

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Tot rust komen (mindfulness)

(Wat is Tot rust komen (mindfulness)?)

- Deze opdracht wil jou helpen om te komen tot een grotere rust en opmerkzaamheid.
- Deze opdracht bestaat uit drie oefeningen.

(Waarom deze opdracht?)

Deze oefeningen kunnen je helpen om datgene waarmee je bezig bent even te onderbreken. Veel stressproblemen vinden hun oorsprong in het feit dat je steeds maar doordraait. Je wordt als het ware geleefd. Met deze oefening stop je de molen (even). Tot rust komen is iets waar veel mensen naar verlangen. Vaak is rust bereiken moeilijk, omdat je steeds opnieuw storende gedachten, gevoelens en gewaarwordingen hebt. Mensen proberen dan van deze zaken verlost te geraken, maar dat lukt vaak niet. Deze opdracht helpt je om deze zaken mild te aanvaarden. De opmerkzaamheid (mindfulness) verhogen kan je helpen om je levenskwaliteit positief te beïnvloeden.

(Wanneer deze opdracht?)

De oefeningen zou je eigenlijk dagelijks moeten doen. Oefening 2 en 3 kan je verschillende keren per dag doen. Deze oefeningen zijn niet makkelijk. Oefen dus vaak, want het effect is groot. Iemand die zijn opmerkzaamheid (mindfulness) verhoogt, kan echt rustiger worden.

(Hoe deze opdracht?)

De hier geboden informatie en opdrachten zijn geïnspireerd op zaken uit De Fever, F. (2006). *Geef depressie geen kans*. Lannoo, Tielt.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 1: Vooraleer je je oefeningen uitvoert, willen we je kort toelichten vanuit welke context deze oefeningen jou worden aangereikt. Lees dit eerst. Het zal je helpen de oefeningen beter te begrijpen.

Een nieuwe blik

Mindfulness (cf. aandachtig gewaarworden zonder te veroordelen) vindt zijn oorsprong in de meer dan 2500 jaar oude boeddhistische traditie. Iets aandachtig gewaarworden betekent dat je de houding aanneemt van een beginner en probeert alles waar te nemen alsof het de eerste keer is. Je kijkt onbevangen naar alles wat zich binnen en buiten jou afspeelt. Op die manier zie je dingen die je vroeger nog niet waren opgevallen.

Kijken, ruiken en proeven

Met mindfulness wordt dus het bewust besteden van aandacht aan iets in het huidige ogenblik bedoeld. Het gaan erom om gewoon, zonder doel, de zaken op te nemen. Je beluistert, je bekijkt, je ruikt, je proeft, je voelt bewust zonder te oordelen. Je merkt gewoon op wat er is. Als je daarin kan slagen, kunnen deze momenten gepaard gaan met een rust, innerlijke vrede en aanvaarding. Door je onbevangen open te stellen voor wat nu is, raak je onthecht en ontstrest. Je hebt geen verwachtingen, geen wensen of verlangens, je wilt niets bereiken. Je kijkt gewoon ongedwongen en onbevooroordeeld naar je pijnlijke en leuke gevoelens, gedachten, herinneringen, gebeurtenissen, naar de wereld en het universum.

Open geest

Je kan dit vermogen om open, vredig, accepterend op te merken ontwikkelen door regelmatig, zelfs dagelijks, te oefenen. Je neemt iets waar (een boom, een blad, geluiden in de omgeving, de eigen ademhaling, de gewaarwordingen in je mond als je op iets kauwt, de gewaarwordingen als je iets bewust betast, beluistert, ruikt, bedenkt) en je houdt je aandacht daar een tijdje op gericht. Wanneer je aandacht wordt afgeleid, moet je die steeds opnieuw terugbrengen.

Zonder oordeel of verwachting

Als je aandachtig kijken vaak oefent, zal je vaststellen dat je beter wordt. Je kan dan denken dat je je, als je nog meer oefent, nog beter zal voelen. Dit is echter niet het geval!

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Aandachtig gewaar zijn betekent aandachtig aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder verwachting en dus ook zonder bedoeling.

Stap 2: Nu je dit weet, kan je de oefeningen doen. Hieronder staan drie oefeningen. Doe ze dagelijks. Je hoeft ze niet persé allemaal dagelijks te doen.

Oefening 1 Bewust zijn

- *Ga op een matje zitten in een rustige kamer. Doe dat op een moment dat je er tijd voor hebt. Als je geen tijd hebt, zorg er dan voor dat je toch elke dag wat tijd kunt vrij maken om deze oefening (en/of andere oefeningen) te doen.*
- *Zit comfortabel en rechtop. Je kan ook liggen.*
- *Sluit nu je ogen. Je kan ze ook openhouden.*
- *Sluit je niet af, dwaal niet weg, maar blijf aandachtig aanwezig.*
- *Neem inwendige ervaringen (gedachten, gevoelens, herinneringen, beelden, ...) en uitwendige gebeurtenissen op. Beoordeel ze niet, maar aanvaard dat ze er zijn. Geloof ze niet, verwerp ze niet, aanvaard ze gewoon als ze zich in het hier en nu voordoen. Als je je gespannen of somber voelt, geef je daar mild en welwillend aandacht aan. Je kunt die gespannenheid of somberheid toch niet blijven negeren. Ze komen toch steeds weer opnieuw terug. Pijnlijke gevoelens, gedachten en lichaamsgewaarwordingen kunnen dus opborrelen. Merk gewoon hoe ze komen en weer gaan.*
- *Zodra je begint te dagdromen, te denken, te voelen,... benoem dat dan. Bijvoorbeeld: "Ik heb nu de gedachte dat mijn partner mij verlaten heeft." of "Ik heb het gevoel van eenzaamheid." of "Ik heb de herinnering dat mijn partner mij verlaten heeft." Breng vervolgens je aandacht bij je ademhaling. Verander niets aan die ademhaling. Sla gewoon met een onbevangen, onbevooroordeelde, milde en open aandacht je ademhaling gade. Laat even alles wat het is en richt de aandacht op je ademhaling. Observeer je ademhaling: is ze diep, oppervlakkig, snel of langzaam? Telkens wanneer je merkt dat je afgeleid bent, breng je je aandacht terug naar je ademhaling.*
- *Daarna breng je je aandacht naar je lichaam, naar de tenen van je linkervoet, de tenen van je rechtervoet, je rechtervoet, je linker onderbeen, je rechter onderbeen en zo ga je stapje voor stapje verder doorheen heel je lichaam. Je vraagt niets van jezelf, je hebt geen bedoeling, je wilt je niet ontspannen of wat dan ook, je kijkt gewoon met een milde en open aandacht naar alles wat je gewaar wordt in je lichaam. Wat je ook ervaart, laat het er gewoon zijn.*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

- *Kijk ook eens naar de ruimte waarin je je bevindt. Misschien is ze bekend, maar neem even afstand van dat gevoel van bekendheid. Kijk ernaar alsof je die ruimte nooit eerder zag, met de ogen van een nieuwkomer. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Hoe voelt deze ruimte?*

→ Zit of lig elke dag twintig minuten. Probeer niet één dag over te slaan. Je spreekt met jezelf af dat je niet de bedoeling hebt om iets te gaan doen, maar je wilt jezelf de tijd gunnen om er gewoon te zijn zonder iets te moeten.

Oefening 2 “Stil wandelen”

Een andere oefening op weg naar mindfulness is stil wandelen. Wandel tien minuten langzaam en stil rond in je woning, de tuin of in de buurt zodat je kunt luisteren naar wat je hersenen produceren. Telkens wanneer je aandacht door iets wordt getrokken (iets uit de omgeving, een gedachte, een gevoel, een lichaamsgevoel,...) verwoord je dat drie keer. Als je aandacht door een hond wordt getrokken, zeg dan: “hond, hond, hond”. Als je aandacht wordt getrokken door een droevige gedachte, zeg dan: “ongelukkig, ongelukkig, ongelukkig”.

Oefening 3. “Bewust eten”

Je bewust worden van hoe je eet in plaats van vlug je eten door te slikken, is een uitstekende manier om je terug te brengen naar het hier en nu. Let op de textuur, de kleur, de smaak van het voedsel.