

Mindfulness Cursus – Anand.nl

Week 2- aandacht en het brein

Introductie tot Zittende Meditatie

[Hier](#) zie je een scene waarin Joshua Bell, een van 's werelds beste violisten, een prachtig, ingewikkeld en ontroerend stuk op een viool van 3 miljoen dollar speelt in een metro station in Washington DC. Terwijl hij speelt lopen er 2000 mensen langs en maar 6 stoppen er om te luisteren, en zelfs dan maar voor een paar minuten.

Hoeveel prachtige dingen missen we wel niet op een dag, simpelweg omdat we niet verwachten dat ze daar zijn, of omdat je aandacht ergens anders bij is, of omdat we niet eens bezig zijn met iets in het heden, maar met het verleden of met een geanticipeerde gebeurtenis in de toekomst. Er is deze week een erg interessante en korte video waar we onze vaardigheden van observatie testen en wat de limitatie in onze vaardigheid om volledig waar te nemen wat er rondom ons gebeurt aantoont.

Video's

De video's van deze week bevatten een **Selective Attention test** door Daniel Simons, een cognitieve wetenschapper aan de universiteit van Illinois. Als je dit fragment nog niet gezien hebt zou je versteld kunnen staan van hoe specifiek (en gelimiteerd) onze aandacht is. Als deel van de video selectie van deze week praat Kabat-Zinn over onze soms gammele relatie met onze zintuigen in **Coming to Our Senses**, en er is een amusante **All it takes is 10 Mindful Minutes** die jongleren bevat en een provocerende uitdaging om 10 minuten "niks" te doen.

Lectuur

Zittende meditatie beschrijft de oefening die we deze week gaan doen. **Iets om over na te denken** is een één pagina lange beschrijving van het hierboven beschreven experiment, wat verbanden bevat met de video van Joshua Bell die in het DC Metro Station speelt. In de volgende twee teksten, **Hoe je hersenen zichzelf herschrijven** en **Hoe meditatie de grijze materie van het brein beïnvloedt**, wordt gepraat over het groeiende bewijs uit onderzoeken hoe meditatieve oefeningen, zelf als het slechts voor een korte tijdsperiode gedaan wordt (weken niet jaren), op een positieve manier het brein fysiek kan veranderen.

Dagelijkse oefeningen

Voor de **Formele oefeningen** van deze week gaan we door met de Lichaamsscan maar introduceren we ook de **Zittende Meditatie**, waarbij we de ademhaling als het primaire object van bewustzijn gebruiken. Het kan erop lijken dat het doel van de Body Scan of de Zittende Meditatie is om geconcentreerd te blijven op precies een ding tegelijk (enkel, pols, ademhaling) en dat wanneer je merkt dat je aandacht verschoven is (naar een herinnering, praten in jezelf, geluid), dat je op

een manier faalt. Deze oefeningen zullen je vaardigheid om je te concentreren vergroten, maar ze zullen ook je vaardigheid om met dat wat er in je ervaring komt te zijn zonder te oordelen. Jouw **WAARNEMEN dat je aandacht naar een ander object afgedwaald is, is op zichzelf mindfulness in de praktijk.** Mindfulness bevat zowel een concentratie aandacht (denk aan een laserstraal) EN de capaciteit om een groter beeld waar te nemen (denk aan een schrijnwerper). Beiden zijn belangrijk. Concentreren op slechts een ding laat het grotere beeld ongezien, en slechts een weidse waarneming laat de verkenning van de delen niet toe.

De **Informele oefening** van deze week gaat over het bewust worden van hoe we ervaren en het proces van aangename gebeurtenissen. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn, ze kunnen zo eenvoudig zijn als het merken van de zon op je gezicht of iemand die naar je glimlacht. Net zoals we vorige week deden, houdt een paar minuten voor het slapen vrij om het informele oefeningenvel in te vullen. Print net zoals vorige week het formele en informele oefeningenvel uit en gebruik ze om je ervaringen van door de week te documenteren.