

## Het landschap van stress

---

### Stress en hoe daarmee om te gaan

Moeilijke dingen vormen een deel van het leven. Daar hebben we niets over te zeggen. Situaties die je als onaangenaam ervaart, kunnen zorgen voor een stressgevoel. Wat we kunnen proberen is om onze reactie daarop te veranderen. Immers, de manier waarop we met de dingen omgaan, bepaalt of ze ons leven beheersen of dat we er op een wat luchtiger manier tegenover kunnen staan.

Afkeer, weerzin, boosheid, irritatie, ervan weglopen, vermijden, onderdrukken zijn allemaal voorbeelden van *reactief gedrag*, gedrag op de automatische piloot. Je bent al in weerstand tegen iets voordat je er erg in hebt, of je valt tegen iemand uit terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Reactief gedrag geeft vaak een korte ontlading of opluchting, maar draagt op langere termijn meestal niet bij aan je welzijn.

In de mindfulnessbeoefening gaat het erom dat je stress, klachten en problemen het beste voorkomt door je aandacht te brengen naar datgene wat je als onprettig ervaart en daar voor een moment bij te blijven, met geduld en vertrouwen.

Door ons bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die door gebeurtenissen worden opgeroepen, krijgen we de kans om er op een andere, en mogelijk betere manier op te reageren. We gaan dan niet mee in onze gewoonte en automatische reactie.

### Mindfulness en kijken naar stress

We oefenen in het kijken naar stress, en deze vanuit aandacht te beantwoorden in plaats van te reageren vanuit een reflex. De manier waarop je dat kan doen tijdens een stressmoment is door opmerkzaam te zijn door stil te staan, te ademen en te kijken, en daarna *bewust te handelen*.

Met name de ademruimte is een mooie oefening om even stil te staan, om op te merken hoe het op dat moment met je is; hoe voelt je lichaam, hoe is je adem en welke gedachten en emoties zijn er? Je gaat er niet op in, je kijkt er alleen maar naar. Je adem gebruik je als anker om je aandacht steeds naar terug te brengen. En dat stelt je in staat contact te maken met het huidige moment.

Door bij een onprettige gebeurtenis stil te staan, te ademen en er met grote belangstelling naar te kijken, plaats je aandacht tussen de onprettige gebeurtenis en je antwoord daarop. En dan blijkt ineens dat er meer mogelijk is dan de automatische reacties. Er ontstaat *vrijheid* om een keuze te maken. En dat maakt dat je bewuster kunt handelen.

## Opmerkzaamheid ontwikkelt zich in stapjes

Als je opmerkzamer gaat leven, zul je ook meer registreren hoe vaak je dingen nog automatisch doet. Dat is niet altijd prettig. Je kunt er zelfs door ontmoedigd worden en soms verzuchten: ‘Wie heeft er eigenlijk de leiding in mijn leven, ikzelf of mijn automatische patronen?’

Dit gevoel kan vooral schrijnend zijn wanneer je je bewust wordt van patronen die je tot last zijn. Je ziet hoe het patroon werkt, maar ondanks dat inzicht ben je er nog niet vanaf. Het lijkt wel of je soms blind bent en toch weer in een valkuil loopt waarvan je inmiddels wist dat hij er was. Het lijkt dan wel alsof je nooit leert! Helpt mindfulness dan alleen om je in te wrijven hoe vaak je het verkeerd doet?

Vergeet niet dat je werkt met automatismen die al een *diepe groef* gevormd hebben, wellicht al een leven lang. Het is de macht der gewoonte die ons steeds opnieuw verleidt. Maar zolang je met interesse en intentie blijft opmerken, oefen je ook je ‘opmerkzaamheidspier’. Momenten van alertheid helpen je om de volgende keer eerder alert te zijn. Een onbewuste kracht helpt je hierbij. Het werkt precies zoals bij alle terreinen van interesse: je aandacht gaat er dan automatisch naar toe.

Zo werkt het ook bij interesse voor je automatische patronen. Je zult ze steeds eerder opmerken, totdat je ze vooraf ziet aankomen. Dan kun je op tijd kiezen. Heb dus geduld, wetend dat je opmerkzaamheidspier vanzelf sterker wordt naarmate je meer traint!

## Wat is de juiste zithouding?

Waarom zitten we bij zitmeditatie op een kussen en niet op een stoel? In de eerste plaats omdat zitmeditatie uit het Oosten komt, en men daar vaak op de grond of op een dergelijk kussentje zit. Ook doen we dit omdat we dan uit onze alledaagse zithouding zijn, die we eerder associëren met praten, denken, kortom: mentaal druk bezig zijn. Een derde reden is dat zitten op de grond of op een kussen gepaard gaat met een lichaamshouding die staat voor een gevoel van stevigheid en openheid, een gevoel dat je meditatie kan ondersteunen.

Als deze redenen niet voor jou gelden, dan kun je even goed op een stoel mediteren. De bovenstaande redenen om een kussen te zitten zijn namelijk vooral praktisch van aard. Er is dus geen intrinsieke reden dat zitten op de grond, in kleermakerszit of in lotushouding, perse beter zou zijn voor meditatie.

Dit is wel goed om even bij stil te staan. Sommige mensen hebben de neiging het heel erg in de juiste houding te zoeken. In plaats van de meditatie te ondersteunen, kan een te grote aandacht voor de vorm je ook juist weer afleiden van waar het werkelijk om gaat: de meditatie zelf.

Over het algemeen geldt dus een voorkeur voor op de grond of op het kussen te zitten. Als dit ongemak voortbrengt, kijk dan hoe je daarmee kunt werken, zoals met ieder ongemak dat zich voordoet (geluid, gedachte, slaperigheid). Pas je houding aan als je merkt dat de aandacht uitsluitend bezig is met ervaringen rond het zitten (pijn, druk, stijfheid).

## Een paar tips voor een goede zithouding

Als je op een kussen of op de grond zit, zijn er verschillende variaties: kleermakerszit, halve lotus, hele lotus. Sommige mensen zitten het liefst geknield, met de benen iets uit elkaar, en langs het kussen waar het zitvlak op rust. Anderen zitten met opgetrokken knieën zoals op een krukje. Opnieuw: er is geen regel of wet, vind je eigen manier. Hierbij enkele tips:

1. Bouw de ‘kussentijd’ op. Oefen hiermee. Zit ook regelmatig op het kussen buiten meditatietijd, bijvoorbeeld als je tv kijkt of een boek leest. Zo geef je het lichaam extra oefentijd voor de fysieke component van het zitten.
2. Doe oefeningen om het heupgewricht wat leniger maken. Bijvoorbeeld: op de rug liggen, met opgetrokken benen, en knieën naar links en rechts uiteen laten vallen.
3. Experimenteer met de stand van het bekken. Het bekken een heel klein stukje naar voor of achter kantelen kan voor spieren en gewrichten al een enorm verschil maken.
4. Zorg ervoor dat het bekken ‘recht oprijst’ uit het bekkengebied. Het gaat hier om de gevoelservaring, je hoeft het niet fysiek te controleren. Vind een balans tussen ‘waardig en rechtop’ zitten, en zo ontspannen mogelijk zitten.
5. Kijk bij dit experimenteren of je, als je met je billen iets van het kussen naar voren glijdt, met de knieën de grond kan raken. Dan heb je een stabiele, door drie punten gesteunde basis. Dat geeft een gevoel van stevigheid. Als dit moeilijk voor je is, kun je de knieën aan de uiteinden ook met kussens steunen.
6. Gebruik een meditatiekussen van de juiste maat (normale kussens zijn te slap en te laag).
7. Als een kussen niet bevalt kun je ook op een meditatiebankje uitproberen; hierbij is weer een iets andere zithouding mogelijk. Die vind je bij de meeste grotere winkels die yoga- en meditatiespullen verkopen.

## Oefenen met erbij blijven

Herinner dat je je lichaam kunt gebruiken als middel tot aandachtgerichtheid. 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, of hoe je aan het eind van de dag in bed gaat liggen. *Wees in je lichaam* als je beweegt, als je iets pakt, als je je omdraait.

Oefen geduldig met het 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 daar al mee bezig; je hoeft niets extra’s te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt en beweegt. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is eigenlijk heel eenvoudig: je oefent jezelf steeds maar weer om je aandacht weer op het lichaam te richten, als middel om in het hier en nu te zijn. 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 van het voelen van de eenvoudige bewegingen van je lichaam, de hele dag door.

---

Sessie 4

## Aantekeningen

---

## Huiswerk voor de week na sessie 4

---

### Formele beoefening

1. Doe op dag 1, 3 en 5 de zitmeditatie (audiotrack ‘Meditatie op verschillende velden van aandacht’) en op dag 2, 5 en 6 de meditatie in aandachtig bewegen (audiotrack ‘Staande bewegingsoefeningen’) en noteer je ervaringen op het huiswerkformulier (bijlage 1).
2. Doe de drie minuten ademruimte op twee manieren: 1): op vaste momenten op de dag, en 2): wanneer je hem goed kunt gebruiken. Registreer ook dit op het Huiswerkformulier (bijlage 2).
3. Registreer stressvolle momenten in een logboek (zie bijlage 3).

### Informeel beoefening

4. Wees je bewust van stress gedurende de week, zonder het op welke manier dan ook te hoeven veranderen.

## Huiswerkformulier - sessie 4

---

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:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte: AAA	
Dinsdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Woensdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Donderdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Vrijdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Zaterdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Zondag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	

## Logboek van stressvolle momenten

---

Wees je bewust van stress gedurende de week, zonder het op welke manier dan ook te hoeven veranderen. Registreer de stressvolle momenten.

Dag/datum	Omschrijving
Maandag Datum:	
Dinsdag Datum:	
Woensdag Datum:	
Donderdag Datum:	
Vrijdag Datum:	
Zaterdag Datum:	
Zondag Datum:	