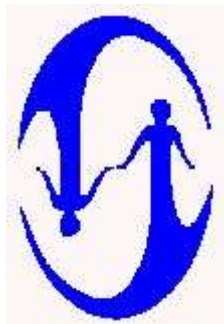


Syllabus

Mindfulness 1



Door:
Philip van der Linde
06 15 66 2724
medin@chello.nl
www.meditatieeninzicht.nl
Versie 2009

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
1.1.	Gedicht	3
2.	Wat is Mindfulness	4
2.1.	Hoe werkt (mindfulness) meditatie	4
2.1.1.	Wat is mindfulness wel en niet	5
2.1.2.	Wat is een ervaring?	5
2.1.3.	Er is pijn	5
2.1.4.	Ontwikkel liefdevolle vriendelijkheid (<i>Metta</i>)	5
2.1.5.	Geen ego	6
3.	Bodyscan	7
3.1.1.	Onrust	7
3.1.2.	Stress	7
3.1.3.	Gedicht	8
4.	Geleide meditatie	9
4.1.	Gedicht	10
5.	De kracht van het nú	11
5.1.	Inleiding	11
5.2.	Zitten	11
5.2.1.	Mindfulness Meditatie	11
6.	Instellingsfactoren	13
6.1.1.	Niet-oordelen	13
6.1.2.	Geduld	13
6.1.3.	Eindeloos beginnen	13
6.1.4.	Vertrouwen	13
6.1.5.	Niet-streven	14
6.1.6.	Acceptatie	14
6.1.7.	Loslaten	14
6.2.	Denkbeelden	14
7.	Dagelijkse praktijk	15
7.1.	Loopmeditatie	15
7.1.1.	De techniek van loopmeditatie	15
7.2.	Oefeningen voor het dagelijks leven	16
7.2.1.	Hier volgen een aantal mogelijkheden	16
7.3.	Mededogen	18
8.	Denken	18
8.1.	Mogen we nu niet meer nadenken?	18
8.2.	Byron Katie	18
8.2.1.	Vier vragen	19
9.	Yoga	20
10.	Verwijzingen	23

1. Inleiding

Oude Boeddhistische technieken vinden steeds meer hun weg in de westerse samenleving. Inmiddels wordt er gesproken van westers Boeddhisme. Psychologen hebben de bruikbaarheid van deze technieken ontdekt. Vooral op het gebied van stress, burnout en depressie in relatie tot deze technieken is goed onderzoek verricht met een positief resultaat. Aangetoond is dat meditatie een (blijvende) verandering in de hersenen teweeg brengt. Tevens laat men zien dat meditatie leidt tot aantoonbare veranderingen in hartslag, ademhaling, hersenactiviteiten, toegenomen dikte van bepaalde hersendelen en het immuun-systeem

De aantrekkingskracht van het boeddhisme ligt vooral in het positieve mensbeeld. Daarbij biedt het Boeddhisme praktische methoden om zelf te oefenen en verder te komen in de transformatie van onze geest.

1.1. Gedicht

Jalal ad-Din Muhammad Rumi

DE HERBERG

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

Vrolijkheid, somberheid, traagheid,
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

Rumi

2. Wat is Mindfulness

Jon Kabat-Zinn (zie figuur 1), oprichter en eerste directeur van het Center for Mindfulness aan de universiteit van Massachusetts, zegt:

"Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht."

In navolging van Kabat-Zinn beschreven Segal, Williams en Teasdale een manier om met mindfulness depressie beheersbaar te krijgen. Ze ontleen hun definitie aan het werk van Kabat-Zinn:

"Aandachtgerichtheid [mindfulness] houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf en niet-oordelend."

In 1975 verscheen *The Miracle of Mindfulness - A Manual on Meditation*. Het is in feite één lange brief die de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh (zie figuur 2) schreef aan zijn vriend en leerling Quang. Als stafid van de door Nhat Hanh opgerichte School of Youth for Social Service werd Quang geconfronteerd met het leed en de verschrikkingen van de Vietnamoorlog. Thich Nhat Hanh schrijft zijn vriend:

"Je zou je kunnen afvragen: hoe kun je dan ook nog bewuste aandacht [mindfulness] beoefenen? Mijn antwoord is: je hele aandacht op het werk richten, oplettend zijn en klaarstaan om iedere onvoorziene situatie op een kundige en verstandige manier aan te pakken - dat is bewuste aandacht."

2.1. Hoe werkt (mindfulness) meditatie

Twee belangrijke elementen zijn te herkennen in de meditatie. Concentratie en relaxatie (ontspanning). In de meditatie wil je nauwkeurig waarnemen wat er is. Dat gaat 't beste met een ontspannen lichaam. Je kunt niet leren als je lichaam stijf is en gespannen. Dus eerst oefenen met ontspannen. In de Mindfulness meditatie wordt dit de Bodyscan genoemd. Dan volgt de concentratie. Als je je niet concentreert ga je slapen en dat is niet mediteren. Met concentratie richt je je aandacht (*sati*).

Je richt je aandacht op wat je ervaart. De Boeddhisten zeggen belevingen. Dus gevoelens, geluiden, lichamelijke gewaarwordingen maar zeker ook gedachten. Je bent je er bewust van en wacht tot de beleving weg gaat. Dan wacht je op de volgende ervaring. Deze vorm van aandacht training wordt *keuzeloze aandacht* genoemd. Dit



Figuur 1



Figuur 2

is ons uiteindelijke doel. Een situatie creëren in het dagelijks leven van constante keuzeloze aandacht.

2.1.1. Wat is mindfulness wel en niet

We kunnen het beste mindfulness uitleggen in vergelijking met wat 't niet is.

Wat is mindfulness	Wat is mindfulness niet
In het leven staan	Afgezonderd leven
Humor	Somber
Toegewijd	Versnipperd
Open houding	Dogmatisch
Mild t.o. anderen en zichzelf	Star
Sociaal	Egocentrisch
Aandachtig	Slaperig

2.1.2. Wat is een ervaring?

Een ervaring is iets dat door de zintuigen wordt beleefd. In het Boeddhisme kennen we 6 zintuigen.

Te weten:

- 1) zien
- 2) horen
- 3) ruiken
- 4) proeven
- 5) het voelende lichaam en de
- 6) denkende geest

Vaak wordt er begonnen met een wat eenvoudiger vorm van mediteren. De bedoeling is dan dat je je richt op de ademhaling en steeds als er zich een beleving voordoet, en je bent je er van bewust, ga je weer naar je ademhaling. Maar wat doe je als zich pijn aandient?

2.1.3. Er is pijn

Waarom vinden we het zo moeilijk om te leven in het nu. In het leven is namelijk pijn (*Dukha*) en waarom zou je dat opzoeken. Je wil immers geluk in je leven. Meestal gaan we met onze gedachten er mee aan de slag. We zijn geneigd om te denken: "Waarom ik, hoe kom ik er van af, dat heb ik nou altijd." Door ons zo te gaan bezig houden met onze gedachten, schieten we weg van het wezenlijke voelen van de pijn. Dit fenomeen veroorzaakt dat de pijn niet wordt doorleefd en wordt geaccepteerd. Dit maakt dat de pijn erger wordt. Het wordt lijden. Dus pijn is er, maar lijden maken we er zelf van. Omarm je pijn en accepteer dat het er is. Verzet je niet en dan zal blijken dat het hanteerbaar is geworden. Je leven wordt rijker. Je gelukservaringen worden groter en je pijn is draaglijker. Je bent wakker. Dit gaat alleen niet zonder moeite.

2.1.4. Ontwikkel liefdevolle vriendelijkheid (*Metta*)

Wanneer je accepteert wat er is, je zelf accepteert dan moet je dus van jezelf gaan houden. Als je streng en kritisch over jezelf blijft oordelen is er geen plaats voor accepteren. Je hoeft van Boeddhisten niet perfect te zijn. Jezelf kennen en je gevoelens doorleven is een belangrijke perfectie die je in het Boeddhisme kunt bereiken.

Als je jezelf kunt accepteren en van jezelf kunt houden, ga je automatisch van anderen houden. Je leert anderen beter accepteren, wat in het Boeddhisme mededogen genoemd wordt. Je ziet bij Boeddhisten vaak vegetariërs en mensen die geweldloos leven. Dat hoeft niet een moraal te zijn die ze er op na houden maar dit vloeit vaak voort uit de meditatie ervaringen die ze hebben.

2.1.5. Geen ego.

We hebben een beleving van een ik en we hebben een idee wie die ik is. Je weet dat jij het kind op de foto in je album bent. Dit laatste is een concept van de geest. Voor de directe communicatie met anderen is het een heel handig instrument. Hoe zou ik anders kunnen auto rijden, een baan aanvaarden, vragen om een glas water etc. Echter wanneer het gaat om het innerlijk onderzoek gebruikmakend van mindfulness is een zelfconcept een belemmerend instrument. In de mindfulness meditatie observeren we wat er is zonder oordelen. Dus gedachten (zelfconcepten) zijn belevingen en daar gaan we niet in mee. Of we wenden onze aandacht af of we wachten tot de gedachte voorbij is. Het verwarrende is nu dat er wel een zelf is die die gedachten observeert, maar dat dat niet de zelfde zelf is die ervaren wordt als we ons bedienen van taal. Het interessante is nu dat als je geoefend raakt in de mindfulness meditatie we ook die ervaring gaan krijgen dat er geen zelf is. In ieder geval niet in de zin van het ego. We doorzien dat we onze eigen ik construeren.

Door meditatie word je ego kleiner. Dus de aan ego gerelateerde neurotische klachten verminderen ook. Macho gedrag, haat, jaloezie, trots, concurrentie etc. worden minder.

3. Bodyscan

Hoe regelmatig je oefent hoe dieper deze bodyscan doorwerkt in je dagelijks leven.

De bodyscan moet niet verward worden met de (yoga) ontspanningsoefening. Met heldere aandacht ga je alle delen van je lichaam na. Om te ervaren. Niet om slaperig te worden. Nee, om te voelen. Voelen met aandacht. Wat je lichaam te vertellen heeft.

Het lichaam geeft aan wat er nu is. Je lichaam staat in verbinding met je hersens en daarmee geeft het je inzicht in hoe je hersenen je lichaam aansturen. De taal van het lichaam is alleen niet met woorden maar gaat met belevingen. Gevoelens. Voelen doe je altijd via je lichaam.

Door de aandacht te verplaatsen naar je lichaam krijg je een andere manier om met de dingen om te gaan. In plaats van de gedachten te volgen heb je nu een andere bezigheid. Een andere modus. Uit het hoofd (ratio), naar het voelen.

3.1.1. Onrust

We zijn geneigd bij een bepaalde onrust in ons iets te gaan doen. Als er niets is wat er aan te doen is gaan we erover nadenken. Na dat alles gedacht is gaan we er onverminderd meedoor. In de hoop dat er een oplossing komt. Zo sterk zelf dat het onze soms stemming beïnvloedt. Het is zinloos. Dit piekeren helpt niet, dat weten we allen. Toch gaan we er mee door. Misschien met een idee dat als ik er niet over nadenk dan geef ik me over en ben ik verloren.

Nu blijkt dat als je je richt op de gewaarwordingen in je lichaam, dat dan de emoties afnemen. Als je bereid bent je emoties te doorvoelen nemen de klachten af. Daarna is er weer een nieuwe mogelijkheid ontstaan om weer anders om te gaan met de situatie. Juist het vluchten in de gedachten constructies veroorzaakt dat je emoties een eigen leven gaan leiden en aanzetten geven tot klachten. Bijvoorbeeld psychosomatische klachten.

3.1.2. Stress

Emoties, stress en automatische gedragingen drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen, verandering van ademhaling, onrust in bewegingen. Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen en (stress) spanningen. Als je lichaamsbewustzijn toeneemt, neemt tegelijkertijd ook je emotioneel bewustzijn toe. Als je meer emotioneel bewust bent, biedt dat een kans tot een vergroting van het zelfbewustzijn. Je kan namelijk eerder ingrijpen. Het hoeft van niet zo ver te komen. Zolang je je niet bewust bent van bepaalde emoties, gevoelens, spanning of reactiepatronen kun je deze ook nooit loslaten of veranderen.

Oefening

Ga op je rug op de grond liggen. In de yoga houding Lijkhouding (Savasana). Benen mogen niet gekruist worden en de handpalmen wijzen omhoog. Sluit de ogen en adem een aantal maal diep in en uit. Breng de aandacht naar het gehele lichaam en voel het lichaam in zijn geheel. Probeer gedurende een aantal minuten onbeweeglijk te blijven liggen. Als een lijk zoals de naam aangeeft in de yoga. Als de neiging opkomt om toch te bewegen: Observeer deze neiging. De spanning trekt dan vanzelf weer weg. Vertrouw daar op. Als je aandacht afdwaalt, breng dan de aandacht steeds weer terug naar het gehele lichaam. Neem als je klaar bent de tijd om op je gemak de oefening te beëindigen.

Succes

3.1.3. Gedicht

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

4. Geleide meditatie

De wetenschappers Rizzolatti en Gallese onderzochten de premotorische cortex van apen die pinda's oppakten. Ze ontdekten dat apen die dat zagen ook op een bepaald gebied in de hersenen een activiteit vertoonden. Bij nader onderzoek bleek dat bij de apen die een activiteit van andere apen zien, de hersenen actief worden die dezelfde handeling doen. De onderzoekers noemde dit spiegelhersenen. Deze neiging bleek ook bij mensen zo te zijn. Het gaat dan wel om handelingen die we kennen.

Dus als je ballet hebt gedaan en je kijkt naar een ballet voorstelling dan gaan in je hoofd hersenen actief worden die je ook zou gebruiken als je zelf zou dansen.

Het interessante hiervan is dat wij mensen daarmee ook de anderen kunnen aanvoelen. Dat is dus meevoelen. We voelen 't zelfde. Plaatsvervangend. We kunnen niet alleen de emoties van een ander snappen maar we kunnen ze ook voelen. Dat maakt de mens tot een sociaal/empathisch wezen.

Een ander interessant experiment is het volgende: Er zijn twee groepen die nog nooit hebben gegolfd en krijgen les. Eén groep met een instructeur zoals je dat normaal zou doen. De andere groep moest op een sofa liggen en kreeg les van een instructeur op een sofa. Ze moesten de oefeningen in gedachten doen, met de ogen dicht en er beelden van maken. .

Nadat de cursus voltooid was, werden de resultaten vergeleken in de praktijk. De resultaten van beide groepen ontliepen elkaar nauwelijks.

Wat wetenschappers steeds meer ontdekken is, dat als wij in onze hersenen een voorstelling maken, dat men dezelfde hersenen gebruikt als wanneer je de activiteit in werkelijkheid doet.

Als we ons een rustgevend landschap voorstellen kunnen wij dit ook in onze hersenen creëren. Vandaar dat het oefenen met rustgevende beelden rust geeft. Dit doen we d.m.v. de geleide fantasie.



Figuur 3

4.1. Gedicht

Als ik zo blijf...

Als ik altijd blijf kijken,
Zoals ik heb gekeken.
Blijf ik denken,
Zoals ik heb gedacht.

Als ik blijf denken,
Zoals ik altijd heb gedacht.
Blijf ik geloven,
Zoals ik altijd heb geloofd

Als ik altijd blijf geloven,
Zoals ik heb geloofd.
Blijf ik doen,
Zoals ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen,
Zoals ik altijd heb gedaan.
Blijft mij overkomen
Wat mij altijd overkomt.

5. De kracht van het nú

We zijn ons denken niet. We kunnen onszelf van psychische pijn verlossen. Je authentieke kracht wordt pas gemobiliseerd door je over te geven aan het Nu.
Eckhart Tolle

5.1. Inleiding

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de meditatie techniek zelf. We leggen uit dat het handig is om een bepaalde basis instelling te hebben om er een succes van te maken. Uiteindelijk doen we het om een reden en als die reden niet duidelijk is dan ga je er niet meer mee door. Door bewust te zijn van deze reden word je gemotiveerd om door te gaan en zal de discipline om het vol te houden beter gaan.

5.2. Zitten

Waarom zitten? Waarom in kleermakerszit of in de halve lotus. Sidhasana (zie figuur 4) zoals ze dat in de yoga noemen is waar 't om gaat, dat we met aandacht kunnen observeren wat er in ons afspeelt. Daarvoor moet je een actieve houding aannemen. Mediteren betekent niet slapen of het aannemen van een roes.



Figuur 4

5.2.1. Mindfulness Meditatie

Mindfulness ontwikkel je via meditatie. In alle meditatiedisciplines zien we verschillende kernbegrippen terugkomen: Aandacht, bewustheid, inzicht en mededogen vormen het fundament van alle meditatiesystemen.

Aandacht is de manier om onszelf in het hier en nu te plaatsen.

Bewustheid ontwikkelt een aanwezigheid die licht, onbezwaard, gevoelig en helder is en die een innerlijke omgeving schept die intuïtief en rustig is.

Inzicht ontstaat uit de rechtstreekse en onmiddellijke waarneming van onze binnen- en buitenwereld'. Het biedt de mogelijkheid om nieuwe paden te bewandelen in ons leven en maakt deel uit van zich verdiepende wijsheid.

Mededogen richt onze vriendelijke, niet-oordelende aandacht op onszelf en breidt die vervolgens uit tot al wat leeft.

Je kunt meditatie dus zien als een veranderingsproces waarbij de aandacht op een rustige, evenwichtige manier wordt gericht. Een bewustheid wordt ontwikkeld die licht is en helder, je steeds meer inzicht (en wijsheid) in jezelf en je leven geeft. De ingebouwde eigenschappen vriendelijkheid en mededogen worden ontwikkeld.

Voor een goede dagelijkse meditatiebeoefening zijn vijf mentale factoren onontbeerlijk.

Instelling. Je instelling ten aanzien van mediteren mag niet te idealistisch of te cynisch zijn. De weet-niet-alles-instelling is het beste.

Nieuwsgierigheid. Blijf de interesse en het verlangen koesteren iets over jezelf en het leven zoals zich dat voltrekt, te weten te komen – ook op de onaangename of moeilijke momenten.

Motivatie. Je moet het willen.

Vastberadenheid en discipline. Om er baat bij te hebben moet je de aandachtsmeditatie trouw en geregeld doen. Je hoeft het niet leuk te vinden, als je het maar doet!

Geloof in jezelf. Je moet er gaandeweg vertrouwen in krijgen dat je zelf iets kunt doen om de eventuele angst en paniek in je leven te overwinnen.

6. Instellingsfactoren

Jon Kabat-Zinn, die als eerste meditatietechnieken toepaste in de medische zorg, onderscheidt zeven instellingsfactoren, die de belangrijkste pijlers vormen van de meditatiebeoefening. Ze zijn direct werkzaam als je met aandachtsmeditatie bezig bent, van moment tot moment en van dag tot dag. Deze instellingsfactoren zijn niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie en loslaten. De instellingsfactoren versterken elkaar en zijn nauw met elkaar verbonden.

- 1) Niet-oordelen
- 2) Geduld
- 3) Eindeloos beginnen
- 4) Vertrouwen
- 5) Niet-streven
- 6) Acceptatie
- 7) Loslaten

6.1.1. Niet-oordelen

Mindfulness is mededogend, ontvankelijk en keuzeloos bewustzijn. Dit bewustzijn ontwikkel je door de houding aan te nemen van een onbevooroordeelde, oplettende getuige van je eigen ervaring in het hier en nu. Dat vereist dat je voeling houdt met de inhoud van die ervaringen in het hier en nu zonder erover te oordelen.

6.1.2. Geduld

Geduld is het vermogen in een moeilijke situatie je kalmte en zelfbeheersing te bewaren. Het vereist contact met je rustige innerlijke kern en ook vertrouwen en moed. Geduld vereist ook een zekere mate van vriendelijkheid en mededogen voor jezelf in de moeilijke situatie. Ongeduld treedt dikwijls op wanneer het ego, onze zelfzuchtige kant, ons toeschreeuwt dat dingen anders moeten zijn dan ze feitelijk zijn.

6.1.3. Eindeloos beginnen

Eindeloos beginnen houdt in dat je je openstelt voor de ervaring van elk moment alsof je die voor het eerst beleeft. Als je mediteert, wordt van je gevraagd deze directe ervaring ook te koesteren, alles wat zich voordoet te verwelkomen als een unieke, waardevolle ervaring. Als je dat doet, begin je eindeloos opnieuw.

6.1.4. Vertrouwen

Een elementair onderdeel van bewustheidsstraining is het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens. Je leert erop te vertrouwen dat je duidelijk kunt zien wat je overkomt. Tijdens de aandachtsmeditatie verdiep je je bewustheid van het leven en van je ervaringen van moment tot moment. Je ontwikkelt een grotere gevoeligheid en nauwkeurigheid bij het onderscheiden van wat er op dit moment is, wat er in je lichaam en geest gebeurt, en wat er om je heen gebeurt. Je komt erachter dat jij en jij alleen het beste weet wat er binnen in je en buiten je gebeurt. Daarvoor heb je geen deskundige nodig.

6.1.5. Niet-streven

We zijn een groot deel van ons leven bezig dingen te doen, dingen te veranderen. Die gewoonte om dingen te doen houden we ook in de meditatie, en dat kan een probleem zijn. De ego-geest wil meer van datgene wat hem bevalt en wil datgene wat hem niet bevalt, kwijt. Als de ego-geest besluit dat jij niet bent zoals je zou moeten zijn, begint hij zelfs druk uit te oefenen om jou te veranderen. Als je het gevoel krijgt dat je iets probeert te bereiken of te veranderen, merk dat dan op, zonder over jezelf te oordelen. In diepere zin draait aandachtsmeditatie om echt ontspannen, toelaten dat gebeurt wat gebeurt, en dat met een heldere, meedogende bewustheid volgen.

6.1.6. Acceptatie

Acceptatie betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je je passief tegenover alles moet opstellen. Het betekent niet dat je tevreden bent met dingen zoals ze zijn, of dat je niet meer moet proberen ze te verbeteren. Acceptatie in de zin waarin we het er hier over hebben, betekent eenvoudig dat je bereid bent de dingen te zien zoals ze zijn, intens, waarachtig en volledig. Deze instelling helpt je op weg om sterk en gezond te functioneren in je leven, wat er ook gebeurt.

6.1.7. Loslaten

Loslaten of niet-hechten, is ook een instellingsfactor die onontbeerlijk is voor het ontwikkelen van bewustheid. Mensen doen een groot deel van de tijd juist het omgekeerde: ze klampen zich vast aan dingen, zonder het te weten. En waar ze zich het meest aan vastklampen zijn gedachten en gevoelens over zichzelf, anderen en situaties. Dat vastklampen gebeurt eigenlijk van binnen. Je ziet het vaak niet, maar voelt het des te beter.

6.2. Denkbeelden

De denkbeelden waaraan je je vasthoudt, filteren en bepalen je ervaring per moment in sterke mate. Wanneer je via meditatie aandacht begint te geven aan je innerlijke ervaring, zul je snel ontdekken aan welke gedachten, gevoelens en situaties je geest zich schijnt te willen vastklampen. En er vallen je ook dingen op waar hij kennelijk absoluut van af wil. Drijfveer achter dit gedrag is je voorkeur of afkeer van dingen, en je oordeel erover. Als je aan aandachtsmeditatie doet, moet je de neiging negeren over elke ervaring te oordelen, maar jezelf daarentegen leren het oordelen te herkennen. Raak niet verstrikt in goed of slecht, hoog of laag, prettig of onprettig. Laat je ervaring gewoon zijn wat ze is, van moment tot moment.

Uit: <http://www.nieuwezijds.nl/thema/mindfulness/Meditatie.html>

7. Dagelijkse praktijk

Als je bereid bent je hart te breken ben je bereid de training in liefde te beginnen.
Polly Young-Eisendrath

7.1. Loopmeditatie

Loopmeditatie is mediteren terwijl je loopt (zie figuur 5). Dat kan heel plezierig zijn. Na enige oefening kan iedereen genieten van lopen in aandacht.

Als we lopen, lopen we meestal doelgericht ergens naar toe. We lopen naar de koelkast, naar de supermarkt of naar een collega. We willen dáár zijn. Om iets te pakken, iets te doen, iets te zeggen.

Het gaat zo vanzelf, want steeds is er weer iets anders te doen. Het huishouden is nooit klaar, je werk ook niet. Dus zijn we voortdurend in de weer. Doelgericht handelen is nuttig, maar als je niet meer kunt pauzeren kan dat tot spanningen aanleiding geven. Er zijn mensen die veel bereikt hebben, maar toch erg ongelukkig zijn geworden. Maatschappelijk hebben ze misschien succes, maar inmiddels is wel hun gezin uit elkaar gevallen of is alcohol nodig om gaande te blijven. Het lichaam is gespannen, de slaap verstoord door gepieker. Steeds hopen ze in de volgende uitdaging hun geluk te vinden. Ze zijn vergeten wat ze als kind vanzelf deden: genieten van bezig zijn, van hier zijn.



Figuur 5

Laten we eens luisteren wat zenmonnik Thich Nhat Hanh daar over zegt.

"Welke handeling is de meest belangrijke in je leven? Een examen halen, een auto kopen, een huis kopen, promoveren? Er zijn zoveel mensen die een examen hebben gehaald of een auto hebben gekocht of die zijn gepromoveerd, maar zij zijn niet in vrede, zij zijn niet tevreden. Dus is het belangrijkste in je leven in vrede te zijn met jezelf en die vrede te delen met anderen.

Maar om in vrede te zijn moet je je bewust zijn van je voetstappen. Je voetstap is de belangrijkste handeling."

7.1.1. De techniek van loopmeditatie

Loop langzamer dan normaal. Je loopt niet om een bepaalde plaats te bereiken. Je hoeft je dus niet te haasten. Loop niet 'voorover hellend', maar ontspannen rechtop. Kalm en zelfbewust, het gezicht ontspannen, het hoofd recht op de romp. Je loopt niet om dáár te komen, maar om hier te zijn. Het pad is je doel.

Wees je bewust van elke stap die je zet. Voel hoe je voet met de hak de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt. De voetzool buigt, tot je de tenen optilt. In het begin is het misschien onwennig, en naar je eigen idee een beetje raar. Maar na enige oefening word je vanzelf kalm. Geef jezelf de tijd.

Als je een tijdje op het lopen hebt gelet, kun je de aandacht verleggen naar je omgeving. Gebruik je zintuigen. Voel hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het versgemaaide gras. En als er enige onrust of emotionele pijn in je is, neem die zonder verzet mee in je lopen. Misschien kun je er al lopend vrede mee sluiten als je in jezelf zegt: 'laat het er maar zijn'.

Als je merkt dat je gaat haasten, kun je besluiten het tempo te laten zakken. Tot je weer kalm en ontspannen loopt. Als je wilt kun je ook even stilstaan, of een herfstblad van de grond rapen. Want alles wat je met aandacht doet - ook stilstaan en bukken - draagt bij aan helderheid en ontspanning.

Je kunt het lopen combineren met bewust ademen. Dan merk je na een tijdje een ritme. Je zet misschien twee, drie of vier passen tijdens de inademing, en twee, drie of vier tijdens de uitademing. Je merkt het vanzelf.

Zoek een mooi bospad waar je vrij en ongestoord kunt lopen. Of loop 'undercover', dus zonder dat je de aandacht van anderen trekt. Wees daar creatief in. Je kunt loopmeditatie doen op het perron van een station. Of terwijl je in de supermarkt langzaam een winkelwagentje voor je uit duwt. Het zal niemand opvallen dat je loopmeditatie beoefent. Dan loop je niet om snel dáár te zijn, maar je loopt om het plezier van het lopen zelf. Dat is de praktijk van hier-en-nu zijn.

<http://www.nouddehaas.nl/loop.htm>

7.2. Oefeningen voor het dagelijks leven

We mediteren om er iets aan te hebben in het dagelijks leven. Dat blijkt ook zo te zijn. Als je de discipline op kan brengen om dagelijks 20 tot 30 minuten te mediteren zul je veranderingen bemerken.

Echter je kunt ook mediteren in het dagelijks leven zelf. De essentie is de dingen die er nu zijn met aandacht te doen. Dat maakt dat je de dagelijkse dingen meer ervaart en met meer intentie leeft. Leven wordt zinvoller en vollediger. Dit is het uiteindelijke doel van de mindfulness meditatie.

De zit meditatie heeft een aparte plaats in dit geheel. In de zitmeditatie kan men nauwkeurig waarnemen welke belevingen er zijn. Deze oefening maakt dat je dit dan ook weer beter doet in het dagelijks leven. Dus de zit meditatie is ter ondersteuning van de dagelijkse oefening.

Vaak hoort men mensen zeggen dat ze zitmeditatie niet meer nodig hebben. Dat is op zich mogelijk, maar onze geest is er ook goed in om ons te misleiden. Het advies van mensen die gevorderd zijn in meditatie is toch wel dat je moet blijven oefenen met de zitmeditatie.

Misschien is 't te vergelijken met de smoes van de alcoholist. De alcoholist meent dat hij/zij van de alcohol af kan blijven als hij/zij dat wil. Maar ze doen 't niet. Het er van af blijven is het duidelijke bewijs dat ze de alcohol de baas zijn. Hier is misleiding van de geest gaande.

7.2.1. Hier volgen een aantal mogelijkheden

- 1) Mindfulness komt in momenten. We hoeven er niet voortdurend mee bezig te zijn. Zo nu en dan even contact maken met het hier en nu werpt al een ander licht op je dag. Hieronder enkele praktische tips.
- 2) Richt vóóordat je uit bed stapt 's ochtends je aandacht op je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.
- 3) Doe je dagelijkse bezigheden met aandacht, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken of je werk doen. Verricht elke bezigheid met aandacht.
- 4) Merk het op als je van houding verandert: als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat. Merk elke verandering van houding op.
- 5) Telkens wanneer je een telefoon, een vogel, een trein, gelach, een auto-claxon, de wind, noem maar op, hoort, beschouw dat geluid dan als het sein om het bewust in je op te nemen. Luister echt, wees aanwezig en wakker.
- 6) Als je aan het werk bent, het huishouden doet, boodschappen of een andere klus: doe soms even een stapje terug. Ga na wat je voelt in je lichaam, wat je gedachten zijn, je stemming is, en haal een paar keer bewust adem.
- 7) Eet met aandacht. Kijk bewust naar je eten, ruik het, proef het, kauw het en slik het dan pas door.
- 8) Let op je lichaam als je loopt. Richt je aandacht op het contact van je voeten met de grond. Voel onder het lopen de lucht langs je gezicht, je armen en benen strijken. Ben je gehaast?
- 9) Let, als je in een rij staat, op hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond? Richt je aandacht op het op en neer gaan van je buik. Ben je ongeduldig?
- 10) Praat en luister aandachtig. Kun je luisteren zonder het op dat moment eens of oneens te zijn met wat er gezegd wordt, zonder het leuk of niet leuk te vinden – of ben je al direct aan het bedenken wat jij op jouw beurt zult gaan zeggen? Kun je opmerken hoe je je geestelijk en lichamelijk voelt?
- 11) Wees je zoveel mogelijk bewust van spanningen in je lichaam. Kijk of je er naartoe kunt ademen en als je uitademt de overmatige spanning los kunt laten. Zitten ergens spanningen vast in je lichaam? Bijvoorbeeld in je nek, je schouders, je maag, je kaak of onderin je rug? Doe, als het kan, eens per dag wat lichaamsoefeningen of yoga.
- 12) Richt voordat je gaat slapen 's avonds je aandacht weer even op je ademhaling.

Vrij naar: Madeline Klyne, Stress Reduction Clinic, Univ. Massachusetts.

7.3. Mededogen

Mededogen is een belangrijke term in het Boeddhisme. De Boeddhistische term is Metta ofwel Liefdevolle vriendelijkheid. Door de beoefening van mindfulness ga je de werkelijkheid zien zoals die is. We zien ons zelf en anderen zoals we zijn. Met al z'n positieve en negatieve kanten. Om ook de negatieve kanten van onszelf en anderen te kunnen zien zal je ze eerst moeten accepteren. Dit accepteren betekent mededogen. Daarom is het ontwikkelen van mededogen belangrijk.

Wat is het verschil tussen medelijden en mededogen?

Medelijden en mededogen zijn twee termen die vaak door elkaar worden gehaald. In de boeddhistische filosofie wordt er een duidelijk onderscheid gemaakt.

In medelijden zit een ongelijkheid. We hebben medelijden voor de zwerver. Voor de armen. Mededogen gebruiken we als we een gelijkwaardige situatie bedoelen. We hebben mededogen met iemand waarvan we weten dat we zelf in de gelijke situatie zouden kunnen komen. Bij mededogen voelen we in. We zijn empathisch. De spiegelhersen werken mee en deze belevingen ervaren we ook.

Mededogen wordt ook wel compassie genoemd.

8. Denken

8.1. Mogen we nu niet meer nadenken?

Denken kan wel degelijk, echter doe het bewust. We weten de kracht van het nu. Door steeds met onze gedachten in de toekomst en het verleden te zitten, vergeten we wat er nu is. Je zult dan missen wat het meest zeker is.

Als je beseft dat mensen met dementie en zwervers volledig in het nu leven, weten we ook dat dit niet alleen maar gelukkig maakt. Vaak zie je dat deze twee categorieën ongewoon grote risico's nemen omdat ze niet verder (kunnen) denken dan het nu. Waar het om gaat is evenwicht. Het is noodzakelijk om bewust na te denken, maar als dat dan gedaan is en je doet iets anders doe dat dan ook. Een manier om je gedachten systematisch te gebruiken is door Byron Katie aangereikt.

8.2. Byron Katie

The Work is ontwikkeld door Byron Katie (zie figuur 6) en is een snelle, praktische methode om gestructureerd met negatieve en beperkende gedachten om te gaan. The Work helpt je met het identificeren van deze beperkende overtuigingen en stimuleert je om actief op zoek te gaan naar omkeringen en alternatieve waarheden die bevrijdend werken. De essentie bestaat uit het beantwoorden van vier vragen.

<http://www.spiritueelondernemersnetwerk.nl/oud/son-o-zelfbewustzijn.shtml>

Gebeurtenissen in ons dagelijkse leven zijn gewoon wat ze zijn: Gebeurtenissen. Ze zijn goed noch slecht. Het zijn onze gedachten (oordelen) over gebeurtenissen die deze goed of slecht maken. Deze gedachten kunnen geweldige gevolgen hebben, zoals onbegrip, angsten, overmatig gebruik van alcohol en drugs, geweld, depressies en erger.

Byron Katie toont dat onze gedachten aan een zelfonderzoek onderworpen kunnen worden, zodat de rust in de geest weer terug kan keren. Ons lijden is de pijn veroor-

zakende gedachten, die niet zijn onderzocht. De therapie werkt snel, tenminste wanneer je bereid bent de pijn onder ogen te willen zien.

Adviezen van Katie zijn:

- 1) Oordeel niet over je naaste
- 2) Schrijf het op
- 3) Stel vier vragen
- 4) Keer het om

Chaos is het gevolg van hechten aan een idee dat niet waar is, een idee waaraan we vasthouden en waarvan we denken dat het waar zou moeten zijn. Totdat we het onderzoeken, kan dat idee ons nog veel meer pijn bezorgen. Het onderzoek brengt iedere keer weer vrede en vrijheid.

8.2.1. Vier vragen

- 1) Is het waar?
- 2) Kun je absoluut weten dat het waar is?
- 3) Hoe reageer je wanneer je deze gedachte hebt?
- 4) Wie zou je zijn zonder die gedachte?



Figuur 6

9. Yoga

Het lichaam spreekt zijn eigen taal. Het lichaam laat ons heel duidelijk de menselijke neiging van vereenzelvigen met alles, wat er in en met ons gebeurt, zien en ervaren. We spreken bijna allemaal over mijn arm, mijn hart, mijn buikpijn etc. Zelfs pijn eigenen we onszelf toe. Zo ontstaan er heel gemakkelijk allerlei ideeën en overtuigingen, die zich af gaan spiegelen in de manier waarop het lichaam gebruikt wordt.













'Mindful vertrouwd' raken met het lichaam, betekent observatie zonder oordeel. Op die manier kun je gaan herkennen wanneer er onbewust, vanuit gewoonte, bewogen wordt. Je gaat krampachtigheid, spanning, beperkingen, het compenseren van grenzen aan den lijve ervaren. Maar ook de ruimte, de adem, de lichtheid en mogelijkheden van het lichaam.

Belangrijk in Mindfulness Yoga is dus bewustwording van het lichaam a.h.v. sensaties. Het 'aandachtsgericht zijn' staat centraal en niet het eventuele resultaat.

<http://www.yogarecensies.nl/mindfulness-yoga>

De zonnegroet is een verzameling oefeningen die globaal alle spieren van het lichaam beoefenen. Wil je volledig zijn dan zou je ook wat oefeningen moeten doen voor de zijdelingse rug- en buik spieren.

Zonnegroet (Surya namaskar)

1	2	3	4	5
				
	Inademen	Uitademen	Adem inhouden	Adem inhouden
6	7	8	9	10
				
Adem inhouden	Uitademen	Inademen	Adem inhouden	Adem inhouden
11	12	13		
			Verder bij 3 enz.	
Uitademen	Uitademen			

CD/Boekenlijst Mindfulness

- 1) Mediteren voor beginners
Jack Kornfield
ISBN 987.90.76771.93.9
- 2) Op zoek naar het hart van wijsheid
Joseph Goldstein en Jack Kornfield
ISBN 5670.5670.043.X
- 3) Mindfulness voor kinderen
Pim Catry en Jan Decuypere.
ISBN 978.90.334.7090.5
- 4) Handboek meditatie onspannen
Jon Kabat-Zinn
ISBN 90.230.1044-2
- 5) Waar je gaat daar ben je
Jon Kabat-Zinn
ISBN 978.90.215.3760.3.
- 6) Thuis komen
Jon Kabat-Zinn
ISBN 978.90.56.173.4.
- 7) Beter nu
Rob Brandsma
ISBN 978.90.5594.558.0
- 8) Meditatie in alle eenvoud
Bhante Henepola Gunatana
ISBN 90.6963.687.5
- 9) 3 Minuten meditaties
David Harp
ISBN 90.417.6092.x
- 10) Aandachtgerichtetherapie conventieve therapie.
Segel, Williams en Teasdale
ISBN 90.5712.191.3
- 11) Mindfulness en de bevrijding van depressie
Segel, Williams , Teasdale en Kabat-Zinn
ISBN 978.90.5712.249.1.
- 12) Vredelevend
Thich Nhat Hanh
ISBN 90.5670.034.0.
- 13) Meditatie wandelen met CD
Nguyen Anh-Huong en Thich Nhat Hanh
ISBN 978.90.8840.010.0
- 14) Gegrepen door emoties
Paul Ekman
ISBN 90.5712.205.7
- 15) Het maakbare brein
Margriet Sitskoorn.
ISBN 978.90.351.3036.4
- 16) Emotioneel bewustzijn
Dalai Lama en Paul Ekman
ISBN 9789057122897
- 17) Voluit leven
E. Bohlmeijer en M. Hulsbergen
ISBN 9789085066866
- 18) Mindfulness
Ger Schurink
ISBN 9789058715814
- 19) Mindfulness voor kinderen
P. Catry en J. Decuypere
ISBN 9789033470905
- 20) CD De Ontwikkelingsgang
Titia ten Bosch
<http://www.averana.nl/>
- 21) CD Jon Kabat-Zinn in 't Engels:
<http://www.mindfulnessstapes.com/>
Credit card overmaken en het ligt snel bij je in de bus.
- 22) Video op de PC bekijken
<http://www.buddhistmedia.com/>

23) Startpagina zet alle links op een rijtje.
<http://mindfulness.startpagina.nl/>

10. Verwijzingen

6 Zintuigen	5	Mededogen	11
Aandacht.....	11	Metta	5
Acceptatie	13	Motivatie.....	12
Bewustheid	11	Niet-oordelen.....	13
boddyscan	7	Niet-streven.....	13
Byron Katie	18	<u>Nieuwsgierigheid</u>	12
Center for Mindfulness.....	4	Oefening ontspanning	8
Dagelijks leven.....	16	Onrust	7
De herberg.....	3	Psychosomatische klachten.....	7
Discipline	12	Quang	4
Dukha	5	Sati	4
Eindeloos beginnen	13	Savasana	8
Gedicht als ik zo blijf	10	Segal.....	4
Gedicht man op de heuvel	8	Sidhasana	11
Geduld	13	Stress	7
Geloof in jezelf	12	Teasdale	4
Instellingsfactoren	13	Vertrouwen.....	13
Inzicht	11	Vier vragen.....	19
Jon Kabat-Zinn.....	4	Vietnamoorlog	4
Keuzeloze aandacht	4	weet-niet-alles-instelling	12
Liefdevolle vriendelijkheid	5	Weet-niet-alles-instelling	12
Lijkhouding.....	8	Williams.....	4
Loslaten	13		