

Gedachten zijn geen feiten

Identificatie met je eigen gedachten

Onze gedachten kunnen veel invloed hebben op onze stemming en ons gedrag. Vaak komen en gaan die gedachten vrij automatisch. Door ons steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die door ons hoofd gaan en ze los te laten terwijl we onze aandacht weer op de ademhaling en op het moment zelf richten, kunnen we leren er met enige afstand naar te kijken.

Zo krijgen we de kans om te zien dat er ook andere manieren zijn om over bepaalde situaties na te denken, manieren die ons bevrijden van hardnekkige oude gedachtepatronen. Het allerbelangrijkste is daarbij dat we uiteindelijk tot het besef komen dat alle gedachten alleen maar mentale beelden zijn (inclusief de gedachten die zeggen dat *niet* te zijn!), dat gedachten geen feiten zijn en dat wij niet onze gedachten zijn.

Gedachten en beelden kunnen ons vaak een aanwijzing geven van wat er dieper in onze geest gaande is; we kunnen ze 'te pakken krijgen', zodat we ze vanuit een aantal verschillende standpunten kunnen bekijken. Door heel vertrouwd te raken met onze eigen gebruikelijke, automatische denkpatronen kunnen we ons gemakkelijker bewust worden van (en verandering brengen in) de processen die ons in neerwaartse stemmingsspiralen kunnen doen belanden.

Als je je gedachten gaat registreren, word je je ervan bewust hoe beperkt de realiteit is die deze gedachtewereld suggereert. Het ene moment lijkt een gedachte de hele werkelijkheid te bepalen: *zō is het, en niet anders*. En dan gaat je aandacht weer ergens anders heen, de gedachte is weg en meteen is die werkelijkheid, die zo eeuwig en totaal leek, verdwenen en ben je alweer bezig met een nieuwe realiteit.

Je bent niet je gedachte

De illusie dat gedachten de werkelijkheid zijn, wordt gecreëerd door het fenomeen van *identificatie*. Bij identificatie geef je een deel van je identiteit weg, en daarmee een deel van je essentie. Je wordt die gedachte.

Door je te identificeren kun je intenser met iets bezig zijn. Een boek wordt leuker als je je identificeert met de hoofdpersoon. Een sportwedstrijd wordt spannender als je je identificeert met de sterspeler. Maar tegelijkertijd weet je dat jij die persoon niet bent. Als de hoofdpersoon van het boek wordt beschoten of de sterspeler geblesseerd raakt, dan heb jij geen pijn. Maar identificeren met gedachten kan wel degelijk een sterke invloed hebben op je stemming en je functioneren in het dagelijks leven.

Het soort gedachten dat we hebben en de invloed die deze gedachten op ons leven hebben, hangt af van de vraag of we de dingen begrijpen. Als we ons in een heldere toestand bevinden

waarin we ons beperken tot het zien opkomen en weer verdwijnen van gedachten, zoals in meditatie, maakt het niet uit wat voor soort gedachten we in ons hoofd hebben. We zien onze gedachten zoals ze zijn: mentale gebeurtenissen van *tijdelijke duur*.

Gedachten leiden tot acties en acties hebben weer allerlei gevolgen. In welke gedachten gaan we investeren? Onze belangrijke opdracht is ze helder te zien, zodat we kunnen kiezen bij welke gedachten we actie ondernemen en welke we laten voor wat ze zijn.

Herinner jezelf daarom dat gedachten niet meer zijn dan een kleine mentale energiestroom, die je kunt opmerken en waar je naar kunt kijken. *Jij bent niet je gedachte*.

Opmerken gaat vanzelf

Opmerkzaamheid gaat over *hé-momenten*. Een *hé*-moment is zo'n moment dat je van buitenaf naar de ervaring kunt kijken. Je staat als het ware op de rand van het bord en kijkt naar de soep waar je zojuist nog in lag.

Je kunt momenten van opmerkzaamheid niet zelf bepalen. Zolang je er niet bent, dan ben je er niet. Als de hoorn naast de haak ligt, kun je ook niet gebeld worden, zegt mindfulnessleraar Edel Maex. Je weet niet dat je in de soep drijft, totdat je het opmerkt.

Daar kun je niets aan doen. Je kunt niet alerter zijn dan je bent. Je kunt dus ook niet beter mediteren dan je mediteert. En dat is ook niet erg, er komt altijd weer een moment dat je het opmerkt: *Hé, ik zat er helemaal in!*

Minder is meer

Als je gaat oefenen met bewust aandacht geven, dan doe je eerst alles langzamer, zoals het eten van de rozijn tijdens de eerste oefening van de training. Dit maakt het mogelijk om de aandacht te houden bij handelingen die we normaal al volbracht hebben voordat we het weten.

Voor veel mensen is vertragen niet makkelijk. We zijn zo gewend aan automatisch en snel, dat het een fors ontwenningproces met zich meebrengt. Tegelijk merk je, paradoxaal genoeg, dat die 'gewone' handelingen interessanter worden in plaats van saaier. Mensen zijn bijvoorbeeld verbaasd dat dezelfde stretch die ze bij de sportschool doen, nu, met aandacht uitgevoerd, anders aanvoelt. Dat het lichaam bij een simpele beweging zoveel te vertellen heeft, met zoveel nuances.

Er ontvouwt zich een nieuwe dimensie, een nieuwe schakering in de ervaringen die nog onbekend was. Als je met een vergrootglas naar een lap zijde kijkt, zie je pas hoe fijn de textuur is, hoe vol de kleur en hoe zacht de glans.

Mindfulness biedt het effect van een vergrootglas, zonder dat je er iets speciaals voor nodig hebt. Een kleine vertraging en een verschuiving van aandacht, dat is voldoende. Eenvoudige ervaringen tonen hun textuur, kleur en glans. Anders gezegd: *minder is meer*.

Sessie 6

Aantekeningen

Huiswerk voor de week na sessie 6

Formele beoefening

1. Oefen een half uur tot veertig minuten per dag met een meditatie naar keuze (bijvoorbeeld eenmaal de lange zitmeditatie of tweemaal een kwartier tot twintig minuten een andere meditatie) en noteer je ervaringen op het Huiswerkformulier (bijlage 2).

Informele beoefening

2. Selecteer van de Vragenlijst Automatische Gedachten jouw “top-drie” en wees hier komende week bewust van. Kijk of je alert kunt zijn wanneer je die komende week hebt, en hou dit voor jezelf bij en/of schrijf ze op het Huiswerkformulier (zie bijlage 3). Kijk ook of je kunt registeren hoe dit verder ging.

Huiswerkformulier - sessie 6

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:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Dinsdag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Woensdag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Donderdag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Vrijdag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Zaterdag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	
Zondag Datum:	Welke formele meditatie heb je gekozen?	

Logboek Automatische gedachten

Wees je bewust van jouw “top drie” automatische gedachten en wees hier komende week bewust van. Kijk of je alert kunt zijn wanneer je die gedachten komende week hebt, en hou dit voor jezelf bij. Kijk ook of je kunt registreren hoe dit verder ging.

Dag	Welke automatische gedachten had je en op welk moment?	Hoe ging dit verder?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		

Logboek Automatische gedachten

- vervolg -

Dag	Welke automatische gedachten had je en op welk moment?	Hoe ging dit verder?
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		