

**Sessie 8:**

# Hoe het verder kan

*Cultiveren van mindfulness-beoefening*

## Leven vanuit je hart

DE ENIGE PLAATS WAAR JE KAN WETEN WAT ECHT JUUST IS VOOR JE, IS DIEP BINNENIN. HET VRAAGT OM STIL TE WORDEN EN TE LUISTEREN. ALLEEN DAN KAN JE JE HARTSTEM HOREN. JE HARTSTEM SPREEKT ALTIJD ZACHT. SOMS KAN JE HAAR NIET HOREN OMDAT ER TE VEEL GEDACHTEN ZIJN, TE VEEL DOELLEN OF TE VEEL OPINIES VAN ANDEREN.



### 1. Glimlach

Met behulp van een kleine glimlach, kan je in contact komen met de weg van het hart. Een glimlachende energie cultiveert een niet-oordelende attitude en mildheid voor jezelf, de ander en de wereld.

#### Een andere relatie aangaan

Eenzijdige beoefening van mindfulness kan inzicht en opmerkzaamheid brengen, maar hier stopt het niet: **INZICHT** is ook een uitnodiging om een andere relatie aan te gaan met wat is, met jezelf en met anderen en dat kan alleen door er **ZORG EN COMPASSIE** naast te plaatsen. Inzicht verkrijgen zonder zorg en mededogen kan leiden tot hardheid en meedogenloosheid, terwijl zacht en compassievol leren zijn zonder inzicht kan leiden tot (zelf)medelijden en slachtofferdenken.

#### Heartfulness

Naast aandacht en inzicht, heb je ook een warm hart en een flinke dosis moed nodig om je eigen pijn en die van anderen onder ogen te zien en te kiezen hoe je ermee omgaat. Als je met goede bedoelingen maar onbewust omgaat met pijn, ben je vaak onnodig hard voor jezelf en voor anderen.



Heartfulness helpt je om deze hardheid te verzachten en je hart opnieuw te openen. Het laat je toe om pijn en lijden te bekijken met zachtmoedigheid en compassie.

Compassie in de betekenis van 'BEGRIIP EN MEDEDOGEN' en niet van medelijden. ZACHTMOEDIGHEID met de klemtoon op zacht en moedig. Want er is veel moed nodig om zo eerlijk naar jezelf te kijken. Je leert opnieuw je hart openen naar het leven dat je leidt i.p.v. te wachten op het leven dat je wilt leiden. Je leert met je hart naar jezelf en anderen kijken.

### 2. Hartmeditatie

...MOGE IK GELUKKIG ZIJN...

...MOGE JIJ GELUKKIG ZIJN...

...MOGE WIJ GELUKKIG ZIJN...

...MOGE IK GEZOND ZIJN...

...MOGE JIJ GEZOND ZIJN...

...MOGE WIJ GEZOND ZIJN...

...MOGE IK VEILIG ZIJN...

...MOGE JIJ VEILIG ZIJN...

...MOGE JIJ VEILIG ZIJN...

...MOGE IK BESCHERMD ZIJN...

...MOGE JIJ BESCHERMD ZIJN...

...MOGE JIJ BESCHERMD ZIJN...

Kan je deze kwaliteiten ook toewensen aan iemand die je niet bevalt? Aan iemand die je ooit pijn heeft gedaan? Naar alle mensen op deze wereld? Aan alle levende wezens, planten en dieren inclusief?

## Een terugblik

*DE 8-WEKENTRAINING MINDFULNESS ZIT EROP. JE BLEEF JE AL DIE TIJD ENGAGEREN EN MAG JEZELF ALVAST PROFICIAT WENSEN. DE VRAAG DIE REST, IS EENVOUDIG: EN WAT NU? HOE KAN HET MINDFULNESS PROGRAMMA JE HELPEN BIJ HET REALISEREN VAN MEER GELUK, HEELHEID, VOLDOENING EN WELZIJN?*

### **Mensen die gelukkig zijn, verlangen naar nog meer geluk. Het is hun ongeluk.**

Georges van Acker,  
dichter

#### **1. Geluk is een beetje ongelukkig kunnen zijn**

Iedereen wil tegenwoordig het perfecte gezin hebben, de perfecte relatie, in het perfecte huis wonen, een druk sociaal leven hebben. Mogen we af en toe nog tonen dat niet alles zo perfect is als we laten uitschijnen!

Psychiater Dirk de Wachter heeft het gevoel dat velen aan het streven zijn naar iets onrealistisch.

*We geloven dat geluk maakbaar is, maar dat is een illusie waardoor velen hun tijd, geld, gezondheid en gemoedsrust opofferen in de hoop op een aards paradijs. Het is verstandiger te accepteren dat geluk een onverwacht, breekbaar cadeau is dat je toevallig krijgt.*

#### **2. In de ban van geluk**

Volgens Dirk de Wachter is de samenleving zozeer in de ban van geluk en succes, dat we er massaal ongelukkig van worden. Dat blijkt volgens hem uit het wijdverbreid gebruik van kalmeringsmiddelen en antidepressiva. Ook worden veel relaties opgebroken omdat ze niet ideaal lijken.

Uiteraard is er niets mis mee om je leven zo te organiseren dat je je gelukkiger kan voelen. Met mindfulness leer je hoe je toch gelukkig kan zijn in een wereld waar stress en tegenslag een deel van zijn.

#### **3. Sterker in het leven staan**

David Dewulf en Edel Maex zijn artsen. Ze hebben het begrip 'Mindfulness' in Vlaanderen geïntroduceerd. David is erin geslaagd om het concept mindfulness krachtig te omschrijven.

Door aandacht te schenken aan het hier en nu, aan je gedachten en gevoelens en je lichaam, sta je sterker in het leven.

David Dewulf

##### **Aandacht voor het nu**

Ons jachtig leven zorgt ervoor dat je te druk bezig bent, waardoor je de geschenken op je pad mist. Mindfulness nodigt je uit om te onthaasten. Haast maakt namelijk niet gelukkig, omdat je geluk alleen kan vinden in het huidige moment.

Onderzoek heeft aangetoond dat levenskwaliteit weinig te maken heeft met 'krijgen wat je wilt' maar wel met de *aandacht* die je kan geven aan wat je al hebt en wat er al is in je leven.

Geluk komt door met een nieuwe blik te kijken naar je leven en het te waarderen. Door te kijken naar de kleur van bloemen, de rust van de natuur, de verfrissing van water, de glimlach van een kind.

### **Aandacht voor je gedachten**

Per dag passeert er in je hoofd ongeveer 80 000 gedachten, waarvan 98 % puur reactief en repetitief is. Die zee van gedachten hoeft geen probleem te zijn, behalve als het negatief geladen gedachten zijn die op lange termijn kunnen leiden tot angst of depressie. En dat is precies wat er vaak gebeurt als er tegenvallers op je pad komen. Via mindfulness leer je je gedachten erkennen om ze nadien vriendelijk los te laten. Doordat je op een milde manier naar je gedachten kijkt zonder ze te veroordelen creëer je afstand, je valt er niet meer mee samen.



Mindfulness bevrijdt je van de macht die gedachten hebben over jou en brengt je in je kracht.

### **Aandacht voor je gevoelens**

Mindfulness leert je om alles te verwelkomen: elke ervaring, iedere gedachte, elke emotie. Zowel aangename als onaangename gevoelens, prettige en minder prettige emoties, blijdschap en verdriet.

Door meditatie observeer je en blijf je bij je gevoelens van angst, boosheid, verveling en irritatie zonder ervan weg te lopen of zonder erin te verdrinken. Als je ertegen vecht, worden ze namelijk alleen maar erger. Mindfulness nodigt je uit om je emoties te accepteren. Hoe beter je je eigen gevoelens leert kennen, hoe gemakkelijker dat gaat.

Mindfulness leert je om in elke situatie je gevoelens te respecteren en je emoties op een gepaste manier te uiten.

### **Aandacht voor je lichaam**

Je ziet je lichaam vaak als een last, een obstakel. Als het leven tegenvalt, voel je pijn in je lichaam en neem je er afstand van, waardoor je van jezelf vervreemdt. Door je lichaam weer te gaan bewonen, nodig je jezelf uit om alle aspecten opnieuw te beleven.

*Mindfulness helpt je om op een niet-oordelende, vriendelijke manier aandacht te schenken aan alle kleuren van je leven, om dankbaar te zijn voor je lichaam en om mild en compassievol te zijn voor pijnlijke ervaringen.*

### Aandacht voor het mooie

Het is belangrijk om de mooie dingen op je pad werkelijk toe te laten. Je saboteert gemakkelijk je eigen geluk, omdat je opgevoed bent met het idee dat je iets moet doen of dat je geluk moet verdienen. Helaas is dat nooit genoeg en heb je de neiging om je te veel op het negatieve te richten. Of je laat je te sterk leiden door wat anderen van je denken of door datgene waaraan je denkt te moeten beantwoorden.

Dankzij mindfulness leer je opnieuw kiezen voor een positieve geluksblik.  
Je kan aandacht geven aan wat wel goed is in je leven en dat ruimte geven op jouw manier.

### Aandacht voor het onaangename

Dikwijls lopen de dingen niet zoals je wilt en ga je in verzet, waardoor het allemaal nog een pak lastiger wordt. In plaats van te vechten tegen het negatieve en het te veroordelen, kan je het ook leren aanvaarden. Zo verlies je jezelf niet en blijft er ruimte over om het mooie te zien. Dat betekent niet dat je de mindere kanten van het leven gewoon maar moet accepteren. Mild zijn voor jezelf, niet alleen in goede maar ook in slechte tijden. Het is oké om niet altijd oké te zijn, om eens een fout te maken. Zelfcompassie is zo belangrijk omdat het je toelaat eerlijk te zijn met jezelf en met je leven.

Mindfulness heeft niks te maken met berusting. Maar je kan je aandacht wel brengen naar wat er goed gaat. Het is belangrijk om je niet te laten meeslepen door het negatieve. Zelfcompassie is daarbij een belangrijke factor.

### Aandacht voor je unieke leven

We hebben allemaal een geschenk voor de wereld.  
Allemaal hebben we kwaliteiten die we tot bloei kunnen laten komen.

Hartmeditaties kunnen je daarbij helpen: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gedeelde vreugde of gelijkmoedigheid. Die kwaliteiten zullen je niet vrijwaren van moeilijkheden maar ze zullen wel een steun zijn om moeilijke momenten het hoofd te bieden.

## 2. Doelen van mindfulness



- Je helpen om mentale gewoontepatronen die emotionele problemen creëren en je verstrikken in chronisch emotioneel lijden, eerder te herkennen en er vaardiger op te reageren.
- Een nieuwe manier van *zijn* cultiveren:

Een manier van zijn die betekent dat de kans kleiner wordt dat destructieve mentale gewoontepatronen worden geactiveerd;

- o Een manier van zijn die toelaat dat je het hele leven met meer welzijn, gemak en voldoening leeft;
- o Een manier van zijn die meer bereid is erop te vertrouwen dat de innerlijke wijsheid van je geest je, op vriendelijke wijze, door alle emotionele verwarring leidt.

### Opdracht

Hoe belangrijk waren de thema's die aan bod kwamen? Geef een score tussen 1 en 10 waarbij 1 helemaal niet belangrijk en 10 zeer belangrijk betekent.

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Weten wat de stemming doet dalen en vroege waarschuwingssignalen herkennen.   | ..... |
| 2. Nieuwe manieren leren om uit het patroon van negatieve gedachten en gevoelens te stappen.                                   | ..... |
| 3. Negatieve gedachten en gevoelens anders gaan zien, als onderdelen van emotionele pakketten, niet als 'mij'.                 | ..... |
| 4. Me minder machteloos voelen in situaties met onaangename, ongewenste emoties.   | ..... |
| 5. Me minder alleen voelen. Zien dat veel andere mensen depressie of andere emoties ervaren en dat niet 'alleen ik' zo ben.    | ..... |
| 6. Mezelf meer waarderen. Mijn eigen behoeften herkennen en bevredigen.  | ..... |
| 7. Toelaten dat dingen zijn zoals ze zijn versus de behoefte hebben om ze te veranderen.                                       | ..... |
| 8. Alle ervaringen met interesse benaderen, vanuit een beginnersgeest, versus wat onprettig is te vermijden.                   | ..... |
| 9. Je ervaring rechtstreeks via de zintuigen kennen versus door te denken.   | ..... |
| 10. Met vriendelijkheid en compassie voor jezelf zorgen versus je concentreren op doelen bereiken (met een prijs voor jezelf). | ..... |

### Opdracht

Noteer op welke manieren je tot nu toe baat hebt gehad van de 8-wekentraining. Beschrijf ook kleine aanwijzingen voor belangrijke veranderingen, ook al hebben die nog niet de kans gehad om zich volledig te manifesteren.

.....

.....

.....

.....

.....

**Als men zich vriendelijkheid eenmaal heeft eigen gemaakt, is het bijna onmogelijk zich ervan te ontdoen.**

Robert Lynd  
Socioloog

## Vooruitkijken

Je kan je twee dingen afvragen:

- WAAROM zou je doorgaan met een vorm van mindfulnessbeoefening?
- WELKE VORM zou die beoefening kunnen krijgen?

*Ik leefde in de toekomst waar het altijd beter en mooier is dan in het hier en nu. Maar hoe vaak gaan de dingen niet anders dan je plant of hoopt? Ik besepte toen pas dat het er om gaat wat je Nu doet.*

### 1. Waarom doorgaan?

Misschien had je gehoopt dat het voldoende zou zijn om de 8-wekent training te volgen zonder dat je na afloop nog veel tijd in mindfulness te steken. Het gaat toch al beter met je. Maar uit studies blijkt dat de mensen die op de lange termijn het meest profiteren van mindfulness degenen zijn die doorgaan met enige vorm van mindfulnessbeoefening – al is het maar een paar minuten per dag. Een beetje oefenen helpt om de nieuwe vaardigheden beschikbaar en levend te houden.

Als je jezelf een positieve reden geeft om de beoefening van mindfulness vol te houden en die koppelt aan iets waar je veel om geeft, kan dat veel kracht geven.

#### Opdracht

Ga in een gemakkelijke, ontspannen houding zitten. Doe je ogen dicht en haal een paar keer mindful adem. Laat de volgende vraag vriendelijk in je geest en hart neerdalen en omvat die daar zachtjes in aandacht.

WAT IS HET BELANGRIJKSTE IN MIJN LEVEN WAARBIJ HET OEFENEN VAN MINDFULNESS ZOU KUNNEN HELPEN?

IK BEN VAN PLAN OM ZO GOED MOGELIJK DOOR TE GAAN MET DE MINDFULNESSBEOEFENING OMDAT:

.....  
.....

#### Obstakels

Natuurlijk zal je op blokkades en obstakels stuiten. Ze kunnen de beoefening in de weg staan. Maar dat betekent niet dat je je daardoor moet laten tegenhouden. Wees er bewust van.

WELKE BLOKKADES OF OBSTAKELS KUNNEN HET VERDER BEOEFENEN VAN MINDFULNESS IN DE WEG STAAN?

.....  
.....

HOE KAN JE ZULKE BLOKKADES OF OBSTAKELS OMZEILEN?

.....

.....

## 2. Welke vorm? Wat oefenen?

Je kan de mindfulness van je leefwijze van dag tot dag op de volgende manieren verdiepen:

- Dagelijks een formele mindfulnessbeoefening
- Dagelijks een informele mindfulnessbeoefening
- Drie minuten ademruimte – coping

### Dagelijks een formele mindfulnessbeoefening

Ga zo veel mogelijk door met het doorlopende patroon van dagelijkse formele oefeningen dat je vorige week hebt gekozen.

Wil je veranderingen in het patroon aanbrengen? Dat is prima. Het gaat erom om je oefenpatroon op dagelijkse basis vol te houden.

**Blik om de drie maanden terug op je oefenpatroon. Is je planning haalbaar? Zo niet, pas je patroon aan en houdt het drie maanden vol.**

#### TIPS

- o Doe elke dag een oefening, hoe kort ook.
- o Doe als het kan de oefening elke dag op hetzelfde tijdstip en op dezelfde plek.
- o Beschouw het oefenen als het verzorgen van een plant.
- o Zie het oefenen als een manier om jezelf te voeden en niet als het zoveelste op je 'takenlijst'.
- o Verken manieren waarmee je jezelf steeds weer kan inspireren om te blijven oefenen.
- o Verken manieren om samen met anderen te oefenen.
- o Vergeet niet dat je altijd opnieuw kan beginnen.

### Dagelijks een informele mindfulnessbeoefening

Probeer om je op een zo licht mogelijke manier te houden aan je intentie om mindful te zijn in plaats van die te zien als weer iets dat je 'MOET' doen. Het kan helpen een mindfulnessbel te downloaden die ergens op de dag uit je computer of smartphone klinkt als een uitnodiging om weer aansluiting te vinden bij het hier en nu.

Op zichzelf is mindfulness niet moeilijk.  
De uitdaging in het dagelijks leven is eraan te denken MINDFUL TE  
LEVEN.



### 3. Tips

- Breng 's morgens na het wakker worden voordat je opstaat je aandacht naar je ademhaling. Observeer vijf in- en uitademingen.
- Wees je door de dag bewust van spanningen in je lichaam. Kijk of je ernaartoe kan ademen en laat de overtollige spanning los tijdens het uitademen.
- Wanneer je in de rij staat te wachten, gebruik die tijd dan om op te merken hoe je staat en ademt.
- Richt je aandacht op je dagelijkse handelingen: tanden poetsen, een douche of bad nemen, je haar kammen, je schoenen uittrekken...
- Schenk aandacht aan de geuren, kleuren en smaken van het voedsel.
- Kan je gewoon zeggen wat je te zeggen hebt, zonder overdrijven of afzwakken?
- Neem voordat je gaat slapen een paar minuten de tijd om je aandacht naar je ademhaling te brengen. Observeer vijf in- en uitademingen.
- Ga wandelen. Voel het contact van je voeten met de grond en hoe je lichaam tijdens het wandelen aanvoelt.
- Breng aandacht naar het luisteren en praten. Kan je luisteren zonder het met wat je hoort eens of oneens te zijn, zonder het leuk of vervelend te vinden of te bedenken wat je gaat zeggen als jij aan de beurt bent?
- Hoopt zich ergens in je lichaam spanningen op? In je nek? Je schouders? Je maag? Je kaken? Je onderrug? Doe als het even kan eens per dag strekoefeningen of yoga.
- Wees je ervan bewust hoe lichaam en geest aanvoelen als je overgaat van wandelen naar lopen, van zitten naar staan...

#### ENKELE GEHEUGENSTEUNTJES

1. Doe zo mogelijk maar één ding tegelijk.
2. Besteed de volle aandacht aan alles wat je doet.
3. Richt je aandacht weer op dat waar je mee bezig bent als je gedachten afdwalen.
4. Herhaal stap 3 een paar miljard keer.
5. Onderzoek waardoor je wordt afgeleid.

Het nemen van een ademruimte  
biedt je de kans om

#### MET BEWUSTE KEUZE

in waardigheid en respect voor jezelf  
en de ander

#### TE ANTWOORDEN

op een situatie of een gevoel  
in plaats van er onaangepast op te reageren.

## CD 1

- Adem - 24'
- Bodyscan - 22'
- Yoga - 24'

## 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](#)