



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness

Sessie 2: Omgaan met hindernissen

Samenvatting van sessie 2: Omgaan met hindernissen

Ons doel in deze training is ons vaker meer bewust te zijn. Een machtige invloed die ons ervan weerhoudt ieder moment “volledig aanwezig” te zijn, is onze automatische neiging onze ervaringen te beoordelen alsof ze op de manier waarop we ze ervaren, niet helemaal goed zijn - dat is niet wat er zou moeten gebeuren, niet goed genoeg, of niet wat we verwachtten of wilden. Deze beoordelingen kunnen leiden tot opeenvolgingen van gedachten over schuld, wat er veranderd moet worden, of hoe dingen anders zouden kunnen of anders zouden moeten zijn. Vaak zullen deze gedachten ons, volkomen automatisch, meenemen naar tamelijk afgezaagde en versleten paden in onze geest. Op deze manier kunnen we ons ‘bewustzijn van het moment’ verliezen, en dus ook de vrijheid om te *kiezen* welke actie ondernomen moet worden, als er al een actie ondernomen moet worden.

We kunnen onze vrijheid terugwinnen als we, als een eerste stap, gewoon de werkelijkheid van onze situatie erkennen, zonder onmiddellijk te blijven haken aan automatische neigingen om te beoordelen, bevestigen of te willen dat dingen anders zijn dan ze zijn. De body scan oefening geeft een mogelijkheid te oefenen om gewoon een geïnteresseerd en vriendelijk bewustzijn te ontwikkelen voor de manier waarop dingen in ieder moment zijn, zonder iets te hoeven doen om dingen te veranderen. Er is geen ander doel om te bereiken dan dat bewustzijn toe te laten – en nogmaals, het bereiken van een speciale staat van ontspanning is *geen* doel van de oefening.

Alleen door voortdurend te blijven oefenen in elkaar afwisselende aangename en onaangename situaties verwerven we echte kracht.

Wanneer we accepteren dat pijn inherent is aan het leven, en we vanuit dit inzicht ons leven leiden, scheppen we condities voor geluk.

Suzuki Roshi



Hindernissen

Ons doel in deze training is om vaker en meer aanwezig te zijn bij onze ervaring van dit moment zonder erover te oordelen. Misschien dat je in de eerste week bij het oefenen al bemerkt hebt dat het niet zo'n eenvoudige opgave is. Vaak staan ons dingen in de weg om onze ervaring van het moment volledig toe te laten. Traditioneel (vanuit de Vipassana meditatie traditie) worden de factoren die ons in de oefeningen hinderen omschreven in vijf hindernissen:

Verlangen

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en plotseling krijg je vreselijk veel zin in een kopje thee of een stukje chocolade. Misschien verlang je naar mooie muziek of klanken tijdens je meditatie. Of je hebt tijdens de vorige meditatie een prettige ervaring gehad en wilt hetzelfde in deze meditatie opnieuw ervaren.

Afkeer

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en dan gaat net de telefoon of komt er een huisgenoot de kamer binnen en je irriteert je aan de verstoring. Of misschien irriteer je je aan de stem of de woordkeus van de begeleide meditatie. Misschien vind je dat er te veel gesproken wordt tijdens de meditatie of juist te weinig of dat het tempo niet goed ligt voor jou op dit moment.

Slaperigheid / Dufheid

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en merkt dat je vreselijk slaperig bent en steeds wegdut tijdens je meditatie waardoor het lastig is je aandacht te richten. Het kan ook zijn dat je een zekere matheid of dufheid in je aandacht bemerkt.

Rusteloosheid

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en kan je lichaam nauwelijks stil houden. Je benen, nek of armen voelen rusteloos en je kunt je niet of nauwelijks bedwingen om te bewegen. Of je merkt dat je aandacht van hot naar haar vliegt en dat het je niet lukt om je aandacht op een bepaald focus te houden omdat er steeds gedachten tussendoor komen.

Twijfel

Bijvoorbeeld: Je bent aan het oefenen en begint te twijfelen of mindfulness eigenlijk wel iets voor je is. Misschien ga je je afvragen of je het wel goed doet of vraag je je af of de oefening (op dat moment) zinvol is of dat je je tijd beter anders kunt gebruiken.

De automatische piloot en de hindernissen

Waarschijnlijk ben je een of meer van deze 'hindernissen' al tegen gekomen in je oefeningen. Ook in het optreden van de hindernissen speelt de automatische piloot een belangrijke rol. Het is belangrijk om je te realiseren dat je niet kiest voor hindernissen. Je kiest er bijvoorbeeld niet voor om rusteloos te zijn, maar merkt opeens dat het moeilijk is om te blijven zitten omdat je je zo rusteloos voelt.



De hindernissen in je leven

Het bijzondere aan deze vijf hindernissen is dat je ze kunt tegenkomen in je meditatiebeoefening tijdens deze training, maar, als je beter kijkt, zul je zien dat je ze ook in je dagelijks leven tegenkomt. Vrijwel altijd als je het gevoel hebt dat 'het niet lekker loopt', zul je een van bovengenoemde hindernissen kunnen herkennen.

In deze training leren we niet hoe we van deze hindernissen afkomen, maar hoe we ze herkennen en er op een andere manier mee kunnen omgaan. Deze andere manier van omgaan houdt in dat we de hindernissen toe kunnen laten als onderdeel van onze ervaring zonder dat we er volledig aan overgeleverd zijn. Hiermee hervinden we een stuk vrijheid die verloren gaat als we altijd automatisch reageren op onze hindernissen. De bodyscan en andere oefeningen helpen ons om de hindernissen tegen te komen en ermee te oefenen zodat we ze op den duur ook in ons dagelijks leven beter kunnen herkennen en er anders, en misschien wijzer, mee om kunnen gaan.

Helpende factoren

Gelukkig zijn er bij het oefenen van mindfulness niet alleen hindernissen maar ook factoren die ons kunnen helpen bij het ontwikkelen van mindfulness.

Niet oordelen

Zoals in de definitie van mindfulness al naar voren kwam, is 'niet oordelen' een belangrijk aspect van mindfulness. Niet oordelen is geen gemakkelijke opgave, want wij zijn gewend om voortdurend alles te beoordelen; we vergelijken onszelf met anderen, we vergelijken onze ervaringen met eerdere ervaringen en beoordelen of een situatie voldoet aan onze verwachtingen. Het proberen te stoppen met oordelen levert vaak in eerste instantie een nieuw oordeel op als je bij jezelf opmerkt dat je oordeelt (het veroordelen van het oordeel). Het is daarom handiger om in eerste instantie alleen bewustzijn naar je oordeel te brengen en op te merken wanneer je oordeelt. Door het herkennen van het oordelen en het besef dat dit een automatisch patroon is, kun je vaak beter accepteren dat je oordeelt. Het oordeel krijgt dan minder gewicht en het is makkelijker om het vervolgens los te laten.

Geduld

Mindfulness vraagt een investering die niet meteen iets oplevert. In die zin helpt het om geduld te hebben en er niet direct iets van te verwachten. Geef jezelf de ruimte om te leren. En zoals we ook vragen om te proberen niet te oordelen over je oordelen, vragen we je ook om geduldig te zijn met je ongeduld als je dit tegenkomt.

Eindeloos opnieuw beginnen

Mindfulness gaat over je ervaring in dit moment. Je kunt daarom eindeloos opnieuw beginnen. Binnen de meditatieoefening word je bijvoorbeeld afgeleid en zodra je dit opmerkt, begin je weer opnieuw met het richten van je aandacht. De oefening is dan

niet mislukt, want de afleiding hoort zelfs bij de oefening! En zoals al eerder gezegd: je kunt elke week, elke dag, elke meditatie en elk moment opnieuw beginnen. Bij het



opnieuw beginnen hoort ook het ervaren met een 'beginnersgeest', oftewel met de openheid die je hebt als je iets voor de eerste keer beleeft.

Vertrouwen

Het helpt als je vertrouwen hebt in het oefenproces van mindfulness. Vertrouwen kun je van buitenaf voeden. Je kunt bijvoorbeeld wetenschappelijke onderzoeken in herinnering roepen die aangeven dat het beoefenen van mindfulness zinvol is of je kunt luisteren naar een inspirerend leraar of persoon in wie je vertrouwen hebt. Vertrouwen kun je ook van binnenuit ervaren. Het gaat hierbij om het vertrouwen in jezelf, het leren luisteren naar jezelf en het vertrouwen in je eigen vermogen om mindfulness te leren en te verdiepen op jouw manier.

Niet streven

Meditatie heeft als doel om te zijn met dat wat er is. Vanuit de mindfulness gezien is alles wat nodig is al aanwezig. 'Innerlijke rust' heeft niets van buitenaf nodig. Het heeft alleen maar nodig dat we loslaten wat in de weg zit om de rust te kunnen ervaren. Dat wat vaak het meeste in de weg zit om dit te laten gebeuren is onze neiging om ergens anders te willen zijn dan waar we zijn. Het heeft dus geen zin om ergens naar te streven, want alles wat er nodig is, is er al. Het 'niet streven' binnen de mindfulness is een lastige paradox, want natuurlijk doen we deze training niet als we niet zouden denken dat het ons iets goeds te brengen had en streven we in zekere zin toch ergens naar. Op korte termijn kan het streven echter een lastige barrière zijn om te kunnen zijn met hoe het nu is. Het helpt om het streven te herkennen als streven zodat we het gemakkelijker los kunnen laten.

Acceptatie

Acceptatie helpt om de dingen te laten zijn zoals ze op dit moment zijn. Als we niet accepteren wat (op dit moment) niet te veranderen is, gaat er vaak veel energie verloren met verzet en weerstand. Acceptatie betekent geen passieve overgave aan alles wat ons overkomt en betekent niet dat we onze principes overboord moeten zetten en alles maar moeten nemen zoals het komt. Het is een actieve houding waarin we beginnen met de situatie zoals die op dat moment is te accepteren. Als we geen energie verliezen in weerstand en verzet, kunnen we vaak ook helderder zien wat er in een bepaalde situatie nodig is.

Loslaten

Zoals we in de bodyscan iedere keer opnieuw een lichaamsdeel met onze aandacht verkennen en vervolgens weer loslaten, zo kun je met elke gedachte, lichamelijke sensatie, geluid, gevoel en gebeurtenis oefenen om los te laten. Loslaten is niet gemakkelijk; soms is een ervaring zo prettig dat we het willen vasthouden, maar het kan ook gebeuren dat ervaringen juist erg onaangenaam zijn en het toch moeilijk is om los te laten. Loslaten betekent niet hetzelfde als wegstoppen, wegduwen of negeren. Loslaten is een manier om iets er te laten zijn zonder iets te doen met het verlangen of de afkeer die je misschien ten opzichte van deze ervaring hebt. In zekere zin is loslaten het vermogen om gedachten en/of gevoelens ongemoeid te laten.



Mildheid, vriendelijkheid

Het helpt om bij het beoefenen van mindfulness en vriendelijke houding naar jezelf en je ervaring te hebben. Mildheid kan helpen, zeker als je het moeilijk hebt en je bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet tegenkomt. Soms helpt het om je voor te stellen dat je een klein kind iets aan het leren bent. De beste manier om het kind iets te leren is met een zachte, vriendelijke houding. Misschien is het nodig om hetzelfde duizenden keren opnieuw te horen en duizenden keren opnieuw in hetzelfde patroon te vallen. Je hoeft het jezelf niet kwalijk te nemen. Misschien kun je er zelfs om glimlachen. Met het oefenen van een vriendelijke houding ontwikkel je langzaam meer compassie voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen.

*God, schenk mij de kalmte om te accepteren wat ik
niet kan veranderen;*

de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.

En de wijsheid om het verschil te kennen.

- Oorspronkelijke bron onbekend –



Tips voor de body Scan

1. Ongeacht wat er gebeurt (bijv. als je in slaap valt, concentratie verliest, blijft denken over andere dingen of blijft focussen op het verkeerde stukje van het lichaam, of niets voelen), doe het gewoon! Dit zijn je ervaringen van dit moment. Wees er gewoon bewust van.
2. Als je geest veel afdwaalt, merk dan gewoon de gedachten op (als passerende gebeurtenissen) en breng de geest dan rustig terug naar de body scan.
3. Laat ideeën van “succes”, “falen”, “het werkelijk goed doen”, of “proberen het lichaam te zuiveren” varen. Dit is geen competitie. Het is geen vaardigheid waarvoor je moet strijden. De enige discipline die erbij betrokken is, is regelmatige en frequente oefening. Doe dit gewoon met een open en nieuwsgierige houding.
4. Laat alle verwachtingen over wat de body scan met je zal doen gaan: Stel het voor als een zaadje dat je geplant heeft. Hoe meer je om het zaadje heen schept en ingrijpt, hoe minder het in staat is zich te ontwikkelen. Dus geef de body scan gewoon de goede omstandigheden – vrede en rust, regelmatige en voldoende oefening. Dat is alles. Hoe meer je probeert te beïnvloeden wat het voor je kan doen, hoe minder het dat zal doen.
5. Probeer je ervaring op ieder moment te benaderen met de houding: “oké, dat is gewoon de manier waarop dingen nu goed zijn”. Als je onplezierige gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties probeert te verdrijven, zullen de in de war sturende gevoelens je alleen afleiden van het doen van iets anders. Ben bewust, niet strevend, in het moment en accepteer dingen zoals ze zijn. Doe het gewoon.



Bewustzijn van de ademhaling

1. Ga in een comfortabele houding zitten, in een stoel met rechte rugleuning of op een kussen op de grond. Als je een stoel gebruikt kan het helpen om niet tegen de leuning van de stoel te gaan zitten, zodat je je ruggengraat niet steunt. Als je op de vloer zit, kan het helpen als je knieën de vloer raken; experimenteer met de hoogte van de kussens of het voetenbankje, totdat je je comfortabel en voldoende ondersteund voelt.
2. Neem met je rug een opgerichte, waardige en comfortabele houding aan. Als je op een stoel zit, plaats je voeten dan plat op de vloer, zonder je benen over elkaar te slaan. Sluit rustig je ogen.
3. Richt je aandacht op de aanraking en de druk in die delen van je lichaam die contact maken met waar je op zit. Besteed enkele minuten aan het onderzoeken van deze sensaties, net zoals bij de bodyscan.
4. Breng nu je aandacht naar het veranderende patroon van fysieke sensaties in de onderbuik, terwijl de ademhaling in en uit je lichaam beweegt. (Als je deze oefening voor het eerst probeert, kan het helpen om je hand op je onderbuik te leggen en je bewust te worden van het veranderende patroon van sensaties waar je hand contact maakt met je buik. Als je op deze manier “afgestemd” bent op de lichamelijke sensaties in dit gebied, kun je je hand verwijderen en blijven focussen op de sensaties in de buikwand.)
5. Richt je bewustzijn op de sensaties van lichte oprekken van de buikwand als hij omhoog komt bij iedere inademing en van leeglopen als hij inzakt bij iedere uitademing. Volg, zo goed als je kunt, met je bewustzijn alle veranderende fysieke sensaties in de onderbuik als de ademhaling je lichaam binnenkomt bij de inademing en de hele weg door als de ademhaling je lichaam verlaat bij de uitademing, waarbij je misschien de rustige pauzes opmerkt tussen een inademing en de volgende uitademing, en tussen een uitademing en de volgende inademing.
6. Het is niet nodig, op welke manier dan ook, om de ademhaling onder controle te krijgen. Laat de ademhaling gewoon zichzelf ademen. Zo goed als je kunt, probeer je ook de rest van je ervaringen, met behulp deze houding, toe te staan. Je probeert de controle los te laten. Er hoeft niets geregeld te worden en er hoeft geen bepaalde staat bereikt te worden. Sta, zo goed als je kan, jezelf gewoon toe je ervaring, je ervaring te laten zijn, zonder dat het nodig is dat het anders is dan het is.
7. Vroeger of later (meestal vroeger), zal je geest afdwalen van de focus van de ademhaling in de onderbuik, naar gedachten, plannen, dagdromen, afdwalen naar – het maakt niet uit wat... Dit is helemaal OK – dit is gewoon de manier waarop de geest werkt. Het is geen fout of geen teken dat je faalt. Als je merkt dat je bewustzijn niet langer bij de ademhaling is, feliciteer jezelf dan rustig – je hebt je aandacht weer terug bij de oefening en je bent je weer een keer meer bewust geworden van uw ervaring. Leid daarna rustig je bewustzijn terug naar het



veranderende patroon van lichamelijke sensaties in de onderbuik. Neem je daarbij hernieuwd voor aandacht te besteden aan de voortdurende in- of uitademing.

8. Iedere keer als je opmerkt dat de geest is afgedwaald (en dit zal heel waarschijnlijk steeds en steeds opnieuw weer gebeuren), zo goed als je kunt, feliciteer jezelf iedere keer voor het weer in contact komen met je ervaring van dit moment, terwijl je rustig de aandacht terug leidt naar de ademhaling en gewoon weer verder gaat met het volgen van het veranderende patroon van fysieke sensaties dat met iedere in- en uitademing komt.
9. Breng, zo goed als je kunt, vriendelijkheid in je bewustzijn. Je kunt de herhaalde afdwalingen van de geest als mogelijkheden zien om geduld en lichte nieuwsgierigheid te oefenen.
10. Ga 15 minuten door met de oefening, of langer als je dat wil, terwijl je jezelf misschien van tijd tot tijd eraan herinnert, dat het de bedoeling is gewoon bewust te zijn van je ervaring op ieder moment. Gebruik de ademhaling als een anker, om je, zo goed als je kunt, rustig weer in verbinding te stellen met het hier en nu, iedere keer als je opmerkt dat je geest afgedwaald is en niet langer beneden in de onderbuik de in- en uitademing aan het volgen is.



De ademhaling

Ademhaling is leven. Je kunt over de ademhaling denken alsof het een draad is of een keten die alle gebeurtenissen in je leven schakelt en verbindt, van de geboorte, het begin, tot de dood, het einde. De ademhaling is er altijd ieder moment, bewegend als een rivier.

Heb je ooit opgemerkt hoe de ademhaling verandert met je stemming – kort en diep als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn, langzaam en vol als we gelukkig zijn en bijna verdwijnend als we bang zijn? Het is altijd bij ons. Het kan gebruikt worden als een gereedschap, als een anker, om stabiliteit in lichaam en geest te brengen, als we kiezen om ons ervan bewust te worden. We kunnen onze aandacht erop richten, op ieder moment gedurende het alledaagse leven.

Meestal zijn we niet in contact met onze ademhaling – het is er gewoon, we hebben er geen aandacht voor. Dus, een van de eerste dingen die we doen bij bewustzijn en aandacht-training, is er meer bewust van te worden. We merken op hoe de ademhaling verandert met onze stemming, onze gedachten, onze lichaamsbewegingen. We hoeven de ademhaling niet te controleren. Merk hem gewoon op en leer hem kennen, als een vriend. Alles wat nodig is, is observeren, kijken, en de ademhaling ervaren met interesse, op een ontspannen manier.

Door te oefenen worden we ons meer bewust van onze ademhaling. We kunnen het gebruiken om ons bewustzijn te richten op verschillende aspecten van het leven. Bijv. om gespannen spieren te ontspannen, of om te focussen op een situatie die aandacht vereist. Ademhaling kan ook gebruikt worden om te helpen omgaan met pijn, boosheid of de stress van het dagelijkse leven. Gedurende dit programma zullen we dit verder ontdekken.

Bewustzijn van plezierige ervaringen

Deze week vragen we je om bewust aandacht te besteden aan plezierige ervaringen. Zelfs bij prettige ervaringen neemt onze automatische piloot het regelmatig over. We nemen vaak nauwelijks de tijd om bij prettige gebeurtenissen stil te staan. Het zijn soms 'de kleine dingen' die kleur geven aan ons 'drukke' leven.

In de mindfulness oefenen we om werkelijk bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die er zijn als je een aangename ervaring beleeft. De plezierige gebeurtenissen kalender in je huiswerk is een uitnodiging om meer stil te staan bij de fijne kanten van je leven.



Huiswerk voor de week na sessie 2

1. Gebruik de Body Scan gedurende vijf dagen en noteer je reacties op het huiswerkformulier.
2. Oefen gedurende vijf dagen op verschillende tijden 10-15 minuten bewust ademen. Als je op deze manier iedere dag met je ademhaling bezig bent, geeft dat een mogelijkheid om je bewust te worden van hoe het voelt om verbonden en bezig te zijn met het moment zonder dat je iets moet *doen*.
3. Vul de 'plezierige gebeurtenissen kalender' in (één gebeurtenis per dag). Gebruik dit als een mogelijkheid om je werkelijk bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties rondom een plezierige gebeurtenis iedere dag. Merk op en noteer, zo snel mogelijk, in detail de precieze aard en locatie van lichamelijke sensaties, en de feitelijke woorden of beelden waarin gedachten kwamen.
4. Kies een nieuwe routine activiteit waar je speciaal aandacht aan gaat schenken (bijvoorbeeld je tanden poetsen, de afwas doen, een douche nemen, vuilnis buiten zetten, kinderen voorlezen, winkelen, eten).



Huiswerk formulier Sessie 2

Naam: _____

Noteer iedere keer dat je oefent op het huiswerk formulier. Schrijf ook alles dat bij je opkomt tijdens het huiswerk op, zodat we dit de volgende sessie kunnen bespreken.

Dag/Datum	Geoefend (ja/nee)	Opmerkingen
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	
	CD: Ademhaling: Activiteit:	



Logboek van prettige gebeurtenissen

Naam: _____ Datum: _____

Wees je bewust van een prettige gebeurtenis *terwijl die plaatsvindt*. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor stemming, gevoelens en gedachten had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
<i>Voorbeeld: op weg naar huis na mijn werk stoppen, en een vogel horen zingen.</i>	<i>Ja</i>	<i>Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte.</i>	<i>Vrolijk, opgelucht. 'Wat geweldig', 'Wat zingt die vogel mooi', 'Heerlijk om buiten te zijn'.</i>	<i>Het was zo klein, maar ik ben blij dat het me opviel.</i>
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				



Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de prettige gebeurtenis terwijl die plaatsvond?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor stemming, gevoelens en gedachten had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				
Dag 7				

