Mindfulness

* **Wat is mindfulness?**

Jon Kabat-Zinn, oprichter en eerste directeur van het Center for Mindfulness aan de universiteit van Massachusetts, zegt:

***"Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht."***

***“Aandachtgerichtheid [mindfulness] houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf en niet-oordelend."***

Mindfulness is een mooie combinatie van psychologie en boeddhisme. Het helpt ons te leven in het hier en nu. Mindfulness is erg bruikbaar bij spanningsklachten, overmatig piekeren, angst en paniekklachten, burnout en depressie.

Mindfulness is een ‘way of living’, een ‘lifestyle’. Deze komt niet zomaar, maar we kunnen het wel trainen. Door bepaalde oefeningen, verkrijgen we al wat meer inzicht in wat mindfulness inhoudt en voor ons kan betekenen. Door meditatie gaan we nog een stuk verder. Het mooie is, dat je zelf kan bepalen wat je wel of niet wilt toepassen in je leven qua mindfulness. Je kan het zo uitgebreid mogelijk maken als je zelf wil.

* **Wat is mindfulness?**

Mindfulness kun je alleen ervaren door te oefenen. Door te oefenen, wordt je ‘mindful’.

Mindfulness is het bewust zijn van je ervaring in het moment zelf. Het betekent dat je uit je automatische piloot stand stapt.

In de auto rijden we vaak kilometers lang ‘op de automatische piloot’, zonder er ons feitelijk van bewust te zijn wat we doen. Zo zijn we er een groot deel van ons leven ook niet echt van moment tot moment bij. We kunnen kilometers ver weg zijn zonder het te weten. Je kunt op routine een broodje eten, naar huis rijden, de hond uitlaten en vergaderen. Maar je kunt het ook opmerkzaam doen, en met aandacht. Dan wordt een broodje eten of de hond uitlaten een andere ervaring.

De aandachtgerichte methode begint met de erkenning dat we geneigd zijn dingen op de automatische piloot te doen en met het voornemen te leren hoe we die het beste uit kunnen schakelen en ons bewust worden van elk moment.

Op de automatische piloot is de kans groter dat we ongemerkt oude patronen in gang zetten van gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens (waar we ons weinig van bewust zijn). En dat kunnen patronen zijn die niet helpen en tot verslechtering van onze stemming leiden.

Door ons meer bewust te worden van onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen van moment tot moment, geven we onszelf de mogelijkheid van een grotere vrijheid en keuze. We hoeven niet meer in dezelfde oude denkpatronen terecht te komen die de problemen in het verleden veroorzaakt hebben.

* **Instellingsfactoren**

De volgende zeven factoren vormen de pijlers van het kunnen beoefenen van opmerkzaamheid en aandacht.

De instellingsfactoren versterken elkaar en zijn nauw met elkaar verbonden.

* *Niet-oordelen*

Mindfulness is mededogend, ontvankelijk en keuzeloos bewustzijn. Dit bewustzijn ontwikkel je door de houding aan te nemen van een onbevooroordeelde, oplettende getuige van je eigen ervaring in het hier en nu zonder erover te oordelen.

* *Geduld*

Geduld is het je kalmte en zelfbeheersing te bewaren in een moeilijke situatie. Het vereist contact met je rustige innerlijke kern en ook vertrouwen en moed. Maar ook een zekere mate van vriendelijkheid voor jezelf in de moeilijke situatie. Ongeduld treedt dikwijls op wanneer het ego, onze zelfzuchtige kant, ons toeschreeuwt dat dingen anders moeten zijn dan ze feitelijk zijn.

* *Eindeloos beginnen*

Eindeloos beginnen houdt in dat je je openstelt voor de ervaring van elk moment alsof je die voor het eerst beleeft. 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. Maar eindeloos beginnen betekent ook dat je áltijd weer opnieuw kan beginnen: lukt het niet om je gedachten in het hier en nu te houden; op het moment dat je je realiseert dat je weg bent gedwaald, wees mild, “het is oke”, en begin gewoon weer opnieuw.

* *Vertrouwen*

Leer op jezelf en je gevoelens te vertrouwen en vertrouw erop dat je duidelijk kunt zien wat je overkomt. Tijdens de mindfulness oefeningen verdiep je je bewustheid van je ervaringen van moment tot moment. Je ontwikkelt een grotere gevoeligheid en nauwkeurigheid bij het onderscheiden van wat er op dit moment is, wat er in je lichaam en geest gebeurt, en wat er om je heen gebeurt. Je komt erachter dat jij en jij alleen het beste weet wat er binnen in je en buiten je gebeurt. Daarvoor heb je geen deskundige nodig.

* *Niet-streven*

We zijn een groot deel van ons leven bezig dingen te doen, dingen te veranderen. Die gewoonte om dingen te doen houden we ook in de meditatie, en dat kan een probleem zijn. De ego-geest wil meer van datgene wat hem bevalt en wil datgene wat hem niet bevalt, kwijt. Als de ego-geest besluit dat jij niet bent zoals je zou moeten zijn, begint hij zelfs druk uit te oefenen om jou te veranderen. 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*

Acceptatie betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je je passief tegenover alles moet opstellen. Het betekent niet dat je tevreden bent met dingen zoals ze zijn, of dat je niet meer moet proberen ze te verbeteren. Acceptatie in de zin waarin we het er hier over hebben, betekent eenvoudig dat je bereid bent de dingen te zien zoals ze zijn, intens, waarachtig en volledig. Deze instelling helpt je op weg om sterk en gezond te functioneren in je leven, wat er ook gebeurt. Begin dus met het erkennen dat dingen (situaties, gedachten en gevoelens) er zijn.

* *Loslaten*

Loslaten of niet-hechten, is ook een instellingsfactor die onontbeerlijk is voor het ontwikkelen van bewustheid. Mensen doen een groot deel van de tijd juist het omgekeerde: ze klampen zich vast aan dingen, zonder het te weten. En waar ze zich het meest 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 je opmerkt dat bijvoorbeeld een gedachte iets is dat voorbijkomt, kan deze net makkelijk weer gaan. Zoals een trein, die stopt op het station waar jij staat en daarna gewoon weer verder rijdt.

Niet

* **Hoe kunnen we leren om mindful te zijn?**

Mindfulness kun je dus leren door te oefenen. Door te oefenen om met aandacht, niet oordelend de ervaringen waar te nemen. Hiervoor bestaan enkele mindfulness-meditatie oefeningen.

Je kunt meditatie dus zien als een veranderingsproces waarbij de aandacht op een rustige, evenwichtige manier wordt gericht. Een bewustheid wordt ontwikkeld die licht is en helder, je steeds meer inzicht (en wijsheid) in jezelf en je leven geeft. De ingebouwde eigenschappen vriendelijkheid en mededogen worden ontwikkeld. Voor een goede dagelijkse meditatiebeoefening zijn vijf mentale factoren onontbeerlijk.

* *Instelling.*

 Je instelling ten aanzien van mediteren mag niet te idealistisch of te cynisch zijn. De weet-niet-alles-instelling is het beste.

* *Nieuwsgierigheid.*

Blijf de interesse en het verlangen koesteren iets over jezelf en het leven zoals zich dat voltrekt, te weten te komen – ook op de onaangename of moeilijke momenten.

* *Motivatie.*

Je moet het willen.

* *Vastberadenheid en discipline.*

Om er baat bij te hebben moet je de aandachtsmeditatie trouw en geregeld doen. Je hoeft het niet leuk te vinden, als je het maar doet. Je kan altijd weer opnieuw beginnen!

* *Geloof in jezelf.*

 Je moet er gaandeweg vertrouwen in krijgen dat je zelf iets kunt doen om de eventuele stemmingen en/of angsten in je leven te overwinnen.

* **Hoe werkt (mindfulness) meditatie?**

Mindfulness is in het kort dus je aandacht bewust op een ervaring richten.

Het is belangrijk om te weten dat wij ervaringen beleven door de zintuigen. We kennen zes zintuigen:

1) zien

2) horen

3) ruiken

4) proeven

5) het voelende lichaam en de

6) denkende geest

* **Rozijn oefening**

Een allereerste oefening om direct duidelijk te krijgen wat mindfulness is, is door de rozijn oefening te doen.

***Oefening: Rozijn oefening***

Neem een rozijn (of een klein stukje brood, of een partje mandarijn, of een zuurtje).

Steek deze in je mond en probeer de ervaring, de beleving van het eten van deze rozijn met aandacht te doen. Onderzoek hoe het aanvoelt in je mond als je er nog niet op gebeten hebt, hoe je het in je mond van links naar rechts kan schuiven. Probeer met aandacht de eerst kauwbeweging te maken, hoe je je kaken beweegt, hoe je erop bijt. Of dat makkelijk of moeilijk gaat. Voel je weerstand, of gaat het juist soepel? Wat is de smaak? Zoet, zuur, bitter of zout? Is het korrelig, of juist heel glad? Moet je er moeite voor doen? Of gaat het vanzelf? Proef je het door je hele mond, of alleen op bepaalde stukken van je tong? Heeft het een geur? Doet het je ergens aan denken? Vindt je het prettig om te eten? Welke geluid maakt het als je erop kauwt? Kraakt het of juist niet? Neem een onderzoekende houding aan, alsof je het voor de eerste keer eet. Wat valt je allemaal op?

Wanneer je het rozijntje op deze wijze hebt opgegeten, zul je merken dat je helemaal in het hier en nu bent geweest voor een aantal seconden. Lekker is dat! Er was even geen verleden, geen toekomst, alleen de ervaring in het heden! Het zó bewust eten van een rozijntje, maakt de beleving van de ervaring veel intenser en waardevoller.

* **Ademhalingsoefening**

Twee belangrijke elementen zijn te herkennen in de meditatie: concentratie en relaxatie (ontspanning).

In de meditatie wil je nauwkeurig waarnemen wat er is. Dat gaat ‘t beste met een ontspannen lichaam. Je kunt niet leren als je lichaam stijf is en gespannen. Dus eerst oefenen met ontspannen.

***Oefening: Ademhalingsoefening***

Ga op je rug liggen of in een voor jouw prettige zithouding. Na enige herhaling is deze ademhalingsoefening ook in andere houdingen mogelijk.

Je richt je aandacht op je ademhaling. Je hoeft niet anders adem te halen dan je normaal doet, je haalt gewoon adem zoals je doet. Je hoeft niet sneller, langzamer, dieper of minder diep adem te halen, maar je aanschouwt het alleen. Laat het vooral zijn zoals het is. Dat is namelijk oké. Je focust je op het inademen, de route die je adem aflegt naar je longen en weer op je uitademen. Je kan ook je hand op je buik leggen (met name prettig als je ligt of zit), en je ervaart met aandacht dat je hand omhoog automatisch met je buik mee beweegt bij het in- en uitademen. Je mag ook afwisselen: de ene keer met je aandacht naar het aanzuigen van de lucht, inademen, de route naar je longen en het uitademen en de andere keer leg je je aandacht op je hand die met je buik meebeweegt.

* **Voelen**

We zijn geneigd bij een bepaalde onrust in ons, iets te gaan doen. Als er niets is wat er aan te doen is gaan we erover nadenken. Na dat alles gedacht is gaan we er onverminderd meedoor. In de hoop dat er een oplossing komt. Zo sterk zelf dat het onze soms stemming beïnvloedt. Dit is piekeren, en piekeren helpt niet.

Nu blijkt dat als je je richt op de gewaarwordingen in je lichaam, dat dan de emoties afnemen. Als je bereid bent je emoties te doorvoelen nemen de klachten af. Daarna is er weer een nieuwe mogelijkheid ontstaan om weer anders om te gaan met de situatie.

Emoties, stress en automatische gedragingen drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen, verandering van ademhaling, onrust in bewegingen.

Meer bewustzijn van het lichaam kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen en (stress) spanningen. Als je lichaamsbewustzijn toeneemt, neemt tegelijkertijd ook je emotioneel bewustzijn toe. Als je meer emotioneel bewust bent, biedt dat een kans tot een vergroting van het zelfbewustzijn. Je kan

namelijk eerder ingrijpen. Het hoeft van niet zo ver te komen. Zolang je je niet bewust bent van bepaalde emoties, gevoelens, spanning of reactiepatronen kun je deze ook nooit loslaten of veranderen.

Je lichaam staat in verbinding met je hersenen en daarmee geeft het je inzicht in hoe je hersenen je lichaam aansturen. De taal van het lichaam is alleen niet met woorden maar gaat met belevingen. Gevoelens. Voelen

doe je altijd via je lichaam.

Door de aandacht te verplaatsen naar je lichaam krijg je een andere manier om met de dingen om te gaan. In plaats van de gedachten te volgen heb je nu een andere bezigheid. Een andere modus. Uit het hoofd (ratio), naar het voelen.

***Oefening: Voelen***

Ga op je rug liggen. Benen mogen niet gekruist worden en de handpalmen wijzen omhoog.

Sluit de ogen en adem een aantal maal in en uit.

Breng de aandacht naar het gehele lichaam en voel het lichaam in zijn geheel.

Probeer gedurende een aantal minuten onbeweeglijk te blijven liggen.

Als de neiging opkomt om toch te bewegen: Observeer deze neiging. De spanning trekt dan vanzelf weer weg. Vertrouw daar op. Als je aandacht afdwaalt, breng dan de aandacht steeds weer terug naar het gehele

lichaam.

* **Keuzeloze aandachts meditatie**

Je richt je aandacht op wat je **ervaart**. Dus gevoelens, geluiden, lichamelijke gewaarwordingen maar zeker ook gedachten. Je bent je er bewust van en wacht tot de beleving weg gaat. Dan wacht je op de volgende ervaring. Deze vorm van aandacht training wordt **keuzeloze aandacht** genoemd.

Dit is ons uiteindelijke doel. Een situatie creëren in het dagelijks leven van constante keuzeloze aandacht.

***Oefening: Keuzeloze aandacht***

Ga zitten. In kleermakerszit of in een voor jouw fijne zithouding. Zo kunnen we het beste met aandacht observeren wat er in ons afspeelt. Daarvoor moet je een actieve houding aannemen. Mediteren betekent niet slapen of het aannemen van een roes. Stel je open voor alles wat zich aandient in jouw gedachten. Merk op dat zich een gedachte aandient, hij is er. Merk op dat deze gedachte ook weer je hoofd verlaat en er weer iets nieuws aandient. Zoals een trein, die stopt op het station waar jij momenteel staat. De gedachte is als een trein, hij komt aan, stopt, en vertrekt weer. Daarna komen weer andere treinen (gedachten). Misschien komt er wel een gevoel langs. Deze mag er zijn. Hij komt niet voor niets langs. Merk op en oordeel niet. Laat hem de revue passeren.

Deze oefening kan je in het begin 2 minuten doen, langer mag ook. Later kun je deze oefening qua tijd uitbreiden. Het is prettig om deze keuzeloze aandachtsoefening één keer per dag te doen.

* **Meditatieoefening voor elke dag**

Deze oefening kan je elke dag, 10 minuten doen. Het is een combinatie van de ademhalingsoefening, met de keuzeloze aandacht.

***Oefening: dagelijkse meditatie***

Neem een zittende houding aan.

Terwijl je glimlacht blijf je moeiteloos je ademen volgen. Als steun kun je hierbij je hand op je buik leggen, vlak onder je navel. Als je inademt voel je je buik iets uitzetten. Als je uitademt voel je je buik iets krimpen. Bij veel spanning kan het helpen om de eerste paar keren terwijl je inademt je wenkbrauwen op te trekken en terwijl je uitademt dit weer te ontspannen. Je volgt je inademing helemaal en met iedere uitademing laat je met een glimlach weer wat spanning los. Zo ontspan je steeds meer alle spieren in je tenen, je bekkenbodem, je buik, je schouders, je nek, je gezicht ... je hele lichaam ... op geleide van je ademen.

Je ademen zal zo vanzelf rustiger en dieper worden.

Ieder keer (en dat zal heel erg vaak zijn) als je merkt dat je aandacht is afgedwaald, is meegenomen door negatieve, positieve of neutrale gedachten en gevoelens, benoem je de gedachte of het gevoel waar je aandacht in zit. Je zegt er een liefdevol “Hallo” tegen.

Je brengt je aandacht rustig met een glimlach terug naar je ademen en het voelen van je hele lichaam. Je controleert je adem niet, maar volgt je ademen zonder enige inspanning, moeiteloos.

In ... pauze ... uit ... pauze ...

Hierbij merk je je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties op en je doet er niets mee. Je aanvaardt wat er is. Je ontvangt en erkent zowel je plezierige als je onplezierige gedachten en gevoelens, je behandelt ze volledig op dezelfde wijze. Je oordeelt er niet over, je duwt niets weg, je probeert niets te veranderen en je houdt niets vast. Je observeert alleen maar wat langskomt zonder er iets mee te doen. Je doet geen enkele moeite. En je aandacht blijft bij je ademen, waarbij je je bewust bent van je lichaam,  je omgeving.

* **De bodyscan**

Hoe regelmatiger je oefent hoe dieper deze bodyscan doorwerkt in je dagelijks leven.

De bodyscan moet niet verward worden met de (yoga) ontspanningsoefening.

Met heldere aandacht ga je alle delen van je lichaam na. Om te ervaren.

Dwaal je af, breng je aandacht dan vriendelijk en beslist terug naar waar je bent gebleven. Oordeel niet.

De enige discipline die gevraagd wordt, is de bodyscan te doen. Er is geen falen, geen succes, geen vaardigheid, waarna je moet streven. Wees open en nieuwsgierig.

***Oefening: Bodyscan***

Ga op je rug liggen. Benen mogen niet gekruist worden. Sluit de ogen en adem normaal.

Ga met je aandacht naar de grote teen van je rechtervoet. Richt vervolgens je aandacht naar de tenen ernaast. Ga daarna in gedachten langs de gleufjes tussen je tenen, terug naar je grote teen. En vervolgens ‘loop je in je gedachten’ langs de ene zijkant van je voet, langs de glooiing naar beneden naar je hak, onder je hak weer door, naar boven naar de buitenkant enkel. Omdat we vooral héél langzaam alle stukjes gaan ‘bekijken’ van je lichaam, kun je in gedachten twee of drie rondjes om je enkel gaan. Vervolgens de binnenkant enkel, je wreef. Totdat je alle plekjes van je voet bekeken hebt.

Dan ga je omhoog, richting je knie. Dit kun je op twee manieren doen. Je kan al om je been heen cirkelend omhoog gaan in gedachten. Of je gaat over je scheenbeen omhoog naar je knie, langs de zijkant weer omlaag naar je voet, dan langs de achterkant van je kuit weer omhoog. Ga met je aandacht langs de twee pezen in je knieholte, dan een rondje of twee a drie om je knieschijf. Vervolgens ga je verder omhoog in gedachten, richting je heup. Al cirkelend om je dijbeen, of op dezelfde wijze zoals je net hebt gedaan met je onderbeen. Ben je bij je heup aangekomen, steek je in gedachten over naar je andere heup en dan ga je in 1 rechte lijn naar beneden naar de grote teen van je linkerbeen. Met je aandacht loop je ook alle plekjes langzaam na van je linkerbeen.

Ben je uitgekomen bij je heup, ga je in gedachten langs je billen, onderkant rug, onderbuik, bovenbuik en borstgedeelte, bovenkant rug, naar je schouders. Vervolgens ga je in één rechte lijn naar je duim van je rechterhand. Met je aandacht ga je dan langzaam alle stukjes van je hand en vingers ‘na lopen’. Langzaam weer omhoog, richting je schouder. Dan steek je over naar je andere schouder en ga je in één rechte lijn naar beneden naar de duim van je linkerhand en doe je hier weer hetzelfde totdat je weer boven bij je schouder uitkomt. Je richt je aandacht op je nek, de spieren die vanuit je nek naar je schedel lopen, het randje onder je oren, je oren zelf. Vervolgens je kaken, je kin, je lippen, je neus, je neusvleugels, je wangen, je ogen, je oogleden, je wenkbrauwen, je voorhoofd en als laatste het resterende stukje van je schedel.

Belangrijk is dat je deze oefening langzaam doet, met veel geduld, elk stukje rustig in gedachten voorbij laat komen. Natuurlijk is de kans aanwezig dat ergens tijdens deze oefening een keer je gedachten afdwalen. Zodra je merkt dat dit gebeurt, is het enige dat je hoeft te doen/zeggen tegen jezelf: “oke, ik merk op dat ik ben afgedwaald, dat is oke, want zo werken de hersenen nou eenmaal, ik ga weer verder met de oefening”.

* **Loopmeditatie**

Loopmeditatie is mediteren terwijl je loopt. Dat kan heel plezierig zijn. Na enige oefening kan iedereen genieten van lopen in aandacht. Als we lopen, lopen we meestal doelgericht ergens naar toe. We lopen naar de koelkast, naar de supermarkt of naar een collega. We willen dáár zijn. Om iets te pakken, iets te doen, iets te zeggen. Het gaat zo vanzelf, want steeds is er weer iets anders te doen. Het huishouden is nooit klaar, je werk ook niet. Dus zijn we voortdurend in de weer. Doelgericht handelen is nuttig, maar als je niet meer kunt pauzeren kan dat tot spanningen aanleiding geven. We zijn vergeten wat we als kind vanzelf deden: genieten van bezig zijn, van hier zijn.

***Oefening: loopmeditatie***

Loop langzamer dan normaal. Je loopt niet om een bepaalde plaats te bereiken. Je hoeft je dus niet te haasten. Loop niet 'voorover hellend', maar ontspannen rechtop. Kalm en zelfbewust, het gezicht ontspannen, het hoofd recht op de romp. Je loopt niet om dáár te komen, maar om hier te zijn. Het pad is je doel.

Wees je bewust van elke stap die je zet. Voel hoe je voet met de hak de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt. De voetzool buigt, tot je de tenen optilt. In het begin is het misschien onwennig, en naar je eigen idee een beetje raar. Maar na enige oefening word je vanzelf kalm. Geef jezelf de tijd.

Als je een tijdje op het lopen hebt gelet, kun je de aandacht verleggen naar je omgeving. Gebruik je zintuigen. Voel hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het versgemaaide gras. En als er enige onrust of emotionele pijn in je is, neem die zonder verzet mee in je lopen. Misschien kun je er al lopend vrede mee sluiten als je in jezelf zegt: 'laat het er maar zijn'.

Als je merkt dat je gaat haasten, kun je besluiten het tempo te laten zakken. Tot je weer kalm en ontspannen loopt. Als je wilt kun je ook even stilstaan, of een herfstblad van de grond rapen. Want alles wat je met aandacht doet - ook stilstaan en bukken - draagt bij aan helderheid en ontspanning.

Je kunt het lopen combineren met bewust ademen. Dan merk je na een tijdje een ritme. Je zet misschien twee, drie of vier passen tijdens de inademing, en twee, drie of vier tijdens de uitademing. Je merkt het vanzelf.

Zoek een mooi bospad waar je vrij en ongestoord kunt lopen. Of loop 'undercover', dus zonder dat je de aandacht van anderen trekt. Wees daar creatief in. Je kunt loopmeditatie doen op het perron van een station. Of terwijl je in de supermarkt langzaam een winkelwagentje voor je uit duwt. Het zal niemand opvallen dat je loopmeditatie beoefent. Dan loop je niet om snel dáár te zijn, maar je loopt om het plezier van het lopen zelf. Dat is de praktijk van hier-en-nu zijn.

* **Oefeningen voor het dagelijks leven**

We mediteren om er iets aan te hebben in het dagelijks leven. Dat blijkt ook zo te zijn. Als je de discipline op kan brengen om dagelijks 10 tot 30 minuten te mediteren zul je veranderingen bemerken.

Echter je kunt ook mediteren in het dagelijks leven zelf. De essentie is de dingen die er nu zijn met aandacht te doen. Dat maakt dat je de dagelijkse dingen meer ervaart en met meer intentie leeft. Leven wordt zinvoller en vollediger. Dit is het uiteindelijk doel van de mindfulness meditatie.

De zit meditatie heeft een aparte plaats in dit geheel. In de zitmeditatie kan men nauwkeurig waarnemen welke belevingen er zijn. Deze oefening maakt dat je dit dan ook weer beter doet in het dagelijks leven. Dus de zit meditatie is ter ondersteuning van de dagelijkse oefening.

Vaak hoort men mensen zeggen dat ze zitmeditatie niet meer nodig hebben. Dat is op zich mogelijk, maar onze geest is er ook goed in om ons te misleiden. Het advies van mensen die vergevorderd zijn in meditatie is toch wel dat je moet blijven oefenen met de zitmeditatie of in ieder geval af en toe eens moet herhalen.

***Hier volgen een aantal mogelijkheden voor oefeningen in het dagelijkse leven:***

* Mindfulness komt in momenten. We hoeven er niet voortdurend mee bezig te zijn. Zo nu en dan even contact maken met het hier en nu werpt al een ander licht op je dag. Hieronder enkele praktische tips.
* Richt vóórdat je uit bed stapt ’s ochtends je aandacht op je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.
* Doe je dagelijkse bezigheden met aandacht, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken of je werk doen. Verricht elke bezigheid met aandacht.
* Merk het op als je van houding verandert: als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat. Merk elke verandering van houding op.
* Telkens wanneer je een telefoon, een vogel, een trein, gelach, een autoclaxon, de wind, noem maar op, hoort, beschouw dat geluid dan als het sein om het bewust in je op te nemen. Luister echt, wees aanwezig en wakker.
* Als je aan het werk bent, het huishouden doet, boodschappen of een andere klus: doe soms even een stapje terug. Ga na wat je voelt in je lichaam, wat je gedachten zijn, je stemming is, en haal een paar keer bewust adem.
* Eet met aandacht. Kijk bewust naar je eten, ruik het, proef het, kauw het en slik het dan pas door.
* Let op je lichaam als je loopt. Richt je aandacht op het contact van je voeten met de grond. Voel onder het lopen de lucht langs je gezicht, je armen en benen strijken. Ben je gehaast?
* Let, als je in een rij staat, op hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond? Richt je aandacht op het op en neer gaan van je buik. Ben je ongeduldig?
* Praat en luister aandachtig. Kun je luisteren zonder het op dat moment eens of oneens te zijn met wat er gezegd wordt, zonder het leuk of niet leuk te vinden – of ben je al direct aan het bedenken wat jij op jouw beurt zult gaan zeggen? Kun je opmerken hoe je je geestelijk en lichamelijk voelt?
* Wees je zoveel mogelijk bewust van spanningen in je lichaam. Kijk of je er naartoe kunt ademen en als je uitademt de overmatige spanning los kunt laten. Zitten ergens spanningen vast in je lichaam? Bijvoorbeeld in je nek, je schouders, je maag, je kaak of onderin je rug? Doe, als het kan, eens per dag wat lichaamsoefeningen of yoga.
* Richt voordat je gaat slapen ’s avonds je aandacht weer even op je ademhaling.