

Gebruiken wat je hebt geleerd

De valkuil van te hoog gespannen verwachtingen

Nu mindfulness een onderdeel is geworden van het repertoire, zouden we het graag het eerst willen toepassen op de moeilijkste momenten. Het zou fijn zijn daar direct resultaat van te zien en bijvoorbeeld nooit meer stress of drukte ervaren of ‘nee’ kunnen zeggen wanneer we weten dat dit beter is. We zouden bij wijze van spreken een klein doosje mee willen krijgen met mindfulness-tabletjes erin, zodat we er eentje kunnen nemen als het leven even lastig is.

Helaas werkt het zo niet. En dat is eigenlijk ook heel logisch. Als je leert skiën, dan ga je ook niet meteen van de zwarte piste. Je begint op een oefenbaantje waar je de bocht uit kunt vliegen, kunt struikelen en vallen. Om dan weer gemakkelijk overeind te komen, ongehavend en met een lach, om het daarna opnieuw te proberen. Ondertussen leer je de vaardigheden waarmee je later serieuze hindernissen aankunt. Of, zoals meditatieleeraar Jack Kornfield zegt: ‘Wat wij in tijden van voorspoed aankweken, geeft ons kracht in tijden van verandering.’

Een van de belangrijkste dingen die je bij mindfulness leert, is dat je altijd *een stapje terug* kunt doen. De identificatie met de situatie of met je gedachten neemt af, waardoor het voelt alsof je een grotere ruimte betreedt. Je kunt dit bijvoorbeeld simpelweg doen door contact te maken met de ademhaling. Als je het vaak genoeg geoefend hebt, dan heb je de *ervaringskennis* dat die ruimte altijd beschikbaar is. Je hebt iets paraat. Mindfulness oefenen is door deze achtweekse training en je eigen thuisbeoefening als het ware een *tool* geworden: een vaardigheid waarop je altijd kunt terugvallen. Zoals een ervaren skiër vaardigheden paraat heeft voor als de baan versnelt of er plots een hobbel opdoemt. Vaardigheden die hij ooit oefende op de kleine piste.

Veranderen gaat in stapjes

Naarmate je aandachtiger gaat leven, zul je steeds vaker uit de automatische piloot stappen en zelf plaatsnemen achter het stuur. Maar uit een automatisch patroon stappen betekent nog niet dat je meteen weet wat het beste alternatief is. Soms voelt het vreemd en onwennig aan: je weet hoe je het *niet* wilt, maar nog niet hoe je het *wel* wilt. Het ontwikkelen van een bewuste respons is vaak een zoektocht. Je begeeft je op een hobbelig pad en de antwoorden heb je nog niet gevonden na een achtweekse cursus. Het is een proces dat net is ingezet. De zeven houdings-kwaliteiten van Mindfulness kunnen je hierbij tot steun dienen. Verdere tips hierbij zijn:

Zie je handelingen als een experiment

Probeer niet van tevoren te oordelen over hoe je je achteraf zult voelen. Ga ervan uit dat wat je doet op de een of andere manier nuttig voor je is.

Probeer diverse bezigheden, beperk je niet tot een paar van je voorkeur

Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zich al interessant zijn. ‘Ontdekken’ en ‘onderzoeken’ vormen vaak een tegengewicht tegen ‘je terugtrekken’ en ‘je afzonderen’.

Verwacht geen wonderen

Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch te verwachten dat dingen ingrijpend zullen veranderen. Daarmee zet je jezelf alleen maar extra onder druk. Door iets te ondernemen, zul je ervaren dat je steeds een beetje meer controle over je leven krijgt en dat je beter met moeilijke situaties kunt omgaan.

Aanvaard dat er dingen in je leven zijn die je eenvoudigweg niet kunt veranderen

Stap uit het gevecht als dat gewenst is, en oefen dan je vermogen om te aanvaarden, om er simpelweg 'bij te blijven'. Dan is dat je bewuste respons.

Mindfulness op de agenda houden

Nu de training is afgerond, ben je weer op jezelf aangewezen. En zo hoort het ook. Het is jouw keuze om in je dagprogramma ruimte en aandacht vrij te blijven maken voor mindfulness. Hoe ga je dit na de training doen? Maak een concreet en realistisch plan en leg de afspraken met jezelf vast. Het zijn vaak kleine dingen die bepalen of je wél of niet de tijd vindt voor mindfulness. Hieronder enkele praktische tips om mindfulness op de agenda te houden:

Tijd reserveren voor formele beoefening

Reserveer een stukje tijd in je dagprogramma en zet dit in je agenda, net als iedere andere afspraak. Zo kom je het vanzelf tegen, en komt het niet in de knel. Hiermee wordt de beoefening een vast onderdeel van je dag en kun je *de macht der gewoonte* in je voordeel gebruiken.

Laat je omgeving je helpen

Maak een hoekje of kamertje vrij en creëer je eigen meditatieomgeving. Zet het kussentje of je stoel klaar. Kleed de ruimte eventueel aan met voorwerpen associatie oproepen met rust en ontspanning. Je zult merken dat de dagelijkse beslommeringen snel van je afvallen als je die plek bezoekt. Het is alsof de plek mindfulness uitstraalt, en zo ben je meteen in de juiste stemming.

Laat de ander je helpen

Afspraken met een ander zijn nu eenmaal sterker dan afspraken met jezelf. Blijf met mensen in contact waarmee je je ervaring kunt delen. Het uitwisselen van ervaringen biedt veel herkenning.

Laat reminders je helpen

Plak een post-it op de koelkast, computer of kamerdeur. Download een mindfulnessapp of -klok die op bepaalde tijden een gong laat horen. Er is ook een mailservice: Mindfulness Reminders. Abonneren op Mindfulness Reminders is gratis, zie: www.aandachttraining.info

Laat boeken en technologie je helpen

De oefenervaring gaat niet verloren, maar kan wel onder het stof raken. Dan helpt soms een boek dat naar de mindfulness verwijst. Dat maakt je mindfulness-ervaringen weer wakker en geeft je zin om weer te gaan oefenen. Enkele boeken waarvan ik gebruik gemaakt heb bij het samenstellen van deze werkmapp vind je in de Bronnenlijst.

Headspace

Dit is een internetplatform, inclusief Smartphone-applicatie, waarop je een jaar lang je eigen begeleide mindfulnessstrainingsprogramma kunt volgen: www.headspace.com.

Laat groepen je helpen

Op www.stadsverlichting.nu vind je huiskamers waar je samen met andere kunt mediteren, of zoek naar meditatiegroepen bij jou in de buurt (*Zen* en *Vipassana* sluiten goed aan bij mindfulness). Schrijf je in voor terugkombijeenkomsten, retraites of vervolgcursussen. Gun jezelf deze verdieping en de steun in de rug. Er blijven genoeg dagen over waarop het helemaal op jezelf aankomt. Voor een actueel overzicht van bijeenkomsten: www.aandachttraining.info.

Sessie 8

Aantekeningen

Sessie 8

Je eigen oefenprogramma voor de komende 8 weken

Vul hier voor jezelf je definitieve oefenprogramma in voor de komende 8 weken. Denk daarbij aan voldoende balans tussen uitdaging en haalbaarheid, ideaal en realistisch en tussen formele en informele beoefening.

Dag/datum	Formele beoefening	Informele beoefening
Maandag Datum:		
Dinsdag Datum:		
Woensdag Datum:		
Donderdag Datum:		
Vrijdag Datum:		
Zaterdag Datum:		
Zondag Datum:		