

8. Het geleerde vasthouden en uitbreiden



8.1 Je wilde en kostbare leven

Een koning wil met zijn schatten naar een ander paleis verhuizen, maar hij is bang dat hij op dat moment aangevallen en beroofd zal worden. Hij vraagt daarom een van zijn generaals, die hij vertrouwt, om dit binnen 24 uur voor hem te doen. En als dat lukt zal hij hem vrijheid, grond en rijkdom schenken. De generaal werkt hard aan de opdracht tot in de laatste minuut. En ja, het lukt hem, en hij krijgt wat de koning beloofde. De generaal keert daarop naar huis terug. Thuis aangekomen neemt hij een heerlijk bad en kijkt vol voldoening terug op wat hij in zijn leven bereikt heeft. Hier eindigt het verhaal ...

In ons eigen hectische leven rennen we van klus naar klus, zonder een seconde pauze te nemen. Zelden zitten we na een klus heerlijk van de afronding na te genieten: om het gevoel van compleetheid, voldoening, en afronding te ervaren. Dat is jammer, want daardoor kunnen we het gevoel krijgen dat we die dag niets gedaan hebben, en toch ontzettend druk zijn geweest. Je kunt leren een gevoel van compleetheid te ontwikkelen, bijvoorbeeld door bewust stil te staan bij de afronding van kleine dingen in het leven. Je bent dan beter bestand tegen je kwetterende geest die je alsmaar wijsmaakt dat je er nog niet bent, je nog niet gelukkig genoeg bent, en nog niet volledig voldaan. Om ook deze cursus een goede afronding te geven kijken we daarom bewust terug op wat de algemene structuur was.

- In de eerste sessie leerde je de doe-modus herkennen en leerde je al een beetje te schakelen naar zijn-modus.

- Onze door zorgen gegijzelde aandacht leerden we langdurig te richten op één alledaags ding: eten, adem, lichaam.
- Je leerde zien welke denkpatronen je afleiden en hoe het constante geklets van je geest je zintuigen verdoven en je ervaring vervlakken.
- Zonder oordeel of zelfkritiek leerde je terugkeren naar een focus die jij zelf koos.
- Je leerde doelbewust en vriendelijk aandachtig te blijven en door te focussen op een ding 'wakker te worden' uit de doe-modus.
- Je leerde dat de doe-modus geen fout of vijand is, integendeel. Maar de doe-modus wordt wel een probleem als hij wil helpen bij taken waar hij niet geschikt voor is. Taken die hij niet aankan en weigert los te laten. Je blijft dan aan projecten en beslommeringen werken op een manier die niets oplost, terwijl je eigenlijk al veel te moe bent.
- In de daarop volgende sessies leerde je onderkennen wanneer de stress en hectiek tot overmatig gebruik van de doe-modus leidt.
- Je leerde ook in die situaties beter te schakelen van doe-modus naar zijn-modus.
- Je leerde strategieën toe te passen als de drukte, stress en uitputting te hoog werd. In essentie: stoppen de doe-modus te gebruiken om de geest overwinnen, maar vooral vriendelijkheid voor jezelf en anderen ontwikkelen.
- Mindfulness brengt je in de zijn-modus en geef je ruimte, zicht, en tijd om te kiezen en te doen wat echt wilt.
- Je leerde ruimte te maken voor lastige en ongemakkelijke emoties.

Rust vinden in hectische wereld

Het valt niet mee om in een hectische wereld rust te vinden. Het lijkt alsof alles erop gericht is je meer gestrest, somber of moe te maken. Het gevoel dat de wereld tegen je is ontwikkelt zich maar al te gemakkelijk, maar het is erg beperkend. Het is niet alleen de wereld, maar voor een belangrijk deel ook hoe wij zelf in de wereld staan dat ons welzijn bepaalt. We bepalen zelf voor een belangrijk deel hoe we met onszelf, met elkaar en met de wereld om ons heen omgaan.

Symptomen zijn een signaal dat er iets mis is en dat je meer aandacht in je leven moet brengen. Symptomen zijn daarom 'gidsen' die je moment-tot-moment stimuleren om het leven nu en ten volle te leven, en vooral niet te wachten tot morgen. Niet vooruitschuiven, bijvoorbeeld:

- 'die slaap haal ik het weekend wel in',
- 'als het rustiger wordt doe ik meer met de kinderen',
- 'volgende zomer doe ik het rustiger aan en neem ik echt vakantie'.

'Nu' is de toekomst die je jezelf vorig jaar, vorige maand, vorige week beloofde!

Mindfulness helpt je bewust te worden van het leven dat je al hebt, in plaats van het leven dat je zou willen hebben.

Mindfulness is geen therapie of repareren, maar zoekt hardnekkige gewoonte patronen en ziet die als een leraar. Want de onderliggende onbewuste drijfveren worden op een scherpe en toch milde manier onder je aandacht gebracht. Het wonderlijke is dat in het licht van deze aandacht deze negatieve motieven langzaam vanzelf verdwijnen. Als je inziet dat de hardwerkende doe-modus niet je vijand is die overwonnen moet worden, maar met zijn getob, uitstel van zelfzorg, overmatige streven je (op onhandige wijze) probeert te helpen, dan kan dit alles wegsmelten in het licht van een

open en ontvankelijk bewustzijn. Je dit vertellen en met wetenschappelijk bewijs onderbouwen is onvoldoende. Om het echt te begrijpen moet je het zelf ervaren.

8.2 Aan je eigen parachute blijven weven

We weven valse dromen voor onszelf, maar met mindfulness weef je een parachute voor als het leven moeilijk wordt. Een parachute weef je niet als je aan het vallen bent, maar ruim daar voor. Met mindfulness training weven we elke dag een beetje aan onze parachute, zodat hij altijd klaar is voor geval van nood. De eerste zeven weken waren een voorproefje van het weefproces, week acht is minstens zo belangrijk: het is de rest van je leven!

- **Begin elke dag mindful.** Als je wakker wordt blijf dan even rustig liggen en haal een paar keer aandachtig adem. Als je uit je doen bent, zie dit dan als mentale gebeurtenissen die in je aandacht komen en gaan. Onderken lichamelijke pijn gewoon als sensaties. Kijk of je al je gedachten, gevoelens en sensaties mild en met compassie kan accepteren. Op deze wijze neem je afstand van de automatische piloot en kun je besluiten nog een paar minuten je lichaam te scannen.
- **Ademruimtes als leestekens in je dag.** Op vaste tijden je focus op het hier-en-nu herstellen, en wijs en compassievol aanwezig zijn.
- **Blijf de formele mindfulness oefeningen doen.** Zij vormen de basis voor het succes van de ademruimtes.
- **Vriendschap sluiten met je gevoelens.** Denk aan het gedicht 'De herberg' en kijk of je mild en open op al je gevoelens kunt regeren. Dit vervaagt de stortvloed van automatische reacties en creëert keuzemogelijkheden.
- **Ademruimte als je bezorgd, boos, bang, of moe bent.** Dit aardt je gedachten, verstrooit negatieve emoties, en verbindt je met je lichaam. Je kunt daarna beter een verstandige keuze maken.
- **Mindful bezig zijn.** Probeer een zo groot mogelijk deel van de dag mindful te blijven. Ruik, voel, zie, hoor en proef zoveel mogelijk, elk moment.
- **Beweeg.** Fietsen, wandelen, tuinieren. Kijk hoe in het kader van bewegen (en misschien ongemak) bepaalde gedachten, emoties en intenties opkomen. Blijf bij deze afkeer als ze opkomen, kijk en adem er naar. Blijf bewust terwijl je de lengte en intensiteit van het bewegen rustig opvoert.
- **Adem.** De adem is er altijd als goede vriend en anker naar het heden.

Om door te gaan met meer mindful aanwezig te zijn in je leven, moet dit iets positiefs opleveren. Daarom is het belangrijk om, net als de generaal in het verhaal, bewust stil te staan bij wat je bereikt hebt. En vraag jezelf eens af, echt vanuit je ervaring van afgelopen weken, waarom doorgaan met het ontwikkelen van mindfulness belangrijk voor je kan zijn. Het is aardig om je ogen daarbij te sluiten en je voor te stellen dat je deze vraag als een steentje in een waterput laat vallen. Stel je voor hoe het steentje het water raakt en in de diepte wegzinkt. En hoe er vanuit de bron een antwoord opwelt. Noteer meerdere antwoorden op papier en leg ze weg, om later nog eens naar deze motieven te kijken als het oefenen in de toekomst moeilijk is. Antwoorden op 'waarom zou ik doorgaan met mindfulness' kunnen zijn:

- om mijn ouders,
- om mijn kinderen,
- om mijn geluk veilig te stellen,

- om kalm en energiek te blijven,
- om vrij te blijven van boosheid, wrok en cynisme.

Hopelijk zie je mindfulness als mogelijkheid om je leven dag in dag uit en van moment tot moment terug te winnen. En niet iets wat nu eenmaal moet of nu al goed voor je is. Dat zou alleen maar meer verplichting geven.

De keuze maken

Je moet nu gaan kiezen welke oefeningen je blijft doen. Natuurlijk kan je het altijd wijzigen naar behoeven. Heb je behoefte aan contact met het lichaam doe dan de bodyscan. Wil je een probleem of een zorg centraal stellen doe dan de probleem verkennende meditatie. Mediteren betekent letterlijk 'verbouwen' of 'kweken' en dat is iets wat je kan blijven doen. In die zin is mindfulness een vorm van tuinieren: je kunt het 10 minuten doen of een halfuur elke dag, en ook eens een dag overslaan, net wat de tuin nodig heeft. Formeel oefenen, elke dag is belangrijk, het biedt de gelegenheid even met jezelf alleen te zijn.

In yoga is de lastigste beweging, de beweging naar de mat. Voor mindfulness geldt hetzelfde. Plaatsnemen op je stoel, kussen of mat is het lastigst. Als het een tijdje niet is gelukt, doe het dan één minuutje, doe het gewoon. Laat je geest maar kletsen dat één minuut geen zin heeft. Maar luister ook hoe die het zegt (hard of cynisch), en zoek dan naar een zachtere stem in je. Je eigenwijze sta-in-de-weg geest hoeft je niet te stoppen, draag hem met je mee terwijl je het jezelf gunt om toch één kostbare minuut te zitten. Luister naar de wijze en zachte stem. Ademruimtes zijn er altijd om je te helpen, de formele mindfulnessmeditatie houdt het fundament daaronder krachtig.

Hokusai zegt

Hokusai zegt

Kijk nauwkeurig.

Hij zegt wees aandachtig, opmerkzaam.

Hij zegt blijf kijken, blijf nieuwsgierig.

Hij zegt aan zien komt geen eind.

Hij zegt zie uit naar het ouder worden.

Hij zegt blijf veranderen,
je wordt alleen maar meer wie je werkelijk bent.

Hij zegt loop vast, accepteer het, herhaal jezelf
zolang het interessant is.

Hij zegt blijf doen wat je graag doet.

Hij zegt blijf bidden.

Hij zegt dat ieder van ons een kind is,
ieder van ons is oeroud,
ieder van ons heeft een lichaam.
Hij zegt dat ieder van ons bang is.
Hij zegt dat ieder van ons een manier moet vinden om met angst te leven.

Hij zegt dat alles leeft:
schelpen, gebouwen, mensen, vissen, bergen, bomen.
Hout leeft.
Water leeft.
Alles heeft zijn eigen leven.
Alles leeft in ons.
Hij zegt leef met de wereld in jou.

Hij zegt dat het niet van belang is of je tekent, of boeken schrijft.
Het is niet van belang of je hout zaagt of vis vangt.
Het is niet van belang of je thuiszit
en naar de mieren op je veranda tuurt of naar de schaduwen van de bomen
en het gras in je tuin.

Het is van belang dat je geïnteresseerd bent.
Het is van belang dat je voelt.
Het is van belang dat je opmerkt.
Het is van belang dat het leven door jou leeft.

Tevredenheid is het leven dat door jou leeft.
Vreugde is het leven dat door jou leeft.
Voldoening en kracht
zijn het leven dat door jou leeft.
Vrede is het leven dat door jou leeft.

Hij zegt wees niet bang.

Wees niet bang.

Kijk, voel, laat het leven je bij de hand nemen.

Laat het leven door je leven.

Roger Keyes