

Week 8 - Conclusie

8.1 Introductie - Je eigen manier ontwikkelen

We zijn bij het laatste gedeelte van de acht-weekse cursus gekomen, en als het tot nu toe nuttig voor je was, kan het nu tijd zijn om te overwegen hoe je de mindful oefeningen in je dagelijkse leven kunt voortzetten. Je kunt beslissen de formele oefeningen voort te zetten, met in je schema bijvoorbeeld een zittende meditatie of yoga, of misschien heb je al een idee hoe je in je leven één of meer van de vele informele oefeningen kunt opnemen (bv. eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL of pijn oefeningen)

Ontwikkel je eigen manier

Van de mensen die de Stress Reductie door Aandacht Training cursus gedaan hebben en manieren hebben gevonden om mindfulness te integreren in hun leven, doet ieder van hen dat op een unieke manier, een manier die past bij hun temperament en behoeften. Een persoon zou door kunnen gaan met een 30-min/dag meditatie, een ander gaat misschien naar een gewone yoga klas, of kan een dagelijkse wandeling hebben gemaakt, terwijl hij al lopend met behulp van meditatie zich het huidige moment bewust maakte van zijn innerlijke en uiterlijke werelden. Weer anderen kunnen opzettelijk gebruik maken van één of meer van de vele informele oefeningen door de dag heen. Het belangrijkste zijn niet de specifieke oefeningen die je kiest, maar dat je ze tot de jouwe maakt, en dat ze in je resoneren op een manier die je helpen om meer levendig, betrokken en blijmoedig te zijn in je dagelijkse leven.

Als u de oefeningen elke week hebben afgerond, de video's bekeken en het aangegeven leesmateriaal gelezen hebt, Gefeliciteerd! Dit is geen eenvoudige prestatie. Maar: het stopt hier niet. Het is van belang door te gaan met regelmatige beoefening van mindfulness.

Je kunt jezelf nu als een afgestudeerde in Stress Reductie door Aandacht beschouwen. Het materiaal voor deze week is een korte video van Susan Kaiser Greenland die een zeer korte samenvatting geeft van mindfulness in het dagelijks leven, evenals een aantal korte stukken die te maken hebben met het ontwikkelen van dagelijkse mindfulness beoefening.

Video's

Mindfulness is geen kristallen bol door Susan Kaiser Greenland
Geluk door Tara Brach

Lezen

Verdiepen van je persoonlijke meditatie beoefening door Jon Kabat-Zinn
Suggesties voor dagelijkse meditatie beoefening door Jon Kabat-Zinn
In dienst van het leven door Rachel Naomi Remen

8.2 Verdiepen Van Je Persoonlijke Mindfulness Beoefening

1. De echte meditatie is hoe je je leven leeft.
2. Om je leven vol te leven, moet je er aanwezig voor zijn.
3. Om aanwezig te zijn, helpt het om opzettelijk je bewustzijn naar je momenten te brengen – anders kun je er veel missen.
4. Je doet dat door opzettelijk, in het nu, en onbevooroordeeld op te letten op alles wat buiten je en binnen je langs komt waaien.
5. Dit vergt een grote hoeveelheid vriendelijkheid naar jezelf, wat je verdient.
6. Het helpt om te onthouden dat, goed of slecht, fijn of niet, het huidige moment het enige moment is waarop we allemaal leven. Daarom is het ook het enige moment om te leren, te groeien, te zien wat er echt aan de hand is, balans te vinden, emoties als liefde en waardering te voelen en uiten, en te doen wat we moeten om voor onszelf te zorgen – in andere woorden, onze intrinsieke kracht en schoonheid en wijsheid te belichamen – zelfs als we geconfronteerd worden met pijn en lijden.
7. Het is dus belangrijk een zachte liefdesrelatie te hebben met het huidige moment.
8. We doen dit door te leren om te rusten in het bewustzijn van wat er binnen en buiten je gebeurt moment voor moment voor moment – het is meer een “zijn” dan een “doen.”
9. Formele en informele meditatieoefeningen zijn specifieke manieren waarop je dit proces kunt verdiepen en versnellen, dus is het nuttig om dagelijks wat tijd vrij te maken voor formele oefening – misschien door vijftien of twintig minuten eerder dan normaal op te staan om wat tijd voor jezelf te creëren.
10. Als we ons bewustzijn naar het huidige moment brengen, kunnen we niet meer dan ons best doen.
11. We proberen niet een speciaal gevoel of bijzondere ervaring te creëren – Zodat we realiseren dat dit moment reeds erg speciaal is – omdat je er levend en wakker in bent.
12. Dit is moeilijk, maar het is het waard.
13. Het kost veel tijd en oefening.
14. Heel veel oefening.
15. Maar je hebt veel momenten – en we kunnen ieder van deze gebruiken als een nieuw begin.
16. Er zijn dus altijd nieuwe momenten om jezelf open aan te stellen mocht je er eentje missen.
17. We doen dit alles met een enorme hoeveelheid zelfmededogen.
18. En onthoud, je bent niet je gedachten of meningen, je voorkeuren en afkeuren. Zij zijn meer als weerpatronen in je geest waar je je bewust van kunt zijn – zoals wolken die door de lucht bewegen, -- en je hoeft er dus niet door opgesloten te zijn.
19. Jezelf tot vriend maken op deze manier is een immens avontuur, en ongelooflijk bevredigend.
20. Probeer het een paar weken – je gaat je eraan hechten.

8.3 Suggesties Voor Dagelijkse Mindfulness Beoefening

1. Een goede plek om te beginnen met het kweken van mindfulness is in je lichaam.
2. Het is een goed idee bevriend te worden met je adem, aangezien je je huis niet zonder kunt verlaten – en omdat het erg in verband staat met onze geestestoestanden.
3. Kijk van tijd tot tijd of je alleen je adem kunt voelen die zich in en uit je lichaam beweegt.
4. Zoek waar de ademsensaties het heftigst zijn, en “surf” met volledig bewustzijn over die ademgolven, moment voor moment – in de buik, bij de neusgaten, of waar dan ook.
5. Probeer kort in bed te blijven liggen nadat je wakker wordt en rijdt gewoon op de golven van je eigen ademhaling moment voor moment en adem voor adem.
6. Experimenteer met het uitbreiden van het bewustzijn rondom je adem totdat het voelt alsof je lichaam als een geheel ademt.
7. Wees zo goed als je kunt bewust van de verschillende sensaties die in je lichaam fluctueren, inclusief de ademsensaties.
8. Rust gewoon in het bewustzijn van het hier liggen ademen, buiten de dimensie van tijd, zelfs al is het maar een minuutje of twee volgens de klok.
9. Wanneer je opmerkt dat je geest een eigen leven leidt en hier en daar ronddwaalt, onthoud dan dat dit gewoon is wat geesten doen, er is dus geen noodzaak het te veroordelen.
10. Aanschouw kort waar je aan denkt op het moment dat je niet meer in contact staat met je adem of met de sensaties van het lichaam liggend in het bed, en laat dat, zonder oordeel of kritiek, een deel van je bewustzijn worden voor dat moment en breng dan weer het ademen en het lichaam naar het centrum van je aandacht.
11. Herhaal stap 10 een paar miljoen keer.
12. Het is erg makkelijk om in de gedachtestroom te vallen en verstrikt te raken in de toekomst (zorgen maken, plannen) en het verleden (herinneren, beschuldigen, wegwijnen) en in reactieve en vaak pijnlijk emoties.
13. Het is niet nodig om te voorkomen dat dit gebeurt wanneer je er gewoon een grote omarming van openhartig, ruimtelijk, accepterend bewustzijn naar kunt brengen en, aanschouw, je zit weer aan de oever van de gedachtestroom, luisterend naar het klateren maar niet meer verstrengeld in de stroom.
14. Je kunt op deze manier liggend in bed mindfulness kweken voor een korte duur in de ochtend, of juist in de avond voordat je gaat slapen.
15. Je kunt mindfulness ook kweken terwijl je zit, loopt, en eet – in feite in elke positie of situatie, inclusief tijdens het tandenpoetsen, douchen, telefoneren, rennen, sporten, koken, vrijen, of wat er ook aan het gebeuren is in jouw leven in het huidige moment.
16. Het helpt om ervoor aanwezig te zijn en om er voor jezelf aanwezig te zijn.
17. Onthoud – de echte meditatie is jouw leven, en hoe je het vormgeeft moment voor moment.

8.4 In Dienst van het Leven

De laatste jaren is de vraag “hoe kan ik helpen?” belangrijk geworden voor veel mensen. Maar misschien bestaat er wel een diepere vraag die we kunnen overwegen. Misschien is de echte vraag niet “hoe kan ik helpen?” maar “hoe kan ik van dienst zijn?”

Dienen is anders dan helpen. Helpen is gebaseerd op ongelijkheid; het is niet een relatie tussen gelijken. Wanneer je helpt gebruik je je eigen kracht en energie om hen te helpen die minder daarvan hebben. Als ik let op wat er in me omgaat wanneer ik aan het helpen ben, komt het er altijd op neer dat ik iemand aan het helpen ben die niet zo sterk is als ik, die het meer nodig heeft dan ik. Mensen voelen deze ongelijkheid. Als we hen vervolgens helpen kan het zijn dat we hen per ongeluk meer ontnemen dan we ze ooit kunnen geven; we kunnen hun zelfvertrouwen verminderen, of hun gevoel van eigenwaarde, integriteit, of heelheid. Wanneer ik help ben ik me erg bewust van mijn eigen kracht. Maar dienen doen we niet met onze kracht, dat doen we met onszelf. We gebruiken al onze ervaringen. Onze limieten dienen, onze wonden dienen, zelfs onze duisternis dient. Het geheel in ons dient het geheel in anderen en het geheel in het leven. Het geheel in jou is hetzelfde als het geheel in mij. Dienst is een relatie tussen gelijken.

Hulp brengt schuld met zich mee. Wanneer je iemand helpt staan ze bij je in het krijt. Maar dienen, net als helen, is wederzijds. Er is geen schuld. Ik word evenveel gediend als de persoon die ik dien. Wanneer ik help krijg ik een gevoel van voldoening. Wanneer ik dien krijg ik een gevoel van dankbaarheid. Dit zijn twee erg verschillende dingen. Dienen is ook anders dan fiksen. Wanneer ik een persoon fiks, beschouw ik ze als kapot en hun gebreken zetten me er toe om het op te lossen. Als ik fiks zie ik niet het geheel in de andere persoon of vertrouw ik hun integriteit niet. Als ik dien dan zie en vertrouw ik dat geheel. Dat is waar ik op reageer en met waar ik mee samenwerk.

Er is een afstand tussen onszelf en datgene of diegene die we proberen te fiksen. Fiksen is een vorm van oordelen. Al het oordeel creëert afstand, afzondering, en een gevoel van verschil. Bij het fiksen van iets of iemand anders is er een ongelijkheid in deskundigheid die gemakkelijk kan leiden tot een morele afstand. We kunnen niet dienen vanaf een afstand. We kunnen allen dat dienen met wat we sterk verbonden zijn, dat wat we bereid zijn aan te raken. Dit is Moeder Teresa's hoofdboodschap. We dienen het leven niet omdat het kapot is maar omdat het heilig is.

Als helpen een ervaring van kracht is, is fiksen een ervaring van beheersing en deskundigheid. Dienen is, daarentegen, een ervaring van mysterie, overgave en ontzag. Iemand die dingen fikst heeft de illusie causaal te zijn. Een dienaar weet dat hij of zij gebruikt wordt en heeft de wil om gebruikt te worden ter dienste van iets hogers, iets wezenlijk onbekends. Fiksen en helpen zijn erg persoonlijk; ze zijn concreet en specifiek. We fiksen en helpen vele dingen gedurende ons leven, maar wanneer we dienen, dienen we altijd hetzelfde. Iedereen die ooit gediend heeft gedurende de geschiedenis van onze tijd dient exact hetzelfde. We zijn dienaren van de heelheid en het mysterie van het leven. De punt is, natuurlijk, dat we kunnen fiksen zonder te dienen. En we kunnen helpen zonder te dienen. En we kunnen dienen zonder te fiksen of helpen. Ik denk dat ik zelf zo ver zou kunnen gaan dat fiksen en helpen vaak het werk is van het ego, en dienst het werk is van de

ziel. Ze zien er misschien vergelijkbaar uit als je van buitenaf kijkt, maar de innerlijke ervaring is anders. En de uitkomst is dat ook vaak.

Onze dienst dient zowel anderen als onszelf. Dat wat ons gebruikt versterkt ons. Op de lange termijn put helpen en fiksen ons uit. Uiteindelijk zijn we opgebrand. Dienen werkt verversend. Wanneer we dienen, zal het werk zelf ons ondersteunen.

Dienst doen stamt van de premisse dat het leven heilig is, dat het leven een heilig mysterie is met een onbekend doel. Wanneer we dienen, weten we dat we tot het leven behoren en tot dat doel. In wezen zijn helpen, fiksen en dienen manieren om naar het leven te kijken. Als je helpt zie je het leven als zwak, als je fikst zie je het leven als gebroken. Als je echter dient, dan zie je het leven als een geheel. Vanuit de visie van het dienen zijn we allemaal verbonden: al het lijden is als mijn lijden en alle vreugde is als mijn vreugde. De impuls om te dienen vloeit natuurlijk en onvermijdelijk voort uit deze visie.

Als laatste staan fiksen en helpen aan de basis van behandeling, maar niet van genezing. In de 40 jaar tijd waarin ik gekampt hebt met chronische ziektes ben ik geholpen door veel mensen en gefikst door nog veel meer die mij niet als een geheel zagen. Dit alles heeft me juist meer verwond dan ooit achtergelaten in bepaalde manier. Alleen dienen geneest.

Met dank aan Rachel Naomi Remen