

Mindfulness

WERKBOEK

Krachtig en gelukkig leven in het nu

David Dewulf



Mindfulness

Krachtig en gelukkig leven in het nu

David Dewulf

WERKBOEK

Voorwoord

In sommige boeken vind je op elke pagina wel een wijsheid die je raakt in het diepste van je zijn. Zulke boeken zijn zeldzaam, en dit is er een van.

David Dewulf onderwijst al vele jaren mindfulnessmeditatie. Niet alleen dat: hij brengt mindfulness al jaren in praktijk, en hij is eerlijk over de moeilijkheden én mooie ervaringen die je daarbij kunt tegenkomen.

De boodschap van dit boek is de volgende: dat in je geest patronen bestaan die jou, je emoties en je gedrag kunnen ondermijnen; dat die oude gewoontes je leven kunnen overheersen en alle vreugde kunnen verstikken; maar dat er desondanks hoop is. Wanneer je leert de confrontatie aan te gaan met datgene waarvoor je bang bent, en je volle aandacht te richten op de patronen die je belemmeren, zul je een ongekende vrijheid ervaren.

Wat heb je daarvoor nodig? Ten eerste een manier om je aandacht vast te houden, zodat je die kunt richten waarop jij wilt. Zo heb je meer grip en ontsnapt je geest niet voortdurend aan je controle. In de tweede plaats zul je moeten begrijpen wanneer het nuttig is om uitgebreid over problemen na te denken en wanneer niet; zul je moeten herkennen wanneer nadenken verandert in piekeren, en begrijpen dat dit kan leiden tot een neergaande spiraal van dwingende gedachten die je al snel zullen verstikken. Ten slotte is het ook belangrijk je neiging te herkennen om nare ervaringen te vermijden, en alternatieve manieren te vinden om zo met die ervaringen om te gaan dat ze niet erger worden dan ze zijn.

Mindfulnessmeditatie helpt je hierbij. Het biedt een manier om je aandacht te trainen, zodat die niet willoos heen en weer schiet tussen verleden en toekomst, maar daar is waar je hem wilt hebben. Mindfulness zorgt ervoor dat je herkent wanneer je verstrikt raakt in je eigen gedachten of wordt meegezogen in de draaikolk van je fantasie. Het leert je wanneer het nuttig is om je op moeilijke kwesties te richten in plaats van er tevergeefs voor weg te lopen. Mindfulness helpt je om open te staan voor het ervaren van pijnlijke gedachten, herinneringen en mogelijke toekomstige rampen. En als je die eenmaal helder gezien hebt, vertelt mindfulness je hoe je er zo wijs en liefdevol mogelijk op kunt reageren.

Dit is niet gemakkelijk en de hulp van een goede leraar is welkom. Het toeval wil dat dit boek door zo iemand geschreven is, en ik beveel het je van harte aan. Moge het beoefenen van mindfulness je voeden, elke dag en elk moment van je leven.

Mark Williams

PROFESSOR KLINISCHE PSYCHOLOGIE, UNIVERSITY OF OXFORD

Auteur van *Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid*

Inhoud

De uitnodiging van dit boek	9
Ter inleiding	10
WEEK 1 <i>Aandacht voor het nu en de adem</i>	13
Hier zijn	13
Aandacht voor de adem	27
Dagelijks oefenen	41
Thuis verder	44
WEEK 2 <i>Aandacht voor het lichaam en aangename momenten</i>	47
Thuiskomen in het lichaam	47
Onthaasten	57
Aandacht voor het aangename	61
Thuis verder	72
WEEK 3 <i>Aandacht voor je houding en onaangename momenten</i>	75
Yoga als levenshouding	75
Adempauzes inbouwen	83
Als het leven tegenvalt...	91
De zes patronen	96
Thuis verder	104
WEEK 4 <i>Aandacht voor innerlijke stilte en stress</i>	107
Stress...	107
De ademruimte toepassen bij stress	117
Stilte en geluiden	119
Pijn hoort erbij	121
Meditatie met het lichaam en met ruimte	132
Thuis verder	134

WEEK 5	<i>Aandacht voor gedachten en gevoelens</i>	137
	De wereld van het denken	137
	De wereld van het voelen	147
	Meditatie met gedachten en gevoelens	161
	Thuis verder	166
WEEK 6	<i>Aandacht voor je interpretaties en communicatie</i>	169
	Gedachten zijn geen feiten	171
	Respectvolle communicatie	183
	Berg en hemel	203
	Thuis verder	206
WEEK 7	<i>Aandacht voor je leven</i>	211
	Appreciatie hier en nu	213
	Jezelf niet voorbijlopen	216
	Zorg dragen voor jezelf	221
	De kracht van 'ja'	231
	Thuis verder	232
WEEK 8	<i>Aandacht voor je heartfulness</i>	235
	Leven vanuit je hart	237
	Diep begrijpen	247
	Gelukswensen voor jou en voor iedereen	251
	Over de auteur	254

The background features a light gray, stylized illustration of a flower with several petals on the left, and a series of elegant, swirling lines that curve upwards and to the right, creating a sense of movement and grace.

*Een handvol ervaring
is meer dan een ton kennis*

De uitnodiging van dit boek

Dit boek is geschreven vanuit mijn jarenlange ervaring met de klinische programma's MBSR en MBCT. Deze termen staan voor 'Mindfulness-based Stress Reduction' en 'Mindfulness-based Cognitive Therapy'. Dit acht weken durende programma combineert oosterse wijsheid met westerse psychologie en is uiterst geschikt voor de aanpak van stress, angst, psychosomatische aandoeningen, pijn en preventie van depressie.

In dit boek worden beide programma's gecombineerd. Daarnaast wordt er een aantal invalshoeken aangeboden uit de cognitieve psychologie en Mind/Body-geneeskunde. Hoe uitgebreid dit boek ook moge zijn, het kan nooit de praktijk van meditatie en reflectie vervangen. Deze meditatie en oefeningen vragen heel wat moed en doorzettingsvermogen. Er kunnen emoties en ongemakken naar boven komen. Het verdient aanbeveling om dit programma te volgen onder begeleiding of in een groeps-training.

Hoewel mindfulness in zijn oorsprong geen therapie was, zijn er nu meer en meer therapeutische toepassingen, zoals onder andere omgaan met stress, chronische pijn en preventie van depressie. Bij psychische problematiek die behandeling vergt is het wel belangrijk adequate begeleiding te zoeken. Bij twijfel kun je het best je behandelende psycholoog of arts advies vragen. Laat je begeleiden met mindfulness door iemand die een jarenlange training en opleiding heeft gevolgd.

Veel succes, en moge dit boek voor jou een manier zijn om een nieuw evenwicht en dagelijkse appreciatie te vinden in het leven.

David Dewulf

Ter inleiding

‘ALLEEN NU’

Een tijdje geleden was ik in het postkantoor. Ik had net gemediteerd en genoot van een wandeling tot aan het kantoor. Toen ik er aankwam, stond er een lange rij van ruim zeven mensen. Aangezien ik mij op dat moment in een toestand van welbevinden bevond, had ik daar geen enkel probleem mee. Ik wachtte en ik wachtte. Ik ademde. Na een tiental minuten stelde ik vast dat de persoon die toen geholpen werd nog altijd aan de beurt was. Het staan zelf vond ik ook wel vermoeiend. En hoewel ik tijd had – het was een zaterdag – besloot ik om het postkantoor te verlaten. Ik kwam buiten, ademde diep, genoot van het mooie weer en ging verder wandelen.

Mijn verhaal was ooit anders: helemaal geabsorbeerd door irritatie en boosheid met gedachten als: ‘Ik heb zo lang moeten wachten’, ‘Dit is geen service’, ‘Het zou niet zo mogen zijn’, ‘Waarom moet dat zo lang duren met die persoon?’, ‘Kent de bediende zijn job niet?’ enzovoort. Ook al kunnen deze gedachten misschien soms een zeker waarheidsgelalte bevatten, toch is het belangrijk in te zien dat het niet helpt om ze de vrije loop te laten. Ze geven alleen maar stress, bezorgen je een tunnelvisie. Als je weer buiten bent, kun je niet genieten van de zon en het moment. Je wandeling wordt een en al herbeleven van je ongenoegen.

Het is eenvoudig: als je gelukkig wilt zijn, laat los. Kijk maar eens naar de onderdelen van je leven waarin je het meest stress ervaart: daar houden we meestal vast aan een oordeel, een opinie of een ‘moeten’. Loslaten is een groot woord. Waarschijnlijk kreeg je dit ooit als goedge-meend advies. Maar hoe doe je dat? Dit is wat mindfulness ons schenkt: we kunnen dingen zien en ze loslaten. We kunnen leren hoe dit te doen. We leren thuis te komen en te genieten in dit moment, zonder alle ongenoegens voortdurend mee te dragen.

In dit nieuwe moment ben ik immers niet meer in het postkantoor en niet meer aan het wachten. Er zijn wel de zon en de rust die het weekend in zich draagt. Het vraagt gewoon aandacht in het 'nu' om het niet te missen.

Het voorbeeld van het postkantoor is eenvoudig en misschien denk je: ik heb ergere problemen. Maar ook dit zijn vaak niet-loslatende zorgen en dwangmatige gedachten die de aandacht wegnemen van de mooie dingen. Soms zijn er ook gevoelsmatige stormen. Of je vertrouwen nu werd misbruikt of je lijdt onder het verlies van een kind of vriend, mindfulness kan je helpen om deze diepste gevoelens de aandacht te geven die ze vragen.

'EERLIJKE AANDACHT'

Mindfulness is immers een manier om eerlijk te kijken naar je gevoelens, ook als ze onaangenaam zijn. Met meditatieve aandacht draag je zorg voor jezelf en je leven. Pijn en ontgoocheling horen er nu eenmaal bij. Als je dit ontkent, ontken je een deel van jezelf. Het voegt onbewust vaak meer pijn toe. In mindfulness ben je *eerlijk voor jezelf en je ontdekt hoe je niet meer lijden moet toevoegen aan het lijden dat al deel uitmaakt van ons mens-zijn*.

De basis van mindfulness is aandacht geven aan het nu. Er is dus niets mystieks. We geven aandacht aan het enige moment dat we hebben, het huidige moment. Door deze aandacht te cultiveren, kunnen we een nieuwe dimensie ontdekken in wat er hier al is in ons leven, zoals het nu is. We komen thuis in het leven zelf met aandacht, waardering en kracht, ook als het moeilijk loopt.



*Aandacht voor
het wonder van het **nu***

Welkom in week 1

Aandacht voor het nu en de adem

1. Hier zijn

*Het gaat er niet om ergens naartoe te gaan
maar veeleer om helemaal hier te zijn.*

Mindfulness is een praktijk van 2500 jaar oud die een groter bewustzijn en wijsheid cultiveert met als doel in elk moment van het leven – ook de meest pijnlijke – zo volledig mogelijk te leven. De basis van mindfulness is aandacht brengen in de enige tijd die we hebben om te leven: het huidige moment, ‘hier’ en ‘nu’. Vaak worden we meegenomen door een wirwar van gedachten. We plannen, maken ons zorgen en herbeleven frustraties of lopen de hele tijd te mokken.

We laten ons leiden door opinies over hoe de wereld zou moeten zijn, hoe mensen zich zouden moeten gedragen, hoe ik me zou moeten voelen en wat ik nog moet bereiken. Het huidige moment wordt amper ervaren en wordt gemist.

Jeroen vertelt:

‘Objectief gezien heb ik alles om gelukkig te zijn: gezonde kinderen, een goed huwelijk en werk waarin ik kan doorgroeien. Veel mensen zien mij als succesvol. Toch merkte ik dat de essentie van het leven op een bepaalde manier aan mij voorbijging. Ik leefde als het ware in een wolk van plannen en gedachten. Als ik aan tafel zit met mijn gezin ben ik niet werkelijk met hen samen. Mijn hoofd gaat gewoon verder met het schrijven van e-mails en met het plannen van het volgende project. Als we gaan wandelen in het park, zie ik mijn vrouw en kinderen genieten. Ik ben er echter niet. Ik besloot de acht weken te volgen. Uiteindelijk gaat het om mijn leven.’



STRAKS EN LATER

Jeroens ervaring is niet uniek. Merk jij soms hoe het leven aan jou voorbijgaat? Ben je ook zo vaak opgeslorpt door je denken en doen? Denken aan toekomstplannen en je hierover zorgen maken!

Daarbij komt dat onaangename gebeurtenissen uit het verleden zich dikwijls in het 'nu' aanmelden. Het verleden en de toekomst houden ons in de ban. In het huidige moment ervaren we alleen maar stress!

Aangezien we de indruk krijgen dat het 'hier' niet voldoet, haasten we ons om zo snel mogelijk 'daar' te zijn. We geloven dat het net om het hoekje beter is. We beseffen niet dat haast alleen maar meer stress geeft. We lopen in onze gewoontepatronen en het leven wordt alsmaar drukker en minder de moeite waard.

Herken je dit?



...Met een schok wakker worden. Opstaan... De badkamer in, een wasje en een plasje. Tanden poetsen. Snel, snel, snel. De tafel staat al gedekt. Gelukkig. Geen tijd te verliezen. Eten, snel happend, en tussendoor slurpend aan mijn hete koffie. Mond verbrand, amper geproefd. Afscheid nemen, vluchtig! Een kus gegeven en gekregen. Amper gevoeld.

Auto in! Weer naar binnen: tas vergeten. Snelheidsbeperking negerend op weg naar het werk. Oef! Vloek aan het eerstvolgende kruispunt: rood licht. Speed op de snelweg. Zorgen, plannen maken, rusteloosheid, opduikende hoofdpijn. Stijgende bloeddruk? Rijden, rijden, rijden... Schakelen, van twee naar vier. Fout, terug naar drie. File, ook dat nog. Waarom niet vroeger vertrokken?

Kom dan toch aan op het werk, net op tijd. Amper bewust van de voorbijge tien kilometers. Zoek een plekje op de parking, vlak bij het bedrijf. Geen plaats. Jezus. En nu? Wachten, wachten! Vol ongeduld...! Trommelend met mijn vingers op het autostuur. Kom ik dan toch nog te laat? O nee...

AANDACHT VOOR HET HIER EN NU

*Mindfulness vraagt om benieuwd te blijven
naar wat er zich 'hier' en 'nu' aanbiedt!
Alleen dan kunnen we de rijkdom
van het huidige moment beleven.*

Mindfulness leert aandacht te geven aan de rijkdom van dit moment. Zonder aandacht missen we een zee van rijke ervaringen, dus het leven zelf! Door aandacht te geven aan wat we doen terwijl we het doen en door te onthaasten, komen we thuis in het leven zelf.

Met de volgende oefening maken we contact met onze directe zintuiglijke ervaring: horen, zien, tasten, proeven, voelen. Stel je open en laat jezelf toe de ervaring helemaal te ontvangen. Als je merkt dat gedachten of andere gebeurtenissen je aandacht afleiden, breng je de aandacht zachtjes terug naar je directe zintuiglijke ervaring.

Neem een rozijn. Je laat alles wat je van een rozijn weet los. Beeld je in dat je van Mars komt. Je wordt gedropt op planeet Aarde. Je missie is de aardse voorwerpen te leren kennen. Je hebt er verder geen referentiekader van; je hebt nog nooit een rozijn geproefd of gezien. Als gedachten komen, laat ze los en focus je weer op de zintuiglijke kenmerken van het voorwerpje. Voer de oefening uit zoals hieronder beschreven. Neem daarvoor vijf tot tien minuten.

De oefening laat ons zien hoe we door aandacht te geven aan het huidige moment een enorme rijkdom kunnen ervaren. Het toont ons wat het betekent aanwezig te zijn als een kind met de geest van een beginner. Het enige wat daarvoor nodig is, is tijd en aandacht geven, zonder de ervaringen van het moment te filteren door voorafgaande kennis of opvattingen.



De oefening

Leg het voorwerpje in je hand en sluit je ogen.
Schenk aandacht aan het gewicht en de temperatuur van het voorwerp.

Neem het met de andere hand tussen duim en wijsvinger.
Rol het tussen je twee vingers.
Ervaar de vorm en het oppervlak.

Duw er zachtjes op. Exploreer de samendrukbaarheid en consistentie.

Breng het naar je oren en luister ernaar.
Word stil en wees ontvankelijk voor wat je hoort.

Breng het naar je neus en ruik eraan.
Kun je toelaten de geuren volledig te ontvangen?
Geef de gewaarwording je volledige aandacht.
Hoe biedt het voorwerp zich aan in de hoedanigheid van geur?

Breng het voor je.
Open je ogen en kijk ernaar alsof je het nog nooit hebt gezien.
Onderzoek kleur, lichtinval, oppervlak.

Sluit opnieuw je ogen en breng het naar je mond.
Geef aandacht aan de gecoördineerde beweging
waardoor het voorwerpje precies bij je mond komt.
Breng het tot tegen je lippen en voel of er een reactie komt van je mond.

Leg het langzaam op je tong. Wat ervaar je?

Merk de behendigheid van de tong op die het voorwerpje
tussen de tanden brengt op het moment dat je beslist om te kauwen.
Ervaar de explosie van gewaarwordingen op het moment dat je erop bijt.

Geef ook aandacht aan de gewaarwordingen van het slikken.
Kauw langzaam en observeer hoe de smaak verandert door de tijd heen.

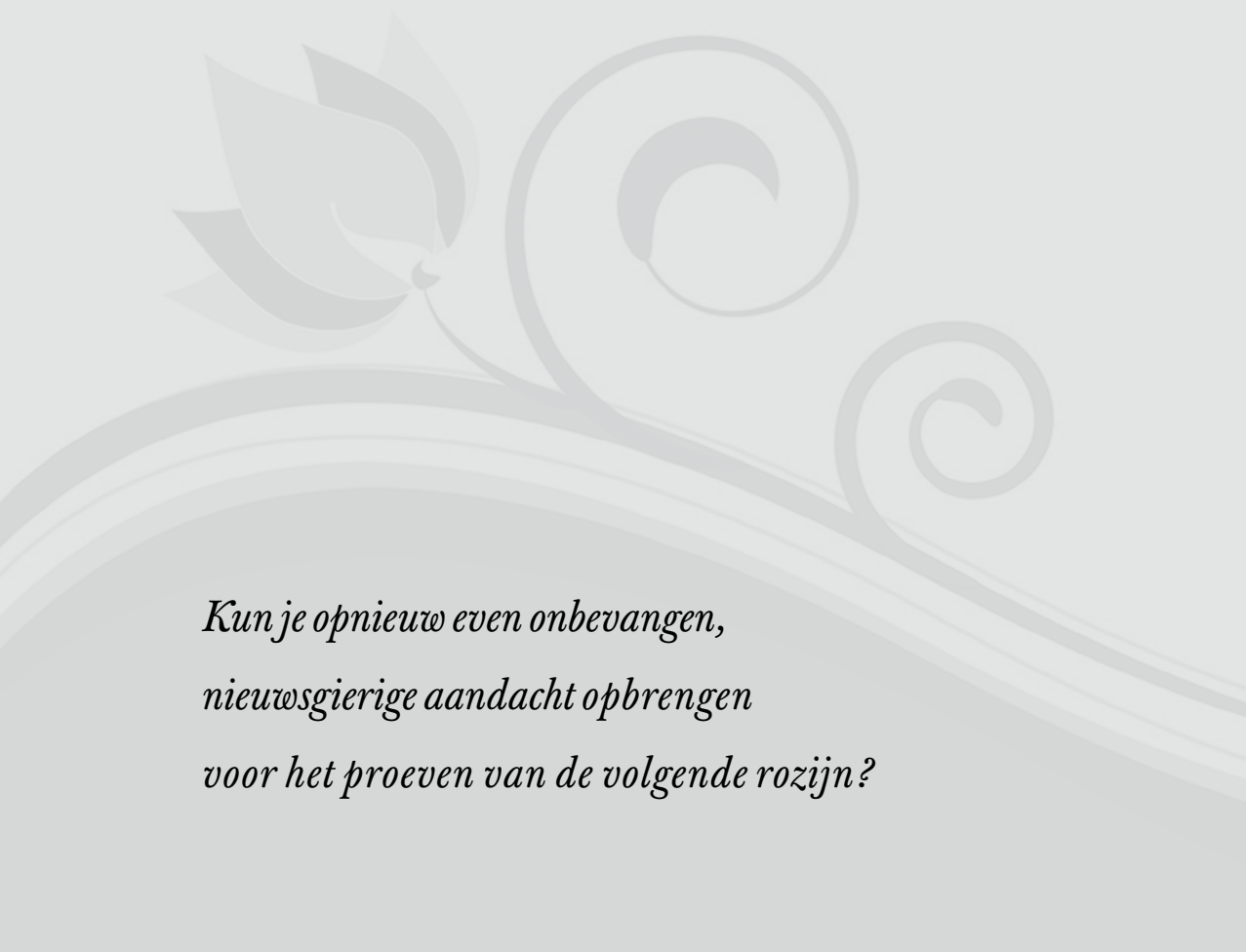
Blijf minstens een minuut bij de nasmaak.
Verandert die kwaliteit?
Houd je aandacht bij de regio van je mond
terwijl je de nasmaak verder ervaart.



Hier volgen enkele kenmerken die deelnemers tijdens de training hebben waargenomen: licht, rond, ovaal, zoet, zuur, hard vanbuiten, zacht vanbinnen, bruin, lichtdoorlatend, dof, knetterend, putten en kraters, knisperend, samendrukbaar, puntvormig, kruidige geur, zoete geur, een smaak die verandert in de tijd, lange nasmaak, ruw, onregelmatig oppervlak, kneedbaar, kleurverschillen, zacht, rotsvormig, speekselopwekkend...

Iemand zei: ‘Het is als een sensuele ervaring.’ Een andere persoon vertelde: ‘Ik dacht dat ik geen rozijnen lustte, maar dat is niet zo! Nu ik ze een kans geef door ze als een beginner te ervaren, stel ik vast dat ik ze wel lust!’ Niemand kon zich inbeelden dat een rozijn zo’n weelde van ervaringen kon schenken.

*Kun je de volgende rozijn
volledig proeven
als je nu denkt te weten
hoe een rozijn smaakt?*



*Kun je opnieuw even onbevangen,
nieuwsgierige aandacht opbrengen
voor het proeven van de volgende rozijn?*

Dit boek biedt een prachtige bijdrage aan de waarde van **mindfulness**. De heldere en inspirerende woorden van David Dewulf zullen veel mensen de kracht en moed geven om dit pad van heling en heelheid te bewandelen. Of je nu beginner bent of al vele jaren mediteert, dit boek zal je nieuwe inzichten geven voor je innerlijke reis.

Mark Williams

*Professor klinische psychologie aan de universiteit van Oxford
en auteur van Mindfulness en bevrijding van depressie.*

Met **mindfulness** kan je een nieuwe kracht ontdekken die je kan bijstaan in je leven, ook in de moeilijkste momenten. Je ontwikkelt zelfvertrouwen, een heldere focus en emotionele intelligentie. Deze wetenschappelijk onderbouwde methode leert je stap voor stap de vaardigheden om stress aan te pakken, minder te piekeren en depressie te voorkomen.

Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Op deze manier kun jij optimaal het geluk van je leven in handen nemen.

David Dewulf is arts en reeds jaren werkzaam met mindfulness. Hij werkt samen met UGent en KULeuven voor opleiding en wetenschappelijk onderzoek. Hij introduceerde mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen en richtte het Instituut voor Aandacht & Mindfulness op. Je kunt zijn site bezoeken op www.aandacht.be



NUR 770
www.servire.nl

ISBN 978 90 215 4661 2



www.kosmosuitgevers.nl