

Sessie 4

Erbij blijven en toelaten wat er is

Erbij blijven en toelaten wat er is

Inleiding sessie 4

We maken allemaal wel eens onprettige dingen mee. Soms zijn het kleine dingen zoals een vervelende ruzie, of je mist net de trein die je moest hebben. Soms zijn er ernstige zaken aan de hand zoals een ziekte bij jezelf of bij een dierbare, of het uitgaan van een relatie. Moeilijke dingen horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop je met die dingen omgaat, bepaalt of ze je leven zullen beheersen of dat je er met wat meer gemak mee om kunt gaan.

Door je bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die tijdens gebeurtenissen in je dagelijks leven opspelen, krijg je de kans om er bewuster en beter op te reageren. Op die manier kun je je gebruikelijke, automatische reacties mogelijk stoppen en veranderen.

In het algemeen reageren we bij ervaringen op één van de volgende drie manieren:

- We zijn afwezig of verveeld en schakelen van het huidige moment over naar andere dingen 'in ons hoofd'.
Voorbeeld: Tijdens een saaie vergadering dwalen de gedachten af naar wat je komend weekend gaat doen.
- We willen dingen vasthouden, staan onszelf niet toe de ervaring van dat moment los te laten, of willen iets ervaren wat we nu niet ervaren.
Voorbeeld: Je zit heerlijk op een terrasje in de zon en je zou willen dat het leven altijd zo was, dat je je altijd zo zou voelen. Of: Je hebt een blessure aan je voet, en je kan maar niet loslaten dat dit net moest gebeuren voor die 'belangrijke' hardlooppwedstrijd. 'Kon ik maar fit zijn.', blijf je denken.
- We willen dat een ervaring weggaat, zijn er boos op, willen van de ervaring die we nu hebben af, of willen de dingen die we niet wensen in de toekomst vermijden.
Voorbeeld: Je hebt iets gemeens gezegd, en je schaamt je. Je wilt je zo niet voelen. 'Hoe heb ik dat ooit kunnen zeggen?', denk je. Oordelende gedachten en bijkomende gevoelens beheersen je geest.

Tijdens de komende sessies zullen we hier nog meer bijilstaan. Deze manieren van reageren kunnen namelijk problemen veroorzaken, vooral de neiging om met afkeer op onaangename gevoelens te reageren. Waar we mee gaan oefenen, is dat je je bewust wordt van jouw ervaring in het moment, zodat je er met aandacht op kunt reageren in plaats van automatisch.

De oefening van zitten in aandacht kan je hierbij helpen. Tijdens het zitten kun je vriendelijk opmerken wanneer je afdwaalt van het huidige moment, bijvoorbeeld door een gedachte die je aandacht trekt, een bepaald gevoel in je lijf, een stemming of iets van buiten jezelf, een geluid bijvoorbeeld. Vervolgens breng je de aandacht naar het bewustzijn van het hier en nu. Op andere momenten van de dag kun je de ademruimte-oefening gebruiken wanneer je onaangename gevoelens of een gevoel van spanning in het lichaam bespeurt. Hierdoor kun je bewust reageren en niet automatisch.

Erbij blijven

Je lichaam kan je helpen bij het ontwikkelen van meer bewustzijn. Dat kan bijvoorbeeld door op je houding te letten. Waarschijnlijk zit je als je dit leest. Wat kan je op dit moment opmerken in je lichaam? Misschien voel je het contact met de stoel, of voel je je voeten op de grond staan. Het kan ook dat je je gewaar bent van de beweging van de adem, of iets anders in je lichaam. Bewust de sensaties in je lichaam voelen.

Ook overgangen van de ene activiteit naar de andere activiteit lenen zich voor oefening: een moment om opnieuw met aandacht in het lichaam aanwezig te zijn. Als je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de bewegingen van het opstaan, van het lopen naar je volgende bezigheid. Misschien kan je ook opmerken hoe het in het lichaam aanvoelt als je aan het eind van de dag gaat liggen. Door aanwezig te zijn in het lichaam gedurende de dag, is de kans kleiner dat je volledig in beslag genomen wordt door gedachten.

Oefen geduldig met voelen wat er is - het lichaam is er altijd. Zelfs de kleinste bewegingen die je maakt zijn zinvol om op te merken. Je hoeft niets extra's te doen. Als je iets aan het pakken bent, en je doet dat met aandacht, dan ben je er al mee bezig. Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt. Je kunt jezelf met het hebben van aandacht voor je lichaam trainen om in het moment aanwezig te zijn.

Het is heel eenvoudig. Oefen steeds opnieuw om je lichamelijke sensaties waar te nemen. Hoe paradoxaal het ook klinkt, het lijkt misschien een inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat om niet alleen tijdens de meditatie bewust aanwezig te zijn, maar veel vaker bewust in het leven te staan.

Afstand nemen van gedachten

Het kan enorm bevrijdend werken wanneer je ziet dat je gedachten enkel maar gedachten zijn en niet 'jezelf' of 'de werkelijkheid'. Misschien denk je dat je vandaag een bepaald aantal dingen moet doen. Je herkent het niet als een gedachte, maar handelt alsof het 'de waarheid' is en daarmee heb je op dat moment een werkelijkheid geschapen waar je echt in gelooft: al die dingen moeten echt vandaag gedaan worden.

Peter, die een hartaanval had gehad en een mogelijke volgende hartaanval wilde voorkomen, stond om 10 uur 's avonds met de tuinlampen aan op de oprit zijn auto te wassen. Plots kwam hij tot een ingrijpende ontdekking. Hij realiseerde zich dat hij dit helemaal niet nu hoefde te doen! Zijn gedrag was het onvermijdelijke gevolg van het feit dat hij de hele dag probeerde de dingen, die hij zich had voorgenomen, diezelfde dag nog voor elkaar te krijgen. Toen hij in de gaten kreeg wat hij zichzelf aandeed, begreep hij dat hij er zo van overtuigd was geweest dat alles die dag gedaan moest worden, dat hij er niet aan had getwijfeld of dat wel waar was.

Als je zelf soms ook op zo'n manier bezig bent, voel je je waarschijnlijk ook opgejaagd, gespannen en bezorgd zonder zelf te weten waarom. Waarschijnlijk zal je ook tijdens de meditatie oefeningen wel eens denken aan wat je allemaal nog moet doen.

Merk dan op dat het een gedachte is. Het is slechts een gedachte over wat er nog gedaan dient te worden: plannen. En keer dan met je aandacht terug naar dit moment.

Als je in staat bent om met enige afstand naar deze gedachten te kijken, dan ga je misschien ook helderder zien wat nu echt relevant is. Dat kan je helpen om aan bepaalde dingen voorrang te geven en wijze beslissingen te nemen over wat er echt moet gebeuren. Je zult gedurende de dag waarschijnlijk beter aanvoelen wanneer het tijd is om te stoppen. Het simpelweg herkennen van je gedachten als gedachten kan je verlossen van een schijnwerkelijkheid. Het geeft je een helderder beeld, en je leven zal minder door je gedachten bepaald worden.

Deze bevrijding van de macht van gedachten is een gevolg van het mediteren. Wanneer je elke dag een tijdje bezig bent met 'niet-doen', met het voelen van de adem en het lichaam, en de activiteit van de geest opmerken zonder je ermee te identificeren, zal er geleidelijk meer kalmte en aandacht in je leven komen.

Omdat de geest stabiel wordt en zich minder bezighoudt met de inhoud van het denken, versterk je het vermogen van de geest om zich te concentreren en kalm te zijn. Telkens als je een opkomende gedachte als gedachte herkent, de inhoud ervan registreert en wellicht opmerkt hoe sterk deze je beïnvloedt – om dan opnieuw je aandacht te richten op je adem en je lichaam – versterk je je opmerkzaamheid. Je leert jezelf steeds wat beter kennen. Uiteindelijk helpt dit om jezelf meer te aanvaarden zoals je werkelijk bent zonder te denken dat je anders zou moeten zijn.

De reeks van gedachten en associaties

Het denken beheerst ons leven. Bewust of onbewust ben je een heel groot deel van je leven met de inhoud van je gedachten bezig. Meditatie is een ander proces, het gaat niet om redeneren of overdenken. Door het proces van observeren, door niet op de inhoud van gedachten in te gaan, kunnen nieuwe inzichten ontstaan. We hoeven niet te vechten of te worstelen met onze gedachten of onze gedachten te veroordelen. Als we merken dat er een gedachte opkomt, kunnen we er simpelweg voor kiezen deze niet te volgen.

Als we onszelf verliezen in een gedachte, vereenzelvigen we ons er in sterke mate mee. De gedachten razen door ons hoofd en we worden erdoor meegesleept en dat kan in korte tijd heel ver zijn. We springen op een trein van gedachten die aan elkaar gekoppeld zijn zonder te beseffen dat we dat hebben gedaan, laat staan te weten waar we naar toe gaan. Ergens onderweg worden we (hopelijk) wakker en realiseren we ons dat we aan het denken zijn, dat er een ritje met ons is gemaakt, of liever, een loopje met ons is genomen. En als we uitstappen, kan dat in een heel andere stemming zijn dan toen we instapten.

Neem nu even de tijd om naar de gedachten te kijken die op dit moment in je opkomen. Je zou nu als oefening je ogen kunnen sluiten en je voorstellen dat je in een bioscoop naar een leeg scherm zit te kijken. Wacht gewoon tot er gedachten verschijnen. Wat voor gedachten zijn het precies? Wat gebeurt er mee? Gedachten zijn als magische voorstellingen die echt lijken wanneer we erin opgaan, maar verdwijnen als we ze bewust gaan bekijken.

En hoe zit het dan met die heftige gedachten die ons raken? We kijken, kijken en kijken nog eens en dan heel plotseling – woeps! – zijn we vertrokken en in gedachten verzonken. Wat gebeurt er precies? Vaak zijn er bepaalde gemoedstoestanden of specifieke gedachten die ons steeds weer in hun macht krijgen, zodat we vergeten dat het slechts schijnwerkelijkheden zijn. Het is verbazingwekkend te zien hoeveel macht we onbewust aan sommige gedachten toekennen. “Doe dit”, “Zeg dat”, “Denk eraan”, “Maak plannen”, “Raak geobsedeerd”, “Veroordeel”. Ze kunnen ons gek maken en dat gebeurt ook vaak!

Het soort gedachten dat we hebben en de invloed die deze gedachten op ons leven hebben, hangt af van de vraag of we er bewust van zijn. Als je je in een heldere toestand bevindt waarin je je beperkt tot het zien opkomen en weer verdwijnen van gedachten, maakt het niet uit wat voor soort gedachten je hebt. Je ziet je gedachten zoals ze zijn: een voorbijgaande vertoning.

Gedachten leiden tot acties en acties hebben weer allerlei gevolgen. In welke gedachten gaan we investeren? Onze belangrijkste opdracht is ze helder te zien, zodat we kunnen kiezen bij welke gedachten we actie ondernemen en welke we laten voor wat ze zijn.

Gedicht: De herberg

Ik ben als een herberg.

Elke dag komen er nieuwe gasten.

Iets leuks, een dip, een slechte bui, en

even een helder moment

als onverwachte bezoekers.

Ik verwelkom ze en bied ze allen een gastvrij onthaal!

Zelfs als het een hoop zorgen zijn die

bij mij de boel overhoop halen.

Toch behandel ik elke gast met respect.

Misschien komt hij bij me opruimen

om plaats te maken voor iets nieuws, iets fijns.

Een sombere gedachte, schaamte en boosheid,

ik begroet hen lachend bij de deur

en vraag ze binnen te komen.

Ik ben dankbaar voor wie er komt

iedere gast heet ik welkom.

Vertaald en bewerkt uit Barks, C. (1997)

The Essential Rumi. San Fransico: Harper.

Wat is stress?

Stress is de reactie van ons hele organisme, ons lichaam en onze geest, op de stressoren die we ervaren. We spreken van een stresservaring als we het gevoel hebben dat er meer van ons gevraagd wordt dan we aankunnen.

Een stressor - datgene wat stress veroorzaakt - kan zowel een interne als een externe gebeurtenis zijn. Zo kan een gedachte of een gevoel stress oproepen. Zoals de herinnering aan een nare gebeurtenis die boosheid en spanning oproept, of alleen de gedachte aan het idee dat je ziek bent al hevige angst oproept. Uiterlijke gebeurtenissen die spanning en stressreacties oproepen en die we allemaal, in meerdere of mindere mate kennen, zijn: een hard geluid, de computer die niet werkt, een lange rij bij de kassa, deadlines op het werk, verlies van een dierbare, financiële problemen, een te volle werkdag of de zorg voor een demente ouder naast een baan en gezin.

Het is goed te beseffen dat een zekere mate van stress bij het leven hoort. Anders zouden we niet in beweging komen.

Ons systeem heeft van nature de neiging om de disbalans die ontstaan is door stress te herstellen. Van onze verre voorouders leerden we op stress te reageren door te vechten, te vluchten of te bevriezen. Zo kan vluchten adequaat zijn als je achterna gezeten wordt door een wilde beer of te vechten als iemand van een andere stam er met je vrouw van doorgaat.

In werkelijk bedreigende situaties kunnen deze automatische, en meestal onbewuste reacties, ons dan ook zeker helpen om te overleven. Echter voor het soort leven dat wij als 21-eeuwse westerlingen ontwikkeld hebben zijn deze onbewuste reacties vaak verre van adequaat. En al zeker niet als er sprake is van emoties zoals angst of verdriet.

Het ervaren van te veel stress zal alarmreacties in ons lichaam en onze geest veroorzaken omdat vanaf de vroegste evolutie ons lichaam-geeststelsel teveel stress registreert als bedreiging.

Fysieke stressreacties kunnen zich o.a. uiten in de vorm van hartkloppingen, zweten, slapeloosheid, verkramping in de spieren, maagpijn, verhoogde bloeddruk of vergroten van de oogpupillen.

Psychisch kunnen we teveel stress ervaren in de vorm van angst, of we zijn snel prikkelbaar of we worden boos. Sterke emoties zoals doodsangst, razernij, verdriet en woede kunnen ook het gevolg zijn van stress.

Uit onderzoek is gebleken dat de mate waarin we het gevoel hebben of we ons leven wel of niet in de hand hebben, van invloed is op het ervaren van psychische stress.

We kennen ook een aantal cognitieve stressreacties, zoals malende gedachten, zorgen maken en tobben en niet te stoppen kritische gedachten over onszelf. Eindeloos doorgaan met werken kan ook een stressreactie zijn omdat we vinden dat het werk af moet of omdat het nooit goed genoeg is.

Stress verwijst ook naar het gegeven dat we voortdurend met de noodzaak geconfronteerd worden ons aan te passen aan alle veranderingen die we in het leven ervaren. Als we kunnen zien dat veranderingen gewoon bij het leven horen dan geeft ons dat de mogelijkheid doeltreffender met allerlei vormen van levensstress om te gaan.

Het blijkt dat niet de potentiële stressor zelf bepalend is of deze tot stress zal leiden, maar hoe we deze zien en er mee omgaan. Soms kan een kleinigheid tot een overmatige reactie leiden die niet in verhouding staat tot het voorval. Dit kan gebeuren als we ons moe en kwetsbaar voelen. Andere keren kunnen we ergernissen en lastige ervaringen zonder moeite aan.

Aangepast overgenomen van Kabat-Zinn, J., 2014

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'vertrouwen'

Het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens is een integraal onderdeel van deze training. Het is stukken beter om op je eigen intuïtie en gezag te vertrouwen, ook al maak je zo nu en dan 'fouten', dan om altijd maar buiten jezelf naar hulp op zoek te gaan. Als iets niet goed aanvoelt, waarom zou je dan je gevoelens niet respecteren? Waarom zou je ze niet serieus nemen of als ongefundeerd afdoen omdat de een of andere autoriteit of groep mensen iets anders denkt of zegt? Dit vertrouwen in jezelf en je eigen wijsheid en goedheid is bij alle aspecten van aandacht beoefening heel belangrijk. Vooral bij de bewegingsoefeningen zul je er veel aan hebben. Wanneer je aan het oefenen bent, zul je als je lichaam zegt dat je moet stoppen met of zelfs niet moet beginnen aan een bepaalde inspanning je eigen gevoelens moeten respecteren. Als je niet luistert, zou je je kunnen blesseren.

Door oplettend te zijn, neem je de verantwoordelijkheid om jezelf te zijn en naar je eigen wezen te leren luisteren en erop te vertrouwen. Hoe meer je dit vertrouwen in je eigen wezen ontwikkelt, hoe gemakkelijker het zal zijn andere mensen meer te vertrouwen en ook hun fundamentele goedheid te zien.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

De 3-minuten ademruimte

De ademruimte stelt je in staat de automatische piloot uit te schakelen en weer contact te maken met het huidige moment.

Een ezelsbruggetje dat je kunt gebruiken om de stappen te onthouden is BAL :

Stap 1: **B**ewustzijn

Stap 2: **A**demhaling

Stap 3: **L**ichaam

Stap 1. Bewustwording

Word je bewuster van hoe de dingen op dit moment zijn door, of je nu zit of staat, doelbewust een rechte en waardige houding aan te nemen. Sluit als je dat wilt je ogen. Breng je bewustzijn vervolgens naar je innerlijke ervaring, erken deze en vraag je af: ' Wat ervaar ik op dit moment?'

- Welke **gedachten** heb ik? Erken je gedachten zo goed als je kunt als mentale gebeurtenissen. Weten wat er nu gaande is in hoofd.
- Welke **emoties** heb ik? Breng je aandacht naar je emoties of ze nou prettig of onprettig zijn, en erken ze. Zo is het nu.
- Welke **lichamelijke gewaarwordingen** heb ik nu? Doe een snelle bodyscan om gewaarwordingen van gespannenheid of verkramping op te merken en erken ze.

Stap 2. De aandacht richten

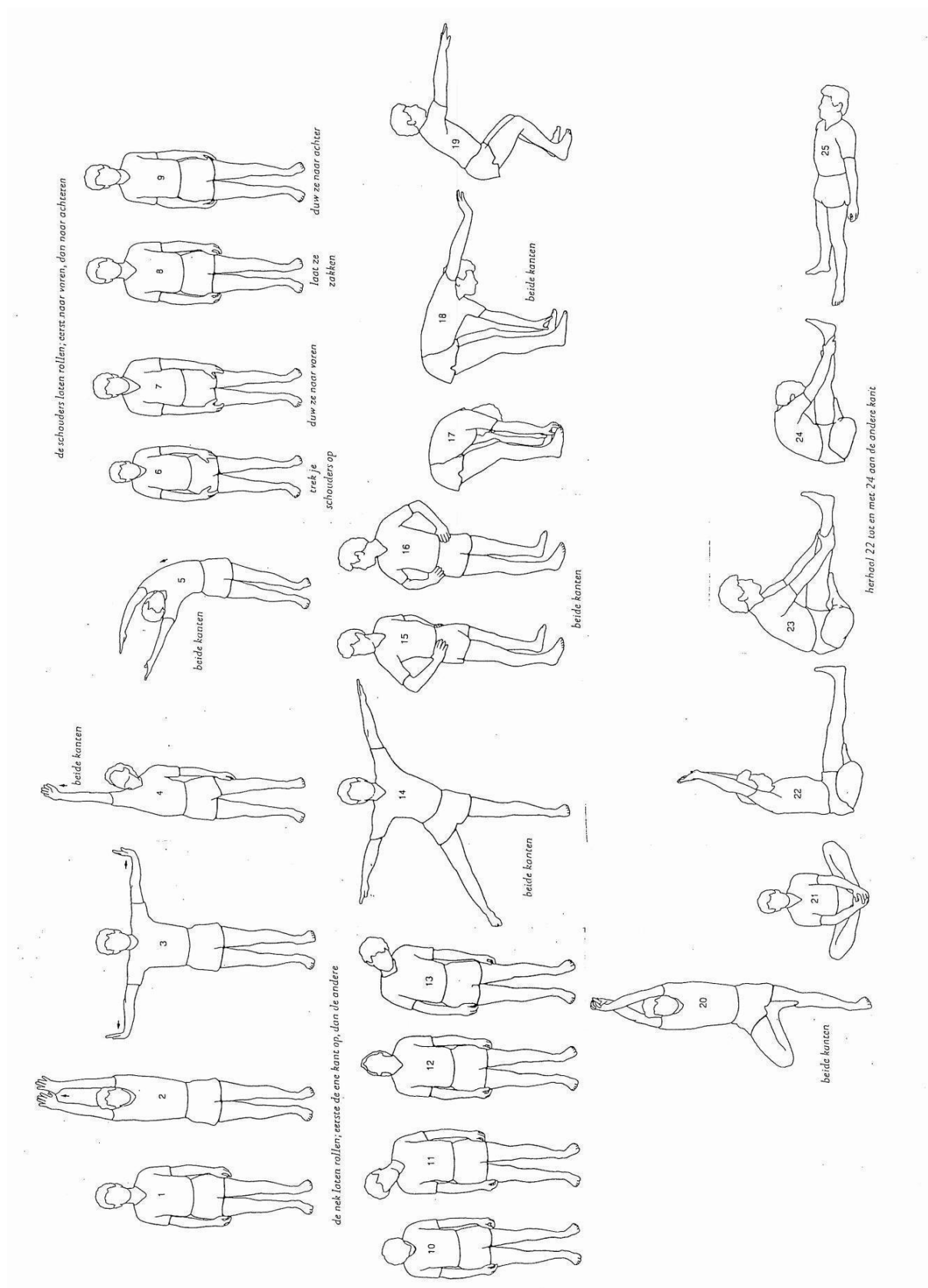
Richt je aandacht vervolgens op de lichamelijke gewaarwordingen van de ademhaling zelf. Voel de beweging van het borstgebied of de buikwand die zich uitzet op de inademingen weer terugtrekt op de uitademing. Volg de in- en uitademing van begin tot eind, en gebruik de ademhaling om jezelf in het huidige moment te verankeren.

Stap 3. Uitbreiden

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit, dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

Als je je bewust wordt van gewaarwordingen van ongemak, spanning of weerstand, breng je bewustzijn er dan naartoe door ernaar toe te ademen. Adem vervolgens uit en maakt de bewuste plek zachter en breder met je uitademing. Neem dit uitgebreide bewustzijn zo goed als je kunt mee naar de volgende momenten van je dag.

Staande bewegingsoefeningen



Oefenen na sessie 4

1. Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen.

Zitten in aandacht op dag 1, 3 en 5. Staande bewegingsoefeningen op dag 2, 4 en 6.

Als je rug- of andere gezondheidsproblemen hebt die een belemmering kunnen vormen, beslis dan voor jezelf welke oefeningen je al dan niet doet. Raadpleeg in geval van twijfel een arts.

Je kunt als alternatief ook een keer lopen in aandacht. Dit kun je ook als 'routineactiviteit met aandacht' inzetten.

Maak notities op je registratieformulier.

2. Drie minuten ademruimte

Neem door de dag de ruimte om één of meerdere keren de 3 minuten ademoefening te doen.

3. Vul het logboek stress in (één gebeurtenis per dag)

Let hierbij op je lichaamssensaties, gedachten en gevoelens die je opmerkt bij de stressvolle gebeurtenis. Reageer je vanuit gewoonte of met bewuste aandacht? In deze oefening maakt het niet uit hoe je reageert, maar wel of je er bewust van bent.

Logboek Stress

Ben je bewust van je reactie als je in een stressvolle situatie bent. Schrijf later aan de hand van deze vragen op wat je hebt opgemerkt.

	Wat was de stressvolle situatie?	Waaraan herkende je de stress? (lichaamssensaties, gedachten, gevoel, wat je deed)	Reageerde je vanuit gewoonte? Zo ja, beschrijf je (standaard)reactie.	Kon je met aandacht de situatie beantwoorden? Zo ja, beschrijf je reactie.
Dag 1 Datum:				
Dag 2 Datum:				
Dag 3 Datum:				
Dag 4 Datum:				
Dag 5 Datum:				
Dag 6 Datum:				
Dag 7 Datum:				

Registratieformulier – Sessie 4

Noteer elke keer dat je oefent en maak aantekeningen van alles wat er opkomt tijdens het oefenen zodat we het de volgende bijeenkomst kunnen bespreken.

Dag/datum	Oefening	Ervaringen
Dag 1 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 2 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 3 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 4 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 5 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 6 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	
Dag 7 Datum:	Zitten in aandacht afwisselen met staande bewegingsoefeningen Drie min- ademruimte Stressreacties noteren	

Ruimte voor overige aantekeningen