

Mindfulness

Rosalie Kloos

Tweede druk - Mei, 2019





Wat is mindfulness

Mindfulness is afgeleid van het woord “mindful” wat betekent “met je bewuste aanwezigheid in het nu zijn”. Deze toestand kan je bereiken door verschillende meditatie- en aandachtsgerichte oefeningen.

Door meditatie kan je leren los te komen van negatieve gedachten en emoties die je functioneren kunnen belemmeren. Gedachten gaan altijd over het verleden en de toekomst, daar waar angsten, zorgen en stress kunnen ontstaan. Gedachten houden je daarmee weg van het “nu”. Mindfulness is een bewustheid die “geen denken” is, je keert daarmee terug naar het huidige moment, zodat je innerlijke rust kan vinden.

Jon Kabat-Zinn is grondlegger van de mindfulness methode. Hij benoemt zeven instellingsfactoren die belangrijke pijlers vormen voor mindfulness: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. Voortdurende bewustwording van deze instellingsfactoren kan je helpen in je bewustwordingsproces naar een meer “mindful” manier van zijn

Niet-oordelen

Wanneer je mediteert, is het belangrijk dat je leert opmerken wanneer je geest oordeelt. Probeer goed naar je geest te kijken en benoem in gedachten het oordelende denken zodra het begint.

Daarbij is het belangrijk dat je het oordelen van je geest zelf niet veroordeelt. Je hoeft je er alleen maar bewust van te zijn. Mindfulness is meedogend, ontvankelijk en keuzeloos bewustzijn. Deze bewustheid ontwikkel je door de houding aan te nemen van een onbevooroordeelde, oplettende getuige van je eigen ervaring (gedachten en emoties) in het hier en nu. Daarvoor is het nodig dat je je eigen gedachten en emoties leert observeren zonder erover te oordelen.

De gewoonte om alles wat we meemaken te categoriseren en te beoordelen sluit ons op in patronen van reactieve en zich herhalende gedachten, gevoelens en gedragingen. We zijn ons deze patronen vaak niet bewust. Dit categoriseren en beoordelen scheidt ons van de directe ervaring van het moment en van de schoonheid van het leven zoals het echt is.

Geduld

Geduld is het vermogen om in een moeilijke situatie je kalmte en zelfbeheersing te bewaren. Het vereist contact met je rustige innerlijke kern en ook vertrouwen en moed. Daarnaast is er voor geduld een soort vriendelijkheid en mededogen voor jezelf in de moeilijke situatie nodig. Wees vriendelijk en mild naar emoties en gedachten die in je opkomen tijdens ongeduld. Observeer ze, maar ga er niet in mee.

Ongeduld treedt vaak op wanneer onze gedachten ons toeschreeuwen dat dingen anders moeten zijn dan ze feitelijk zijn.

Bij geduld komt een zekere wijsheid kijken, de wijsheid om te erkennen dat dingen een eigen levenscyclus hebben en dat dingen niet altijd zo gaan zoals jij wilt. Naarmate je hierin leert berusten, zal je geduld alleen nog maar toenemen.

Om geduldiger te worden, moet je eerst ongeduld in jezelf leren herkennen.

Eindeloos beginnen

Eindeloos beginnen houdt in dat je je openstelt voor de ervaring van elk moment alsof je die voor het eerst beleeft.

Meestal heeft de denkende geest de neiging te menen dat hij weet wat er allemaal gaande is. Als dit niet het geval is gaat hij direct opzoek naar meer informatie om de dingen die gebeuren weer te begrijpen en het controle gevoel weer terug te krijgen. De drukte van het denken plaatst zich dan als een soort filter tussen jou en de rijkdom van het leven zoals het zich van moment tot moment voltrekt. Dat is zonde. Probeer je daarom meer te verwonderen over elke nieuwe situatie die in je leven plaats vindt. Je hoeft het niet altijd te begrijpen of te verklaren. Word comfortabel met niet weten en niet hoeven weten.

Stel je de verwondering van een kind voor wanneer het voor het eerst met iets kennismaakt. De eerste keer dat het de geur van een bloem ruikt, een regendruppel ziet, een sinaasappel proeft: het ervaart al deze dingen zonder de tussenlaag van het denken of de vergelijking met het verleden. Deze momenten worden beleefd zoals ze zijn, in het nu, direct, als geur of gevoel bij aanraking, als smaak, als geluid of beeld.

Elk moment is inderdaad uniek. Je kunt duizend zonsondergangen hebben meegemaakt, deze speciale zonsondergang maak je voor het eerst mee. Hetzelfde geldt voor een leven lang ademhalingen, of de honderdste keer dat je je favoriete toetje proeft. Deze speciale ademhaling en deze speciale smaak heb je nooit eerder meegemaakt en zul je ook nooit meer meemaken. Als je mediteert, wordt van je gevraagd deze directe ervaring ook te koesteren, alles wat zich voordoet te verwelkomen, als een unieke, waardevolle ervaring. Als je dat doet, begin je eindeloos opnieuw.

Vertrouwen

Een belangrijk onderdeel van mindfulness is het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens, zodat je het gezag of de oplossing niet buiten jezelf zoekt. Je leert erop te vertrouwen dat je alles wat je mee zult maken kunt “zien”, door er met je aandacht bij te blijven in het hier en nu. Ook de gedachtes en emoties die bij gebeurtenissen opkomen kan je “zien” en “voelen”, ze mogen er zijn, zonder dat ze je meenemen en je leven compleet ontwrichten. Je leert erop vertrouwen dat jij aankan wat er in je geest gebeurt. Daarvoor heb je geen deskundige nodig.

Niet streven

Bij meditatie hoort eigenlijk geen streven of doel. Meditatie draait namelijk niet om doen, maar om niet doen. Mediteren is bezig zijn met zijn en niet met doen. Daarom heeft meditatie voor veel mensen iets paradoxaals. De beste manier om te bereiken wat je Drijfveer achter dit gedrag is je voorkeur of afkeer van dingen en je oordeel er over met mediteren wilt bereiken (of dat nu het beheersen van angstgevoelens is, stressreductie, spirituele groei, persoonlijke ontwikkeling of wat dan ook) is geen resultaat na te streven en je te concentreren op het zien en aanvaarden van dingen zoals ze elk moment zijn.

Als je het gevoel krijgt dat je iets probeert te bereiken of te veranderen, merk dat dan op, zonder over jezelf te oordelen. In diepere zin draait aandachtsmeditatie om echt ontspannen, toelaten dat gebeurt wat gebeurt, en dat met een heldere, meedogende bewustheid volgen.

Acceptatie

Het acceptatieproces begint met de bereidheid dingen te zien zoals ze op dat moment zijn. Kun je je aandacht exact bij het hier en nu houden, elk moment nemen zoals het komt, met alles wat het biedt?

Acceptatie houdt in dat je de dingen exact ziet zoals ze zijn, in plaats van zoals je denkt dat ze zijn of zoals je vindt dat ze zouden moeten zijn (zonder filters van normen, oordelen etc.).

Voor acceptatie moet je je mild opstellen en jezelf openstellen voor wat er is. Het gevoel van een worsteling wordt dan losgelaten. Door niet meer te ontkennen en je niet meer te verzetten, houd je meer energie over om datgene wat er is, te helen en te transformeren.

Acceptatie betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je passief wordt. Het betekent dat je tevreden bent met dingen zoals ze zijn, of dat je niet meer probeert om te verbeteren of te veranderen als dat niet in je bereik ligt. Deze instelling helpt je op weg om sterk en gezond te functioneren in je leven, wat er ook gebeurt.

Loslaten

Loslaten of niet hechten, is ook een instellingsfactor die belangrijk is voor het ontwikkelen van bewustheid. Mensen doen een groot deel van de tijd juist het omgekeerde: ze klampen zich vast aan dingen (liefde, vriendschap, materiële zaken), zonder het te weten. En waar ze zich het meeste aan vastklampen zijn gedachten en gevoelens over zichzelf, anderen en situaties. Dat vastklampen gebeurt eigenlijk van binnen. Je ziet het vaak niet, maar voelt het des te beter. Als een soort weerstand diep van binnen wanneer dingen niet zijn of gaan zoals je wilt. Drijfveer hierachter is je voorkeur of afkeer van dingen en je oordeel hierover.

Bepaalde overtuigingen, zekerheden of eigen waarheden kunnen heel belangrijk voor je lijken, maar kan je ze ook loslaten als ze botsen met de realiteit?

Als je aan aandachtsmeditatie doet, moet je de neiging negeren over elke ervaring te oordelen, maar jezelf daarentegen leren het oordeel te herkennen. Raak niet verstrikt in goed of slecht, hoog of laag, prettig of onprettig. Laat je ervaring gewoon zijn wat ze is, van moment tot moment.

Door de ervaring te laten zijn, laat je haar los. Door niet tussenbeide te komen, door de dingen ongemoeid te laten, geef je ze de kans om te verdwijnen.



