



pure you
mindfulness & coaching

8-weeken training

Mindfulness for Life

Sessie 8:

Mindfulness voor het leven – de praktijk

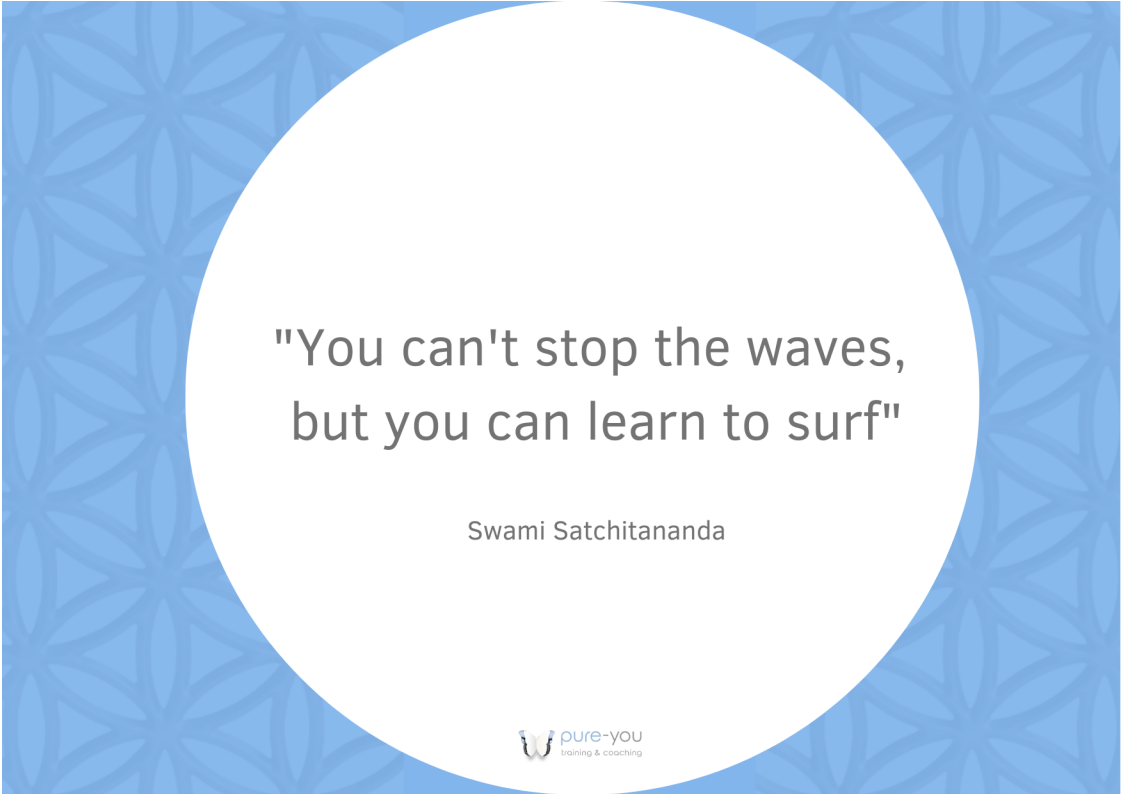
Whatever
the present moment
contains, accept it as
if you had chosen it.

Always work with it,
not against it.

Eckhart Tolle



Samenvatting van Sessie 8:



"You can't stop the waves,
but you can learn to surf"

Swami Satchitananda



Bewustzijn en acceptatie

Het voordeel van bewust zijn, acceptatie, en bewust *antwoorden* op situaties in plaats van onmiddellijk afdraaien van voorgeprogrammeerde, “automatische” *reacties* is een terugkerend thema in deze training geweest.

Acceptatie kan vaak de springplank zijn naar een of andere vorm van vaardige actie om verandering te bereiken in onze binnen- of buitenwereld. Er zijn echter ook situaties en gevoelens die heel moeilijk, of helemaal niet, te veranderen zijn. In zulke situaties is het gevaar dat door verder te gaan met proberen een onoplosbaar probleem op te lossen, of door te weigeren de realiteit van de situatie waarin men is te accepteren, men eindigt met “het hoofd tegen een stenen muur te botsen”, zichzelf te blijven veroordelen, en daarmee gevoelens van angst of onzekerheid te versterken. In zulke situaties kan men een gevoel van waardigheid en controle herwinnen, door een bewuste beslissing te nemen om niet meer te proberen controle uit te oefenen en de situatie te accepteren zoals het is, zo mogelijk met een vriendelijke houding naar de situatie en naar je reacties op de situatie. Het kiezen om niet te handelen geeft een beter gevoel dan gedwongen zijn om controle pogingen op te geven na herhaaldelijke mislukkingen.

Probeer, zo goed als je kunt, om met gratie en sereniteit die dingen te accepteren die niet veranderd kunnen worden, de moed op te brengen om die dingen te veranderen die veranderd zouden moeten worden, en de wijsheid te ontwikkelen om het verschil te kunnen zien.

Waar vinden we deze gratie, deze moed, deze wijsheid? Op een bepaalde manier hebben we al deze kwaliteiten al, onze taak is ze te realiseren (ze reëel te maken), en onze weg is geen andere dan moment-tot-moment bewust zijn.

Beslis, nu direct, wat je oefenschema zal zijn voor de komende tijd, en hou daaraan vast, zo goed als je kunt. Herinner dat de regelmatige ademruimte oefening een manier is om met jezelf “af te stemmen” enkele malen per dag.

Laat het ook je eerste antwoord zijn in tijden van moeilijkheden, ongelukkig voelen, of stress: **BLIJF ADEMEN!**

Dagelijks (formeel) mindfulness oefenen

Het volhouden van een dagelijkse oefening is als het leren van een nieuwe taal: door elke dag een paar zinnen te oefenen, blijft dat wat je leert levend. Een haalbare hoeveelheid van dagelijks oefenen is beter dan slechts af en toe lange oefeningen doen. We willen je aanmoedigen om in je drukke leven tijd vrij te maken om elke dag een vorm van ‘formele’ mindfulness oefening te doen, ook al is het maar voor vijf minuten. Formele oefeningen zijn als ‘pauzes’ in de drukte van ons leven. Hoe kort deze pauzes ook zijn, als we echt aanwezig en bewust zijn, kunnen ze transformerend voor ons zijn.

John Kabat Zinn (een van de grondleggers van bewustzijnstraining) adviseerde om je parachute elke dag te weven in plaats van hem in de kast te laten tot het moment dat u van een vliegtuig moet springen!



Gebruik je paraplu

Een jonge vrouw die in India studeerde, nam zich voor om door te mediteren liefdevolle vriendelijkheid en 'goodwill' te ontwikkelen. Als ze in haar kamertje zat, vulde ze haar hart met 'loving kindness' voor alle levende wezens. Maar elke dag als ze naar de markt ging om eten te kopen, werd haar 'loving kindness' erg op de proef gesteld door een marktkoopman die haar dagelijks onderwierp aan ongewenste strelingen. Op een dag kon ze er niet meer tegen en joeg de koopman door de straat met een opgeheven paraplu. Maar tot haar schrik stond haar leraar net in die straat zodat hij het hele spektakel kon gadeslaan. Beschaamd ging ze voor hem staan en verwachtte dat ze zou worden terechtgewezen voor haar woede.

“Wat jij zou moeten doen” adviseerde haar leraar haar vriendelijk “is je hart vullen met 'loving kindness' en sla dan met zoveel mindfulness als je maar kan opbrengen, deze lastige vent op het hoofd met je paraplu”.

En soms is het dat wat we moeten doen. Het is makkelijk om deze vent op het hoofd te slaan met een paraplu. Het moeilijke is om het te doen met al de 'loving kindness' in ons hart.

Dat is onze echte oefening.

 pure-you
training & coaching

Dagelijks (informeel) mindfulness oefenen

Hopelijk hebben de gewoontebrekers waar je de afgelopen weken mee geoefend hebt, gezorgd voor nieuwe, helpende gewoontes waarmee je dagelijks op een informele manier mindfulness kunt oefenen.

1. De 3 stappen ademruimte

Oefen dagelijks de 3-stappen ademruimte, op vaste tijden en/of op momenten dat je een intensere ervaring hebt (fijne, mooie ervaringen of stressvolle, moeilijke ervaringen). Een ademruimte kan ervoor zorgen dat je jezelf kunt gronden en herbronnen om daarna met meer helderheid en vriendelijkheid een respons te geven in moeilijke situaties of met meer dankbaarheid en waardering de prettige situaties tegemoet kunt treden. Elke keer dat we ons op wat voor manier dan ook 'uit balans' voelen is de ademruimte altijd een aanbevolen eerste stap. We geven onszelf dan de ruimte voor een bewuste respons in plaats van een automatische reactie.

2. 50:50 aandacht bij luisteren en spreken

Blijf tijdens het luisteren en spreken oefenen om 50 procent van de aandacht bij je lichaam te hebben en 50 procent bij het luisteren of spreken. Herinner jezelf eventueel aan deze oefening als je met specifieke personen of in een specifieke situatie gaat spreken of luisteren. Gebruik hierbij ook een anker voor je aandacht zoals bijvoorbeeld je voeten, je adem of het contact van je lichaam met de stoel.

3. 10 vingers dankbaarheidsoefening

Jezelf dagelijks herinneren aan dag waar je dankbaar voor bent, inclusief de kleine 'zegeningen' die we zo makkelijk over het hoofd zien, zorgt ervoor dat we ons gevoel van waardering levend houden, in het bijzonder als we dit gevoel van waardering in ons lichaam kunnen voelen.

4. Dagelijkse loopoefening

Gebruik momenten van lopen (bijvoorbeeld op je werk van de ene naar de andere plek) om jezelf te gronden en te herbronnen door de aandacht bij de voetzolen te hebben of bij de beweging van de benen tijdens het lopen.

5. Je ervaring onderzoeken: lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten en impulsen

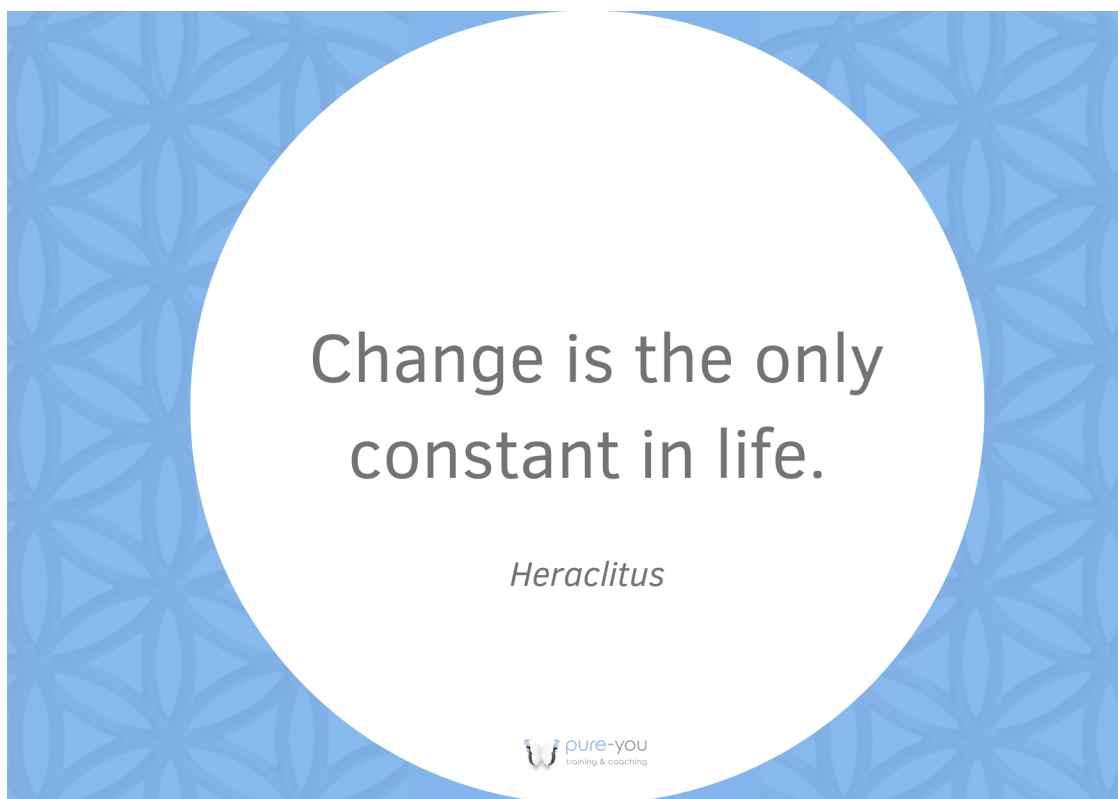
Zoals we in deze training de ervaringen kalender hebben gebruikt om onze ervaring te onderzoeken en om de lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten en impulsen op te merken, zo kun je ook dagelijkse ervaringen blijven onderzoeken. Dit kan een krachtige manier zijn om los te komen uit de greep van gewoontepatronen waar we soms in terecht kunnen komen.

6. 'Random act of kindness'

Vergroot het aantal vriendelijke en zorgzame momenten in je dag en blijf opmerken wat het effect is op wat je voelt in je lichaam, wat je gedachten en gevoelens zijn direct nadat je de 'random act of kindness' hebt uitgevoerd.

Motivatie

Het is niet altijd direct duidelijk wat het regelmatig doen van mindfulness oefeningen ons oplevert, dus hoe vinden we de motivatie om door te gaan? Het kan helpend zijn om onze intentie om te oefenen te verbinden met een positieve reden om dit te doen. Als we ons realiseren dat mindfulness nuttig is voor iets dat écht belangrijk voor ons is, zal ons waarschijnlijk helpen om door te gaan met oefenen. Het kan daarom nuttig zijn om jezelf af te vragen: 'Wat is het in mijn leven dat ik het meest waardeer? En hoe kan mindfulness mij daarbij helpen?' Misschien helpt het om je intenties om door te gaan met oefenen te onthouden, te verduidelijken en misschien op te schrijven, zeker nu de training is afgelopen.



Oefeningen voor het versterken van mindfulness in je dagelijkse leven

- Als je 's morgens wakker wordt, breng, voordat je je bed uitgaat, je aandacht naar je ademhaling. Observeer 5 ademhalingen bewust.
- Merk veranderingen in je houding op. Wees bewust hoe je lichaam en geest voelen wanneer je beweegt van liggen naar zitten, naar staan, naar lopen. Merk op wanneer je een overgang maakt van de ene houding naar de andere.

- Hoor een telefoon rinkelen, een vogel zingen, een trein passeren, een lach, een auto toeteren, de wind, het geluid van een deur die dichtgaat; gebruik geluiden als een herinnering voor bewust zijn. Luister echt en wees aanwezig en wakker.
- Neem gedurende de dag enkele momenten om je aandacht naar je adem te brengen. Observeer 5 bewuste ademhalingen.
- Neem, elke keer wanneer je iets eet of drinkt, een momentje en adem. Kijk naar je voedsel en realiseer dat het voedsel verbonden was aan iets dat zijn groei voedde. Kun je het zonlicht zien, de regen, de aarde, de boer, de vrachtwagen in je voedsel? Besteed aandacht als je eet, consumeer het voedsel bewust voor je lichamelijke gezondheid. Breng bewustzijn naar het zien van je eten, het ruiken, het proeven, het kauwen, en het slikken.
- Merk je lichaam op wanneer je loopt of zit. Neem een moment om je houding waar te nemen. Besteed aandacht aan het contact van de grond onder je voeten. Voel de wind op je gezicht, armen, en benen terwijl je loopt. Ben je gehaast?
- Breng bewustzijn naar luisteren en spreken. Kun je luisteren zonder het eens of oneens te zijn, zonder het leuk of niet leuk te vinden, zonder te plannen wat je gaat zeggen als het jouw beurt is? Wanneer je spreekt, kun je gewoon zeggen wat je wilt zeggen zonder het te benadrukken of het te ontkrachten? Kun je nagaan hoe je geest en lichaam voelen?
- Elke keer dat je in een rij wacht, gebruik deze tijd om het staan en ademen op te merken. Voel het contact van je voeten met de vloer en hoe je lichaam voelt. Besteed aandacht aan het op en neer gaan van je buik. Voel je je ongeduldig?
- Wees bewust van elke gespannen plek in je lichaam gedurende de dag. Kijk of je erop in kunt ademen, en, terwijl je uitademt, de spanning kunt laten gaan. Is er ergens in je lichaam spanning opgeslagen? Bijvoorbeeld in je nek, schouders, maag, kaken, lage rug? Rek of doe yoga wanneer mogelijk eens per dag.
- Richt aandacht op de dagelijkse activiteiten zoals het tandenpoetsen, wassen, haar borstelen, schoenen aandoen, je werk doen. Breng bewustzijn naar elk van deze activiteiten.
- Voordat je gaat slapen, neem enkele minuten en breng je aandacht naar je ademhaling. Observeer 5 bewuste ademhalingen.
- Elke keer dat je het gevoel hebt 'het kwijt te zijn', zeker als het leven moeilijk of zwaar voelt, of het moeilijk is geweest om het oefenen te blijven volhouden, herinner jezelf dat je altijd terug kunt komen bij de adem. Het maakt niet uit hoe lang je 'weg' bent geweest, je kunt altijd opnieuw beginnen, in dit moment, hier en nu.

Vijf tips om dagelijks te blijven oefenen

1. Doe elke dag iets aan mindfulness beoefening, hoe kort ook. Het 'dagelijkse' van het oefenen is erg belangrijk om mindfulness levend en beschikbaar te houden, ook

als je het het meeste nodig hebt - je weet tenslotte nooit wanneer dat zal zijn! De meditatieleraar Joseph Goldstein raadt zijn studenten aan om elke dag te gaan zitten om te oefenen – al is het maar voor tien seconden. De ervaring leert dat deze tien seconden meestal voldoende zijn als aanmoediging om langer te blijven zitten.

2. Oefen in dien mogelijk elke dag op hetzelfde tijdstip en op dezelfde plaats. Op die manier wordt mindfulness ingebouwd in de structuur van je dagelijkse routine. Je hoeft er dan, net als met tandenpoetsen, niet meer over na te denken of je het wel of niet zult doen. Je doet het omdat je dat op dat moment van de dag op die plek altijd doet.
3. Zie het oefenen als een manier om jezelf te voeden, in plaats van alsnog iets anders op je 'to do lijstje'. Onthoud dat het oefenen niet altijd voedend zal voelen. Zo goed mogelijk, laat het oefenen gewoon zijn zoals het is. Laat je ideeën los over hoe het oefenen zou moeten gaan of waar het toe zou moeten leiden (zelfs je ideeën over een of andere manier van 'zelfverbetering').
4. Ontdek manieren om met andere mensen te oefenen. Regelmatig oefenen met anderen is een van de krachtigste manieren om het oefenen levend te houden. Als je mindfulness met een groep hebt geleerd, kijk of er mogelijkheden zijn voor terugkomdagen of gezamenlijke oefenmomenten. Iedereen kan er baat bij hebben een mindfulness-buddy te vinden met wie je af en toe kunt oefenen en ervaringen kunt delen. Het samenkomen met anderen om te oefenen en ervaringen te delen is vaak verrassend ondersteunend. Je kunt ook online aansluiten bij een van de online communities die dagelijks met elkaar oefenen. Ook kun je deelnemen aan de stiltedagen of andere aansluitende events die Pure You van tijd tot tijd faciliteert.
5. Onthoud dat je altijd op nieuw kunt beginnen. De essentie van mindfulness-oefeningen is het verleden loslaten en elk moment opnieuw ervaren (zoals je dat al heel vaak hebt geoefend door terug te keren naar de adem als de aandacht is afgedwaald). Op dezelfde manier kun je opnieuw beginnen als je merkt dat je een tijdje niet hebt geoefend, in plaats van je zelf te bekritisieren of na te denken waarom je niet hebt geoefend. Begin gewoon meteen op nieuw door ter plekke een 3 stappen ademruimte te nemen. Deze training na een tijdje opnieuw doorlopen en volgen, ondersteunt het levend houden en werkt ook verdiepend.



Nog vijf tips...

1. Doe als het mogelijk is maar één ding tegelijk.
2. Besteed je volledige aandacht aan wat je doet.
3. Wanneer je aandacht afdwaalt van wat je doet, breng de aandacht dan terug.
4. Herhaal stap 3 een paar miljard keer...
5. Onderzoek wat je afleidt.

Uit: Breath by breath van Larry Rosenberg

Dat wat het denken niet kan raken

"De menselijke conditie wordt gekenmerkt door een dwangmatige en obsessieve verhouding tot het denken. In het gunstigste geval is het denken een symbolische weergave van de werkelijkheid. In het meest ongunstige geval neemt het denken de plaats in van de werkelijkheid. Onze gedachten beschrijven en interpreteren zowel onze externe als onze innerlijke ervaringen. De meeste mensen zouden zich het leven niet op een andere manier kunnen voorstellen. Gedachten vertellen ons wie we zijn, wat we geloven, wat goed en fout is, wat we zouden moeten voelen, wat waar is en wat leugen en hoe wij in deze gebeurtenis passen die we "leven" noemen. We vormen onszelf en ons leven letterlijk uit onze gedachten. Erger nog, we associëren het einde van gedachten met slaap, bewusteloosheid en dood.

De zeer persoonlijke relatie die wij hebben met onze gedachten is oorzaak van de angst, de onwetendheid en het lijden waar de menselijke conditie door gekenmerkt wordt en waardoor de manifestatie van ware liefde in het leven belemmerd wordt.

Zo lang je ervaring van jezelf en je leven gedefinieerd wordt door de mechanische, geconditioneerde en dwangmatige wereld van gedachten, ben je veroordeeld tot een erg beperkte visie op wat echt is. Maar stel je eens voor dat je relatie tot je gedachten onpersoonlijk zou zijn. Dit zou betekenen dat je jezelf en je ervaringen niet langer dwangmatig zou hoeven definiëren door middel van je gedachten.

Je zou in dat geval ook niet beperkt zijn door de geconditioneerde reactie van je gedachten. Plotseling zou je hele perspectief verschuiven van gedachten naar dat wat uiteindelijk de bron is van alle gedachten. Een bron, die, omdat ze nu niet dwangmatig geïnterpreteerd zou worden door gedachten, nu voor het eerst beleefd zou kunnen worden zoals ze eigenlijk is.

Waarom is dit zo belangrijk? Omdat je, als je in staat bent deze Bron te ervaren, werkelijk in contact kunt komen met de directe ervaring van je ware zijn. Vanuit dat contact is er de mogelijkheid om te ontwaken en in contact te komen met wie en wat je werkelijk bent; jijzelf, puur bewustzijn.

Je "Zelf" is de context vanwaar uit gedachten opkomen. De verschijning van tijd in de wereld is als een golf die voortkomt uit de oceaan van eeuwig bewustzijn.

Maar de menselijke conditie wordt gedefinieerd door een zeer persoonlijke en dwangmatige relatie tot gedachten waardoor deze bewustwording onmogelijk is, tenzij je in staat bent, plotseling of geleidelijk, de dwangmatige behoefte los te laten om alles met de geest te weten en te begrijpen.

Je moet meer geïnteresseerd raken in de context, waarbinnen gedachten en alle ervaringen ontstaan, dan in de valse zekerheid van het denken zelf. Veel mensen vinden dit extreem moeilijk omdat het uitsluitend onder ogen zien van de context, welke voorafgaat aan elk weten, letterlijk betekent in het onbekende stappen en dat is het laatste waar mensen willen gaan.

Waarom? Omdat het denken altijd zekerheid zoekt in zichzelf, in het bekende. Iedereen die de diepte van het Onbekende probeert te onderzoeken wacht angst en onzekerheid. Degene die echt zoekt naar bevrijding moet een compromisloos verlangen hebben om de "Eeuwige Waarheid" te ontdekken; een verlangen dat opweegt tegen elke neiging om te aarzelen en te verstarren als er angst opkomt. Alleen wanneer de angst voor het Onbekende open omarmd wordt, kan deze transformeren in de positieve energie en intentie die nodig is om te ontwaken uit een geconditioneerd bestaan.

Het is niet ongewoon om in aanwezigheid van een krachtig leraar en onder ideale omstandigheden een glimp van verlichting op te vangen. Al te vaak zijn degenen die zoeken echter niet bereid om zich over te geven aan de overweldigende implicaties die, die ontdekking met zich meebrengt. De diepe vertrouwdheid en kwetsbaarheid die kenmerkend zijn voor ware vrijheid, geven de vernietiging aan van de grenzen van het ego, zodanig dat iedereen en alles tot de inhoud verwordt van het eigen zelf.

Voor de meeste mensen is dit gewoonweg te veel omdat de beperktheid van het zelf geen ruimte laat voor iets wat los staat van het geheel. Dit volledige gebrek aan afzonderlijkheid van het geheel is de definitie van zelfloosheid en liefde.

Het doel van spirituele oefening is om in je eigen ervaring van dit moment te ontdekken wat je denken niet kan raken.

Dit betekent niet dat ons denken onderdrukt moet worden en ook niet dat we onze ervaring met gedachten moeten proberen te begrijpen. Waar ik naar verwijs is het "Onbekende":

De stille bron die er al is, die niet alleen voorafgaat aan het denken, maar het ook omvat. Je moet meer geïnteresseerd zijn in het onbekende dan in dat wat gekend kan worden.

Anders zul je in de ban blijven van het beperkte en verwrongen perspectief van het conceptuele denken. Je moet zo diep in het onbekende gaan dat je het denken niet langer als referentiepunt hebt om je te vertellen wie en wat je bent.

Alleen dan zal het denken in staat zijn de waarheid weer te geven in plaats van zichzelf te vermommen als waarheid.

Waar ik over spreek is een staat waarin het denken niets fixeert; waarin het niet gesloten is en waarin het geen dwangmatige behoefte heeft om te begrijpen in de vorm van ideeën, concepten en overtuigingen. Een staat waar je niet langer zoekt naar veiligheid in het denken, in gevoelens of emoties. Waar ik over spreek is de volledige overgave van alle gescheidenheid totdat bevrijding een blijvende staat van zijn is en je voorgoed verloren bent in de vrijheid van het absolute.

Door: *Adyashanti*

Vertaling: Franca Warmenhoven