nek of armen voelen rusteloos en je kunt je moeilijk bedwingen om te bewegen. Of je merkt dat je aandacht steeds overal heen vliegt en dat het je niet lukt om je aandacht op een bepaalde focus gericht te houden.

5. TWIJFEL

Je bent aan het oefenen en begint te twijfelen of mindfulness eigenlijk wel iets voor je is. Misschien ga je je afvragen of je het wel goed doet, of de oefening (op dat moment) wel zinvol is, of dat je je tijd beter anders kunt gebruiken.

Hindernissen opmerken is een waardevol onderdeel van het oefenen

Deze obstakels zorgen voor meer drukte in je hoofd. Alsof er een radio is die altijd aanstaat. Hoe lastig dat ook kan zijn, het is nu eenmaal de aard van onze **actieve geest in de doe-modus**. *Die wil direct reageren – in gedachten of in een impuls gelijk iets met de gedachte willen doen.*

De eerste stap is erkennen dat je bent afgeleid, dat er bijvoorbeeld gedachten zijn, zonder hier direct op te reageren. Het gaat dus niet om gedachten (geluiden, gevoelens) te kunnen parkeren of uitschakelen, maar dat je er (anders) naar kunt kijken. Je kunt ze leren opmerken als ‘interessante ervaringen’, *dingen die gebeuren in je geest*.

Zodra je merkt dat je bent afgeleid door geluiden, gedachten of emoties, dan ben je er alweer bij! De geest dwaalt nu eenmaal snel af. Juist als je je verzet wordt het vaak erger. Merk het afdwalen op en dan breng je je aandacht weer vriendelijk terug naar je lichaam. En dit telkens herhalen.

De essentie van mindfulness is de bereidheid om steeds weer opnieuw te beginnen.

In slaap vallen of daartegen vechten: Het kan zijn dat er veel moeheid loskomt, of dat je zo ontspannen raakt, dat je gewoon in slaap valt. Als je je slaperig voelt, kan het helpen om een paar keer wat dieper adem te halen, je ogen even open te doen of beide voeten op de grond te zetten. Ook kun je proberen de meditatie op een ander tijdstip te doen, wanneer je minder vermoeid bent (en kijken of je kunt zorgen voor extra slaap). Of probeer om zittend te oefenen.

In deze training leren we niet hoe we van deze hindernissen afkomen, maar hoe we er op een andere manier mee kunnen omgaan. Dit houdt in dat we de hindernissen toe kunnen laten als onderdeel van onze ervaring, zonder dat we er volledig aan overgeleverd zijn.

Het is er - en wat is er nog meer? Hiermee krijgen we de vrijheid en ruimte, die we verliezen als we vanuit vaste patronen reageren op onze hindernissen.

Helpende factoren

Gelukkig zijn er ook een aantal factoren die je kunnen helpen hierbij. We kunnen de juiste voorwaarden creëren voor de training en hierbij is onze **houding** belangrijk.

Een bloem heeft bepaalde omstandigheden nodig om te kunnen bloeien, zoals aarde, water, zon, lucht, de juiste voeding en bescherming tegen ziektes. Zo is het ook nodig om de juiste voorwaarden te creëren om dagelijks opmerkzaamheid te kunnen oefenen.

Leven met aandacht betekent de dingen waarnemen zoals ze zijn, niets meer niets minder.

Hierbij zijn de volgende houdingsaspecten van belang:

1. Niet hoeven oordelen
2. Geduld
3. Iedere keer opnieuw beginnen, een frisse blik
4. Vertrouwen
5. Niet hoeven streven
6. Aanvaarding, accepteren wat er is (er laten zijn)
7. Loslaten.
8. Mildheid of liefdevolle vriendelijkheid

Onze 'innerlijke criticus' laat graag van zich horen 'hoe het beter zou moeten zijn'.

Het helpt om regelmatig af te stemmen op deze '**helpende factoren**'. Kijken welke je op dat moment inspireert of bemoedigt. Ze helpen je aanwezig te zijn en zijn een steun in de rug tijdens de training.

Lees de beschrijvingen van deze 'helpers' op de volgende pagina's af en toe eens door – niet om ze allemaal te hoeven onthouden, of te 'moeten kunnen toepassen'.

Maak er geen huiswerk van ☺ maar misschien is er eentje die je op dat moment inspireert, die wat ontspanning, herkenning of ruimte geeft. En de andere laat je gewoon liggen, daar hoeft niks mee.

1. NIET-OORDELEN

We zijn gewend aan oordelen: onszelf vergelijken met anderen, een ervaring vergelijken met een eerdere ervaring, beoordelen of een situatie voldoet aan onze verwachtingen. Dit oordelen gaat als vanzelf, op de automatische piloot, waardoor het lijkt alsof we er geen controle over hebben. Oordelend denken verhindert ons om volledig bewust te zijn van het moment zelf. In plaats daarvan belanden we in een reeks gedachten die we voor waarheid aannemen. Misschien gedachten dat we niet goed genoeg zijn, dat er erge dingen zullen gebeuren, dat andere mensen ons kunnen kwetsen, dat we de enige zijn die iets niet kan, dat we altijd pijn zullen blijven hebben etc..

★ Er kan meer vrijheid en ruimte ontstaan wanneer je je bewust wordt van je oordelen en neiging tot categoriseren: goed-slecht, mooi-lelijk. Dat gebeurt vanzelf, maar we kunnen er wat afstand van nemen. Door minder te oordelen over onszelf en anderen, kunnen we beter opmerken wat ons lichaam vertelt en wat anderen zeggen. Het is ook belangrijk om het oordelen niet te veroordelen. Het gaat erom dat je van je oordelende geest bewust bent, en het dan te laten zijn voor wat het is.

2. GEDULD

Geduld is de kwaliteit die ons laat begrijpen dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontwikkelen. Mindfulness vraagt een investering die niet meteen iets oplevert. In die zin helpt het om geduld te hebben en er niet direct iets van te verwachten. Geef jezelf tijd en ruimte om te leren. Geduld is een vorm van wijsheid. Vanuit geduld weten we dat dingen vaak hun tijd nodig hebben. Zoals een vlinder de tijd nodig heeft om zich te ontpoppen, zo hebben wij, onze lichaam en geest, tijd nodig om te ervaren, te ontwikkelen en om te leren.

★ Geduld is iets waar we ons op kunnen richten, wanneer de geest geagiteerd is en de dingen niet gaan zoals we zouden willen dat ze gaan. Geduld oefenen herinnert ons eraan dat we ons leven niet met activiteiten en gedachten hoeven op te vullen om het waardevol te laten zijn. Om geduld te oefenen, is het zinvol om je ongeduld te leren herkennen. Wordt opmerkzaam, zonder oordeel, als je de neiging hebt om snel van het ene moment op het andere over te gaan.

3. FRISSE EN OPEN BLIK

Vaak kijken we half naar iets of horen we een flard en denken we gelijk 'Ken ik al'. Onze geest heeft de neiging al te weten wat er gaande is. Of hij probeert de dingen die gebeuren onder controle te krijgen door direct op zoek te gaan naar meer informatie. *Het denken plaatst zich dan als het ware tussen jou en de directe ervaring.* We schieten van 'ervaren' naar 'denken over de ervaring', van ons lichaam naar het hoofd.

Een frisse blik houdt in dat je elke ervaring beleeft als een nieuw moment, niet vanzelfsprekend. Zelfs bekende dingen kun je als nieuw ervaren. Wat hierbij helpt is een houding dat je steeds 'opnieuw' kan beginnen. Je stelt je open voor de ervaring alsof je die voor het eerst beleeft. *Een open blik gaat hand in hand met nieuwsgierigheid en verwondering.*

★ Welke meditatie we ook doen – bodyscan, zitmeditatie of beweging – we kunnen dit elke keer als 'een beginneling' doen, zodat we minder last hebben van de verwachtingen die we door eerdere ervaringen met de oefening hebben opgedaan.

4. VERTROUWEN

Het helpt als je vertrouwen hebt in het proces van mindfulness. Je kunt dat van buitenaf voeden, bv. door wetenschappelijke onderzoeken of door te luisteren naar een inspirerend persoon in wie je vertrouwen hebt. Vertrouwen kun je ook van binnenuit ervaren, leren luisteren naar jezelf. Een van de belangrijkste helpers bij het durven toelaten van moeilijke ervaringen is het vertrouwen in jezelf en in je eigen wijsheid. Dat geeft rust. Dan komen de oplossingen meer vanzelf.

★ Wanneer je bewegingsoefeningen doet, is het waardevol om je lichaam te respecteren als dat zegt dat je moet stoppen of zelfs niet moet beginnen aan een bepaalde oefening. Leer luisteren naar je grenzen en daarop te vertrouwen. We kunnen onderscheid maken tussen een automatisch patroon (geen zin, te moeilijk, saai) en ons innerlijk 'weten'.

5. NIET HOEVEN STREVEN

Bijna de hele dag zijn we bezig met het bereiken van doelen en oplossen van problemen (doe-modus). Niet-streven betekent uit deze modus te stappen, je rustig richten op de dingen zoals ze zijn. Niet streven om het anders te maken. Sterke resultaatgerichtheid heeft een stress-verhogend effect en kan een barrière zijn om te 'zijn met wat er is'. Hoe minder gehaast, hoe opener je aandacht.

★ Probeer daarom tijdens de training niet teveel je best te doen om je 'doelen' te bereiken. Met geduld, mildheid en regelmatige oefening zal beweging richting je doelen vanzelf ontstaan. Hoe meer je je ongeduld en twijfels leert 'verdragen', hoe minder hard je je best hoeft te doen.

6. ACCEPTATIE

Acceptatie is de actieve en nuchtere houding van toelaten en erkennen, de dingen werkelijk zien zoals ze zijn. Het begint met 'aanvaarding' - een bereidheid om je open te stellen voor wat er is. Acceptatie betekent geen passieve overgave aan alles wat ons overkomt, niet dat we alles maar moeten nemen. Het is een actieve houding waarin we beginnen met de situatie zoals die dan is te erkennen. Als we geen energie verliezen in weerstand en verzet, kunnen we helderder zien wat er in een bepaalde situatie nodig is.

★ Vanuit het helder waarnemen van wat er nu is, met een houding van aanvaarding en acceptatie, weet je vaak beter hoe je juist kunt handelen. Kun je de aandacht bij het hier en nu houden, elk moment nemen zoals het komt, met alles wat het biedt? Wat steunt je hierbij?

7. LOSLATEN

Na acceptatie volgt de kwaliteit van loslaten, niet-hechten. Loslaten is een manier om iets er te laten zijn, zonder iets te doen met het verlangen of de afkeer die je misschien hebt. Zoals we in de bodyscan steeds een lichaamsdeel verkennen en weer loslaten, zo kun je bij elke gedachte of ervaring oefenen om los te laten.

Niet altijd gemakkelijk. We klampen ons vast aan dingen zonder ons daar bewust van te zijn. Dit gebeurt vanbinnen; je ziet het vaak niet, maar voelt het wel. Soms is een ervaring zo prettig dat we het willen vasthouden, soms is het juist moeilijk om onaangename ervaringen los te laten. Loslaten is het vermogen om je gedachten en impulsen ten opzichte van een ervaring ongemoeid te laten. Je lichaam en geest iets te ontspannen bij wat er nu is.

★ Misschien kun je het samentrekken en verharden voelen in je lichaam, dat bij onprettige situaties optreedt. Zeker als je gedurende deze training meer lichaamsbewustzijn ontwikkelt. Loslaten betekent dat je eerst het samentrekken opmerkt en toelaat. Je hoeft niets weg te duwen. Je verzacht dan de samentrekking en laat los. Alsof je meer ruimte toelaat bij het gespannen gebied. Oefen eens met het maken van een vuist. Bal je vuist. Laat nu de spanning los. Merk op wat je voelt. Doe het nog eens. Dit is de fysieke ervaring van losweken. Als je mediteert, ben je bezig om dingen binnenin meer ruimte te geven. Je raakt vertrouwd met het gevoel van samentrekking in lichaam en geest. Laat daarna de spanning gaan. Door de dingen ongemoeid te laten, geef je ze de kans om op te lossen, te verdwijnen of naar de achtergrond te laten gaan, zodat er ruimte vrijkomt voor iets nieuws.

8. MILDHEID, VRIENDELIJKHEID

Belangrijkste bij dit alles is om een vriendelijke houding naar jezelf en je ervaring te hebben. Met mildheid of liefdevolle vriendelijkheid wordt bedoeld een verwelkomende, zachte houding ten aanzien van alles wat zich aan je voordoet. Zeker als je het moeilijk hebt; als je boosheid, angst of verdriet tegenkomt. De beste manier om iets te leren is met een zachte, vriendelijke houding. Het is een kwaliteit van het hart, die je kunt oefenen en verder ontwikkelen.

★ Misschien is het nodig om hetzelfde steeds opnieuw te horen, om steeds in hetzelfde patroon te mogen vervallen. Het vermogen tot mildheid bezit je al, dat hoeft je niet te creëren. Met het oefenen van een vriendelijke houding ontwikkel je meer compassie voor jezelf en de mensen om je heen.

*Welke helpende factor neem ik vandaag
bewuster mee tijdens het oefenen van aandacht?*