

Mindfulness

De automatische piloot

Vrede

“Vrede kan alleen in dit moment bestaan. Je kunt wel steeds zeggen: “Wacht tot ik dit af heb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven”.

Wat is “dit”? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld?

Als je zo denkt zal de vrede nooit komen. Er is altijd een ander “dit”, dat het huidige volgt.

Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit toe in staat zijn.

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nu zijn. Anders is er alleen maar “de hoop op ooit vrede”.”

Thich Nhat Hahn, De zon in je hart.

"De automatische piloot"

In de auto kunnen we soms kilometers rijden in de automatische piloot, zonder ons bewust te zijn van wat we doen. Op dezelfde manier kunnen we ook in ons dagelijks leven niet helemaal aanwezig zijn in het hier-en-nu: Soms zijn we heel ver weg zonder dat we het weten.

In de automatisch piloot worden we makkelijker geraakt: Gebeurtenissen om ons heen, gedachten, gevoelens en sensaties in onze geest (waarvan we ons maar vaag bewust zijn) kunnen oude gewoonten triggeren die niet goed (meer) helpen en die kunnen leiden tot een verslechtering van onze stemming.

Door meer bewust te worden van onze gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, van moment tot moment, geven we onszelf de kans op een grotere vrijheid en keuzevrijheid. We hoeven dan niet steeds dezelfde oude mentale gewoonte te herhalen, die tot problemen leidde in het verleden.

Het doel van de automatische piloot leren herkennen is om onze oplettendheid te verhogen zodat we kunnen reageren op situaties vanuit een keuze in plaats vanuit automatisme. Wij doen dit door te oefenen ons meer bewust te zijn van onze aandacht, en het met opzet verschuiven van de focus van onze aandacht, iedere keer opnieuw.

Om te beginnen hebben we onze aandacht gefocust op verschillende delen van ons lichaam, om ons bewustzijn in het hier-en-nu te krijgen (zie de mp3 Bodyscan). Deze kun je een periode voor jezelf beoefenen en daarmee leer je stilstaan bij jouw automatismen zijn.

Wat kan je helpen bij het beoefenen van zo'n bodyscan of andere mindfulness-oefening?

Het helpt als je bereid bent een zekere inspanning te verrichten om meer bewust te leven. Niet de inspanning van hard werken, maar de inspanning van bewust je aandacht richten op het hier-en-nu, telkens weer opnieuw. Het is goed om je te realiseren dat dit een proces is dat niet vanzelf gaat.

Vaak kost het ook moeite om de ruimte in je leven te creëren om de oefeningen thuis te kunnen doen. Het helpt als je de tijd voor de oefeningen in je dagprogramma inplant en er een routine van maakt. Als je het oefenen laat afhangen van of er tijd overblijft, wordt het vaak een heel gevecht en krijg je het gevoel dat je dit nog 'moet' doen in plaats van dat het oefenen van mindfulness iets is dat je jezelf gunt!

Je kunt voor jezelf bijhouden wat je geoefend hebt, hoe het oefenen gegaan is en om voor jezelf ervaringen bij het oefenen te noteren.

Het helpt ook bij het oefenen als je je verwachtingen over de oefeningen kunt loslaten. De oefeningen hoeven niet prettig te zijn of te leiden tot ontspanning. Je moet ze gewoon doen. Het effect van deze beoefening is soms pas na een aantal weken te bemerken, dus het heeft weinig zin om een enkele oefening te 'beoordelen'. Daarnaast is het goed om je te realiseren dat moeilijke oefeningen, waarbij het bijvoorbeeld erg onrustig voelt, ons juist ook veel kunnen leren. Het gaat er tenslotte om in het hier-en-nu aanwezig te zijn bij dat wat er is, ook als dat vervelend is. Heb vertrouwen in het leerproces en als het moeilijk wordt, kun je deze tekst nog eens doorlezen.

Tenslotte: vergeet niet dat je ieder moment opnieuw kunt beginnen. In feite is dat wat we doen: duizenden malen opnieuw beginnen. Elke week, elke dag, elke meditatie, elk moment kun je opnieuw beginnen.

Je bent oké zoals je bent

Vanuit mindfulness ben je oké zoals je bent, wat je problemen ook mogen zijn. Misschien ben je ziek, misschien heb je allerlei psychische problemen of zijn er andere moeilijkheden. Problemen en moeilijkheden horen nu eenmaal bij het leven. Alles in het leven verandert voortdurend door de tijd heen; ook je ervaring van pijn, stress of andere moeilijkheden. Morgen kan het leven er heel anders uitzien. Ieders leven omvat kansen, hindernissen en moeilijkheden waarmee we moeten leren leven. Deze training zal je uitnodigen de problemen die er zijn onder ogen te zien maar ook te zien dat je meer bent dan een opsomming van je problemen.

Dit zijn handvaten om jezelf te begeleiden als het even moeilijk wordt:

Welke hindernis merk je op?

En welke helpende factor(en) kun je toevoegen?

5 hindernissen	Helpende factoren
Verlangen	Niet oordelen
Afkeer	Geduld
Slaperigheid	Opnieuw beginnen
Rusteloosheid	Vertrouwen
Twijfel	Niet streven
	Acceptatie
	Loslaten
	Mildheid
	Vriendelijkheid

Laat toe, laat zijn.

Verblijf in het moment.

Aanvaard zo goed mogelijk wat je voelt.

*Blijf bij je gevoel
en laat je niet afleiden
van jezelf!*

Blijf geduldig bij wat er is.