

Challenge

**Donder nu maar op,
ik wil rust in mijn kop!**

leesboek dag 3



WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness zweverig? Wel nee! Eigenlijk betekent het gewoon in het hier en nu aanwezig zijn, volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Als je het woord mindfulness vertaalt dan betekent het 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'.

Het centrum voor Mindfulness omschrijft het heel duidelijk:

"Waar je aandacht is, daar ben je. Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Met mindfulness leef je intenser en bewuster. Door vaker je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. De geest wordt rustiger. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stressprikkel eerder en beter op en ga je anders om met gedachtepatronen die niet behulpzaam zijn. Er ontstaat een hogere mate van bewustwording en je kunt beter je grenzen bewaken."

Voor degenen die er in geïnteresseerd zijn; mindfulness is evidence based. Dat betekent dat onderzoek laat zien dat mindfulness effectief is zowel in een "normale" populatie als bij groepen in een therapeutische setting. Ik zal hier enkele voorbeelden noemen. Uit onderzoek blijkt er daadwerkelijk andere hersenactiviteit aanwezig te zijn tijdens en na het beoefenen van mindfulness. Deze activiteit wijst op verhoogde aandacht, alertheid en cognitieve activiteit (taken, werkgeheugen). Een onderzoek in 2009 toonde aan dat mindfulness, gegeven aan een gezonde groep mensen, bewezen effectief is in het verminderen van stress, piekeren en angst, en in het vergroten van empathie en zelfcompassie.

Nou dat doet je motivatie voor de les van vandaag wel toenemen, vermoed ik!

EEN TRAINING

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de mindfulness-training. Kabat-Zinn is van oorsprong moleculair bioloog en daarnaast ervaren in meditatie en yoga. Met die ingrediënten ontwikkelde hij een training met als doel patiënten middelen te geven waardoor ze zelf iets aan hun gezondheid en de beleving ervan konden (blijven) doen. Centraal in zijn benadering staat het ontwikkelen van de kwaliteit van aandacht. Deze training noemde Kabat-Zinn ontwikkelde Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR heeft zich met de jaren bewezen als de meest complete mindfulness-training voor iedereen, niet alleen patiënten.

Een complete MBSR-training duurt 8 tot 10 weken en wordt op verschillende plaatsen in het land (en misschien inmiddels ook wel online) aangeboden. Vandaag biedt ik je een mindfulness-oefening aan die heel werkzaam is om rust in je hoofd te creëren. Je traint jezelf om je aandacht ergens anders op te richten. Aandacht trainen is een vaardigheid trainen en dat behoeft oefening. Dat betekent dat je er niet bent met enkele vandaag de oefening doen. Je doet een eerste ervaring op en die zal niet vlekkeloos verlopen, je aandacht zal alle kanten op gaan. Maar goed daarover later meer.

NOOIT STIL IN JE HOOFD

Hoe lang je ook mediteert of hoeveel ademhalingsoefeningen je ook doet, gedachten komen altijd weer op. Het gaat onophoudelijk door. De ene gedachte is er nog niet of de andere gedachte dient zich aan. Zelfs een monnik in een klooster die volledig is toegeewijd aan meditatie zal gedachten kennen tijdens zijn beoefening. Maar hoe ga je met die gedachten om?

Bedenk ook dat gedachten alleen in je hoofd bestaan. Ze zijn geen werkelijkheid op dit moment. Het is iets uit het verleden, of iets van de toekomst dat je bezig houdt. In je hoofd gaan de kritische

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

stemmetjes zich ermee bemoeien, waardoor het groter wordt, meer beladen of zelfs tot een probleem uitgroeit.

Wat je kan leren is dat de gedachten komen en ook weer weggaan. En dat mediteren helpt om ruimte in je hoofd te maken door je gedachten veel meer van een afstand te leren bekijken. Zodat de gedachten wel kunnen komen, maar ze geen afleiding meer voor je zijn.

EEN OVERBELAST BREIN

Er komt veel informatie op ons af, veel meer dan 10 jaar geleden. Ik merk het zelf ook onder andere door de smartphone en alle social media. Al die informatie vormt prikkels die leiden tot veel gedachten. En al die apps zijn er op gericht om jou erbij te houden, zodat je maar blijft scrollen en scrollen. Al die prikkels lijken soms niet te stoppen. Je brein raakt overvol. Al die gedachten maken dat je piekert, altijd iets te doen hebt en het werk nooit stopt. Het creëert onrust, je raakt het overzicht kwijt. Daarnaast kosten gedachten energie en kunnen ze ertoe leiden dat je op den duur niet lekker in je vel zit doordat je gestrest, lusteloos en moe wordt. De reden dat je mee doet aan deze challenge, toch?

WAAROM MINDFULNESS HELPT BIJ EEN VOL HOOFD?

Zoals gezegd bestaat mindfulness voor een groot deel uit ademhalingsoefeningen en meditatie. Het woord mediteren komt van het Latijnse werkwoord meditari, wat betekent nadenken of overdenken. Mediteren gaat over het luchtig en ontspannen 'overdenken', zonder dat je je hoofd leeg hoeft te maken. Het gaat om het observeren van gedachten die komen en gaan, die rond dwarrelen in ons hoofd. Gedachten mogen er zijn zonder er iets mee te doen. Dit geeft rust, ontspanning en helderheid. Alsof je gedachten wolken zijn in de lucht die voorbijkomen drijven, en in de verte weer verdwijnen.

De hoofdoorzaak
van ongelukkig zijn
is nooit de situatie
maar de gedachten
erover
- Eckart Tolle -

Mediteren kun je leren! Het ziet er altijd zo mooi uit als je Boedistische monniken ziet zitten in hun meditatiehouding. Dan lijkt het als vanzelf te gaan en is het alsof er niets anders voor hen bestaat behalve hun eigen innerlijke wereld. Met dat beeld voor ogen, starten we vaak met mediteren. Zo ook ik! Maar wat viel dat tegen. Ik probeerde te focussen, maar het ging voor geen meter! Wist ik veel dat dat het idee van meditatie juist is om niet te veel te willen en je er steeds weer bewust van te zijn als je gedachten afdwalen, om vervolgens weer liefdevol terug te keren in het nu? Mediteren is een proces, niet iets wat je wel of niet kunt na een weekje proberen! Sinds ik een gesproken meditatiegebruik om

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

's morgens 5 à 10 minuten op een meditatiekussen te gaan zitten, gaat het me beter af. Maar nog steeds heb ik een weg te gaan. Dat is dus juist de clou, dat het een on-going proces is, waar je nooit klaar mee bent.

Bovendien is mindfulness voor mij ook dat ik mijn aandacht volledig op de taak waar ik mee bezig ben richt. Als ik b.v. sta te strijken, dan is de verleiding groot om in mijn hoofd allerlei plannen of to-do lijstjes te maken. Als ik dat opmerk, breng ik mijn aandacht liefdevol naar het strijken, voel de zwaarte van het strijkijzer, de warmte, de stoffen etc. En ook dan dwaalt mijn aandacht weer geregeld af, maar dan doe ik wederom hetzelfde.

MINDFULNESSOEFENING

Mindfulness door afwisselend te focussen op je ademhaling, je klachten en je omgeving. Het doel is om elke dag, 10 tot 15 minuten per keer, mindfulness te oefenen, zoals hieronder beschreven. Het is makkelijk om jezelf voor te nemen om iets te gaan doen, maar het daadwerkelijk doen is een stuk moeilijker. Omdat het oefenen met mindfulness waardevol voor je is, kunnen de volgende punten je helpen:

- Beschouw de 10-15 minuten als je eigen tijd, tijd die je voor jezelf reserveert om de controle over je leven terug te krijgen.
- Het is beter om 10 minuten te oefenen, dan helemaal niet. 5 minuten is te kort!
- Als je het idee hebt dat de oefening nutteloos is of saai, geef het een kans! Waarschijnlijk heb je nog nooit iets dergelijks gedaan, en je moet het een paar weken oefenen zoals het hoort om te zien wat het effect ervan is.
- Plan, indien mogelijk, in de ochtend wanneer je die dag gaat oefenen.
- Als je planning niet uitkomt, plan dan zo snel mogelijk een ander oefenmoment op dezelfde dag.
- Elke dag een vast moment kiezen is ook heel handig.
- Als het je op die dag niet gaat lukken, maak dan de keuze om op die dag niet te gaan oefenen. Laat het niet aan het toeval over, maar kies er zelf voor. Als je er voor kiest om die dag niet te oefenen, hou je dan ook aan je besluit.
- Als het een keer gebeurt dat je je oefening niet doet, kan het gebeuren dat je je schuldig voelt of terneergeslagen. Zo reageren wij vaak, maar laat het je niet zo dwars zitten dat het je er van weerhoudt om de volgende keer te gaan oefenen.
- Elke oefening is net zo waardevol, of je nu de vorige keer niet hebt kunnen oefenen of dat je niet weet wanneer je het een volgende keer kunt doen.

Je instelling waarmee je de oefening begint is niet belangrijk. Het is niet de bedoeling dat je je rustig voelt of om voorbereid te zijn op wat voor manier dan ook. De 10-15 minuten zullen worden besteed aan het jezelf observeren, wat je op dat moment ook voelt.

INSTRUCTIE

Deze oefening lijkt erg op meditatie. Het verschil met meditatie kan zijn dat als je mindfulness beoefent, je niet probeert iets te bereiken, behalve dat je je bewust bent van wat er gebeurt. Het doel is niet om je kalm, verdrietig of gelukkig te voelen of om van klachten af te komen of wat dan ook. De bedoeling is dat je observeert en beschrijft wat er gebeurt. Het kan zijn dat gevoelens, klachten of gedachten naar voren komen als je oefent. Je kunt je kalm, verveeld of rusteloos voelen, of het kan je helemaal niet raken. Als je je gelukkig en vredig voelt is dat mooi meegenomen, maar het is niet het doel van de oefening. Het doel is om een plek in je leven te creëren waar je jezelf kunt observeren met

Donder nu maar op ik wil rust in mijn kop!

alle gevoelens en klachten die komen en gaan, maar waar je tegelijkertijd voorkomt dat je tegen de ze gevoelens, gedachten of klachten in gaat of er op reageert.

Als je deze instructies hebt gelezen, ga je je eerste mindfulness oefening doen. Neem daar 15 minuten voor. Als je daar nu de tijd niet voor hebt, lees de verdere instructies dan pas als je de oefening daadwerkelijk kunt uitvoeren.

Lees eerst de instructies, punt 1 t/m 6, en begin dan gelijk met de oefening. Na de oefening volgen een aantal opmerkingen over de oefening. Lees deze pas nadat je de oefening voor de eerste keer hebt gedaan!

De oefening in 6 stappen:

1. Zet een wekker op 15 minuten. Het is belangrijk dat je je niet bezig hoeft te houden met hoe lang je al bezig bent, omdat dat je zal afleiden tijdens de oefening. Kies een plaats waar je prettig en ongestoord kunt zitten. Ga rechtop zitten en als je op een stoel zit, leun dan niet tegen de leuning.
2. ADEMHALING. Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Beschrijf in jezelf hoe het voelt als je ademhaling je borst en buik vult met lucht, en hoe het voelt als de adem weer laat wegvloeien. Beschrijf voor elke ademhaling wat je waarneemt in je neus, keel en longen – “Nu adem ik in en de lucht gaat naar mijn longen”. Als je koude voelt in je neus – “De lucht voelt koud in mijn neus”. Als je bij de inademing voelt hoe je kleding tegen je buik komt – “Ik voel de stof van mijn kleding tegen mijn buik aan”. Als je uitademt: beschrijf wat er in je lichaam gebeurt – “Mijn longen lopen weer leeg”, als je voelt dat je ontspannen raakt – “Ik laat mijn adem wegvloeien, mijn schouders gaan omlaag”, “Mijn adem voelt warm bij het uitademen”. Probeer niet een bepaald script te volgen en ga niet op zoek naar dingen om te beschrijven, maar beschrijf wat er daadwerkelijk op dat moment in je lichaam gebeurt.

Je gedachten zullen je vaak genoeg in de weg zitten bij de oefening. Je zult plotseling merken dat je je helemaal niet bewust bent van je ademhaling of dat je totaal ergens anders aan denkt. In plaats van dat je je van deze gedachte probeert af te leiden, kun je ze beter observeren en beschrijven als iets waar je je van bewust bent – “Ik ben aan het denken wat ik morgen moet doen”, “Ik dacht aan wat het doel van deze oefening is”. Als je deze gedachte in jezelf beschreven hebt, ga je weer terug naar het observeren en beschrijven van wat er gebeurt als je in- en uitademt. Doe dit ongeveer 2-3 minuten.

3. KLACHTEN. Richt nu je aandacht op je klachten. Beschrijf voor jezelf waar je die klachten in je lichaam voelt. Als je dingen voelt waar je je zorgen over maakt, merk dan op dat dit een klacht is waar je je zorgen over maakt – “Ik voel een drukkend gevoel op mijn borst, strakt krijg ik weer een angstaanval” en ga weer terug naar het beschrijven van hoe de klacht voelt. Beschrijf waar je het voelt, wel deel van je lichaam het beslaat, wat de vorm er van is – “een pijnlijk gevoel midden in mijn borst ter grootte van een tennisbal”. Als je geen klachten ervaart, beschrijf dan wat je in je lichaam waarneemt.

Aan sommige gedachten kun je maar moeilijk ontsnappen. Je zult er steeds weer mee geconfronteerd worden en daardoor maar weinig toe komen aan het beschrijven van wat er in je lichaam gebeurt. Het kan gebeuren dat je plotseling erg gefocust bent op hoe een bepaalde klacht voelt. Beschrijf in jezelf wat je denkt en ga weer terug naar het beschrijven van wat er in je lichaam gebeurt. Doe dit ongeveer 2-3 minuten.

4. **OMGEVING.** Open je ogen en richt je aandacht op je omgeving. Beweeg je hoofd niet, maar gebruik je ogen om de omgeving in je op te nemen. Observeer wat je ziet, hoe het er uit ziet en beschrijf het in eenvoudige termen als, zwart, rond, klein, groot, plat, doos, papier.

Je zult merken dat je steeds je focus verliest op wat je bekijkt. Dat is prima. Als je merkt dat je in gedachten verzonken bent, kun je dat in jezelf beschrijven – “Dit is piekeren”, “dit is stress”, “dit is plannen voor morgen” – en verleg je aandacht dan weer naar het kijken en beschrijven van de omgeving om je heen. Doe dit 2-3 minuten.

5. Richt je aandacht dan weer op je ademhaling en begin weer bij het begin: focus op je ademhaling, je klachten en dan de omgeving. Er is geen juiste manier om deze oefening te doen! Het enige doel van de oefening is dat je beschrijft waar je aandacht naar toe gaat als je je richt op je ademhaling, op je lichaam en op je omgeving. En dat je, zo gauw je merkt dat je je focus verliest, beschrijft wat je aandacht trok en dan weer verder gaat met het beschrijven van je ademhaling, je lichaam en je omgeving.
6. Ga door met de oefening totdat de timer aangeeft dat er 15 minuten voorbij zijn. Je hoeft de oefening niet te onderbreken om de instructies door te lezen. Het enige belangrijke wat hier staat is namelijk: beschrijf wat je waarneemt als je je aandacht achtereenvolgens richt op je ademhaling, je klachten en de omgeving. En dat steeds herhalen. Het maakt niet uit hoe vaak je deze routine herhaalt binnen de 15 minuten. Meestal is dat ergens tussen de één en drie keer.

Op de volgende bladzijde vindt je nog enkele tips voor na de oefening.

Lees het onderstaande pas nadat je de oefening voor de eerste keer hebt uitgevoerd!

Als je klaar bent met de oefening, kun je de volgende keer deze dingen voorhouden:

☞ Het is extreem moeilijk om niet afgeleid te worden door allerlei gedachten. Het grootste deel van de tijd ben je waarschijnlijk niet bezig geweest met het beschrijven van waar je eigenlijk je aandacht op had moeten richten.

☞ Elke keer als je merkt dat je in gedachten verzonken bent, richt dan je aandacht weer op waar je mee bezig moet zijn in de oefening. Het gaat er niet om dat je 100% van de tijd gefocust bent, maar dat je opmerkt dat je niet meer bezig bent met de oefening en dat je daarna je aandacht weer richt op waar je mee bezig was.

☞ Onafhankelijk van hoe je je voelt na de oefening: je hebt het gedaan! En dat was het enige doel. Het kan niet slecht gaan en het kan niet goed gaan. Als je denkt dat het slecht ging, beschrijft die gedachte dan in jezelf – “Ik denk dat de oefening slecht ging”, maar laat je er niet door van weerhouden om de oefening morgen weer te doen!

**Our live is shaped by our mind,
for we become what we think
- Buddha -**

Tot morgen.

Energieke groet, Nicole