Wat is mindfulness?

Herken je het volgende?
In de auto zitten, denkend over wat je allemaal nog moet doen, zonder dat je je beseft dat je een hele rit aan het rijden bent; of bezig zijn met koken én tegelijkertijd denken over de nare gebeurtenis op het werk; of wandelen in een prachtige omgeving en je er niet bewust van zijn omdat je piekert over iets belangrijks. Of gehaast van het ene naar het andere moment geraken met je hoofd al bij strakjes.

Een aantal voorbeelden waarbij je leeft op de automatische piloot. Je lichaam is bezig met het ene en onze denkgeest is op een volstrekt andere plek. Heel vaak onbewust zich bezig houdende met de mindere prettige gedachten. Vaak toekomst en verleden gericht.

Daarnaast kennen we allemaal ook wel momenten dat je volledig in het moment bent. Een mooie gebeurtenis samen met je kind of een dierbare, een prachtige zonsondergang of natuurbeeld, prachtige muziek of een andere intense ervaring. We denken niet vooruit, maar zijn volledig in het moment en je ervaart de rijkdom ervan.

Mindfulness is een vaardigheid die je krachtiger maakt om in het huidige moment aanwezig te zijn. Zodat je de mooie momenten van het leven niet misloopt omdat je met je hoofd al bij morgen zit.
Mindfulness is ook een manier om bewust en adequater met stress en moeilijke momenten om te leren gaan zodat je overmatige stress kunt reduceren. We hebben namelijk vanzelfsprekend een natuurlijke neiging om de problemen die we tegen komen op te willen lossen. Een heel natuurlijk fenomeen.
Denken en een oplossing vinden is natuurlijk broodnodig. Vooral doen, zou ik zeggen; als je iets kunt oplossen. Echter als we tegen iets aan lopen waar we geen instant oplossing voor hebben (en daar zit het leven vol van). Dan komt onze denkgeest in piekeren terecht (omdat we blijven zoeken naar allerlei oplossingsgerichte scenario’s) en dan raak je automatisch in een negatievere stemming, met alle gevolgen van dien.

Daarnaast hebben veel mensen last van een druk hoofd. Dit is anders dan piekeren. Gewoon te veel dingen te doen hebben, drukte op het werk of een druk privé leven met kinderen of de zorg van ouders, misschien van nature een beetje chaotisch in het denken. Het leven zit vol met allerlei verplichtingen en dat kan ons ook een druk en verhit hoofd geven.

Vaardigheden leren, die je helpen om een druk hoofd los te laten, piekeren los te laten, meer te kunnen genieten van kleine mooie momenten is in deze drukke tijd geen overbodige luxe.

De huidige ervaring/ het hier en nu

Mindfulness betekent: open en nieuwsgierig bewust zijn van de huidige ervaring. Zonder te oordelen. Je kunt het woord ‘mindfulness’ vertalen met ‘opmerkzaamheid’ of ‘aandachtigheid’.

Naar buiten gerichte aandacht:
Dat wil onder andere zeggen: het opmerken met behulp van je zintuigen: de wind, de zon op je huid, de natuur, het luisteren naar kabbelend water, een mooi stuk muziek, het bekijken van kunst en ga zo maar verder.
Ook met je aandacht bij de ander zijn of bij een ervaring die buiten jezelf plaatsvind ervaren we door de aandacht naar buiten te richten
Naar binnen gerichte aandacht:
Hierbij leer je je open te stellen voor je innerlijke ervaring: die bestaat uit: gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties/gewaarwordingen. Dit is van belang omdat deze bepalende zijn voor je gedrag. Doordat je je aandacht hiervoor vergroot kun je bewust keuzes maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor ben je je eerder bewust van momenten dat er stress aanwezig is en kun je beter omgaan met gedachten en gevoelens die leiden tot niet helpende reacties. Je bewustzijn verhoogt en daardoor kun je ook beter je grenzen bewaken.

Een prettiger leven
Je leven doet zich voort in dit moment. Mindfulness helpt je om dit ten volle uit mee te maken. Je leeft bewuster, intenser. Je kunt je beter concentreren en makkelijker ontspannen. De denkgeest kan kalmeren en je leert afstand te nemen van gedachten die niet helpend zijn.

Hoe dan?

Mindfulness is bij uitstek een ervarings-gerichte training; dus je leert het door het beoefenen van aandachts-oefeningen, ook wel meditaties genoemd.
Dit noemen we formele beoefening. Daarnaast bestaat er ook informele mindfulness beoefening en dat houdt in dat je bewust bent van je ervaring gedurende het moment dat het plaatsvindt.
Denk aan met aandacht eten, met aandacht voor de omgeving wandelen, met aandacht een gesprek voeren en met aandacht aanwezig zijn in een stressvolle situatie. Dit laatste roept wellicht vragen op, daarom gaan we hier de volgende week dieper op in.

Er bestaan 8 weekse trainingen die je mindfulness van A tot Z aanleren. Het is een wetenschappelijke beproefde methode die voor mentale als lichamelijke gezondheidsklachten behulpzaam is.

In deze online training maak je kennis met mindfulness en ga je leren hoe je een mooie basis kunt leggen en hoe je met behulp van de oefeningen kunt werken aan een bewuster leven in het hier en nu en tegelijkertijd krijg je inzicht hoe je op adequatere wijze met stress om kunt gaan.

De automatische piloot.

**Automatische piloot, wat betekent dat??**

Je gaat deze week starten met het oefenen van diverse mindfulness oefeningen; 1) de bodyscan, 2) ademmeditatie, en de 3 minuten ademruimte. Voordat je aan de slag gaat wil ik je eerst nog uitleggen over het fenomeen wat we in mindfulness de automatische piloot noemen.

Het is namelijk helemaal niet zo vanzelfsprekend om met je aandacht in het hier en nu te zijn. We worden veelvuldig afgeleid. Als je de mindfulness oefeningen gaat doen, kom je deze afleiding veelvuldig tegen.
Het gaat er niet om dat dit niet mag gebeuren! Want afgeleid raken is nou eenmaal wat onze denkgeest automatisch doet.
Waar het wel om gaat is dat je de afleiding opmerkt, dat je even kijkt waardoor je wordt afgeleid (gedachte, een geluid of een lichamelijke ervaring) en vervolgens je aandacht vriendelijk weer richt op waar je in het hier en nu, in de oefening bent. Het gegeven dat je opmerkt dat je afgeleid raakt is een deel van de beoefening. Telkens dit opmerken en je aandacht terugkeren, traint je aandacht- ’spier’. Dus onthoudt: afleiding hoort erbij, het gaat er niet om dat dit niet gebeurt, maar het gaat er om, dit op te merken als het gebeurt en dan je aandacht telkens opnieuw weer terugbrengen naar je ervaring van het huidige moment.