

# Vorbereiding op de mindfulness-oefeningen

Handout in de cursus MBCT, Ger Schurink, 2013.

Elke keer als je een mindfulness-oefening doet zijn een aantal stappen ter voorbereiding. Zoals de warming-up bij sporten zijn ze een onderdeel van de training,. Het eerste wat je doet als je gaat mediteren is even een minuutje nemen om deze stappen na te lopen. Print het lijstje aan het eind van deze tekst of leer ze uit het hoofd.

## Sta stil bij de redenen waarom je de oefeningen doet

Het motiveert je als je even scherp zet waarom je het doet. Dat is vooral nuttig op moeilijke momenten waarop je weinig zin hebt. Je kunt die redenen ook opschrijven. Bijvoorbeeld:

- Ik wil me deze technieken eigen te maken zodat ik ze in mijn werk kan toepassen.
- Ik ben gewoon nieuwsgierig of het iets voor me is.
- Ik wil bewuster leven in plaats van op de automatische piloot.
- Het is een manier om overjarige en overbodige gewoontepatronen te veranderen.
- Ik wil beter met heftige gevoelens omgaan.
- Het helpt me om dingen die ik niet kan veranderen te leren accepteren.

## Bepaal wat je van plan bent om in deze meditatie-sessie te doen

Wat is nu een redelijk doel? Wat is gezien de huidige omstandigheden een verstandige aanpak? Ben je druk, moe, slaperig, onrustig, gespannen etc.? Is het wijs om een specifieke oefening te doen en hoe lang is nu haalbaar? Reële doelen bevorderen je zelfdiscipline. In het begin kan het simpelweg een doel zijn de tijd uit te zitten zonder doezelen of dagdromen. Later kun je er naar streven om steeds nauwkeuriger volgens instructies een oefening te doen.

## Neem jezelf voor om tevreden te zijn met hoe het gaat.

Het goed om tolerant en vriendelijk naar jezelf te zijn. Het is onmogelijk om voortdurend vooruitgang te boeken. Vaak lijkt er weinig te veranderen in een periode van dagen of weken. Soms kunnen we door moeilijke levensomstandigheden het niveau van aandacht dat we een tijdje geleden hadden niet bereiken. Mentale training is te vergelijken met fysieke training, ook daar kennen we pieken en dalen. Blijven trainen, ook als het eens tegenzit, zorgt voor behoud van conditie en vooruitgang. Er is niet zoiets als een "slechte" meditatie, behalve misschien die waarin je helemaal geen enkele moeite doet. Eenvoudigweg doorgaan met oefenen en je resultaten nemen voor wat ze zijn, is de beste aanpak. Het kost gewoon een hoop tijd en energie om iets goed onder de knie te krijgen. Vergelijk het met zwemles, pas na een half jaar of langer mogen de meeste kinderen afzwemmen.

## Bereid jezelf voor op mogelijke moeilijkheden en afleidingen

Sta voor de meditatie even stil bij wat er nu is. Welke fysieke en emotionele lichamelijke sensaties, geluiden, visuele indrukken en gedachten zijn er? Waar word je straks waarschijnlijk door afgeleid? Zijn er op dit moment dingen in je leven waar je je zorgen over maakt? Neem jezelf voor om die afleidingen er te laten zijn en, indien nodig, daar op een ander moment aandacht aan te besteden. Zeg dat tegen jezelf, als dat nodig is in de meditatie: 'Hier zal ik op een later moment aandacht aan geven'. Dit neemt de afleiding niet weg maar helpt je wel om beter bij de les te blijven.

## **Controleer je houding**

Ga bijvoorbeeld rechtop en alert zitten. Staan je hoofd, nek en rug in een ontspannen rechte lijn? Zijn de spieren in je gezicht, schouders, buik, rug en benen ontspannen? Zijn er ergens anders nog spieren onnodig aangespannen? Probeer die dan zoveel mogelijk bewust los te laten. Voel ook tijdens de mindfulness-oefening af en toe of er spieren gespannen zijn en corrigeer dat voor zover dat mogelijk is.

## **Sta stil bij de essentie van mindfulness**

Er zijn verschillende visies op wat de kern van mindfulness is. Wij richten ons op: concentratie, helderheid en gelijkmoedigheid. Concentratie<sup>1</sup> is het richten van de aandacht op een bepaald onderwerp en die aandacht vasthouden. Helderheid is het bewust ervaren wat zich van moment tot moment aandient via alle zintuigen en het denken. Gelijkmoedigheid is een open, tolerante, flexibele en evenwichtige houding tegenover alles wat je ervaart.

'Rust' in de ervaring van wat er nu is. Je doet niets om wat dan ook te beïnvloeden. Het enige wat je doet is je houden aan de specifieke instructies bij de oefening. Het is niet de bedoeling om afleidende gedachten of gevoelens te stoppen en kalm te worden. Wat je wilt is de aandacht voor je ademhaling of een ander onderwerp niet verliezen terwijl je helder en alert bent met een tolerante houding tegenover wat dan ook beleeft. Dat is je kern.

## **Geef jezelf een compliment als je weer bij de les bent**

Onvermijdelijk raak je regelmatig afleid en dwaal je af in gedachten. Ook als je al jarenlang mindfulness beoefend. Het er niet met de aandacht bij zijn is de standaard toestand<sup>2</sup> waarin het brein komt te staan op de zogenaamde loze momenten. Daar hebben we geen rechtstreekse invloed op: je raakt vanzelf afgedwaald en wordt vanzelf na korte of langere tijd weer "wakker". Dat "wakker" of aandachtig zijn kun je trainen door bewust te waarderen dat je weer aanwezig bent in het hier-en-nu. Je geeft je zelf een schouderklopje omdat je weer weet wat je aan het doen bent en wat je wilde doen.

We hebben de neiging om onszelf te bekritisieren als het niet gaat zoals we willen. Dat werkt averrechts. Ook tijdens dagelijkse bezigheden is het goed om steeds weer te beseffen dat het prettiger is om de dingen bewust te doen en te ervaren.

## **De voorbereidingen in een oogopslag:**

- Sta stil bij de redenen waarom je de oefeningen doet
- Bepaal wat je van plan bent om in deze meditatie-sessie te doen
- Neem jezelf voor om tevreden te zijn met hoe het ook gaat
- Bereid jezelf voor op mogelijke moeilijkheden en afleidingen
- Controleer je houding
- Sta stil bij de essentie van mindfulness.
- Geef jezelf een compliment als je weer bij de les bent

Bij deze tekst is gebruik gemaakt van: Culadasa, Preparation for Practice., <http://dharma-treasure.com/writings/>

---

<sup>1</sup> De aandacht in de mindfulness-oefeningen is niet alleen maar scherp en gefocust. We streven naar een combinatie van gerichte/smalle aandacht en een open/brede aandacht. Bij gerichte/smalle aandacht is er concentratie op iets specifiek, bijvoorbeeld de gewaarwordingen bij het ademen. Bij open/brede aandacht is er ook opmerkzaamheid van datgene dat er buiten het centrum van de gerichte aandacht waar te nemen is, zoals, fysieke en emotionele lichamelijke sensaties, geluiden, visuele indrukken en gedachten. De meeste aandacht is voor het meditatie-object dat op de voorgrond staat en een deel is gericht op wat op de achtergrond staat, aan de “rand” van de waarneming. Door op deze manier je aandacht te verdelen wordt je je ook eerder bewust van het afdwalen van de aandacht, van verveling, onrust of slaperigheid en kun je daarop reageren door je aandacht weer terug te brengen naar het onderwerp, je ankerpunt.

Zo wordt introspectieve aandacht getraind. Dat is het vermogen van de menselijke geest om naar zichzelf te kijken en als het ware op afstand de eigen toestand en activiteiten waar te nemen. Dit wordt ook wel metacognitieve aandacht genoemd: weten dat je weet, je bewust zijn van wat je ervaart. Je handelt dan niet op de automatische piloot maar op handmatige bediening.

<sup>2</sup> Het wordt in de neurowetenschappen het ‘default network’ genoemd, een netwerk van gebieden in de hersenen dat vooral actief wordt als er niets is dat dringend een appèl op ons doet. We vallen automatisch in deze stand op momenten waarop er niet veel aan de hand is, we niet veel te doen hebben, tijdens routine bezigheden, ontspanning, rust en vermoeidheid. Het is vaak ook actief wanneer we nadenken over onszelf en anderen. Vooral rondom onderwerpen waar we ons zorgen over maken. Het is een proces in ons brein dat betrokken is bij dagdromen, piekeren, fantaseren, plannen, herinneren etc. Je kunt het ook wel de ‘verhalen-fabriek’ noemen. Er is niks mis met functioneren vanuit deze stand maar het is beter om regelmatig momenten te hebben waarop jij aan het roer zit in plaats van dat alles aan je voorbij trekt en je geleefd wordt.