

Syllabus

Mindfulness



Mind Full, or Mindful?

Sessie 1:

Je automatische piloot



Het is aandacht die kleur geeft aan bloemen, geur aan het vers gemaaide gras, gezang van de vogels en smaak aan de wijn.

David Dewulf

Druk, druk, druk...

De hele dag door komen prikkels je af. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Er is overal en altijd iets te doen, te zien of te horen. Je bent constant in contact met elkaar. Je moet veel, liefst snel en goed. Er wordt veel van je verwacht en gevraagd. Stress, burn-out en depressie liggen op de loer.



1. Welkom

Hoe voelt het om hier te zijn?



Een eerste oefening: zittende ankeroefening

Tijdens de training leer je je aandacht richten in het **NU**, m.a.w. je brengt je aandacht **IN DIT MOMENT**. De opdracht is eenvoudig: gewoon **OPMERKEN** waar je nu zit, op deze stoel, in deze ruimte, in dit moment.

Enkele afspraken

- Respecteren van de privacy
- Nee kunnen zeggen
- Voor jezelf zorgen
- Opnemen van engagement

2. Je automatische piloot

Vergelijk de volgende twee situaties eens.

Situatie 1

Je drentelt doorheen het ziekenhuis. Je loopt traag, stopt vaak en kijkt **AANDACHTIG** rond. Je merkt veel op: patiënten die geduldig hun beurt in de wachtzaal afwachten, dokters die je haastig kruisen, een lachende moeder die het ziekenhuis met haar kind verlaat, de vele aanwijsborden tegen de muur met hun fletse kleuren, de geur van ontsmettingsmiddel. Je ziet de bijzondere rijkdom van simpele dingen. **JE MERKT ZE OP ALSOF HET VOOR HET EERST IS.**

Situatie 2

Je rijdt op een bekende route op weg naar een winkel en realiseert je plots dat je al kilometers lang niet bewust bent van je omgeving. Je kan je weinig herinneren van de afstand die je al hebt afgelegd. Je bent immers volledig in gedachten over andere zaken: de zorg over je leerlingen, het gesprek straks met je directeur, het afbetalen van je lening, je werkonzekerheid... Je hebt op de '**AUTOMATISCHE PILOOT**' gereden.

Werkelijk leven

De twee scenario's weerspiegelen het verschil tussen werkelijk het leven leiden zoals het zich voordoet en je meer gebruikelijke manier van **DOOR HET LEVEN RAZEN** – zonder te zien, horen, proeven, ruiken of voelen.

3. Leven op de automatische piloot

Je bent het waarschijnlijk gewoon op de automatische piloot te leven. Je geest is continu bezig met alles wat je straks nog moet doen en gisteren fout hebt gedaan. Die onbewuste informatiestromen razen in je hoofd zoals een pc die te veel programma's tegelijk draait en daardoor vertraagt.

Je zit vastgeroest in patronen van *denken en doen*, van *normen en verwachtingen* die je probeert na te streven. Maar het resultaat blijkt vaak dat je daar niet gelukkiger van worden. Het probleem is dat wanneer je je al te zeer door je automatische piloot laat leiden, je het contact met jezelf en je omgeving kwijt raakt. Je geest doet dan waartoe hij is geprogrammeerd: de tijd gebruiken om alle dingen te repeteren die je *van plan bent te doen* of dagdromen over dingen *die je zou kunnen doen*.

Mindfulness biedt je een manier om te ontwaken uit de automatische piloot.

4. Staande ankeroefening



Je kan je losmaken van je automatische piloot door je in het NU te ankeren. Je kan dat zittend oefenen maar ook terwijl je staat. Het is een uitnodiging om **je aandacht in je lichaam te richten**.

“ALS JE WIL, KAN JE NU GAAN RECHTSTAAN VOOR JE STOEL OF ERGENS IN DE RUIMTE. **GEWOON OPMERKEN DAT JE STAAT, IN DEZE RUIMTE, IN DIT MOMENT.**”

5. Je doe-modus

Je kan op verschillende wijzen functioneren: DOEN of ZIJN. Waarschijnlijk is de DOE-modus je het meest vertrouwd. Doen is gedreven door een DOEL. Je wilt iets bereiken en je werkt ergens naartoe. Je vergelijkt voortdurend waar je bent met waar je wilt toekomen en meet de hele tijd hoe ver je van je doel verwijderd bent. **IN DE DOE-MODUS HEB JE VOORTDUREND HET GEVOEL 'DAT JE ER NOG NIET BENT'.**

Niets fout

Er is niets fout aan de DOE-modus. Zonder de DOE-modus zou je amper functioneren. Sterker nog, je zou voortdurend in gevaar zijn. Stel je voor dat je DOE-modus je in de steek laat als er een auto op je afstormt. De doe-modus wordt gemobiliseerd omdat die je uitstekend helpt met het bereiken van je doelen in alledaagse situaties en bij het oplossen van met het werk verbonden technische problemen.

Probleem bij onbereikbare doelen

Wel ontstaat er een probleem als je met de DOE-modus een probleem te lijf gaat dat niet meteen op te lossen valt, als je een doel stelt dat amper te bereiken is. Je wordt dan overmeesterd door weinig ondersteunende gedachten en onaangename gevoelens. Je stemming zakt.

De DOE-modus is een actiemodus. Hij werkt voortdurend op de achtergrond zonder je medeweten, je toestemming. Er ontstaat een verlangen om elders te zijn of in de toekomst te leven. Je handelen is geen welbewuste keuze.

6. Zijn-modus

De ZIJN-modus wordt door velen verwaarloosd. Het is een toestand van gewoon ZIJN zonder iets te willen bereiken, zonder eisen te stellen aan de werkelijkheid. **GEWOON AANWEZIG ZIJN MET WAT OP DAT MOMENT IS.** Het leven wordt ondraaglijk als je alleen maar DOET, en geen ruimte creëert voor het ZIJN. Tijdens de mindfulness-sessies leer je deze ZIJN-modus ontwikkelen en te cultiveren.

7. Mindful een rozijn eten

Ontwaken uit de automatische piloot

De rijkdom van dit moment

Als je op de automatische piloot leeft, loop je het risico dat je vast komt te zitten in een negatieve mentale toestand: depressie, gespannenheid, angst, piekeren... Alles lijkt grijs en ellendig. Het leven is niet erg lollig. **JE MIST DE RIJKDOM VAN DIT MOMENT.**



Maar het kan anders. En dat veronderstelt dat je je bewust wordt van de automatische piloot. Je laat je door hem niet langer leiden.

Maak het je gemakkelijk op een plek met goed licht waar je niet wordt gestoord. Eet de rozijn mindful op en maak gebruik van al je zintuigen: voelen, zien, horen, ruiken, smaken...

Hoe was je ervaring?

- Welke kenmerken heb je waargenomen?
- Van welke gewaarwordingen of gevoelens was je je bewust?
- In welk opzicht verschilde dit van je normale eetervaring?
- Waar gingen je gedachten heen tijdens de rozijn oefening?

Kan je de volgende rozijn volledig proeven als je nu denkt te weten hoe een rozijn smaakt?

Wat de rozijnoefening je leerde...

WAT HEEFT DE ROZIJNOEFENING TE MAKEN MET JEZELF BEVRIJDEN VAN HARDNEKKIGE ONGEWENSTE EMOTIES, denk je wellicht.

- a. De rozijnoefening laat je zien dat je je ervaring kan veranderen door alleen maar de manier te veranderen waarop je er aandacht aan schenkt. Het levert een heel nieuw scala aan opties op om anders aan te kijken tegen onplezierige emoties.
- b. De oefening laat je zien dat mindfulness je helpt dingen op te merken die je misschien zou missen. Dat betekent dat je waarschijnlijk eerder de vroege signalen opmerkt die je waarschuwen dat je afglijdt naar gepieker, uitputting of depressie.
- c. De oefening laat je zien hoe je gedachten je op de automatische piloot naar plekken kan brengen waar je misschien niet naartoe wil. Je kan besluiten om terug te keren door je aandacht bewust te richten op je zintuiglijke ervaring hier en nu.

8. De beginnersgeest

Tijdens de rozijnoefening maak je kennis met het concept 'BEGINNERSGEEST'. Dat houdt kort gezegd in dat je je openstelt voor het huidige moment, alsof je alles voor het eerst ervaart. In feite is dat ook zo: je ervaart elk moment voor het eerst, omdat het eerder niet bestond. Het ontvouwt zich voor je ogen. Het komt erop neer dat je **elke nieuwe ervaring opmerkt als nieuw en fris**. Op die manier kan je erin slagen om op elk moment opnieuw te beginnen en oude patronen achter je te laten.

9. Aandacht richten

Mindfulness richt zich op **de kwaliteit van het leven hier en nu**. Door **VRIENDELIJKE EN OPEN AANDACHT** in het nu te brengen en afleidingen en zorgen los te laten, zal je merken dat dit moment steeds anders is en daardoor nieuw, fris, mysterieus en de moeite is om geleefd te worden.

Mindfulness helpt je ieder moment van je leven volledig te leven, ook de meest moeilijke. De basis is eenvoudig: aandacht geven aan het enige moment dat je hebt, het huidige moment.



10. Aandacht voor de adem

De basis

Als je voortdurend verdwaalt in het denken, ervaar je nauwelijks vrede. Stress en angst kunnen zich opbouwen en je verlammen. Mindfulness helpt om je beter en efficiënter om te gaan met o.a. gedachten. Op die manier komen ruimte en perspectief in de huidige situatie. Dat vraagt wel oefening. Aandacht voor de adem vormt de basis. Het vormt een anker in het huidige moment. **Je adem is er altijd**

Je adem is een natuurlijk ritme en de ademsensaties in je lichaam zijn altijd in beweging. Geen ademtucht is hetzelfde. Door nauwkeurig naar je ademsensaties te kijken kun je steeds meer kleine nuances opmerken. Hiermee train je concentratie.

Basisoefening

Ademen met aandacht is een basisoefening in mindfulness-meditatie. Je ademhaling is de brug tussen je lichaam en geest en brengt je terug in het nu. Door jezelf een paar minuten per dag te trainen om je aandacht naar je ademhaling te brengen en van daaruit je lichaam te scannen, leer je waarnemen zonder oordeel.

11. Wat leer je tijdens de ademmeditatie?

Je stabiliseert je aandacht in het lichaam

Je aandacht is normaal vrij labiel. Zorgen en plannen zullen je ongewild meenemen. Die worden immers onbewust als interessanter ervaren dan de adem. De kunst bestaat erin toch bij de adem te blijven. Je leert de adem voelen zoals hij zich toont van moment tot moment.



Je geeft aandacht zonder oordeel

Meestal heb een idee over de manier waarop je zou moeten ademen. Je observeert de adem en stelt vast dat je 'beter' zou kunnen ademen, dieper of regelmatiger bijvoorbeeld. Als je dergelijke oordelen opmerkt, laat je ze los. Je laat toe dat de adem zichzelf ademt.

Je schakelt om van DOEN naar ZIJN

Aandacht geven aan de adem vraagt om het drukke DOEN even te stoppen. Je laat zijn waar je mee bezig was. Dit is niet altijd gemakkelijk. De drukte van je DOEN zal je trachten te overtuigen dat er nu geen tijd voor is en dat er andere dingen gedaan 'moeten' worden.

Gedachten opmerken

Gedachten komen, of je het nu wilt of niet. Dat is het eerste dat je merkt tijdens de meditatie. Je hoeft ze niet te beoordelen. Ze horen erbij. Je leert ze herkennen en loslaten. Op die manier houden ze je minder in de greep.

12. Het vraagt een inspanning

Geef niet op als je na twee keer mediteren geen ontspanning voelt. Het zal iets meer vragen. Ontspanning nastreven is daarbij niet het doel. De enige inspanning die je verricht is met mildheid en wijsheid helemaal aanwezig zijn in het huidige moment. Je ontspant in de aanwezigheid van spanning.

**'MEDITATIE IS...'
...helder wakker zijn...
...jezelf accepteren zoals je bent...
...je met mildheid verbinden met het hier en nu...
...bestaansrecht geven aan wat je voelt...**

Routinehandelingen

Je kan je leven alledaags mindful ervaren. Je hoeft enkel maar open, gerichte aandacht schenken aan de routinehandelingen die je in ieder geval moet doen. Wat je kan doen, is elke dag één activiteit kiezen waarmee je je aandacht kan oefenen.

1. Hoe pak je het aan?

Misschien weet je niet hoe bewuste, gerichte aandacht precies voelt en vraag je je af waarop je best let. Een voorbeeld. Je neemt 's morgens een douche. Dan kan je met je aandacht letten op de sensaties op je huid als het water ermee in contact komt, de warmte van het water, de geur van de shampoo of de zeep, het geluid van het water dat uit de doucheknop spuit en de wisselende sensaties in de spieren van je armen terwijl je ze beweegt om je lichaam te wassen.



Probeer of je vriendelijk bewust kan worden van je ervaring van het leven en direct weet wat je aan het doen bent, terwijl je dat aan het doen bent.

2. Enkele mogelijkheden

Geef aandacht aan de eerste hap of slok die je neemt, 's ochtends

Kun je meteen iets in je mond doen? Is het van de goede temperatuur? Wat proef je? Hoe gaat de hap of slok door je keel en je slokdarm naar je maag en verder? Probeer de weg te volgen die het voedsel of de drank maken zo ver mogelijk te volgen. Probeer te voelen wat het met je lichaam doet.

Kies een organisme, bijvoorbeeld een plant, een insect of een huisdier

Luister. Welke geluiden maakt het? Welke geluiden maakt de omgeving die in verband staat met het organisme? Hoe komt het je oor binnen? Wat zie je? Hoe beweegt het? Wat beweegt mee? Hoe ruikt het? Betast het organisme. Hoe voelt dat?

Een deur met aandacht openen of sluiten

Geef aandacht aan de manier waarop je de deurknop beweegt, welke beweging jij daarvoor maakt, welke geluiden je hoort, wat je voelt, enzovoort.

Aandacht voor je loopbeweging

Dat kun je doen als je een trap op- of afloopt, als je ergens naartoe of vandaan loopt. Hoe til je je voet op? Hoe zet je hem weer neer? Wat voel je in je lichaam? Wat hoor je als je loopt?

Dagelijks oefenen

Als deze syllabus alleen bij lezen blijft, kan je alleen maar een nieuwe gedachte vormen over hoe je leven zou kunnen zijn. Je kan wat theoretische kennis vergaren, maar dat brengt je niet dichterbij het leven zelf.

Alleen als je werkelijk oefent, kan er zich een nieuwe dimensie in je leven openbaren.

1. Tijd of prioriteit

Als je zegt dat je geen tijd hebt, dan heb je gelijk. Niemand heeft tijd. Tijd maak je. En dat is vaak niet gemakkelijk. Je bent opgenomen in een onafgebroken stroom van denken en doen. Je bent misschien opgevoed met de gedachte: **"Zit daar niet gewoon. Doe iets!"** Je bent veeleer een 'HUMAN DOING' geworden dan een 'HUMAN BEING'. Nochtans helpt het vrijmaken van tijd om te oefenen om nieuwe prioriteiten in je leven te stellen.

2. Blijven oefenen

Het is de bedoeling dat je dagelijks oefent en dat moet je zien in te passen. Misschien vind je de oefeningen in eerste instantie wel suf of erg lang duren. En dan kan het ook nog zo zijn, dat je in het begin juist meer gestrest raakt van het oefenen, terwijl je mindfulness ging doen om te ont-stressen. Iedereen zal in meerdere of mindere mate tegen deze zaken aanlopen. En het enige motto is: **blijven oefenen**.

3. Elke dag

De training vraagt een grote inzet. Wie deelneemt, verbindt er zich toe elke dag ongeveer 45 minuten voor zichzelf te reserveren voor het uitvoeren van de oefeningen en de thuisopdrachten.

MEDITATIE IS NIET...

...afstand nemen van het leven...

...je gevoelens onderdrukken...

...vluchten uit het leven...

...soezen...

...bijslapen...

...gedachteloos zijn...

...in een andere dimensie hangen...

...een wondermiddel...

Thuis oefenen

Doe in week 1 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. AANDACHT VOOR DE ADEM 10': DOWNLOAD 4
2. ROUTINEHANDELINGEN MET AANDACHT UITVOEREN
3. MINDFUL ETEN

Uit onderzoek blijkt dat het aanleren van een simpele, nieuwe handeling als het dagelijks eten van een extra stuk fruit het meer dan 2 maanden kan duren voordat zoiets ook werkelijk een *gewoonte* geworden is.

1. De ademmeditatie

ELKE DAG

Tips

- Het helpt als je de tijd neemt om een zithouding te vinden die voor jou het beste werkt. Het gaat erom dat je een comfortabele, stabiele zithouding vindt, met rechte en ontspannen rug.
- Het is prima als je een stoel gebruikt. Je hoeft niet op de grond te zitten. Als je een stoel gebruikt, kies er dan één met een rechte rugleuning, waarop je met je voeten plat op de vloer kan zitten, je benen niet gekruist. Het beste is om niet tegen de rugleuning aan te gaan zitten.
- Als je op een zacht oppervlak op de grond gaat zitten, gebruik dan een dik kussen of een meditatiekruk- of -bankje, zodat je zitvlak acht tot vijftien centimeter van de vloer blijft en je knieën de grond kunnen raken.



Beschrijf je ervaring

Je hoeft deze week niet veel aantekeningen over je ervaringen met deze oefening te maken. Wel kan je eventuele vragen noteren.

.....

.....

2. Mindfulness bij routinehandelingen

ELKE DAG

Kies één routinehandeling die je elke dag doet en besluit dat je die deze week zo fris mogelijk maakt door er bewuste en vriendelijke aandacht aan te schenken, van moment tot moment, net zoals je hebt gedaan met de rozijn. Je kan het het beste de hele week bij dezelfde handeling houden.

Je kan bijvoorbeeld kiezen uit:

je pc opstarten	vuilnis buitenzetten
je handtas leeg maken	een bad of douche nemen
de deur van je auto open doen	de vaatmachine inladen
een boek of tijdschrift open of dicht doen	thuiskomen
de tafel afvegen	koffie zetten
je tanden poetsen	uit bed stappen
je gsm opstarten of afsluiten	een tas koffie of thee drinken
een stuk fruit eten	de vloer borstelen
je haar kammen	je auto starten

Welke routinehandeling kies je?

.....

**Probeer of je je vriendelijk bewust kan worden van je
ervaring van het leven en direct weet wat je aan het doen
bent, terwijl je dat aan het doen bent.**

Dagelijkse activiteit week 1

Houd bij hoe vaak je oefent. Vink het aan met kruisje.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Niet zo moeilijk

Op zichzelf is mindfulness niet moeilijk. Het lastigste is **ERAAN TE DENKEN** het in praktijk te brengen. Zie je een patroon in de keren dat je eraan dacht en de keren dat je het vergat?

Het is gemakkelijk om eraan te denken wanneer:

.....
.....

Het is moeilijker om eraan te denken wanneer:

.....
.....

Aan het eind van de week...

Sta even stil bij de verschillen die opmerkte tussen de manier waarop je de activiteit van je keuze deze week hebt ervaren en hoe je die normaal ervaart?

.....

.....

.....

3. Mindful eten

De tweede oefening die deze week mindfulness in je dagelijks leven brengt, is mindful eten. De oefening nodigt je uit om je bewust te worden van de keren dat je bij het eten de smaak, het uiterlijke, de geur of lichaamssensaties opmerkt, net zoals toen je met aandacht een rozijn at.



Probeer of je dagelijks één maaltijd of een deel daarvan met bewuste aandacht kan eten.

Elke dag mindful eten

Houd bij hoe vaak je mindful hebt gegeten. Vink het aan met kruisje.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Aan het eind van de week

Sta stil bij de veranderingen in je manier van eten. Wat merkte je op?

.....

.....

.....

.....

.....

GEFELICITEERD

**Je hebt het einde van week 1 van de mindfulness-training
gehaald.**

MP3 bestanden

Ga naar: <http://nieuwezijds.nl/Info/Download/46/>

Om dit bestand te kunnen downloaden dien je een wachtwoord op te geven. Dat wachtwoord is: GEBEURTENISSEN.

Je kunt de bestanden direct downloaden naar je computer. Het is ook handig als je deze bestanden naar je smartphone kopieert.

Klik met de rechtermuisknop op de link (Apple: Control-klik) en kies '*Doel/koppeling opslaan als...*'

Je kunt de teksten bijvoorbeeld in Windows Media Player of iTunes afspelen op je computer. Van daaruit kun je ze op een mp3-speler of cd zetten.

1. Welkom en introductie
2. Rozijnoefening
3. Bodyscan
4. Tien minuten zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling
5. Liggend bewegen in aandacht - formele oefening
6. Strecken en meditatie met aandacht en lichaam
7. Lopen in aandacht
8. Drie minuten ademruimte - standaard
9. Drie minuten ademruimte - coping
10. Twintig minuten zitmeditatie
11. Zitmeditatie
12. Meditatie - werken met een moeilijkheid
13. Bel na vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten, twintig minuten en dertig minuten
14. Twee manieren van kennen