

Week 3 – Omgaan met Gedachten

Introductie tot Mindful Yoga – Omgaan met onplezierige gebeurtenissen

Nu je een paar weken bezig bent met mindfulness, kun je vast wel opmerken hoe druk je geest is, met herinneringen aan voorbije gebeurtenissen, verwachtingen/angsten over de toekomst, of beoordelen van huidige gebeurtenissen (dit vind ik leuk, daar vind ik niets aan, wanneer zal dit eens een keer voorbij zijn, enz.) Het lijkt dat het onderwerp van meditatie is om van al deze gedachten en afleidingen af te komen, en dat je voelt dat je met de meditatie faalt als dat niet gebeurt, of de meditatie kan een worsteling worden, omdat je wilt dat je ervaring anders is dan deze. In feite gaat de manier van mediteren die je leert meer over het vakkundig omgaan met elke interne of externe ervaring, en gaat werkelijk niet over het wegwerken van gedachten en afleidingen.

Video's

In de eerste video van deze week, **Niet-streven in Mediatie** praat Jon Kabat-Zinn over de mogelijkheid van “streven” buiten meditatie en over het zachtmoediger met onszelf zijn. In de tweede video, **Omgaan met gedachten (in het leven en in meditatie)** praat Paul Wilson over onze relatie met gedachten. De laatste video, **Spelen met de bal van de plaats waar de aap hem laat vallen**, is ook van Tara Brach en richt zich op onze wensen dat dingen anders zijn dan ze zijn en de wijsheid de dingen te nemen zoals ze zijn.

Lezen

Het lezen begint deze week met **Mindfull Yoga** door Jon Kabat-Zinn. Het is belangrijk dit te lezen voordat je begint met de Yoga-praktijk, die deze week begint. De volgende twee artikelen richten zich op algemene misopvattingen over meditatie. In **Meditatie: Het is niet wat je denkt**, beschrijft dat meditatie wel dikwijls vergezeld kan gaan van vrede en ontspanning, maar dat “meditatie niet hetzelfde is als ontspanning”. In de **7 Mythen van Yoga** richt Deepak Chopra zich op andere algemene misopvattingen over meditatie, inclusief het idee dat iemand een rustige geest moet hebben om succesvol te kunnen mediteren en het idee dat het onderwerp van meditatie is prachtige, transcendente ervaringen te hebben.

Juist omdat dit meditatie minder magisch lijkt te maken, getuigt **Beheersing van je Eigen Geest** ervan dat concentratie, vriendelijkheid en geluk allemaal kunnen worden ontwikkeld door meditatie en het refereert ook aan de actuele, fysieke veranderingen die kunnen ontstaan in het brein als gevolg van een zelfs bescheiden hoeveelheid meditatie praktijk.

Dagelijkse Oefening

Voor de formele oefening introduceren we deze week **Mindful Yoga** in je 30-minuten oefening, afgewisseld met de Zittende Meditatie en kies één dag om de Lichaam Scan te doen. Dit is aangegeven in je logboek voor week 3, hieronder.

Zelfs als je een ervaren yoga beoefenaar bent, zorg dan toch, dat je “Mindful Yoga” leest, voordat je met de yoga praktijk begint. Mindful Yoga verschilt van verschillende traditionele yoga beoefening daarin, dat er minder focus ligt op de exacte houding en meer focus op de lichaam/geest waarneming.

De informele praktijk gaat vooral om het waarnemen van hoe we onplezierige ervaringen ervaren en er mee omgaan. Net als in de vorige weken, geef je een paar minuten voordat je gaat slapen om in het informele oefeningen logboek te schrijven. Hieronder staat het materiaal voor deze week:

Video's:

- Niet-streven in Meditatie door Jon Kabat Zinn (2 ½ min.)
- Omgaan met gedachten (in het leven en in meditatie) door Paul Wilson (6 min)
- Spelen met de bal van de plaats waar de aap hem laat vallen, door Tara Brach (4 min.)

Lezen:

- Mindful Yoga door Jon Kabat-Zinn.
- Meditatie: Het is niet wat je denkt, door Jon Kabat-Zinn.
- 7 Mythen van Yoga door Deepak Chopra
- Beheersing van je Eigen Geest door Katherine Ellison

Dagboek:

- Formele Oefening– Mindful Yoga, Lichaam Scan, Zittende Meditatie
- Informele Oefening – onplezierige gebeurtenissen kalender