

De automatische piloot

De automatische piloot

In de auto rijden we vaak kilometers lang ‘op de automatische piloot’, zonder ons er feitelijk van bewust te zijn wat we doen. Zo zijn we er een groot deel van ons leven ook niet echt van moment tot moment ‘bij’. We kunnen ‘kilometers ver weg zijn’, zonder dat we dat zelf door hebben.

Op de automatische piloot is de kans groter dat we ongemerkt oude patronen in gang zetten van gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens waar we ons weinig van bewust zijn, die meestal niet helpen en soms zelfs tot verslechtering van de stemming kunnen leiden.

Door ons meer bewust te worden van onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen van moment tot moment, geven we onszelf de mogelijkheid van een grotere vrijheid en keuze.

Het doel van deze cursus is het bewustzijn te vergroten, zodat we op een situatie kunnen reageren vanuit een keuze in plaats van vanuit automatismen. We doen dat door ons erin te oefenen meer te letten op waar onze aandacht is, en die steeds weer te verplaatsen.

De eerste oefening in de Mindfulnessstraining is het met aandacht eten van een rozijn. Hiermee oefenden we ermee om uit de automatische piloot te stappen. Daarna gebruikten we de aandacht voor het lichaam als focus om onze aandacht en ons bewustzijn te verankeren in het moment en te leren richten op een specifieke plek in het lichaam. Dat is ook het doel van de bodyscan, het belangrijkste huiswerk voor volgende week (zie bijlage 1).

Een andere kijk

Tijdens Mindfulnessstraining is het uitgangspunt dat er meer goed dan fout aan je is, wat voor problemen of uitdagingen je ook in je leven hebt. Problemen en uitdagingen horen bij het leven, net zoals de zorgeloze momenten. We zijn gewend om bij problemen en uitdagingen in ons leven te oordelen over wat we goed of fout vinden: we slagen of falen. In deze training leren we hier een andere kijk op te krijgen: we leren om onze automatische oordelen los te laten en aandachtig te leven. Aandachtig leven betekent: in het hier en nu waarnemen, van moment tot moment, zonder oordeel. Pas dan kunnen we zien hoe we eigenlijk het beste met problemen en uitdagingen om kunnen gaan.

Aandachtig leven vraagt oefening

Aandachtig leven is niet iets wat we zomaar kunnen. Het vraagt inspanning om steeds opnieuw stil te staan bij onszelf, elke dag weer. Alleen door dagelijkse beoefening kunnen we ontdekken

wat aandachtig leven voor ons persoonlijk betekent. Tijd voor jezelf nemen en bij jezelf stil staan is een leerproces. De (aandacht)oefeningen en opdrachten die je voor thuis meekrijgt, helpen je daarbij. Maar je zult het zélf moeten doen. Want er is niemand anders die het voor je kan doen.

Tips voor bij thuisbeoefening

De thuisbeoefening kost tot een uur per dag, zes dagen per week, acht weken lang, en omvat taken als het oefenen met begeleiding vanaf een audiobestand en het doen van korte oefeningen oen opdrachten. Ik besef me dat het vaak erg moeilijk is zoveel tijd vrij te maken voor iets nieuws als je toch al zo'n vol programma hebt, maar het is een essentieel onderdeel van de cursus.

Om je te helpen tijd en ruimte voor thuisbeoefening te maken, vind je hieronder wat tips:

- Kijk of er een vast moment op de dag is waarop je het beste tijd kunt inruimen om te oefenen.
- Laat anderen in je familie of sociale kring weten waar je mee bezig bent.
- Zorg dat je de beschikking hebt over een apparaat om de geleide meditaties af te spelen.
- Kijk of je acht weken lang de verschillende motivaties die in je opkomen in balans kunt brengen, zoals ongeduldig zijn om resultaten te boeken versus je verwachtingen loslaten.
- Behandel jezelf de hele cursus met vriendelijkheid, vooral ook als het even lastig gaat.

Twee vormen van oefenen

Gedurende de training wordt gewerkt met twee vormen van oefenen:

Formele beoefening

Gedurende een bepaalde tijd van de dag op een zo rustig mogelijke plek zittend of liggend uitsluitend bezig zijn met het trainen van de aandacht. Dit is nodig om je vaardigheid in langdurige aandacht en concentratie te ontwikkelen en te leren van je ervaringen.

Informele beoefening

Hiermee wordt bedoeld het inpassen van milde aandacht in je dagelijks bestaan, door middel van het doelbewust creëren van kleine bewuste momenten van aandacht. Deze momenten en ervaringen helpen je om steeds meer mogelijkheden te vinden om bewuste aandacht in je dagelijks leven te integreren.

Werken met het lichaam en de ademhaling

In de training wordt veel met het lichaam en de ademhaling gewerkt. Dit heeft een aantal redenen. Allereerst omdat als je in je lichaam bent, je niet in je hoofd bent. Ook is het lichaam altijd beschikbaar, dichtbij en het geeft altijd signalen af: het kloppen van het hart of van een ader, een aanraking of beweging of de ademhaling.

De belangrijkste reden om met het lichaam te werken is dat je lichaam een poort is naar het hier en nu. Alles wat je in je lichaam ervaart is hier, op dit moment. Het lichaam en de ademhaling zijn ankers, ze zijn altijd aanwezig en altijd beschikbaar om te oefenen met waarnemen. Door contact te maken met het lichaam en de ademhaling maak je ook meteen contact met het hier en nu; met dit moment.

Sessie 1

Aantekeningen

Huiswerk voor de week na sessie 1

Formele beoefening

1. Doe de bodyscannoefening zes keer vóór de volgende sessie. Verwacht niet iets speciaals te voelen als je de oefening doet. Verwacht zelfs helemaal niets. Laat gewoon je ervaring je ervaring zijn. Geef geen oordeel. Doe de oefeningen gewoon. Vermeld elke keer dat je naar de geleide meditatie luistert op het huiswerkformulier (zie bijlage 2). Schrijf ook eventuele bijzonderheden op, zodat we er de volgende bijeenkomst over kunnen praten.
2. Herhaal op een ander moment van de dag kort de bodyscan (5-10 minuten), zittend op een kussen of stoel met de ogen dicht: loop het hele lichaam langs en probeer je simpelweg gewaar te zijn van de verschillende lichaamsdelen.

Informele beoefening

3. Eet de eerste hap van één maaltijd per dag ‘aandachtig’, zoals je dat deed bij de oefening met de rozijn. Noteer de keren waarop je in staat blijkt op te merken wat je eet, net zoals bij de rozijnoefening.

Extra:

4. Doe de oefening met de negen punten (zie bijlage 3).

Huiswerkformulier – sessie 1

Noteer elke keer dat je oefent op het huiswerkformulier en maak aantekeningen van alles wat tijdens het huiswerk opkomt, zodat we het er de volgende keer over kunnen hebben.

Dag/datum	Geoefend ja/nee	Opmerkingen
Maandag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Dinsdag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Woensdag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Donderdag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Vrijdag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Zaterdag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	
Zondag Datum:	Formele beoefening: Informeel beoefening:	

De negen punten oefening

Verbind alle 9 punten met behulp van 4 rechte lijnen, zonder de pen van het papier te halen.

