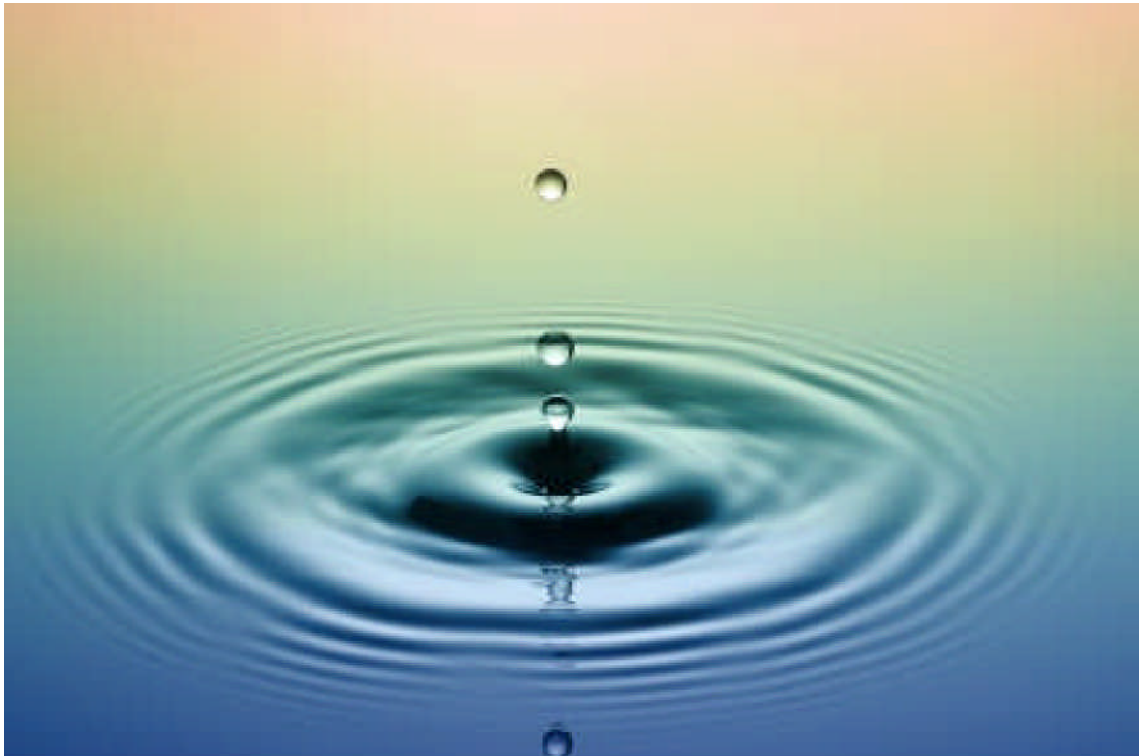




MINDFULNESS



*Als je bewustzijn
naar buiten gericht is,
komen verstand en de wereld op.
Als het naar binnen gericht is,
wordt het zich bewust van zijn eigen Bron
en gaat het terug naar huis, naar het
Ongemanifesteerde*

Eckhart Tolle – de kracht van het Nu in de praktijk



INHOUDSOPGAVE

De kwaliteiten van het hart cultiveren

Sessie 1 – De automatische piloot

Paragraaf 1.7 - Huiswerk voor de week na sessie 1

Sessie 2 – Omgaan met obstakels

Paragraaf 2.9 - Huiswerk voor de week na sessie 2

Sessie 3 – Aandacht Voor De Ademhaling

Paragraaf 3.4 - Huiswerk voor de week na sessie 3

Sessie 4 – Erbij blijven

Paragraaf 4.3 - Huiswerk voor de week na sessie 4

Sessie 5 – Toelaten, accepteren wat er is

Paragraaf 5.9 - Huiswerk voor de week na sessie 5

Sessie 6 – Gedachten zijn geen feiten

Paragraaf 6.10 - Huiswerk voor de week na sessie 6

Sessie 7 – Hoe kan ik het beste voor mijzelf zorgen

Paragraaf 7.6 – Huiswerk voor de week na sessie 7

Sessie 8 – Gebruiken watje hebt geleerd op die momenten datje het nodig hebt

BIJLAGEN

- Instructie voor Zelfhulpgebruik
- The non-permissive brain
- Mindful yoga – Liggende oefeningen
- Mindful yoga – Staande oefeningen
- Literatuur

Quantumflow

www.mindfulness.in // www.quantumflow.nl

06-14868427



De kwaliteiten van het hart cultiveren

Moge ik veilig zijn,
Moge ik beschermd zijn,
Moge ik gelukkig zijn,
Moge ik tevreden zijn,
Moge ik gezond zijn,
Moge ik heel zijn,
Moge ik welzijn ervaren,
Moge ik gemak ervaren,
Moge ik gelijkmoedig zijn,
Moge ik zachtmoedig zijn,
Moge ik vrijgevig zijn,
Moge ik welwillend zijn,
Moge ik vrij zijn,
Moge ik vreugde ervaren,
Moge ik medeleven ervaren,
Moge ik diep begrip ervaren.



SESSIE 1 – DE AUTOMATISCHE PILOOT





Paragraaf 1.1.

MINDFULNESS HOUDT IN DAT JE AANDACHT GEEFT OP EEN SPECIALE MANIER:

DOELBEWUST,

OP HET MOMENT ZELF,

EN NIET OORDELEND.

Jon Kabat-Zinn



Paragraaf 1.3. – Beginnersgeest

Wat heb je:

- ervaren,
- gedacht,
- gevoelt, bij deze oefening?

Ervaren – welke lichamelijke sensaties

Gedachten – over jezelf, de rozijn, andere gedachten

Gevoelt – gaf het eten van de rozijn en het ervaren van het ten ook gevoelens en welke.



Paragraaf 1.4. – Mindfulness-kampioenschap

Het kweken en versterken van aandacht en opmerkzaamheid is een kwestie van oefenen, oefenen en oefenen. Net zoals een Olympisch kampioen zul je dan ook op een dag opmerken dat je het bereikt hebt.

Het bijzondere van Mindfulness is echter dat je deze bijzondere finishlijn elke dag, elk moment dat je met milde aandacht opmerkzaam bent, bereikt. Je hoeft niet te wachten totdat moment van een kampioenschap. Elke dag kun je kampioen zijn.

We onderscheiden twee vormen van oefenen bij Mindfulness: formeel en informeel.

Formeel oefenen.

Formeel oefenen is het doen van de oefeningen die in het huiswerk voorgeschreven worden. Elke dat weer opnieuw gedurende acht weken ongeveer 45 minuten per dag. Het doel van deze oefeningen is:

- creëren van bewustzijn, opmerkzaamheid op wat er in je lichaam gebeurt. Het voelen van sensaties, emoties en het bewustzijn op alle gedachten die voortdurend voorbij komen,
- een tegenhanger bieden voor alle overtuigingen die je in de loop van je leven gekregen hebt van anderen en die je zelf ontwikkelt hebt zoals: 'ik moet gelijk krijgen', 'ik kan toch niet gelukkig zijn', 'waarom overkomt mij dat nu altijd', 'het gaat altijd verkeerd'.
- Ontwikkelen van nieuwe, ondersteunende overtuigingen. Overtuigingen die energie geven in plaats van dat je leeggezogen wordt door je negatieve overtuigingen.

Informeel oefenen.

Informeel oefenen kun je elk moment van de dag.

Je kunt bewust:

- opstaan,
- je ontbijt eten,
- naar je werk gaan,
- je collega's groeten,
- de verschillende activiteiten doen,
- koffie drinken,
- 's avonds je maaltijd eten,
- de kinderen voorlezen.

Elk moment van de dag leent zich voor informeel oefenen. Hoe meer je deze momenten gaat gebruiken hoe groter de winst die je met Mindfulness zult bereiken

Een hulpmiddel kan de volgende uitspraak van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness zijn

*Weef elke dag een stukje van je parachute,
in plaats van die pas te weven op het moment dat je uit het vliegtuig moet springen!*



Paragraaf 2.2 - Tips voor de bodyscan

1. Wat er ook gebeurt (je valt bijvoorbeeld in slaap, je verliest je concentratie, je blijft aan andere dingen denken, je richt je op het verkeerde lichaamsdeel of je voelt helemaal niets), doe het gewoon! Dit zijn jouw ervaringen in het moment, wees je er gewoon van bewust.
2. Dwaalt je geest vaak af, merk dan gewoon de gedachten op (als voorbijgaande gebeurtenissen) en leid je geest vervolgens op een vriendelijke manier terug naar de bodyscan.
3. Laat begrippen als 'succes', 'falen', 'het echt goed doen', of 'proberen het lichaam te zuiveren' los. Dit is geen wedstrijd. Het is geen vaardigheid waarnaar je moet streven. De enige discipline die wordt gevraagd is dat je regelmatig en veelvuldig oefent. Doe het gewoon, met een open, nieuwsgierige instelling.
4. Laat al je verwachtingen ten aanzien van de bodyscan varen en stel je het voor als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je in de grond zit te porren en ingrijpt, des te minder zal het kunnen groeien. Zo is het ook met de bodyscan; zorg gewoon voor de juiste omstandigheden — rust en stilte, regelmatig en vaak oefenen. Meer niet. Hoe meer je het resultaat probeert te beïnvloeden, des te minder effect zal het hebben.
5. Probeer je beleving van elk moment te benaderen met de instelling: okay, zo is het nu eenmaal. Als je onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen probeert af te houden, zullen die je alleen maar afleiden van mogelijke andere acties. Wees opmerkzaam, streef nergens naar, blij in het moment, accepteer dingen zoals ze zijn. Doe het gewoon!



Paragraaf 2.4 – De Doe mode en de Zijn mode

De mens doet dingen. Doen is nuttig. Je stapt in de auto om van A naar B te komen, je wast je handen om ze schoon te krijgen, je eet om je honger te stillen. Doen is doelgericht. Het heeft ons veel opgeleverd. Doen heeft ons uitvindingen gegeven en naar de maan gebracht. De hele economie draait op doen.

Met doen kun je je huidige situatie veranderen en iets bereiken. Je volgt een plan van de geest: als ik dit doe, dan wordt het later beter. Het huidige moment is een instrument voor de toekomst. Dat is prima: zo komen we nog eens ergens met z'n allen. Toch heeft doen ook een keerzijde. Doen houdt je druk en bezig. Zo druk, dat je nauwelijks aandacht hebt voor de wereld om je heen. Een bepaald soort ervaring kan doen niet bieden: de ervaring van *zijn*. Met *zijn* hoef je nergens heen. Je hoeft niets te bereiken, je bent niet met de toekomst bezig. *Zijn* is er gewoon, van moment tot moment. Misschien herinner je je nog dat je als kind met blokken speelde of je pop aankleedde: het bouwen en aankleden was het leukst. Als de toren klaar was en de pop in de kleren, verloor je al gauw je interesse. Het doel van spelen was het spelen zelf, je hoefde er niets mee te bereiken. Het doel van spelen is het spelen zelf, niet om iets te bereiken. Voor puzzelen geldt hetzelfde. Natuurlijk is je doel om de puzzel af te krijgen. Maar dit is uiteindelijk bijzaak: als de puzzel klaar is, wordt hij al snel weer door elkaar gooid. De puzzelaar puzzelt om het puzzelen.

In de modus van *zijn* is het okay zoals het is. Je ervaart dat het huidige moment zich ontvouwt in plaats van gemaakt moet worden. Je kunt om je heen kijken en toelaten wat het hier en nu te bieden heeft. Zonder oordelen, zonder verwachtingen. Na dit moment komt wel weer een ander moment, met zijn eigen uitdagingen en oplossingen. Omdat er niet gestreden of gepresteerd hoeft te worden, kan het lichaam zich ontspannen, het krijgt de kans zich te voeden en te herstellen. Ook je bewustzijn verandert: alsof het breder is. Je voelt ruimte. Denken, waarnemen, voelen: alles lijkt anders, intenser, kleurrijker. Alsof je de essentie van leven raakt.

Toch is het niet zo, dat je in *zijn* niets mag doen. Je kunt best druk bezig zijn. Je bent alleen niet aldoor gericht op het resultaat. Je hebt aandacht voor de handeling in het moment, erop vertrouwend dat als je het nu goed doet, je uiteindelijk vanzelf bij een goed einddoel uitkomt.



Paragraaf 4.2 – Oefenen met erbij blijven

Blijf je lichaam gebruiken als een weg naar bewustzijn. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten. Waarschijnlijk zit je als je dit leest. Wat zijn op dit moment de gewaarwordingen in je lichaam? Als je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de bewegingen van het opstaan, van het lopen naar de volgende bezigheid, van hoe je aan het eind van de dag gaat liggen. Wees in je lichaam als je beweegt, als je iets pakt, als je je omdraait. Zo eenvoudig is het.

Oefen geduldig met voelen wat er is - en het lichaam is er altijd. Maak het tot een tweede natuur om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken. Als je iets aan het pakken bent, ben je er al mee bezig; je hoeft niets extra's te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is heel eenvoudig. Steeds maar weer oefenen om je aandacht weer op je lichaam te vestigen (als middel om in het nu te zijn). Hoe paradoxaal het ook klinkt, het lijkt een inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat niet alleen tijdens de meditatie bewust bezig te zijn, maar veel vaker bewust in het leven te staan. Onderschat de kracht niet die je krijgt van het voelen van de eenvoudige bewegingen van je lichaam de hele dag door.



Paragraaf 5.4 – Omgaan met stressvolle situaties

Bij het ontwikkelen van een bewuste respons zijn de volgende zeven factoren van belang. Kijk of je deze voor jezelf gevoelsmatig kunt herkennen.

1. **Niet-oordelen.** Oordelend denken verhindert ons om volledig bewust te zijn van het moment zelf. In plaats daarvan komen we in een reeks van gedachten terecht. Er is moed voor nodig om minder te oordelen. Je erkent dat je niet alles weet. Tegelijk ben je wel vrijer: zonder oordelen kun je beter luisteren, scherper zien en meer opmerken. Je bent opener en ontvankelijker.
2. **Geduld.** Geduld is een vorm van wijsheid. Het laat zien dat we begrijpen en accepteren dat dingen vaak hun tijd nodig hebben. Zoals een vlinder tijd nodig heeft om te ontpoppen, zo hebben wij - ons lichaam, onze geest - tijd nodig om te ervaren, om te leren.
3. **Frisse blik.** Beginnersgeest. Elk nieuw moment is uniek. Al wandel je dagelijks dezelfde route naar je werk of doe je dagelijks dezelfde meditatie: vandaag kan je ervaring weer anders zijn. Dezelfde dingen kun je als nieuw ervaren. Als of je een beginner bent, elke keer opnieuw. Een frisse blik geeft je de kans nieuwe mogelijkheden te zien.
4. **Vertrouwen.** Als je in het leven kunt vertrouwen, dan weet je dat er vanzelf oplossingen komen. Oplossingen die je nu wellicht nog niet kan bedenken of voorzien, maar die bij je zullen passen.
5. **Niet streven.** Bijna alles wat we doen, doen we met een doel. We willen iets krijgen of iets bereiken. Maar zodra we ergens naar verlangen of ergens naar streven, kunnen we niet meer open waarnemen. Mindfulness is uiteindelijk een vorm van niet streven. Het enige doel is aandacht te besteden aan wat er al is.
6. **Aanvaarding.** Aanvaarding betekent de dingen zien zoals ze nu werkelijk zijn. We besteden vaak veel energie aan het ontkennen van iets dat er gewoon is. Als het niet leuk is... dan is het niet leuk. Als er pijn is, ongeduld of angst, dan is dat zo. Dan is dat de ervaring van dit moment. Als je je tegen een ervaring verzet, dan sta je er niet meer voor open. Je kunt alleen aanwezig zijn in het huidige moment wanneer je de huidige ervaring ook kunt aanvaarden zoals deze is.
7. **Loslaten.** Loslaten is een manier van dingen er laten zijn, en accepteren zoals ze zijn. Het lijkt op het openen van je hand, om iets los te laten dat je omklemd hield.