

Sessie 2:

Een andere manier van kennen

Een andere manier van kennen

Op de automatische piloot lijkt het wel alsof je ergens anders bent. Maar waar ben je naartoe? Meestal verlies je je in een of andere vorm van denken: plannen, herinneren of dagdromen.



1. Denken krijgt de overhand

Denken wordt een probleem als het de overhand krijgt. Als je niet meer gewoon denkt, maar je **verliest in gedachten**. Je bent dan een omslagpunt gepasseerd: je leeft niet meer in de wereld, maar in je hoofd.

Het denken van de doende geest ligt ten grondslag aan het rumineren, het piekeren bij ongerustheid en het rusteloze streven van de overspannen toestand.

2. Een wereld van gedachten

Je draagt een hele wereld van gedachten mee. Je denkt en blijft denken. Onafgebroken! Je gedachten hebben niet alleen een eigen wereld, ze hebben ook een geladen karakter. Je hebt immers standaarden en opinies over van alles.

- Hoe de wereld zou moeten zijn...
- Hoe ik mij zou moeten voelen...
- Hoe anderen zich moeten gedragen...

3. En dan is er de realiteit

Maar hoe is de realiteit? Die komt daar helemaal niet mee overeen. Ik voel me niet zoals ik me zou willen voelen. De wereld en de anderen passen zich niet aan mijn wensen aan. Frustratie verzekert, en dat wil je natuurlijk niet ervaren. Je wilt daar zo snel mogelijk van af. Je gaat er bijgevolg over nadenken en probeert de controle te behouden. De gedachten blijven maar doormalen. Er is veel denken in je leven, maar geen rust.

Aandacht geven aan de adem geeft je de kans je oneindige gedachtewereld even te laten voor wat ze is en contact te maken met de rust en de eenvoud van 'alleen dit moment'.

4. Twee manieren van kennen

Experiment

Neem een gemakkelijke houding aan op een rechte stoel. Sluit je ogen en luister naar de instructies.

a. Denken over

Denk één of twee minuten over je voeten zonder ernaar te kijken. Welke gedachten komen als je aan je voeten denkt? Je hoeft je gedachten op geen enkele manier te beheersen. Laat de gedachten stromen. Neem de tijd. Geef je een paar minuten om aan je voeten te denken.

b. Je rechtstreeks afstemmen

Ga vervolgens **met je aandacht naar het binnenste van je voeten** zonder ernaar te kijken. Laat je aandacht tot in je voeten tot in je voeten zinken tot ze er vanbinnen en vanbuiten vol van zijn... van de botten tot aan de huid zelf... de boeten in je voeten voelend... terwijl je de sensaties van aanraking op de huid voelt... de sensaties van de voetzolen... het gevoel van aanraking, druk en contact waar de voeten de vloer raken... de grens tussen je voeten en de vloer verkennen.

Wat merkte je terwijl je aan je voeten dacht? Maak hier een paar notities.

.....

Het DENKEN en het GEHEUGEN, cruciaal voor de manier waarop de DOE-modus wordt aangestuurd, kunnen ervoor zorgen dat je heel ver komt te staan van de onmiddellijke ervaring hier en nu.

Wat merkte je op toen je rechtstreeks afstemde op de sensaties in je voeten?

.....

Het lichaam rechtstreeks ervaren verzwakt het geklets van de geest. Het rechtstreekse kennen van de ZIJN-modus houdt in dat je dichterbij de onmiddellijke, naakte ervaring kan blijven. Je verkleint de kans dat je je door gedachten laat meeslepen.

Jouw ervaring

Wat was voor jou het opmerkelijkste verschil tussen de twee manieren van kennen, DENKEN aan je voeten versus je aandacht rechtstreeks NAAR de sensaties van je voeten brengen?

5. Rechtstreeks contact maken met je ervaring

In de DOE-modus ken je je ervaring alleen indirect, door gedachten. In deze modus verlies je je gemakkelijk in rumineren en gepieker.

Rumineren is een vorm van piekeren. Je 'herkauwt' in je geest. Alles wat 'mis is gegaan' wordt nog eens uitgebreid herkauwd en herdacht. Vaak gebeurt dit denken met het doel om tot een oplossing te komen. Bijvoorbeeld door middel van veel nadenken en zelfanalyse wil je te weten komen wat de oorzaak is van het sombere gevoel.

Je gaat in discussie met jezelf en bedenkt allerlei manieren om van het onaangename gevoel af kan komen. Als je eenmaal bezig bent met dit rumineren, is het proces moeilijk te stoppen.



Mindfulness en een ander soort van kennen

Door mindfulness ontdek je een **ander soort kennen**, een **kalmere, wijzere stem** die meestal direct gesmoord wordt door het luidere geschreeuw van de denkende geest. Door het rechtstreekse contact met ervaringen - je stemt je af - ben je je gewoon bewust van je ervaring op het moment zelf. **Het kennen zit in het bewustzijn zelf.**

Wanneer je met aandacht iets onplezierigs meemaakt, in plaats er ideeën over te hebben, zie je het als een ervaring. Je wordt het gewaar. Je voelt het. Het stelt je in staat om onmiddellijk in contact te komen met meer vrijheid en verlichting.

Je opdracht deze week

Probeer deze week op te merken wanneer je je verliest in gedachten. Keer dan terug naar het rechtstreeks, aandachtige bewustzijn van het lichaam. Het is eigenlijk heel simpel. Je brengt je aandacht naar de adem.

Het gaat er niet om de adem op een bepaalde manier te reguleren, maar de om de attitude die je brengt in het moment. Ook als de adem niet loopt zoals je wenst, kan je daar *vriendelijk mee zijn* om zo geen onnodige spanningen te cultiveren. Het vormt de basis voor je nieuwe attitude in het leven.

Beschrijf je ervaring.

.....

.....

Elke keer dat je merkt dat je geest is afgedwaald, biedt dat een gelegenheid om te oefenen met gaan leven in je hoofd naar je lichaam rechtstreeks gewaarworden.

De verborgen kracht van het denken: gedachten en gevoelens

Voor sommige mensen is het moeilijk om een onderscheid te maken tussen hun gedachten en hun gevoel. Het zijn allebei aspecten van de innerlijke ervaring. Dus kan het lastig zijn om het verschil vast te stellen.

Gedachten ervaar je meestal als woorden, zinnen, overtuigingen, oordelen, bedenkingen of beelden die door je geest zweven.

Gevoelens zijn meer sensaties of verschuivingen in je gemoedstoestand. Ze treden op als een reeks herkenbare gewaarwordingen in je lichaam. Wanneer je bijvoorbeeld boos bent, voel je misschien spanning in je schouders.



1. Oefening

Ga in een gemakkelijke houding zitten, sluit je ogen en luister naar de volgende gebeurtenis. Probeer je de situatie zo levendig mogelijk voor te stellen. Neem alle tijd die je nodig hebt.

JE LOOPT IN EEN VERTROUWDE STRAAT... JE ZIET JE BESTE VRIEND OF VRIENDIN AAN DE OVERKANT...
JE LACHT EN ZWAAIT... MAAR DE PERSOON IN KWESTIE REAGEERT NIET... LIJKT JE NIET TE ZIEN...
LOOPT DOOR ZONDER DUIDELIJK TE MAKEN DAT JE AANWEZIGHEID IS OPGEMERKT...

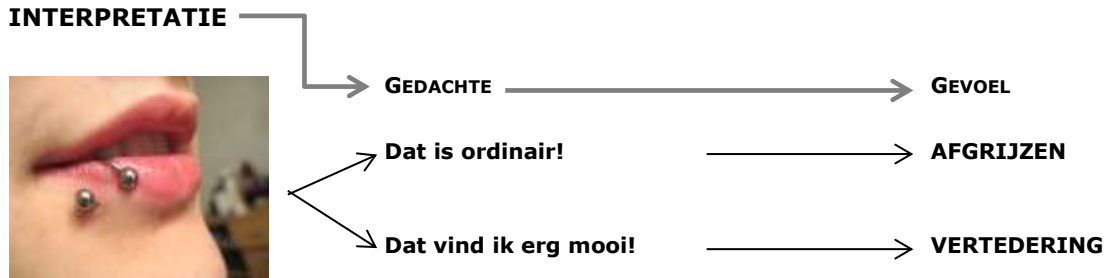
Welke gedachten en gevoelens kwamen in je op?

Gedachte	Gevoelens
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Breed scala aan gedachten en gevoelens

Heb je opgemerkt dat de gedachten over de situatie erg kan verschillen en dat verschillende gedachten gepaard gingen met verschillende gevoelens? Exact dezelfde situatie kan een breed scala aan gedachten en interpretaties oproepen, en DIE, niet de situatie zelf, bepalen hoe jij je voelt.

Het probleem is dat je je vaak niet bewust bent van je INTERPRETATIES van situaties. Mindfulness kan je helpen om je daarvan meer bewust te worden en geeft je de vrijheid om anders te reageren.



Je emotionele reactie weerspiegelt je interpretatie van situaties en niet zozeer de situaties zelf.

3. Je gedachten

Beoordeel de volgende quotes - *gedachten* - als 'WAAR' of 'NIET WAAR'?

	WAAR	NIET WAAR
1. De kinderen hebben het nu slechter dan vroeger.
2. Er is nu meer dreiging in de wereld dan in de vorige eeuw.
3. Ik toon het best geen enkel teken van zwakte.
4. De gedragsproblemen bij kinderen zijn toegenomen.
5. De Islam vormt een bedreiging voor de Westerse samenleving.
6. Vrouwen kunnen zich beter in een ander inleven dan mannen.
7. Het is belangrijk dat ik sterk in het leven sta.
8. Als ik het moeilijk heb, moet mijn partner er voor mij zijn.
9. Ik ben een 'slechte' vader of moeder als ik mijn kinderen in een moeilijke situatie te weinig steun.
10. Het heeft geen zin om bang te zijn voor vreemde mannen.

Interpretaties

Gedachten zijn je interpretaties van de werkelijkheid, de conclusies die je trekt, vaak op basis van vooringenomen opvattingen en eerdere ervaringen. Ze worden gevormd door veel verschillende invloeden. De meeste gedachten worden dikwijls beschouwd als absolute waarheden, als feiten. Maar het zijn gewoonweg mentale gebeurtenissen. Soms kloppen ze, maar meestal niet.

Gedachten zijn geen absolute waarheden. Gedachten zijn geen feiten. Het zijn interpretaties van de werkelijkheid. Het zijn mentale constructies van je geest. Je hoeft ze niet te volgen.

'HET KOMT NOOIT MEER GOED. MIJN LEVEN IS OM ZEEP. IK BEN NIETS WAARD.'

4. Je stemming

Je stemmingen vertekent de manier waarop je dingen ziet sterk. In een sombere bui interpreteer je gebeurtenissen negatief. Je denkt dat iemand je opzettelijk negeert in plaats van te veronderstellen dat die misschien haar eigen zorgen heeft. Deze negatieve interpretaties – '*ZE VINDT ME NIET LEUK. WAT DEED IK FOUT?*' – maken je nog somberder. Dat

maakt de kans groter dat je de dingen negatief blijft zien, en zo raak je in een negatieve spiraal.

Je stemmingen beïnvloeden je interpretaties van gebeurtenissen zo dat die stemmingen in stand worden gehouden.

De cirkels van elkaar voedende gedachten en stemmingen zijn de reden waarom je gevangen raakt in emotionele problemen en depressie. Juist door je denken kom je vast te zitten.

5. STAP UIT JE DENKPATRONEN

Je kan uit de denkpatronen stappen die je in de greep van pijnlijke emoties houden door naar een andere manier van kennen over te schakelen: van verloren zijn in je hoofd naar je lichaam rechtstreeks en mindful kennen en gewaarworden.

Aandacht voor je lichaam

Door bewuster te leven en meer aandacht op je lichaam te vestigen, ben je meer in het 'hier en nu'. Je concentreert je op lichamelijke sensaties. Hierdoor denk je minder en neemt het piekeren automatisch af! Je lichaam wordt meer ontspannen. Dit is echter niet het doel van Mindfulness. Het gaat er om om aandachtiger te zijn en niet te oordelen over jezelf.



1. Aandachtgijzeling

Je aandacht wordt zo gemakkelijk gegijzeld door andere besognes dat je niet merkt hoezeer je geest een eigen wil blijkt te hebben. Als je in staat bent om je bewust, met je volle aandacht op iets te concentreren zonder je te laten afleiden, geeft dat je de kracht om te ontwaken uit de automatische piloot.

2. Trainen van je 'aandachtspier'

Waarschijnlijk heb je niet geleerd hoe je je aandachtspier kan trainen. Maar dat kan. Je kan je aandacht naar de adem brengen, maar ook naar je lichaam. Het gaat erom dat je met je aandacht heel je lichaam verkent. Je merkt de lichamelijke gewaarwordingen op en blijft er met je aandacht bij.

3. Bodyscan

Bij de bodyscan staat 'opmerken' centraal. Wat denk je? Wat voel je? Waar in je lichaam is er stress opgeslagen? Door heel je lichaam na te lopen en daar echt de tijd voor te nemen, word je je vaak pas bewust van wat er in je omgaat. Je scant je lichaam hierbij niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk, van je tenen tot aan je kruin. De *bodyscan* of *lichaamsscanner* kun je zittend of liggend uitvoeren. Het is belangrijk dat je echt de tijd neemt en een rustige omgeving uitzoekt. Het is goed om te bedenken dat **FALEN OF SLAGEN NIET BESTAAT**. De bedoeling van de oefening is dat je deze zonder te oordelen uitvoert. Na afloop zie je vanzelf wel wat de oefening met je lichaam en geest doet.

4. Wat leer je?

Om te leren hoe je je het leven bewust wordt, oefen je tijdens de bodyscan 3 fundamentele vaardigheden.

- Je aandacht richten op de plek waar jij die wilt hebben,
VERBINDEN
- Je aandacht vasthouden zodat die daar blijft zo lang je wilt,
BLIJVEN EN VERKENNEN
- Je aandacht verplaatsen wanneer je dat wilt,
LOSLATEN

Als je je afstemt op de gewaarwordingen in je lichaam, kan je weer contact krijgen met emoties die de geest niet volledig wil ervaren. Dat kan verbijsterend zijn. Maar als je bereid bent om dergelijke gevoelens aan de oppervlakte toe te laten, kan dat intens genezend werken.

Zitmeditatie

Aandacht voor de ademhaling – de zitmeditatie – is één van de centrale oefeningen in de 8-wekentruaining mindfulness.



1. WEET DAT JE GAAT ZITTEN

Het is belangrijk om aandacht te schenken 'aan het plaats nemen', aan het gaan zitten. De manier - je houding - waarop je gaat zitten en de plek die je ervoor uit kiest, zeggen iets en hebben betekenis. Je houding belichaamt namelijk een standpunt. Door te gaan zitten, door de wijze waarop je dat doet, neem je dat standpunt in.

Kabat-Zinn instrueert daarom om bewust te gaan zitten, om bewust ergens plaats te nemen, zonder zich evenwel aan een bepaalde plek of houding te hechten. Waar het om gaat, is het innemen van een bepaalde geesteshouding. Die kan men overal realiseren.

2. Je zithouding

De zithouding die beoogd wordt, omschrijft Jon Kabat-Zinn met de term 'waardigheid'. Een waardige houding houdt in:

- een rechte rug, zonder te verstijven
- het gezicht ontspannen
- de schouders zakken wat omlaag
- het hoofd, de nek en de rug vormen een harmonisch geheel
- waakzaam

3. Geen ontsnappingsweg

Mediteren is geen poging om aan problemen of moeilijkheden te ontsnappen in een soort "meditatieve afzondering" waarin je kunt opgaan en waarin je je leed kunt ontkennen. Integendeel, het is de bereidheid om hand in hand te gaan met pijn, verwarring en verlies en een aanzienlijke tijd het aanschouwen ervan vol te houden. Tijdens het zitten probeer je je aandacht te houden bij de ademhaling, zoals tijdens de ademfocus. Je richt je aandacht op de adem en neemt vervolgens waar wat er zich allemaal aandient.

Het kan zijn dat er zich lichamelijk ongemak aandient. In dat geval is het belangrijk bij dit ongemak te blijven en dit het voorwerp van je aandacht te laten worden. Je reageert er niet onmiddellijk op, om niet de speelbal te worden van impulsen, maar kan bijvoorbeeld deze gewaarwordingen benoemen als: "Dit is pijn" of "Ik voel een kramp". Niet om er verder op door te gaan, wel om ze te erkennen. Als het gevoel weggaat, keert je terug naar de ademhaling.

Als de ongemakken ondraaglijk zouden worden, kan je je houding veranderen en een nieuwe comfortabele houding zoeken. Je doet dat dan wel liefst op een heel aandachtige, bewuste manier.

4. Instructie zitmeditatie

- Je zit in een rechte stoel, de voeten met enige tussenruimte plat op de vloer. Laat je handen rusten op je bovenbenen of leg ze in je schoot. Houd je bovenlichaam zonder forceren rechtop.
- Neem enkele minuten de tijd om aan te komen en te ontspannen. De ogen laat je schuin voor je op de grond rusten maar je kunt ze ook sluiten als je dat liever doet. Blijf wakker. Ervaar het contact dat je lichaam maakt met de grond onder je voeten, en met de zitting en rugleuning van de stoel. Breng je aandacht naar je benen, je armen, je schouders en je gezicht. Neem de tijd.
- Als je aandacht besteed hebt aan je lichaam, richt je kalm je aandacht op de adem. Volg het komen en gaan van de adem. Verder hoeft je niets te doen. Begin met vijf minuten, en bouw dat op tot twintig minuten per sessie.
- Je geest is gewend zich bezig te houden met het verleden, de toekomst en met allerlei andere zaken die op dit moment niet belangrijk zijn. Ook nu, als je zit, zal de geest gaan dwalen. Je geest is niet gewend aan rust, daar wordt hij juist onrustig van. Hij gaat op zoek naar prikkels. Maak je niet druk, het hoort er gewoon bij.
- Als je merkt dat je geest is afgedwaald breng je hem weer terug naar de adem. Kalm en vastberaden, zonder boos te worden. En je volgt weer het komen en gaan van de adem. Het kan helpen als je er in jezelf woorden bij zegt: 'komen, gaan' of 'in, uit'.
- Al na enkele minuten kun je het weldadige effect van bewust ademen ervaren. Door je geest gericht te houden op je adem heeft hij minder tijd om andere prikkels te zoeken. Deze op één punt gerichte aandacht brengt je geest tot rust. Laat je niet afschrikken door onrust of door twijfel over wat je aan het doen bent: het zijn afleidingsmanoeuvres van je geest. Die gedraagt zich in het begin als een jengelend en verwend kind dat zijn zin niet krijgt, maar na een tijdje zal hij rustig worden. Mediteren is het thuisbrengen van je geest.

MINDFUL MEDITEREN

...in het moment...
...open aandacht...
...opmerkzaam...
...beginnersgeest...
...liefdevolle vriendelijkheid...
...accepteren...
...zonder oordeel...

Voor alle duidelijkheid

1. Oplettendheid

Je wonderbaarlijk denkvermogen onderscheidt onze diersoort van alle andere. Maar als je niet oppast, kan je denkvermogen even kostbare en wonderbaarlijke aspecten van je wezen gemakkelijk in een hoek drukken. Dat lot treft je oplettendheid vaak het eerst. Mindfulness cultiveert deze oplettendheid.

Opmerkzaamheid is niet hetzelfde als denken. Het is fundamenteeler dan denken, ook al maakt het er gebruik van en houdt het de waarde en de kracht in ere. Opmerkzaamheid lijkt eerder op een vat dat je denken kan bevatten en omvatten. Het helpt je je gedachten als gedachten te zien en er niet in verstrikt te raken door ze voor de werkelijkheid te houden.

Meditatie houdt niet in dat je je denken probeert te veranderen door nog meer te gaan denken. Het houdt in dat je het denken zelf gadeslaat zonder erin verstrikt te raken.

2. Meditatie, niet hetzelfde als positief denken

Het besluit nemen voortaan positief te denken kan nuttig zijn, maar meditatie beoogt dat niet. Positief denken is uiteindelijk alleen maar meer denken. Je kan even gemakkelijk een gevangene worden van zogenaamd positief denken als van negatief denken.

Ook positief denken kan beperkend, gefragmenteerd, onnauwkeurig, illusoir, zelfzuchtig en onjuist zijn. Transformatie van je bestaan vraagt iets heel anders, iets dat je voorbij de grenzen van het denken voert.

3. Geduld

In mindfulness is geduld één van de basale, ethische houdingen. Als je geduld oefent, moet je wel aandachtig worden. Je beoefening zal geleidelijk aan rijker en rijker worden. Uiteindelijk is geduld een altijd beschikbaar alternatief voor de rusteloosheid en gejaagdheid die het denken kenmerken.

4. Niet oordelen

Je hebt de neiging de wereld door een gekleurde bril te zien: door de lens van het oordeel of iets goed of slecht voor je is.

Thuis oefenen

Doe in week 2 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. BODYSCAN: ELKE DAG (DOWNLOADS 3 BODYSCAN)
2. AANDACHT VOOR DE ADEM 10': ELKE DAG (DOWNLOAD NR. 4)
3. BEWUST ROUTINEHANDELINGEN UITVOEREN
4. LOGBOEK VAN PRETTIGE GEBEURTENISSEN

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. Bodyscan

ELKE DAG

Zoek deze week elke dag een plek waar je comfortabel kan liggen en volg de instructies van track 2 (cd 1).

Noteer op **DAG 1, 3 EN 6** na elke oefening hieronder een paar opmerkingen over je ervaring.

- Welke denkpatronen heb je opgemerkt toen de DOE-modus je geest overnam? Plannen en repeteren? Verwijten en oordelen? Willen opschieten? Jezelf herinneren aan dingen die je nog moet doen? Dingen uit het verleden terughalen?
- Wat was je respons? Kon je weer gemakkelijk teruggaan naar de zijn-modus, of bleef je vastzitten in de DOE-modus?
- Wat merkte je nog meer?

Dag 1

Welke vormen van doen merkte je op?

Bijvoorbeeld: plannen, opschieten, oordelen, dingen die je nog moet doen, nadenken over het verleden?

.....

.....

.....

Respons?

.....

.....

.....

Ik merkte verder op:

.....
.....

Dag 3

Welke vormen van doen merkte je op?

Bijvoorbeeld: plannen, opschieten, oordelen, dingen die je nog moet doen, nadenken over het verleden?

.....
.....
.....

Respons?

.....
.....
.....

Ik merkte verder op:

.....
.....

Dag 5

Welke vormen van doen merkte je op?

Bijvoorbeeld: plannen, opschieten, oordelen, dingen die je nog moet doen, nadenken over het verleden?

.....
.....
.....

Respons?

.....
.....
.....

Ik merkte verder op:

.....
.....

2. Aandacht voor de adem

ELKE DAG

Aandacht voor de ademhaling – een zitmeditatie – is één van de centrale oefeningen in mindfulness. Leid jezelf elke dag, op een ander tijdstip dan de bodyscan, door een **TIEN MINUTEN** durende oefening in aandacht voor de ademhaling.

Je hoeft er **GEEN AANTEKENINGEN** over te maken. Wel zet je een vinkje bij elke dag dat je hebt geoefend zodat je kan zien dat je de oefening hebt gedaan.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

3. Bewust routinehandelingen uitvoeren

ELKE DAG

Herinner jezelf aan de dagelijkse handeling van je keuze die je vorige week in mindfulness wilde uitvoeren en schrijf die hier op:

..... (handeling 1)

Kies nu een **NIEUWE EN ANDERE ROUTINEHANDELING** die je ook kan inpassen in het kader van deze oefening in alledaagse mindfulness:

..... (handeling 2)

Met de **BEWUSTE INTENTIE** om deze beide handelingen deze week met mindfulness uit te voeren, kan je je voornemen om het alledaagse leven met aandacht te leven, te versterken en uit te breiden. Zet bij elke dag een vinkje als je beide routinehandelingen hebt uitgevoerd.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Sta aan het eind van de week even stil bij je ervaring met deze oefening als geheel. Vanaf nu maakt deze opdracht geen deel meer uit van de verdere oefeningen. Uiteraard kan je **ERVOOR KIEZEN OM DIT TOCH TE BLIJVEN DOEN.**

Kan je **ÉÉN POSITIEF EFFECT** bedenken waarom je de intentie wilt blijven cultiveren om mindful aanwezig te zijn bij de dagelijkse handelingen in je leven?

<hr/> <hr/> <hr/>

4. Logboek van prettige gebeurtenissen

Streef er elke dag naar om je bewust te zijn van een **PRETTIGE GEBEURTENIS** zoals die zich voordoet. Dat kan een **DOODGEWONE ERVARING** zijn, iets simpels als een zingende vogel of een glimlach op het gezicht van een kind. Het gaat erom dat het iets is **WAT PRETTIG VOELT**.

Deze oefening bestaat **UIT TWEE DELEN**:

- Bewust kiezen **WAARAAN** je aandacht schenkt door op zoek te gaan naar prettige gebeurtenissen
- Bewust kiezen **HOE** je aandacht schenkt, door je te concentreren op de afzonderlijke aspecten van iedere prettige gebeurtenis: het **PRETTIG GEVOEL ZELF** en eventueel **ANDERE GEVOELEN** die zich aanbieden, **GEDACHTEN** die door je heen gaan en de **SENSATIES IN JE LICHAAM**.

Richt je aandacht aan de hand van de volgende vragen op de details van de gebeurtenis zoals die zich voordoet. Je kan de antwoorden later opschrijven.

Een voorbeeld:

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?
Op weg naar huis na mijn werk – stoppen – een vogel horen zingen	Lichtheid in het gezicht – bewust van zakkende schouders – een glimlach	Opluchting – plezier	'Dat is goed' – 'Wat mooi' – 'Het is heerlijk om buiten te zijn'.	Het was zoiets kleins, maar ik ben blij dat ik het heb opgemerkt.

Wees zo gedetailleerd mogelijk in je beschrijvingen
Schrijf je gedachten bijvoorbeeld woord voor woord op, als je ze zodanig ervaart, of beschrijf de beelden die bij je opkwamen.

Noteer exact waar je sensaties voelde in je lichaam, en wat die waren.
Gebruik het opschrijven zelf als een mogelijkheid om je bewust te worden van gedachten die door je heen gaan terwijl je schrijft.

KENNEN VIA DENKEN betekent dat je ervaringen als vlekken ziet – dingen die op zichzelf goed of slecht zijn, en waaraan je moet vasthouden of die je moet kwijtraken om gelukkig te zijn. Dit is de gedreven **DOE-MODUS VAN DE GEEST**. Als je aandacht op de afzonderlijke aspecten van een ervaring richt – lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten – kan je ‘ontvlekkeren’ en ervaringen zien als voortdurende verschuivende patronen die je gewoon rechtstreeks op het moment zelf kent. Als je op deze manier met ervaringen omgaat, trek je de stekker uit de gedreven doe-modus van de geest.

Dag 1

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dag 2

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Velen keren zich uiteindelijk af van onprettige gevoelens, om zichzelf te beschermen. Op de lange termijn werkt dat gewoon niet. Het betekent ook dat je in het algemeen gevoellozer wordt van alle gevoelens – prettige en onprettige. Op zo’n manier snijdt je jezelf los van een groot deel van de potentiële rijkdom van het leven, van je geest en het grote helende

potentieel van je hart. Als je rechtstreeks aandacht schenkt aan het eenvoudige gevoel of een ervaring al dan niet prettig is, kan dat je weer verbinden met de wijdere wereld aan gevoelens en je meer openstellen voor het wonder dat je leeft.

Dag 3

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dag 4

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

De DOE-modus van de geest controleert datgene waar je uit gewoonte naar op zoek bent: in een gedeprimeerde geestegesteldheid concentreert je je op het negatieve en op wat er

mis is. In een angstige geestesgesteldheid concentreer je je op wat bedreigend of gevaarlijk is. Als je bewust op zoek gaat naar prettige gebeurtenissen, kan je je aandacht verplaatsen en je openstellen voor de kleine vreugden in het leven die er altijd waren, maar die je nooit opmerkte.

Dag 5

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dag 6

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

GEFELICITEERD
Je hebt het einde van week 2 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](#)

Alternatief

Ga naar:

<http://www.lichaamsgerichte-therapie.org/oefeningen/Online-ademmeditatie-mp3.aspx>

Oefeningen

- [Bodyscan \(mp3\)](#)
- [Ademmeditatie \(mp3\)](#)
- [Bodyscan \(lezend\)](#)
- [Genieten](#)
- [Puur bewustzijn](#)