

# Sessie 8

De achtste week duurt de rest van je leven

# De achtste week duurt de rest van je leven

## Inleiding sessie 8

Aan het eind gekomen van de training blikken we terug en kijken we vooruit.

Terugkerende thema's de afgelopen weken waren: het bewust dingen opmerken en het met aandacht openstaan voor situaties en deze accepteren in plaats van in oude patronen vervallen.

Een accepterende houding kan vaak de springplank zijn tot een passende actie om iets te veranderen in je binnen- of buitenwereld. Wat een passende actie is, verschilt per persoon en per situatie. Soms zijn er situaties en gevoelens die heel moeilijk of eigenlijk onmogelijk te veranderen zijn. Dan bestaat het gevaar dat je maar blijft proberen om een onoplosbaar probleem op te lossen. Als je de realiteit van de situatie niet kunt accepteren, loop je tegen een muur aan en raak je uitgeput. Zo kunnen gevoelens van machteloosheid en psychische klachten versterken.

Door bewust en mindful de situatie te accepteren zoals hij is kun je in deze toestand toch een gevoel van rust en controle houden. Als je ervoor kiest om niet te handelen, zullen je psychische en lichamelijke klachten minder snel toenemen.

Franciscus van Assisi (1182-1226) deed de volgende uitspraak:

*'Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen;  
geef me de kracht te accepteren wat ik niet kan veranderen;  
geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.'*

Waar vind je deze moed, kracht en wijsheid? Ergens heb je al deze kwaliteiten al in je; het is jouw taak om ze je te herinneren en in het dagelijks leven toe te passen.

En hoe kom je daar? Door de weg te bewandelen van het aanwezig zijn, met bewuste vriendelijke aandacht van moment tot moment.

## De toekomst

Maak nu een keuze hoe je in de komende weken regelmatig gaat oefenen en houd je daar zo goed mogelijk aan. De bodyscan, zitten in aandacht of bewegingsoefeningen; kijk of je ze kunt doen op een manier die bij jou past. Denk ook aan de ademruimte, het kan je erg helpen om een paar keer per dag bij jezelf stil te staan. Laat dat ook je eerste reactie zijn in moeilijke tijden, bij stress of als je je ongelukkig voelt: er is altijd de adem om bij terug te komen. En weet: je kunt altijd weer opnieuw beginnen.

## Dagelijkse aandacht

Hier volgen een aantal suggesties die je kunnen helpen om je te blijven trainen in dagelijkse aandacht:

- Richt voordat je uit bed stapt 's ochtends je aandacht op je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.
- Merk het op als je van houding verandert: als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat, merk dan wat voor gevoel het geeft in je lichaam en geest. Merk elke verandering van houding op.
- Telkens wanneer je een telefoon, een vogel, een trein, gelach, een autoclaxon, de wind, een dichtslaande deur, noem maar op, hoort, beschouw dat geluid dan als het sein om het bewust in je op te nemen. Luister echt, wees aanwezig en wakker.
- Besteed een aantal keer per dag een paar minuten aandacht aan je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.
- Haal telkens als je iets gaat eten of drinken eerst een keer bewust adem. Kijk naar je eten en besef wat ervoor nodig is om het voedsel op je bord te krijgen. Kun je er de zon, de regen, de boer en de tractor in zien? Eet met aandacht en realiseer je dat je vooral eet om gezond te blijven. Kijk bewust naar je eten, ruik het, proef het, kauw het en slik het dan door.
- Let op je lichaam als je loopt of staat. Neem even de tijd om op je houding te letten. Richt je aandacht op het contact van je voeten met de grond. Voel als je loopt de lucht langs je gezicht strijken. Loop je gehaast?
- Praat en luister aandachtig. Kun je luisteren zonder het meteen eens of oneens te zijn, het leuk of niet leuk te vinden, of ben je alvast aan het bedenken wat je op jouw beurt zult gaan zeggen? Als je praat, kun je dan zeggen wat je moet zeggen zonder te overdrijven of te weinig te zeggen? Kun je opmerken hoe je je geestelijk en lichamelijk voelt?
- Let, als je in een rij staat, op hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond. Richt je aandacht op het op en neer gaan van je buik. Ben je ongeduldig?
- Wees je zoveel mogelijk bewust van spanningen in je lichaam. Kijk of je ernaartoe kunt ademen en als je uitademt de overmatige spanning los kunt laten. Zitten er ergens spanningen vast in je lichaam? Bijvoorbeeld in je nek en schouders, je maag, je kaak of in je rug? Doe, als het kan, per dag wat bewegingsoefeningen.
- Doe je dagelijkse bezigheden met aandacht, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken of je werk doen. Verricht elke bezigheid met aandacht.
- Richt voordat je 's avonds gaat slapen, je aandacht weer even op je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.

## Pijlers van de mindfulness-beoefening op een rijtje:

- **Niet oordelen**

Je bent een onpartijdige getuige van je eigen ervaring.

- **Geduld**

We hebben de wijsheid om te begrijpen en te aanvaarden dat de dingen hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontfouwen. We geven onszelf de ruimte om welke ervaring dan ook te mogen hebben.

- **Eindeloos opnieuw beginnen**

We ontwikkelen het vermogen om steeds weer opnieuw met een frisse blik te zien wat er nu is. Duizenden keren. De kracht van het oefenen zit in dit steeds weer opnieuw beginnen.

- **Vertrouwen**

Je gaat steeds meer vertrouwen op je eigen ervaring en intuïtie. Leraren en boeken zijn slechts richtingaanwijzers.

- **Niet streven**

In de oefeningen laten we iedere verwachting naar het willen bereiken van speciale resultaten los. We concentreren ons op de dingen zoals ze werkelijk zijn, moment na moment.

- **Accepteren**

We zien de dingen zoals ze zijn, ontdaan van veronderstellingen, verwachting, verleden, heden, toekomst.

- **Loslaten**

Loslaten of niet hechten is essentieel voor het ontwikkelen van bewust zijn. Wat er ook gebeurt, we laten ons niet meesleuren. Of anders gezegd: we vereenzelvigen ons niet met gedachten, gevoelens, lichamelijk ongemak, pijn etc. We zien het voor wat het is.

*Uit: Kabat-Zinn, J., 2014*

En nog enkele kenmerken die passen bij mindful of aandachtig in het leven staan:

- Je **bewust zijn** van je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en handelingen
- **Kalmte**, een belangrijke voorwaarde voor een realistische waarneming
- **Concentratie**: het vermogen je aandacht te richten
- **In het huidige moment zijn**, en bij afdwalen naar het verleden of de toekomst weer terugkeren naar het huidige moment
- **Zonder onmiddellijk oordeel** gebeurtenissen waarnemen
- **Mildheid** in je oordeel over jezelf
- **Je niet identificeren** met gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties
- **Accepteren wat er is**, zonder te hechten aan wat prettig is en te vechten tegen wat onprettig is
- **Gelijkmoedigheid**: je niet laten meeslepen door succes of laten teleurstellen door tegenslag
- **Openstaan** voor nieuwe feiten en nieuwe gezichtspunten, en bereid zijn je opvattingen en aannames te herzien
- **Vriendelijkheid** en hulpvaardigheid als basishouding tegenover anderen en jezelf



## Tips voor de toekomst

### Aanbod Radboudumc Centrum voor Mindfulness

[www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)

Je bent van harte welkom op de door ons aangeboden **terugkombijeenkomsten** en/of **stiltedagen**, live dan wel online. Zie voor data en informatie onze website.

Ook voor onze **vervolgtrainingen** zoals Compassie & Mindfulness en Communicatie & Mindfulness verwijzen we je graag naar onze website.

Met regelmaat bieden Anne Speckens en Nicole Schoonbrood meerdaagse **retraites** aan. Zie voor data en informatie onze website.

Op de website zijn **audiobestanden** te vinden uit de MBCT/MBSR-trainingen. Daarnaast vind je er compassieoefeningen en zijn er links te vinden naar ons YouTube-kanaal waar je video's kunt vinden met begeleide oefeningen al dan niet met een inleiding vooraf.

Als je belangstelling hebt voor de **wetenschappelijke evidentie** van mindfulness dan is daar onder de noemer onderzoek veel materiaal over te vinden.

### Informatie over retraites

Radboudumc Centrum voor Mindfulness [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)

SIM Stichting Inzichts Meditatie voor korte en langere retraites [www.simsara.nl](http://www.simsara.nl)

### Informatie over onderzoek internationaal

Oxford Mindfulness Centre <http://www.oxfordmindfulness.org>

Umass Centre for Mindfulness <http://www.umassmed.edu/cfm/about/index.aspx>

Mindfulness Research Monthly <https://goamra.org/publications/mindfulness-research-monthly>

## Films en documentaires

Hoogleraar Anne Speckens is te zien in het programma 'Van Dis & de Dalai Lama'. In deze driedelige reeks gaat Adriaan van Dis op zoek naar de betekenis van het Boeddhisme in onze samenleving.

<https://radboudcentrumvoormindfulness.nl/media/anne-speckens-bij-adriaan-van-dis-op-npo2/>

Mindfulness mainstream van de marge naar de massa – documentaire (30 min.) van de BOS over de ontwikkeling van mindfulnessstraining in de GGZ.

<https://youtu.be/1NWzRMetOmE>

Echte mannen huilen niet - documentaire (30 min.) van de BOS waarbij drie mannen worden gevolgd die mindfulnessstraining volgen in het kader van problematiek op het werk. [https://youtu.be/GZzeh\\_lqDh0](https://youtu.be/GZzeh_lqDh0)

Op vrijdag 2 augustus 2019 was Anne Speckens (hoogleraar psychiatrie en directeur Centrum voor Mindfulness) te gast bij het programma Nieuws en Co van NPO Radio 1.

<https://radboudcentrumvoormindfulness.nl/media/anne-speckens-op-npo-radio-1-nieuws-en-co/>

In de podcast Hoe effectief is mindfulness? van FIT.nl gaat psycholoog, onderzoeker en mindfulnessstrainer Marloes Huijbers in op deze, en nog vele andere vragen over mindfulness.

<https://podcast.fit.nl/episodes/marloes-huijbers>

## Literatuur

### Algemeen

- J. Kabat-Zinn                      Gezond leven met Mindfulness: handboek meditatief ontspannen. Uitgeverij Altamira, 2014
- J. Kabat-Zinn                      Waar je ook gaat, daar ben je. Kosmos Uitgevers, 2003

### Mindfulness bij somberheid, angst en vermoeidheid

- M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn                      Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds, 2007
- E. Maex                              Mindfulness. In de maalstroom van je leven. Lannoo, 2006
- M. Williams & D. Penman                      Mindfulness. Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld. Uitgeverij Nieuwezijds, 2011

### Mindfulness voor ouders, jongeren en kinderen

- S. Bögels, K. Restifo                      Mindful ouderschap. Werkboek voor ouders. Uitgeverij Lannoo, 2013
- E. Snel                                Stilzitten als een kikker. Uitgeverij Ten Have, 2015
- D. Dewulff                          Mindfulness voor jongeren. Uitgeverij Lannoo, 2015

### Mindfulness en Compassie

- F. Koster & E. van den Brink                      Compassie in je leven. Mindfulness verdiepen met heartfulness. Uitgeverij Boom, 2019
- T. Brach                                Je hart als schuilplaats. Kosmos Uitgevers, 2014
- C. Germer                              Mindfulness en zelfcompassie. Uitgeverij Nieuwezijds, 2012
- P. Chödrön                          Als je wereld instort. Uitgeverij Ten Have, 2012

### Boeddhisme en mindfulness

- Bikkhu Analayo                      Satthipathana. De directe weg naar bevrijding. Milinda Uitgevers BV, 2012
- Thich Nhat Hanh                      Iedere stap is vrede. Ankh-Hermes, 1994
- G. Kramer                              Insight dialogue. Een boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog. Uitgeverij Asoka, 2014
- S. Batchelor                          Bekentenis van een boeddhistisch atheïst. Milinda Uitgevers B.V., 2011

## Bronvermelding

In deze map is gebruikgemaakt van de volgende boeken:

- Mark Williams & Danny Penman, Mindfulness, uitgeverij Nieuwezijds, 2011
- Daniel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, 2013
- Jon Kabat Zinn, Gezond leven met mindfulness, uitgeverij Altamira, 2014

Daar waar teksten, dan wel tekeningen aangepast zijn overgenomen dan is dat vermeld op de betreffende pagina.

Deze versie van de werkmap is geschreven en samengesteld door Anne Speckens, Hiske van Ravesteijn, Dave Hoppema en Nicole Schoonbrood met veel dank aan alle overige trainers die in de loop van de jaren hun bijdrage hebben geleverd aan de map, in het bijzonder aan Renée Metzemaekers en Ellen Jansen.

We hebben ons best gedaan om aan juiste bronvermelding te doen daar waar dat van toepassing mocht zijn. Mocht er toch iemand bezwaar maken, neem dan contact met ons op zodat we dat kunnen rectificeren.