

OMGAAN MET OBSTAKELS

In weerstand schuilt groei op het meditatiekussen en het dagelijksleven

Omgaan met obstakels of weerstand kan een hele uitdaging zijn. Niet het bijltje erbij neergooien - maar doorgaan - zorgt uiteindelijk voor transformatie. Maar hoe kom je daar?

Allereerst is het van belang om in te zien dat weerstand en alle andere onprettige emoties bij het leven horen. Ze zijn er en ze hoeven niet weg of anders te zijn dan ze zijn. Juist dat is essentieel binnen mindfulness. Het is dan ook geen training in positiviteit, maar juist een training in het accepteren van zowel de prettige als de minder prettige belevenissen in je leven en ermee 'dealen' op het moment dat obstakels zich aandienen. Daar gaan we deze week mee oefenen. Het kan een radicaal andere benadering zijn dan je gewend bent, omdat we als mens nou eenmaal aangeleerd hebben om obstakels in ons leven te vermijden. Om onprettige emoties weg te drukken of te verdoven. Echter, zo zijn we niet geboren. Een baby huult als hij moet huilen en lacht als hij moet lachen. En daardoor is een pijntje of ongemak ook zo weer over en vergeten. Een baby onderdrukt niets en is daardoor volkomen vrij. Die keuzevrijheid, uiteraard met inachtneming van sociale normen en waarden, is waar we weer naar terug willen.

Alle emoties welkom heten

Mindfulness gaat over: je bewust zijn van alle ervaringen, prettig of onprettig, zonder oordeel en zonder ze te willen veranderen. Accepteren wat er is, zoals het nu is. Alleen opmerken en erbij blijven met je aandacht is meestal voldoende. Soms ook niet, maar probeer dan bewust te reageren in plaats van op de automatische piloot. Emoties kun je zien als je richtingaanwijzers. Ze wijzen je op dingen die belangrijk voor je zijn. Om je grenzen te voelen of jezelf te beschermen. Door je emoties de ruimte te geven, kun je onderzoeken wat ze je komen brengen. Door een emotie bewust te ervaren en aandacht te hebben voor het gevoel, de gedachten en fysieke sensaties die erbij horen, ontstaat er meer keuzevrijheid om te beslissen er wel of niet naar te handelen. Soms is het handig om niet direct te reageren vanuit je emotie, maar eerst even te voelen wat er is. Reageren is prima, zolang het bewust gebeurt en niet als automatisme. De truc is: je emoties toelaten, laten bestaan, dan laten ze jou los!

Obstakels ervaren en erbij blijven

Veel van de dingen die we doen, doen we om pijn te vermijden of om plezier te behouden dan wel te verkrijgen. In de psychologie wordt dit ook wel het pijn-en-plezierprincipe genoemd. Het prettige houden we vast, het onprettige duwen we weg. Dit zorgt ervoor dat we het leven niet nemen zoals het komt. We zoeken afleiding of verdoving voor de pijn. Het wegduwen en niet aangaan van de pijn kost ontzettend veel energie. In week 2 gaan we aan de slag met obstakels, door ze te ervaren en erbij te blijven in plaats van ervan weg te gaan of om ze te vermijden. Bewustwording van wat die obstakels zijn is de eerste stap.



OMGAAN MET OBSTAKELS

Hoe vermijd jij obstakels?

Een eerste stap in het omgaan met obstakels is het je bewust worden van die obstakels. Vaak zijn de mechanismen om ze weg te stoppen of te vermijden erg ingenieus. Deze manieren van omgaan met stress zijn veelal automatismen geworden:

- Je komt moe thuis van je werk, je neemt een wijntje
- Er speelt een conflict in de familie waar je over piekert, je zoekt afleiding in televisie kijken
- Je voelt je eenzaam, je gaat jezelf afmatten in de sportschool

Je bewust worden van deze patronen is zinvol omdat je daardoor leert ontdekken hoe ze werken en wanneer ze zich voordoen. Op den duur kun je gaan inzien dat je een keuze hebt in hoe je omgaat met stressvolle momenten en gebeurtenissen.

OEFENING: Hoe vermijd jij obstakels

Ga eens bij jezelf na op welke manieren je omgaat met stress in je leven. Kruis in je logboek aan welke gezonde, neutrale of ongezonde manieren je hebt om te 'ontstressen' of om obstakels te vermijden. Denk daarbij ook aan de mate waarin je iets doet. Is het normaal of wordt het al snel teveel en is het dus ongezond.

- Sporten
- Tv kijken
- (Alcohol) drinken
- Eten
- Snoepen
- Laptop / smartphone gebruiken
- Wandelen
- Ontspanningsoefeningen doen
- Mediteren
- Bellen / praten
- Werken
- Drugs / medicatie
- Gamen

Schrijf je ervaringen in je logboek

OMGAAN MET OBSTAKELS

DE HERBERG

*Mens-zijn is een herberg
Elke ochtend verschijnt er een nieuwe gast
Een vreugde, een depressie, een gemenerik, een flits van inzicht
komt
Als een onverwachte bezoeker
Verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij!
Zelfs als het een hoop zorgen zijn
Die op gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen
Behandel dan nog steeds elke gast met respect.
Hij ruimt misschien wel bij je op
Voor een nieuwe verrukking
De sombere gedachte, de schaamte, het venijn
Ontmoet ze met een glimlach bij de deur
En vraag of ze binnen willen komen
Wees dankbaar voor wie er komt
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende*

-Rumi (Perzische dichter)



De zeven pijlers van mindfulness

Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van mindfulness, noemt de zeven pijlers voor een goede basishouding in het leven die je beoefent met mindfulness. De zeven kwaliteiten staan niet los van elkaar maar overlappen en versterken elkaar.

1 NIET OORDELEN :

De gewoonte om onszelf, onze ervaringen en omgeving voortdurend te beoordelen is zo sterk ingesleten dat we ons er amper bewust van zijn. Toch is deze neiging tot evalueren, vergelijken en oordelen een bron van innerlijke problemen en stress. Het is hierdoor namelijk niet vaak goed genoeg zoals het is.

OMGAAN MET OBSTAKELS

Het is de kunst om deze oordelen zoveel mogelijk achterwege te laten en je er zo min mogelijk door te laten leiden. De meditatie en oefeningen binnen de mindfulness bestaan voor een deel uit observeren van lichamelijke sensaties, gedachten en emoties zonder oordeel. Zonder ze te willen veranderen. Ze zijn er. Niets meer of minder dan dat.

2 GEDULD :

Haast, stress en de behoefte aan snelle resultaten zijn bekende fenomenen in onze westerse maatschappij en ons persoonlijk leven. Ook binnen de mindfulness kun je je ongeduld tegenkomen.

Ongeduld tijdens de oefeningen of om resultaat te zien van je harde werk. Een mooie ingang om geduld te beoefenen. Geduld betekent dat je in eerste instantie de zaken kunt laten zoals ze zijn. Dat je tijd en aandacht hebt voor wat je doet terwijl je het doet. Het leven zich aan je laten ontvouwen, zonder het sneller of anders te willen dan het is.

3 FRISSE BLIK :

Mindfulness nodigt je uit om met een frisse blik naar je dagelijks-leven te kijken. Te onderzoeken. Al je zintuigen volledig open te zetten. Alsof je door de ogen van een kind kijkt, dat alles voor het eerst ervaart. Nieuwsgierig, open en alert. Een beginners-mind wordt dit ook wel genoemd. Mindfulness betekent de bereidheid om alles wat je reeds meent te weten aan de kant te zetten en ieder moment volledig opnieuw te beginnen.

4 VERTROUWEN :

We zijn het vaak niet gewend om onze aandacht naar binnen te richten en te vertrouwen op signalen die van binnenuit komen. Onze focus is meer extern gericht dan intern.

Mindfulness helpt je om je innerlijke focus meer te gebruiken en te ontwikkelen.

Sommige oefeningen kunnen pijnlijk saai of zelfs irritant zijn. De motivatie om dergelijke oefeningen toch te doen kun je alleen opbrengen als je vertrouwt op het proces. Op het feit dat gedachten en emoties komen en gaan. Dat maakt dat je flexibeler in het leven staat en niet meer ontregeld raakt van ieder zuchtje wind. Die flexibiliteit maakt juist dat je beter geworteld bent en met vertrouwen aanwezig kunt zijn in het hier en nu.

5 NIET STREVEN :

Meditatie is de kunst van het: niet doen maar zijn. Zijn met wat er is, wat het ook is. Wanneer je gaat zitten met het idee 'ik ga nu mediteren zodat ik straks volkomen ontspannen ben' kun je er gif op innemen dat het mediteren niet lukt en je geïrriteerd raakt. De gedachte 'ik moet ontspannen' is een bron van spanning en onrust op zich.

Van de doe-modus naar de zijn-modus en zonder een doel na te jagen.

OMGAAN MET OBSTAKELS

6 ACCEPTATIE :

Acceptatie is iets anders dan goedkeuring. Je kunt een onaangename waarheid accepteren zonder er blij mee te zijn. Het soort neutrale observeren en waarnemen waar het bij mindfulness om draait staat volledig los van goed-of-afkeuring.

Een goed voorbeeld is pijn, een gegeven waar we vroeg of laat allemaal last van krijgen. Indien zich fysieke pijn aandient, bijvoorbeeld tijdens het mediteren, is het de kunst om die in zoverre te accepteren dat je de pijn waarneemt zonder hem te willen wegdrücken, zonder er commentaar op te hebben, zonder er een oordeel aan te verbinden. Dat wil niet zeggen dat je blij bent met de pijn. Het wil ook niet zeggen dat je niet even van houding kunt veranderen om bijvoorbeeld een verkrampde spier wat ruimte te geven. Maar de waarneming ervan krijgt wel een andere kwaliteit. Het verzet ertegen neemt af. En dan kun je soms ontdekken dat een gedeelte van het probleem met pijn bestaat uit de neiging om de pijn te willen wegdrücken of vermijden. Het gaat om bereid zijn de dingen te zien, te voelen en te ervaren zoals ze zijn zonder te willen dat het anders is. Want dat is waar onvrede en lijden ontstaat.

7 LOSLATEN :

Onze geest wil blijven vasthouden aan ervaringen die prettig zijn. Wanneer we een prettige of bijzondere ervaring hebben gehad ontstaat er al snel een neiging om die ervaring te willen herhalen. Dit is gegarandeerd een bron van frustratie aangezien ervaringen zich niet laten forceren of herhalen. Iedere ervaring is namelijk uniek. Maar het kan ook gebeuren dat onze geest juist blijft vasthouden aan negatieve ervaringen en gevoelens: een ervaring van gekrenktheid, de behoefte aan wraak of vergelding of het idee ergens slachtoffer van te zijn. Vanzelfsprekend zijn er dan andere aspecten aanwezig die toch belonend werken.

Als je iets kunt accepteren heeft het geen macht meer over je en daarmee laat het vanzelf los. Loslaten heeft dus te maken met het accepteren van de dingen zoals ze zijn.

Het welkom heten van alle soorten ervaringen: plezierige, pijnlijke en neutrale. Ze hebben allemaal op hun eigen manier hun waarde.

ALS JE IETS KUNT ACCEPTEREN HEEFT HET GEEN MACHT MEER OVER JE

Pijn / ongemak + verzet = meer (last van) ongemak

Pijn / ongemak + mindfulness = minder (last van) ongemak

OMGAAN MET OBSTAKELS

Doe- en zijn-modus

We zijn zo gewend om alsmear bezig te zijn. Als dat even niet hoeft zakken we weg. (Achtergestelde slaap) Het is aan of uit. De **zijn-modus** zit daar tussenin.

TWEE STANDEN : Doe- en zijn-modus

In de doe-modus ben je druk ergens te komen, iets te bereiken. Resultaatgericht.

Daarmee bereik je wel wat, maar het heeft ook een prijs. Als je op de toekomst gericht bent kun je niet op het hier en nu gericht zijn. In de zijn- modus is het al oké. Je hoeft dus nergens naartoe en niets te bereiken. Het een is niet beter dan het ander. Het is vooral belangrijk de waarde van beide te kunnen benutten. In onze samenleving ligt de nadruk vooral op de doe-modus.

We hebben moeite om simpelweg te zijn, om dat te waarderen en dat toe te staan. Deze training maakt ons bewust van deze twee standen en hoe ertussen te laveren.

OEFENING: *De bodyscan*

Deze week ga je verder met waarnemingsoefeningen. Het waarnemen van fysieke sensaties tijdens de bodyscan is daar een goede oefening voor. Het gaat om waarnemen zonder te interpreteren. Om observeren zonder oordeel. Je leert om je aandacht bij de directe ervaring te houden en zo min mogelijk af te dwalen. Je temt daarmee je gedachten, die de neiging hebben veel aandacht te vragen. Merk maar eens op hoe je met je denken allerlei dingen toevoegt aan een ervaring en hoe dat je soms verder van huis brengt. Negatieve gedachten, gepieker, angst, verwachtingen. Je schiet er vaak niets mee op. Tijd dus om te leren je denken meer te sturen en momenten te creëren waarbij je aandacht bij je lichaam is, zonder gedachten.

Je houding tijdens de bodyscan is: opmerkzaam, open en nieuwsgierig. Je gaat op zoek naar lichamelijke sensaties zoals;

- Prikkeling, tinteling, kriebel, trilling
- Contact tussen lichaam en ondergrond
- Stof van je kleding op de huid
- Temperatuur
- Spanning of ontspanning
- Hartslag / ademhaling

**Oefen minimaal drie keer en
schrijf je ervaringen in je logboek**

OMGAAN MET OBSTAKELS

OEFENING: Zitten met aandacht voor de ademhaling

Oefen minimaal **drie keer** deze week 'Zitten met aandacht voor de ademhaling'. Op deze manier elke dag met je ademhaling bezig zijn geeft je de mogelijkheid je ervan bewust te worden hoe het voelt in 'het hier en nu' te zijn zonder iets te moeten doen.

Schrijf je ervaringen in je logboek

OEFENING: Routinebezigheid

Kies een **nieuwe routinebezigheid** om met extra aandacht te doen.

Schrijf je ervaringen in je logboek

OEFENING: Prettige gebeurtenissen

Houd deze week het logboek prettige gebeurtenissen bij.

Schrijf je ervaringen in je logboek

Als je vragen hebt, of iets met ons wil overleggen, kun je contact opnemen.