

Sessie 2 Omgaan met obstakels

Inhoud

- 2.01 Omgaan met obstakels
- 2.02 Tips voor de bodyscan
- 2.03 Over het lichaam en in het lichaam zijn
- 2.04 De zijn-modus, direct ervaren van ons lichaam
- 2.05 Aandacht voor de ademhaling
- 2.06 Leven met aandacht, praktische aangrijpingspunten
- 2.07 Veelgestelde vragen
- 2.08 'Even L-even' (verh.)
- 2.09 'Als ik sta, dan stá ik' (verh.)
- 2.10 Thuiswerk voor de week na sessie 2

2.01 Omgaan met obstakels

We hebben de automatische neiging om over veel van wat we ervaren meteen te oordelen: af te keuren of goed te keuren. Bijvoorbeeld: 'zo zou het eigenlijk niet moeten gebeuren' of 'zo zou ik me niet moeten voelen'. Het is niet goed genoeg, het is niet wat ik verwachtte of het is niet wat ik wilde.

Deze oordelen leiden vaak tot een reeks gedachten over schuld, over wat veranderd zou moeten worden en over hoe dingen anders zouden kunnen of moeten. En zulke gedachten zetten ons heel snel, ontevreden, vast.

Zo raken we niet alleen het contact met het huidige moment kwijt, maar verliezen we ook de vrijheid om te kiezen welke actie we willen ondernemen.

We krijgen onze vrijheid terug als we de situatie waarin we ons bevinden simpelweg erkennen, met een mild soort openheid, zonder meteen in het automatische patroon te vervallen van de dingen te beoordelen of te willen verbeteren -en dus te veroordelen.

De oefening van de bodyscan geeft ons de mogelijkheid op een vriendelijke en geïnteresseerde manier de dingen te ervaren zoals ze op dat moment zijn. Zonder oordeel en zonder iets te willen bereiken of verbeteren. Er is geen resultaat of speciale ervaring waar je naar moet streven. Het enige dat wordt gevraagd, is dat je regelmatig blijft oefenen, met een open, geïnteresseerde instelling.

Het eenvoudig volgen van je adem zoals die gaat, zonder er iets aan te veranderen, is ook een manier om je geest steeds weer terug te brengen naar het huidige moment, en weer in de zijn-modus te komen.

Als je na de eerste week twijfelt of je dit wel kunt, besef dan dat voor elke vaardigheid of nieuwe gewoonte doorzettingsvermogen en veel oefening nodig is. Blijf het gewoon dóén.

(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)

2.02 Tips voor de bodyscan

Wat er ook gebeurt (je valt in slaap, je verliest je concentratie, je blijft aan andere dingen denken, je richt je aandacht op het verkeerde lichaamsdeel of je voelt helemaal niets), sta toe dat het gebeurt. Het mag er zijn, het hoeft niet veroordeeld te worden. Dit zijn jouw ervaringen in het moment, daarom hebben ze recht van bestaan en zijn ze oké. Wees er gewoon bewust van dat het gebeurt. Meer is niet nodig.

Dwaal je vaak af, merk dan gewoon de gedachten op (als voorbijgaande gebeurtenissen) en leid je geest vervolgens op een vriendelijke maar besliste manier terug naar de bodyscan.

Laat begrippen als 'succes', 'falen', 'het echt goed doen' steeds meer los. Dit is geen wedstrijd. Er is geen doel waarnaar je moet streven. Het enige dat wordt gevraagd, is dat je regelmatig en veelvuldig oefent. Doe het gewoon, met een open, nieuwsgierige instelling.

Laat al je verwachtingen ten aanzien van de bodyscan varen en stel het je voor als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je in de grond zit te porren en ingrijpt, des te minder zal het kunnen groeien. Zo is het ook met de bodyscan; zorg gewoon voor de juiste omstandigheden - rust en stilte, regelmatig en vaak oefenen. Meer niet. Hoe meer je je richt op het resultaat, des te minder zal het effect zijn.

De bodyscan kan tot (grote) ontspanning leiden, maar evengoed is het mogelijk dat je je ineens bewust wordt van bepaalde spanningen of pijn in je lichaam. Probeer dat wat je ervaart te benaderen met de instelling: 'Oké, zo is het nu eenmaal, het mag er zijn.' Als je onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen probeert af te houden of te onderdrukken, worden die alleen maar gevoed! Ook prettige gewaarwordingen kun je toelaten en je kunt ervan genieten, maar probeer ze niet vast te houden. Wees opmerkzaam, streef nergens naar, zo blijf je in het moment. Laat de dingen zoals ze zijn en doe het gewoon.

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

2.03 Over het lichaam en in het lichaam zijn

'In het lichaam zijn', dat wil zeggen: ons lichaam voelen als een ervaring op het moment van nu, op deze bewuste manier, dat is op de meest basale wijze 'zijn'.

Het lichaam 'is' altijd, en is altijd hier en nu. Dus als biologische wezens zijn we altijd hier en nu. Omdat we meer zijn dan een biologisch wezen, is het mogelijk voor ons om er te zijn zonder 'aanwezig' te zijn. Dan zijn we er eigenlijk niet. Dan viert de automatische piloot hoogtij.

Het lichaam is wat je zou kunnen noemen 'schuldeloos': het heeft geen kwade en ook geen goede intenties, het handelt niet uit zichzelf, maar maakt het voor ons wel mogelijk om ons uit te drukken; het is, altijd, ons 'huis' en geeft ons op die manier een onvervreembare plek op aarde.

Het lichaam is heel gevoelig voor wat er in onze psyche en de geest gebeurt en ook voor invloeden van buitenaf (voeding, ziektekiemen enz.). Het is belangrijk om ons te realiseren dat het lichaam altijd op een of andere wijze reageert op wat zich in ons afspeelt en wat we doen. Ook als we weinig 'gevoel' ervaren in en over ons lichaam, dan is dat de wijze waarop ons lichaam is gaan reageren. Door (vriendelijke) aandacht te geven aan onze lichamelijke gewaarwordingen, ook of juist als ze pijnlijk en verontrustend zijn, geven we indirect ook aandacht aan de gedachte- en gevoelscomplexen die daarmee verbonden zijn.

Aandacht geven aan ons 'lichamelijk zijn' maakt dat ook de psyche en de geest zich bewust verbinden of verbonden worden met het lichamelijke zijn; dan zijn we op een vollediger manier aanwezig en in het algemeen kunnen we in meerdere of mindere mate heelheid en een ruimere dimensie ervaren. Als we meer en meer 'thuis' raken in ons lichamelijk zijn, zullen we merken dat het een basis vormt. Van daaruit kunnen we beter opmerken wat zich in ons afspeelt. We kunnen het eerder aanvaarden en sneller tot zinvolle gedachten komen over hoe we willen handelen. Het is dan niet nodig om op elk moment de aandacht gefocust te houden op het lichaam, omdat het lichaamsbewustzijn als basis dan gefundeerd is.

Het is voor ons mogelijk om met behulp van een innerlijk zintuig ons lichaam van binnenuit te voelen. Meestal 'voelen' we dan ook de ruimte om het betreffende lichaamsdeel heen. In de oefening wordt dit vermogen versterkt en ondersteund door de adem er (door)heen te laten gaan. Het is eigenlijk heel opmerkelijk dat dat mogelijk is. Niet alleen dat we ons dat voor kunnen stellen, maar ook om te voelen en te ervaren hoeveel groter onze ruimte wordt. De adem verbindt ons tevens, onophoudelijk, met de buitenwereld, net als onze zintuigen. Zo geïsoleerd zijn we niet.

[Agaath van den Toorn, oktober 2005]

2.04 De zijn-modus, direct ervaren van ons lichaam

Lichaamsbewustzijn, dat je je lichaam – zonder denken – direct voelend ervaart, is de basis van je psychische stabiliteit en het is de toegang tot de zijn-modus. Daarom zal bij heel veel oefeningen het voelen van het lichaam en de directe ervaringen van je zintuigen de grootste aandacht krijgen.

We ervaren ons lichaam gewoonlijk als een vaag geheel, heel anders dan de scherpe omlijning die we voor de spiegel zien. Als we bewegen of iets aanraken, ervaren we natuurlijk de delen van ons lichaam veel sterker.

Wanneer je, zoals in de bodyscan, je aandacht richt op je lichaam, oefen je om in de zijn-modus te komen. Je stelt je open om je van moment tot moment, vriendelijk en belangstellend, bewust te worden van wat je ervaart in je lichaamsdelen. Dat is het enige waar het in de bodyscan om gaat.

Vanuit onze doe-stand is er altijd een commentator. Je oefent om dit keurend en kritiserend commentaar, dat automatisch opwelt, te laten voor wat het is. Op rustige momenten is het vaak: 'het gaat lekker, ik ga vooruit', op een moment van minder rust 'gister ging het b eter', 'ik leer het n oit' of 'wat voel ik me toch weer sloom'. Die afkeurende en goedkeurende commentaren zijn steeds weer het zaad voor frustratie en soms wanhoop, omdat we in onze 'doe-geest' bij gevoelens steeds die ongelukkige vergelijking trekken tussen 'het plaatje van hoe het is' en 'het plaatje van wat we verwachten of wensen'. Die woorden halen ons weg uit de ervaring van ons lichaam en we gebruiken ze zelfs vaak om het gevoel van pijn te vermijden. Maar het is juist zo dat onaangename gevoelens vroeg of laat vanzelf verminderen wanneer we ze niet meer becommentari eren.

En ongelukkigerwijze hebben we het daarbij ook meestal over 'ik': 'ik' voel me somber of bang', alsof het ons totale zelf betreft, terwijl het alleen maar een voorbijgaande, en heel gewone, ervaring is. Het zou juister zijn te zeggen: 'ik merk' of ' er is' een angstig, nerveus of een lusteloos gevoel.

Je hoeft in de bodyscan geen doel te bereiken anders dan steeds terug te keren naar de opmerkzaamheid, als het ware te luisteren naar je lichaam. Je streeft niet naar een toestand van ontspanning of anderssoortige verbetering en de vragen 'ben ik al meer ontspannen dan daarnet?' of: 'ben ik geconcentreerder dan gisteren?' zijn niet van toepassing.

Alles mag er zijn en er hoeft niet meer te zijn dan er is. Omgaan met lastige gevoelens en spanningen begint bij het toelaten hoe we deze in ons lichaam voelen en daar zonder commentaar bewust van zijn.

Wanneer je je lichaam bewust bent, of je adem, ben je altijd in het heden. Dan 'ben' je.

Je k nt het niet slecht doen bij mindfulnessoefeningen wanneer je maar gewoon, met mate, de poging d et.  f, wanneer de oefeningen niet lukken, je bewust probeert te zijn van alle gevoelens en gedachten die je in je geworstel opmerkt.

2.05 Aandacht voor de ademhaling

Instructie bij het huiswerk van deze week.

1. Ga gemakkelijk zitten, op een stoel met een rechte leuning of op een kussen op de grond. Als je een stoel gebruikt, leun dan iets naar voren, zodat je (boven)rug geen steun heeft. Doe dit alleen als dit comfortabel voor je is. Als je op de grond zit, experimenteer dan met de hoogte van je kussen tot je prettig zit en voldoende steun hebt.
2. Neem een rechte, waardige en comfortabele houding aan. Als je op een stoel zit, zet dan je voeten naast elkaar plat op de vloer. Sluit je ogen.
3. Richt je aandacht op de aanraking en de druk in die delen van je lichaam die contact maken met waar je op zit. Neem enkele minuten de tijd om deze gewaarwordingen, net zoals bij de bodyscan, te ervaren.
4. Richt nu je aandacht op de veranderende gewaarwordingen in je buik of borst, terwijl je adem in en uit je lichaam stroomt. Als je dit voor het eerst doet, kan het handig zijn je hand op je buik of borst te leggen.
5. Concentreer je bij elke inademing op het uitzetten en bij elke uitademing op het inzakken van je buik of borst. Volg zo goed mogelijk met je aandacht de veranderende lichamelijke gewaarwordingen in je buik of borst: voel hoe bij het inademen je adem je lichaam binnenstroomt en hoe bij het uitademen je adem je lichaam weer verlaat. Misschien merk je de korte pauzes op tussen een inademing en de volgende uitademing en tussen een uitademing en de volgende inademing.
6. Het is niet nodig om de ademhaling op wat voor manier dan ook onder controle te krijgen of 'beter' te krijgen dan ze gaat. Laat gewoon je ademhaling haar gang gaan. Probeer deze houding ook zo goed mogelijk toe te passen op de rest van je ervaring: je hoeft niets voor elkaar te krijgen, je hoeft niets te bereiken. Sta jezelf eenvoudig toe je ervaring je ervaring te laten zijn. Je ervaring hoeft niet anders te zijn dan ze is.
7. Vroeg of laat (meestal vroeg) zal je geest afdwalen van de aandacht voor de ademhaling naar gedachten, plannen, dagdromen of wat dan ook. Dat is allemaal oké. Dat doet onze geest nu eenmaal, dat is niet fout en is geen falen. Als je merkt dat je bewustzijn niet meer bij je ademhaling is, is dat een goed teken. Je bent je bewust van wat je ervaart! Je kunt even vaststellen waar je was met je geest en dat kort benoemen ('Ah, die gedachten weer!'). Vervolgens breng je je aandacht weer terug naar het uitzetten en inzakken van je buik of borst.
8. Hoe vaak je gedachten ook afdwalen (en dat zal steeds weer gebeuren), leid gewoon steeds je aandacht op een vriendelijke manier terug naar de ademhaling en houd je weer bezig met het steeds veranderende patroon van fysieke gewaarwordingen bij elke in- en uitademing.
9. Geef je aandacht een zekere vriendelijkheid mee en zie je steeds afdwalende gedachten als een gelegenheid om je ervaringen met vriendelijke nieuwsgierigheid te benaderen.
10. Ga zo 15 minuten door - of langer als je wilt. Het is de bedoeling dat je je elk moment bewust bent van je ervaring - welke ervaring dan ook. Gebruik je ademhaling zo goed mogelijk als anker om jezelf steeds weer naar het hier en nu terug te brengen als je gedachten afdwalen en niet langer bij je ademhaling zijn.

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

2.06 Leven met aandacht, praktische aangrijpingspunten

Er zijn verschillende gewoonten die veel vruchten afwerpen als je ze eigen weet te maken. Kijk eens of je onderstaande gewoonten hanteert.

Neem de tijd

Begin de dag op tijd zodat je je niet hoeft te haasten. Zorg dat je de tijd hebt om ergens rustig heen te kunnen gaan.

Doe één ding tegelijk

Dan is de kans dat je het met aandacht doet veel groter. Geef, als je met iemand praat, die persoon je volledige aandacht. Dat betekent ook: nee zeggen tegen jezelf of anderen als er meer op je afkomt. Eet geregeld aan tafel, zonder tv.

Gebruik je zintuigen

Zo veel mogelijk, en op open wijze. Niet benoemen maar ervaren, laten komen. Als je iets proeft, hoort, ziet, aanraakt... Geluk zit in kleine dingen, als je er maar oog voor krijgt.

Gebruik 'ankers'

Houvasten en vaste punten. Rustpunten! Korte natuurlijke pauzes. Je moet ergens wachten, een rij, een stoplicht, een file. En je kunt ze ook scheppen: vlak voor je gaat eten, vlak voor je opstaat, vlak voor... Even stoppen, met aandacht 2 of 3 ademhalingen volgen, je lichaam voelen en dan weer doorgaan.

Dagelijkse handelingen

Bij het tandenpoetsen, het opnemen van de telefoon, bij het eten en drinken: probeer jezelf steeds vaker bewust te zijn van je ademhaling en de verschillende bewegingen die je lichaam bij deze handelingen maakt.

Gewoonten, ook kleine, zijn heel, heel moeilijk te veranderen, maar het is zo belangrijk om het te doen. Ze beïnvloeden het hele samenspel van lichaam en geest. Dit is niet moraliserend bedoeld. Blijf in contact met al je weerstand wanneer je dit probeert te oefenen. Die heeft ook recht van bestaan.

Aan de andere kant nog wat voorbeelden waar je steeds meer op kunt letten, maar maak er geen doel op zichzelf van!

- Vóórdat je uit bed stapt 's ochtends, enkele keren aandachtig ademen.
- Als je van houding verandert, als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat: voel het in je lichaam.
- Wanneer een telefoon klinkt, een vogel, een trein, gelach, een autoclaxon, de wind, noem maar op... een sein om aanwezig te zijn.
- Een paar keer per dag heel bewust ademen.
- Als je iets gaat eten of drinken, haal eerst een keer bewust adem. Kijk en besef misschien wat er voor nodig was om het voedsel op je bord te krijgen. Kun je er de zon, de regen, de boer en de tractor in zien? Zie, ruik, proef, kauw het...
- Als je loopt of staat, voel je houding; het contact van je voeten met de grond. Voel je onder het lopen de lucht langs je gezicht, je armen en benen strijken? Ben je gehaast?
- Luisteren zonder het er op dat moment mee eens of oneens te zijn, zonder het leuk of niet leuk te vinden – zonder al direct te bedenken wat jij op jouw beurt zult gaan zeggen? Kun je zeggen wat je wilt zeggen zonder te overdrijven of dingen terug te houden?
- In een rij... voel hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond of spanningen in je lichaam. Kijk of je er naartoe kunt ademen.
- Dagelijkse bezigheden, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken... aandachtig voelen.
- Richt, voordat je gaat slapen, 's avonds je aandacht nog even op je ademhaling. Hoe was je dag?

[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast overgenomen van Madeline Klyne, Medical Center van de University of Massachusetts]

2.07 Veelgestelde vragen

Ik had voortdurend gedachten en kon die niet stoppen.

Nee, je kunt je gedachten niet stoppen. In ieder geval niet voor lang. Trouwens, hoe meer we ons best doen om gedachten onder controle te houden, hoe hardnekkiger ze terugkomen.

Hoewel het wel rustiger kan worden in ons hoofd, blijft er op de achtergrond bijna steeds denkactiviteit. In meditatie leer je om je gedachten er te laten zijn zonder er iets mee te doen. Je houding tegenover gedachten verandert: ze zijn er en je hebt er steeds minder last van. Je wordt dus vrijer ten opzichte van gedachten.

Waarom voel ik van alles in mijn lichaam als ik stil zit?

Om te beginnen zijn we niet gewend om stil te zitten. Als we dat doen, worden lichamelijke gewaarwordingen die overschaduwd worden door onze gebruikelijke drukte, voelbaar. Bovendien kan er onrust komen vanuit de leefregel: 'zit niet te niks, doe wat!' Is het je trouwens ook al eens opgevallen dat als je even stil zit of ligt, onafgemaakte dingen zich aan je opdringen? Hoe dan ook, ook hier geldt de vuistregel: 'sta toe wat er is en richt je aandacht op het doel van de oefening (en doe dat steeds opnieuw).'

Ik voel me helemaal niet ontspannen en rustig, hoe komt dat?

Weer zo'n misverstand. Met meditatie kun je rust, kalmte, harmonie of ontspanning niet afdwingen. Net zo min als je kunt regelen dat je bijvoorbeeld nu spontaan bent of nu in slaap valt. Je kunt er wel de voorwaarden voor scheppen. Wanneer je je innerlijke houding geleidelijk verandert, leer je meer te accepteren dat er onvermijdelijk, voor korte of lange perioden, onrust in je hoofd en lijf zit. Op deze manier ontwikkelt zich daar vanzelf rust en kalmte uit. Met andere woorden: als je een probleem hebt, leer je om daar geen probleem van te maken en dat is een stuk rustiger.

Ik word steeds slaperig als ik mediteer en af en toe val ik zelfs even in slaap. Is dat oké?

Iedereen die mediteert, kent dit verschijnsel. Je kunt je op een bepaald moment zo ontspannen voelen dat je loom wordt en wegdoezelt. Ook zou het kunnen dat je vanwege een druk leven of vanwege andere redenen te weinig slaapt. Aan de andere kant kan het ook zijn dat slaperig worden een ontsnappingspoging is aan verveling of andere onaangename zaken. Kijk eens of je dit voor jezelf kunt nagaan.

Om te beginnen kun je, wanneer je merkt dat je slaperig wordt als je mediteert, opmerken wat je hierbij lichamenlijk ervaart. Blijf je hier steeds van bewust terwijl je tegelijkertijd ook je meditatieonderwerp in je aandacht houdt. Het kan zijn dat er, in reactie op je slaperigheid, gevoelens in je opkomen van irritatie. Merk ook deze gevoelens op en laat ze er zijn. Dit op zich kan je wakker houden. Als dat niet voldoende is, kun je je ogen openen (als je ze dicht had) je rug weer rechte en eventueel wat bewegen. Iets nadrukkelijker inademen kan ook helpen de alertheid te vergroten. Als je vaak slaperig wordt, zou je kunnen overwegen om op een ander tijdstip of op een andere plek te mediteren. Wanneer je merkt dat je tijdens de bodyscan regelmatig in slaap valt, zou je kunnen proberen om deze zittend of zelfs staand uit te voeren. Daarnaast zou je voor jezelf kunnen overwegen of je misschien maatregelen moet nemen om meer aan rust en slaap toe te komen. En misschien kun je zelf een creatief middel bedenken waardoor je geregeld geprikkeld wordt en zo met je aandacht bij de oefening kunt blijven.

Ik krijg pijn in mijn rug (of ergens anders) als ik een tijd in dezelfde houding zit.

Het is niet ongebruikelijk dat het oncomfortabel aanvoelt als je niet (meer) gewend bent om zo stil rechtop te zitten. Richt je aandacht op die plekken waar je het ongemak of de pijn voelt. Laat het er zijn en blijf er even bij met je volledige aandacht. Keer dan weer terug naar het onderwerp van je meditatie. Wanneer de pijn zo intens of hevig is, dat het niet mogelijk voor je is om je aandacht ervan los te maken, kijk dan of je de pijn met je volledige aandacht kunt omringen. Er ruimte voor kunt scheppen. En er met een vriendelijke, onderzoekende blik naar kunt kijken. Natuurlijk kun je, als de pijn of de last die je ervan hebt niet na enige tijd afneemt en het een worsteling voor je wordt om te blijven zitten, een verandering in je houding aanbrengen. Doe dit zachtjes en met aandacht, volledig bewust van elke beweging die je maakt.

Ik word in de meditatie af en toe op een pijnlijke wijze geconfronteerd met oud zeer. Doe ik iets verkeerd?

Integendeel! Naarmate je je meer openstelt voor wat er is en 'niets doet' ontstaat ruimte voor onverwerkte dingen. Er vindt op dat moment een verwerking plaats van oud zeer. Stel je ervoor open, richt je aandacht op die plekken in je lichaam waar je de emotionele lading het meest voelt, terwijl je contact houdt met je adem. Je kunt, wanneer je je hiervoor stabiel genoeg voelt, ervoor kiezen om je de resterende meditatie tijd voor deze gewaarwordingen open te stellen. Als het een belangrijk thema voor je is, zou je er in de komende periode speciaal enkele meditaties aan kunnen besteden. Neem het moeilijke onderwerp in gedachten en focus op je lichamenlijke gewaarwordingen en je adem. Laat zo volledig mogelijk toe wat er komt.

Het is wel van het grootste belang dat je, wanneer je voelt dat je overspoeld dreigt te raken, terugkeert naar een houvast, een anker (dit kan je ademhaling zijn of een bepaald beeld dat je oproept) en desnoods even stopt. Er is niets mis met het verleggen van je grenzen, als je hierbij altijd maar aan de behoedzame kant blijft. Dit is heel belangrijk!

Als je, nadat je even gestopt bent, na verloop van tijd weer wat meer rust ervaart, kun je, wanneer dit goed voelt, met je aandacht weer terugkeren naar het thema en je je hier opnieuw voor openstellen.

De volgende metafoer kan het duidelijk maken. Stel je een vijver voor (je bewustzijn) waar je een steen in gooit (het emotionele probleem) en ervaar hoe het plonst en golven veroorzaakt (je lichamelijke reacties). Blijf daarbij tot het water weer rustig is (de emoties weg zijn) en gooi de steen (die steeds kleiner/lichter wordt) opnieuw in de vijver. Blijf dit doen tot er rust en kalmte is of de tijd op is.

Verlies ik mijn levendigheid of gepassioneerdeheid door mindfulness?

Het is niet zo dat moeilijke situaties en zorgen, of plezierige situaties en enthousiasme danwel herinneringen of je relatie met mensen door mindfulness op een of andere manier geneutraliseerd worden of dat we er onverschillig voor worden. We maken er juist meer ruimte voor wanneer we ze op het moment zelf met aandacht en bewustheid bezien en ons er minder in verliezen.

(Grotendeels gebaseerd op een tekst van Gert Schurink)

2.08 Even L-even

Iemand vraagt een boeddhistische meester:

'Meester, hoe kun je mindfulness actief in het dagelijks leven doen?'

'Door te eten en te slapen,' zei de meester.

'Maar meester, iedereen slaapt en eet.'

'Maar niet iedereen eet als hij eet en slaapt als hij slaapt.'

Even L-even

Er was eens een vrouw die zichzelf voorbij liep.

Dat is een heel erge ziekte.

Als ze 's morgens opstond, dacht ze aan 's middags, en als ze 's middags aan tafel zat, dacht ze: 'Wat zal ik vanavond eten?'

En als ze dan eindelijk 's avonds naar bed ging, lag ze te piekeren wat ze de volgende dag allemaal zou gaan doen.

Telkens als ze opstond en op straat liep, rende ze zó hard dat de mensen zeiden:

'Die loopt zichzelf voorbij... die vergeet te leven!'

De vrouw sprak ook de hele tijd met zichzelf.

Ze had geen tijd om met anderen te praten.

Ook dat hoorde bij haar ziekte.

Ze zei dan: 'Ik moet nog even... Laat ik nog gauw even... Ik kan nog net even...'

Nu was er in dat land een dokter die zeer wijs was.

Toen hij de vrouw zag en zo hoorde praten, zei hij:

'Beste mevrouw, u bent heel erg ziek. Weet u wat u mankeert?'

De vrouw zei: 'Zeg het maar gauw dokter, want ik moet nog vlug even...'

'Zie je, daar heb je het weer,' zei de dokter.

'U bent zo haastig, u laat telkens de L liggen.'

'Wat laat ik liggen?' vroeg de vrouw.

'De L,' zei de dokter. 'Zet de L steeds voor EVEN dan wordt het anders.'

'Goed dokter, ik zal het gauw doen,' zei ze, en wég was ze.

Maar telkens als ze de L voor 'even' zette, schrok ze zich dood.

Ik moet nog L-even... Laat ik gauw L-even... Ik kan nog net L-even...

Ze plofte in een stoel en zei zacht:

'Ik kan nog wel even... nog wel L-even.'

Vanaf dat moment leerde ze beetje voor beetje zichzelf niet meer voorbij te lopen, en thuis te blijven, bij zichzelf.

[Bron onbekend]

2.09 Als ik sta, dan stá ik

Een vrouw, die...

Een vrouw die ervaren was in meditatie werd eens gevraagd hoe zij, ondanks haar vele bezigheden, zo aanwezig en bij zichzelf kon blijven.

Zij antwoordde:

'Als ik sta, dan stá ik,
als ik ga, dan gá ik,
als ik loop, dan lóóp ik,
als ik eet, dan éét ik,
als ik spreek, dan spréék ik...'

Degenen die de vraag stelden, zeiden:

'Dat doen wij toch ook!
Wat doet u dan nog anders?'

Zij antwoordde wéér:

'Als ik sta, dan stá ik,
als ik ga, dan gá ik,
als ik loop, dan lóóp ik,
als ik eet, dan éét ik,
als ik spreek, dan spréék ik...'

En nogmaals zeiden de mensen:

'Dat doen wij toch óók!'

Maar zij zei:

'Nee, als je zit, dan stá je al,
als je staat, dan lóóp je al,
als je loopt, dan bèn je er al
en als je eet, dan ben je al kláár!'

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]

2.10 Thuiswerk voor de week na sessie 2

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe dagelijks de bodyscan-oefening. Laat alle verwachtingen die er zijn links liggen, oefen gewoon alleen. Laat steeds je ervaring je ervaring zijn. Kijk hoe zinvol het voor je is (delen van) de inleiding opnieuw te beluisteren.
2. Vul het huiswerklogboek dagelijks in, hoe het ook was.
3. Doe dagelijks 5 tot 10 minuten de ademoefening.
4. Vul het 'logboek van prettige gebeurtenissen' in (één per dag). Wees je bewust van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die je ervaart bij een prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Noteer dit zo gedetailleerd mogelijk in het logboek.
5. Kies een nieuwe alledaagse bezigheid uit en probeer je hiervan, wanneer je deze uitvoert, van moment tot moment bewust te zijn. Je kunt er ook voor kiezen je aandacht te richten op één aspect van een bepaalde handeling. Bijvoorbeeld: het water dat op je hoofd valt als je een douche neemt, de wind die langs je gezicht strijkt als je fietst, of de beweging van je hand en arm tijdens het tandenpoetsen. Wat je maar wilt. Zo biedt het dagelijks leven tal van mogelijkheden je aandacht te richten en aanwezig te zijn bij dat wat je aan het doen bent.
6. Probeer één maaltijd zo lang mogelijk (dit is soms heel kort!) bewust te eten. Proef, ruik, zie en voel het eten met volle aandacht. Pak de draad weer op zodra je er aan denkt. Onthoud: Elk moment is een nieuw begin. Ook hier kun je er voor kiezen je aandacht te richten op één aspect van het eten.
7. Lees de informatie