

Sessie 1 Wat is mindfulness?

De automatische piloot, de doe- en zijn-modus en het lichaam

Inhoud

- 1.01 Mindfulness en de automatische piloot
- 1.02 De doe-modus
- 1.03 De zijn-modus
- 1.04 Omgaan met lichamelijke pijn
- 1.05 Omgaan met moeheid
- 1.06 De bodyscan: ervaringen van een deelnemster (ill.)
- 1.07 De man op de heuvel (verh.)
- 1.08 'Ik kan het niet,' zei ik. 'Ik kan het niet...' (verh.)
- 1.09 'Genieten, niet luieren' (verh.)
- 1.10 Spelregels bij de aandachtgerichte trainingssessies
- 1.11 Over het thuiswerk
- 1.12 Thuiswerk voor de week na sessie 1

1.01 Mindfulness... en de automatische piloot

'Aanwezig zijn': misschien is dat de mooiste vertaling van mindfulness. En dan echt aanwezig zijn: niet alleen met je fysieke lichaam en met je gedachten ergens anders, maar dat je er helemaal bent.

In feite leef je in een voortdurende opeenvolging van momenten. Met andere woorden: het heden is ons leven, je kunt alleen 'echt' leven op het moment. Mindfulnessstraining betekent dat je leert aanwezig te zijn en in contact te staan met je ervaringen 'in' het moment zelf. Dat je opzettelijk aandacht schenkt aan hoe je ze ervaart en hoe ze zich tonen, zonder ze goed te keuren of af te keuren. Eenvoudigweg oplettend en belangstellend te zijn, bewust in contact met 'de dingen van het moment'. Mindfulness is daarom ook: 'stóp, even stilstaan', uitstappen uit het vanzelf doorgaan.

Je komt erdoor 'bij zinnen' en zo ontstaat er een 'ruimte' waardoor je niet onmiddellijk in je automatische reacties schiet. Mindfulness heeft niet als doel dat je je góéd gaat voelen, ook al is het fijn als dat als een cadeau meekomt. Mindfulness heeft als doel dat je goed gaat vóélen, beseffen, bewuster wordt in het moment. Daardoor kun je je béter gaan voelen: steviger, evenwichtiger, met meer vertrouwen. Misschien rijker met meer keuzevrijheid.

Mindfulness heeft ook een liefdevolle kwaliteit waardoor je steeds meer met mildheid en vriendelijke interesse gaat 'kijken' naar je ervaringen, in plaats van in afkeuring en veroordeling te schieten wanneer dingen niet lopen zoals je verwacht had. Iemand zei op de vraag: 'Wat heb je door mindfulness geleerd?':

'Ik heb aandacht aan mijn lichaam leren schenken. Ik luister beter naar mezelf: wat is goed voor me? Ik kan beter opkomen voor mezelf en mijn gepieker kan ik meer loslaten. "Het is zoals het is", ik vecht er niet meer zo tegen, straks is het weer anders en dat is óók goed want alles verandert steeds en steeds weer.'

Richt je niet op een direct resultaat, op het bereiken van doelen. Met geduld en voortdurende oefening zul je vanzelf in de richting van je doelen komen. Wanneer je bijvoorbeeld met aandacht bij je lichaam bent, komt de ontspanning meestal na verloop van kortere of langere tijd vanzelf. Je leert om 'niet te streven', iets wat bij ons bijna ingebakken is, maar 'stil te staan', wat we meestal erg moeilijk vinden.

Wat voor problemen je ook hebt, je bent zoals je bent en dat is goed genoeg. Sterker: je bent meer, veel meer, dan alleen je problemen. Mindfulness begint er in de dagelijkse praktijk altijd mee dat je je automatische gewoontereacties en gedachten leert herkennen.

De automatische piloot

Je brengt veel tijd van je leven door met het doen van dingen 'op de automatische piloot'. Je staat onder de douche en wast je haar terwijl je ondertussen bezig bent met wat je die dag allemaal moet doen. Je drinkt een kop koffie en 'ineens' is hij leeg. En iedereen kent wel dat je ergens naartoe rijdt en ineens merkt dat je een heel stuk van de weg ongemerkt hebt afgelegd. Dat is onze automatische piloot.

Het goede daarvan is: je hoeft niet over alles apart na te denken.

Het ongelukkige is vaak: je leeft niet echt, je mist een heleboel hier-en-nu, levende en rijke momenten in je leven.

Het gevaar is: als er iets moeilijks of pijnlijks gebeurt, kun je automatisch in angstige of depressieve gevoelens tuimelen en daar een tijdlang in gevangen zitten. Je trekt dan automatisch negatieve conclusies, zonder dat je het door hebt, en je automatische negatieve commentaar kan jouzelf ongemerkt in een negatieve stemming brengen en ondermijnt je.

Door dit bewuster te worden, leer je geleidelijk steeds vaker op een situatie te reageren vanuit een keuze. Daarvoor is nodig dat je jezelf erin oefent steeds meer op te letten waar je aandacht is, en, het allerbelangrijkste en enige: die steeds weer terug te brengen naar dat wat je nú ervaart. Wat er ook gebeurt (bijvoorbeeld in slaap vallen, concentratie verliezen, blijven denken aan andere dingen, focussen op het verkeerde lichaamsdeel of niets voelen): dat is géén probleem. Dit zijn jouw ervaringen op dat moment. Breng de aandacht gewoon weer terug. Je hoeft niets te presteren en je hoeft het niet beter te kunnen.

Dat leidt tot meer vrijheid...

Dat lijkt allemaal heel mooi, maar het is nogal een keuze. Je ervaringen van het moment bewust worden, toelaten... óók als ze pijnlijk of onaangenaam zijn. Milder in je leven gaan staan: je (steeds meer) ontwennen om te oordelen over jezelf en jezelf af te keuren.

De invloed van lastige of pijnlijke ervaringen wordt hierdoor minder, ook al zullen ze wel blijven bestaan, want dat hebben we niet in de hand. 'Een kapitein heeft wel controle over zijn schip maar niet over de zeeën en de winden.' Ook ga je beter voelen wat goed voor je is en waar je over grenzen gaat. Maar om, terwijl je opener gaat staan, toch je evenwicht te behouden en op te houden om in jezelf onaangename ervaringen te bestrijden: dat is niet niks. Je houding in het leven gaat diepgaand veranderen als je dat blijft oefenen.

4 illustraties:

- Je zit op de fiets. Je hebt haast. Het verkeerslicht springt net op rood. Je wilt automatisch doorfietsen, even wat harder trappen, dat kan nog net voor die auto. Of... je stopt. Je neemt even de tijd om in- en uit te ademen, je voelt hoe je op je fiets zit, hoe je handen het stuur vasthouden, de koude lucht langs je gezicht, totdat...
- Je wordt woedend, je beseft het, je voelt en merkt hoe je lichaam reageert, je voelt je opwellingen in gevoelens en gedachten. Je kunt dit blijven voelen en beseffen, en vanuit die ruimte (of dat beetje ruimte) beslissen wat je doet in plaats van automatisch (af)reageren.
- Je wandelt met iemand, je ziet een prachtig vergezicht, je pakt niet automatisch je fototoestel, je gaat er niet onmiddellijk uitgebreid over praten: je staat stil, je beseft het en laat het binnenkomen. Het doet iets met je, je bent even stil van denken.
- Je ervaart schuldgevoel met alle bijbehorende veroordelende gedachten. Het gaat automatisch, een slepend gevoel, deprimerend, destructief. Je denkt na over wat je gedaan hebt. Als je geen schuld aantreft bij jezelf, verdwijnt het gevoel niet maar kun je wat afstand leren bewaren. Als je schuld had is er het besef dat je het niet juist vindt wat je gedaan hebt. Je erkent het en de eventuele schade. Je blijft mild ten opzichte van jezelf. Je ervaart de vrijheid om je te verontschuldigen en eventuele schade te herstellen en je kunt helderder bedenken hoe je het de volgende keer anders kunt aanpakken. En dat kan lukken of niet, maar het geeft je altijd weer nieuwe aanknopingspunten.

1.02 De doe-modus (de doe-stand)

We staan bijna allemaal, voordat we er erg in hebben, automatisch in de 'doe-stand'.

Die is in praktische situaties heel effectief om ons doel te bereiken. Hij werkt zo dat er automatisch twee 'plaatjes' in ons opkomen: een plaatje van hoe de stand van zaken nú is en een plaatje van hoe we het willen hebben. Vanuit de doe-modus gaan we meestal automatisch aan de slag om de situatie te veranderen op een manier die we al vaker toegepast hebben, volgens onze gewoontes en langs bekende wegen.

Een voorbeeld: je bent thuis en je wilt naar het station. In de doe-stand 'zie' je onmiddellijk het verschil tussen beide situaties en je wordt automatisch aangezet om je doel te bereiken: je trekt je jas aan, stapt in de auto en rijdt weg. In de meeste gevallen gebeurt dit bijna helemaal vanzelf, zonder dat je er bij nadenkt. Tijdens het rijden krijg je in deze 'doe-stand' voortdurend signalen of je je doel aan het bereiken bent. Is dit niet het geval, bijvoorbeeld omdat het verkeer richting het station muurvast staat, dan pas je je gedrag automatisch aan, bijvoorbeeld door om te rijden. Dit blijft zich herhalen tot het eindplaatje bereikt is. En... zodra dit het geval is, staat de doe-modus alweer gereed voor een nieuwe opdracht.

Je zou kunnen zeggen dat je je in je automatische 'doe-modus' volledig op een soort hulprobot in jezelf verlaat. Vergelijk het met de automatische piloot in een vliegtuig. De piloten kunnen slapen want de automatische piloot verwerkt alle informatie en bestuurt het vliegtuig. Zo gaat het er in de doe-stand bij je van binnen óók aan toe. In de doe-modus functioneer je zo erg goed in praktische en voorspelbare aangelegenheden, als 'een effectieve machine': volautomatisch, doelgericht en actiegericht. Je aandacht wordt dan efficiënt vernauwd tot en gefocust op de zaken waarop hij is gericht.

Maar zo goed als het dáár werkt, zo hulpeloos en hopeloos word je wanneer je vanuit de doe-modus met lastige en vervelende gevoelens, zoals lusteloosheid, angst of pijn, probeert om te gaan. Als je je daarbij door de doe-modus laat leiden, probeer je op allerlei manieren deze gevoelens weg te werken en kwijt te raken, en dat pakt averechts uit. De doe-modus is hier niet voor 'gemaakt', die heeft hier geen verstand van. In de doe-stand blijf je maar bezig met het ongewenste van de situatie en het (zeer) onaangename gevoel dat dit geeft. Je 'doe'-gedachten blijven in kringetjes ronddraaien en checken steeds maar weer of er al iets verbeterd is en komen steeds meer vast te zitten. Het heden, dat wat je écht merkt en voelt, verdwijnt geheel uit onze aandacht en ons bewustzijn. Je voelt steeds meer frustratie, irritatie, moedeloosheid, angst en zelfkritiek. Zo wordt deze vruchteloze strijd nog vervelender.

Conclusie: de doe-modus is een zeer effectief instrument in praktische situaties, maar werkt bij ons vaak té automatisch en is niet bedoeld voor ons gevoelsleven.

Maar je gevoelsmoeilijkheden en je relaties zijn geen doorsnee alledaagse praktische zaken. Daar is het van belang dat je leert eerst met bewustheid stil te staan om verder te komen!

En dan komen we bij de zijn-modus.

1.03 De zijn-modus

In de doe-modus ben je gericht op 'een probleem' en een onmiddellijk doel: verbetering. In de 'zijn-modus' pak je dingen op een totaal andere manier aan. Je staat stil bij wat je ervaart in het nú, laat alles toe en je schiet niet in de 'doe-stand' om het weg te werken. Je pakt het aan door het je bewust te zijn en er niets mee te doen! Je merkt dus je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen op zoals ze op dat moment zijn. Je legt de rode loper er voor uit, zonder te oordelen of te evalueren. Dus zonder goed- of af te keuren, zonder verzet, zonder het te gaan bestrijden, ook al is het onaangenaam. Alles mag er zijn. Jij mag er zijn, óók met onaangename ervaringen.

Je houding in de zijn-modus is: 'het is zoals het is'.

Hierdoor kun je ongemakkelijke en heel lastige emoties en gevoelens, en lichamelijke pijn of moeheid ervaren zonder gevangen te raken in averechts werkende doe-reacties. Dat geeft meer vrijheid, je zult minder lijden onder het onaangename en in die nieuwe ruimte kun je je ontwikkelen. Indringende 'gevoelsgedachten' als 'ik ben slecht', 'niemand geeft om me', 'ik houd het niet vol' of 'ik kan niks' en 'ik red het niet' kun je vanuit de zijn-modus (uiteindelijk) gaan zien als... niet meer dan gedachten die je gevangen nemen. Weliswaar begrijpelijke gedachten, vanwege alle pijnlijke of angstige gevoelens, maar toch... niet meer dan gedachten. Ook word je jezelf er steeds meer van bewust dat ook deze gedachten met hun beklemmende gevoelens weer voorbij gaan.

In de zijn-modus houd je op om je gevoel of je denken een bepaalde kant op te proberen te sturen omdat je je niet zo prettig voelt als je zou willen. En je leert dat je ook op dat soort momenten het heden kunt 'bewonen' met ruimte: je krijgt er steeds meer zicht op wanneer je in bepaalde situaties in actie kunt komen en wanneer dit geen zin heeft. Hiervoor is wél bewustheid en aandachtigheid nodig. Zónder deze bewustheid blijven we vaak hangen in de groef van de doe-stand die ons omlaag trekt.

Samenvattend kun je zeggen dat er in de doe-modus sprake is van een, vaak automatische, actiegerichtheid (doelgericht weg willen uit de huidige situatie) en in de zijn-modus sprake is van bewust stilstaan (toelaten wat er is, de huidige situatie erkennen en verkennen). In de doe-modus gaan we onprettige ervaringen liever uit de weg (vermijding), terwijl er in de zijn-modus sprake is van toenadering (prettige én moeilijke ervaringen worden toegestaan). In de doe-modus leven we vaak in het verleden en de toekomst, in de zijn-modus leven we vooral in het huidige moment, met erkenning van wat er op dit moment is.

Dit alles neemt niet weg dat er ook in de zijn-modus wel degelijk momenten van ontredde en zelfs verlamming mogelijk zijn. Wanneer we echter ook die gevoelens in ons bewustzijn kunnen toelaten, verdiept zich onze vrijheid. Het vraagt vertrouwen om ook in dat soort momenten geen gebruik meer te maken van onze oude vertrouwde vormen van controle!

Wat we trachten te leren is om de doe-modus en de zijn-modus af te kunnen wisselen naar wat de situatie vraagt. En aan de doe-modus zo veel aandachtigheid toe te voegen dat we er niet automatisch in terechtkomen en in blijven, en zo ruimte hebben om op een nieuwe manier te reageren.

1.04 Omgaan met lichamelijke pijn

Lichamelijke pijn is meestal niet zo maar pijn. Er zijn eigenlijk twee soorten pijn: de pijn die aanwezig is in het lichaamsdeel dat pijn doet en de pijn die je voelt door hoe je bezig bent met de pijn, de betekenis die ze voor je heeft.

Wat is pijn op zich? Een steeds veranderende stroom van sensaties als bijvoorbeeld kloppen, steken, branden, druk, hitte, prikken. Als je het nauwkeurig kunt observeren, merk je dat wat je de pijn noemt, steeds verandert.

Chronische pijn kan je volledig uitschakelen en de kwaliteit van je leven uithollen. Mensen die nooit chronische pijn hebben gehad, hebben er geen idee van hoezeer het hele leven, en alles wat je doet, erdoor verandert. Chronische pijn kan constant zijn, maar kan ook komen en gaan, en in intensiteit variëren, van ondraaglijk tot dof en schrijnend. Toch: de manier waarop je naar de pijn 'kijkt' en erop reageert, bepaalt in behoorlijke mate hoeveel last je ervan hebt.

Weinig pijn kan groot lijden veroorzaken, bijvoorbeeld als we er bang voor zijn en ons heel erg verzetten. Of wanneer we bang zijn dat de pijn een teken is van een ernstige ziekte. Dezelfde pijn geeft ons minder last wanneer we ons er geen zorgen over maken. We lijden ook meer bij de gedachte: 'waarom overkomt mij dit?' Of 'dit zou mij niet mogen overkomen'. Mensen die ongelukken krijgen door industriële rampen of op hun werk, herstellen vaak langzamer dan wanneer het thuis gebeurde of ten gevolge van een natuurramp, omdat er dan vaak een bitterheid ontstaat dat je onrecht is aangedaan dat eerst hersteld moet worden. Die is er vaak ook wanneer je je door hupverleners niet goed behandeld voelt.

'Het heeft blijkbaar zo moeten zijn', niet passief berustend maar door het actief aanvaarden van het feit, werkt bij een aantal mensen juist als een tegengif daarvoor. Zij denken nuchter 'waarom zou het een ander hebben moeten overkomen en niet mij?'

Bij mindfulness zullen we de pijn niet uit de weg gaan.

Mindfull zijn bij pijn is de pijn niet uit de weg gaan maar er juist contact mee zoeken: de gevoelens van pijn opmerken en gadeslaan, zonder ze anders te willen maken dan ze zijn. En óók de vanzelfsprekende strijdreacties op de pijn te leren 'zien' en erkennen als feit, zonder op te gaan in de gedachte de pijn weg te willen hebben, of in verdriet of wanhoop en frustratie. Alsof je op een klein afstandje blijft van al deze eigen ervaringen. Dit blijkt effectief om er minder onder te lijden.

Al haten we de pijn en willen we haar instinctief automatisch weg hebben en niet voelen, we oefenen dus om, terwijl we dit erkennen, tóch tegelijk met de aandacht nãár de pijn toe te gaan, i.p.v. de aandacht van de pijn weg te leiden. Negeren of afleiden werkt soms wel op de korte termijn, maar niet op de lange termijn! Wanneer we de pijn welbewust opmerken, bemerken we een zekere vloeibaarheid, alsof er beweeglijkheid, misschien zelfs 'kleur', in zit. Als ze zo haar onveranderlijke karakter wat verliest, kan ze minder overheersend worden.

[Grotendeels ontleend aan: Jon Kabat-Zinn: Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht 2000]

Professionele wielrenners: de kunst van het afzien

Niet vergelijkbaar met chronische pijn is de zelfgekozen pijn van topsporters. Toch bieden ook zij misschien een zekere inspiratie.

'Pijn negeren is geen optie, erop focussen ook niet. Sommigen van ons gaan aan de finish denken, anderen gaan zich op hun ademhaling focussen om meer te ontspannen, weer anderen op het wiel voor hen. We praten onszelf moed in: 'Ik heb goed getraind. De anderen lijden ook pijn.' We stellen concrete doelen en houden ons eraan: een gevoel van controle vermindert de pijn. Degene die op kop reed en het tempo controleerde, ervoer minder pijn.'

1.05 Omgaan met moeheid

Ook aanhoudende moeheid kan de kwaliteit van ons leven uithollen. Naast de lichamelijke vermoeidheid waar we last van hebben, is er de frustratie om niet te kunnen doen wat je wilt. Dat maakt de last van de vermoeidheid groter en maakt dat we er meer onder lijden.

Afleiding zoeken helpt niet altijd. Negeren kan ertoe leiden dat je te veel doet, waardoor je meer last krijgt. En wanneer je niets meer onderneemt om verergering van je klachten te voorkomen, kom je nog meer terecht in de angst en het lijden, en loop je bovendien het risico dat de conditie van je lichaam ernstig achteruit gaat door gebrek aan beweging.

Citaat: 'De vermoeidheid heeft me tot mediteren gebracht. Dat is ook wel logisch geweest. Ik ben tot weinig activiteit in staat, zodat ik min of meer gedwongen ben tot een zoektocht naar energiebronnen in mezelf. Een makkelijke weg is dat niet. Het kost op zichzelf ook weer een hoop energie om emoties als onmacht, ontkenning, angst en woede er te laten zijn en te laten stromen, ze onder ogen te zien, de confrontatie mee aan te gaan. En te kunnen merken dat achter deze emoties weer een enorme ruimte en energie kan liggen. Zwaar en schitterend, allebei.'

Vragen bij vermoeidheid

- Doe je je activiteiten en werk met zin of tegenzin?
- Stel je erg (té) hoge eisen aan jezelf of worden er erg (té) hoge eisen aan je gesteld?
- Wil je alles controleren en kun je niet loslaten?
- Geef je erg (té) weinig aandacht aan je gevoel en wil je te veel met je denken beheersen?
- Neem je de tijd niet om pauzes te nemen?
- Beweeg je erg (té) weinig?
- Eet je ongezond?

Pijn of moeheid tijdens de bodyscan

Soms is de pijn of het ongemak zo hevig dat je je aandacht onmogelijk op een ander deel van je lichaam kunt richten. Laat dan de aandacht voor het lichaamsdeel waar je bent in de bodyscan even los en richt je aandacht rechtstreeks op het ongemak, de pijn of de vermoeidheid. Neem van moment tot moment waar wat er is en probeer alle nuances op te merken. Wees je bewust van gedachten en gevoelens hierover, en probeer die steeds meer te laten. Probeer vooral bij pijn om met een onwrikbare vastbeslotenheid je aandacht voorzichtig op en in de pijn te blijven richten - hoe erg ze ook lijkt. Als je zo kalm bij de pijn kunt blijven, al is het maar gedurende een ademhaling, dan is dat een stap in de goede richting.

[Deels uit : Mindfulness, in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]

1.06 De bodyscan: ervaringen van een deelnemster

'De eerste tien dagen voelde het als een last. Ik dwaalde steeds af en zat er dan weer over in of ik het wel goed deed. Ik kreeg allerlei fantasieën. Als ik de naam van een plaats hoorde waar ik was geweest, moest ik aan dat tochtje denken. Ik draafde door. Ik denk dat ik te veel moeite deed om het te stoppen. Nog een probleem in het begin was dat op de cd staat: "Neem de dingen zoals ze nu zijn en laat ze toe." Dat vond ik volstrekt onlogisch. Ik dacht bij mezelf, dat kan ik niet. Uiteindelijk zette ik de cd gewoon op en rekende er dan maar op dat ik in een wereld van gedachten terecht zou komen. Ik zat er niet meer mee als er zorgelijke gedachten opkwamen. Geleidelijk gingen de veertig minuten voorbij zonder dat ik de draad steeds kwijtraakte.

Na tien dagen begon ik me meer te ontspannen, ik zat er niet meer over in als ik aan iets anders dacht. En toen ik daar niet meer mee zat, hielden ook de fantasieën geleidelijk op. Zodra ik bemerkte dat ik aan iets anders dacht, pakte ik de draad van de oefening weer op. Ik luisterde graag naar de cd en op een gegeven moment begon het waardevol te worden voor me.

Al gauw was ik zover dat ik mijn adem naar de onderkant van mijn voet kon voelen gaan. Soms voelde ik helemaal niets, maar dan dacht ik: "Als ik niks voel, ben ik tevreden met het feit dat ik niks voel." Het is niet iets wat je een keer of vijf, zes kunt doen. Het gaat om de dagelijkse oefening. Je gaat het dieper ervaren naarmate je het vaker doet. Ik begon er zelfs naar uit te kijken. Het hielp me ook meer structuur aan te brengen in andere dingen in mijn leven.'

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]

1.07 De man op de heuvel ... en de drie drukdoende vrienden

Er stond eens een man boven op een hoge heuvel.
Drie vrienden die aankwamen, zagen hem al van verre
en begonnen druk over hem te discussiëren,
zich afvragend wat die man daar boven deed.

De één zei: 'Waarschijnlijk is hij zijn huisdier kwijt.'
De ander zei: 'Nee hoor, ik denk dat hij uitkijkt naar een vriend.'
De derde zei: 'Och kom, hij is daar gewoon om een frisse neus te halen.'

De vrienden konden het niet met elkaar eens worden en bleven bekvechten. Tot het moment dat ze zelf boven op de heuvel aankwamen.

De eerste vroeg: 'Zeg vriend, hier boven op deze heuvel, bent u misschien uw huisdier kwijt?'
De man antwoordde 'O nee hoor, ik ben niets kwijt.'
De ander vroeg: 'Staat u dan soms uit te kijken naar een vriend?'
'Nee hoor, mijnheer,' antwoordde de man. 'Ik sta ook niet uit te kijken naar een vriend.'
De derde vroeg: 'U staat hier ongetwijfeld om een frisse neus te halen.'
'Nee mijnheer!' zei de man. 'Ik sta hier ook niet om een frisse neus te halen.'

De drie reizigers riepen uit: 'Maar wat doet u dán, hier op deze heuvel?'
De man op de heuvel zei: 'Ik stá gewoon.'

[Uit: R. Sohl en A. Carr (1970): The gospel of Zen, Mentor Books, New York]

1.08 'Ik kan het niet,' zei ik. 'Ik kan het niet...'

Toen ik klein was, was ik dol op het circus, en wat ik het leukste vond waren de dieren. Vooral de olifant die, zoals ik later ontdekte, ook het favoriete dier was van vele andere kinderen. Tijdens de voorstelling pronkte het enorme beest met zijn uitzonderlijk gewicht, grootte en kracht. Maar na zijn optreden stond de olifant met zijn poot vastgeketend aan een paaltje dat in de grond geslagen was totdat de volgende voorstelling begon. Het paaltje was een minuscuul stukje hout dat nauwelijks een paar centimeter in de grond stak. En hoewel de ketting groot en stevig was, leek me het duidelijk dat een dier dat sterk genoeg is om een boom met wortel en al uit de grond te rukken, zich zonder problemen van het paaltje zou moeten kunnen ontdoen en vluchten. Het mysterie blijft: Wat houdt hem daar? Waarom vlucht hij niet?

Toen ik 5 of 6 was geloofde ik in de wijsheid van volwassenen.

Ik ondervroeg dus een meester, een ouder en een oom over het mysterie van de olifant. Een van hen legde me uit dat de olifant niet vluchtte omdat hij afgericht was. Ik stelde de voor de hand liggende vraag: 'Als de olifant afgericht is, waarom wordt hij dan geketend?' Niemand wist het. Toen ontmoette ik iemand die zei: 'De circusolifant ontsnapt niet omdat hij van jongs af aan een paaltje staat vastgeketend.'

Ik sloot mijn ogen en stelde mij het weerloze, pasgeboren olifantje voor dat aan een paaltje was vastgeketend. Ik weet zeker dat het olifantje toen wel uit alle macht duwde en trok om zich te bevrijden. Maar ondanks zijn inspanningen kreeg hij het niet voor elkaar omdat het paaltje voor hem te vast zat. Ik stelde me voor dat het olifantje uitgeput in slaap viel en het de volgende dag opnieuw probeerde en de volgende dag en de volgende... Totdat het dier op een dag, een vreselijke dag voor de rest van zijn leven, zich neerlegde bij zijn onmacht en zijn lot accepteerde.

Die enorme en machtige olifant uit het circus ontsnapt niet omdat de arme stakker gelooft dat hij het niet kan. De onmacht die hij kort na zijn geboorte voelde, staat in zijn geheugen gegrift. En... hij heeft die herinnering nooit meer serieus in twijfel getrokken! Nooit heeft hij zijn kracht opnieuw beproefd.

Zo is het!

We zijn allemaal een beetje zoals die circusolifant. We zijn allemaal vastgeketend aan honderden paaltjes die onze vrijheid beperken. Omdat we het ooit, lang geleden, toen we klein waren, een aantal keer hebben geprobeerd en het toen niet lukte.

Soms, wanneer we de ketting laten rammelen en de oplopende spanning voelen, kijken we vanuit onze ooghoeken weer naar het paaltje en denken: 'Ik kan het niet en zal het ook nooit kunnen.'

De enige manier om erachter te komen of je iets kunt, is het opnieuw proberen met heel je hart.

[Jorge Bucay: De geketende olifant uit Laat me een verhaal vertellen]

... en dan zomaar ineens bevrijd raken van één van die vele 'paaltjes', die we voor vast waren gaan aannemen...

1.09 Niet luieren, maar genieten

In Afrika ligt een man te slapen onder een reusachtige mangoboom.
Een blanke komt voorbij en zegt: 'Sta op, je verluiert je hele leven.
Klim in de boom en pluk zijn vruchten.'
'Waarom zou ik zijn vruchten plukken?
De boom laat dagelijks voldoende vruchten vallen,
die verzamel ik voor mij en mijn familie, meer is niet nodig.
Als ik er meer zou verzamelen, zouden ze verrotten in mijn schuur.'

De blanke antwoordde:
'Je moet ze ook niet verzamelen, je moet ze voor geld verkopen!'
'Ik begrijp het. Geld kan ik bewaren; dat verrot niet, vruchten verrotten.'
'Nee, domoor. Het geld moet je niet bewaren, geld moet rollen!'
'Goed, blanke man. Ik zal er een groot feest van geven voor heel het dorp.'
'Nee, nee, geen feest; dat is weggegooid geld.
Je moet het nuttig besteden.'

'Hoe dan, blanke man?'
'Luister: van het geld dat je verdient, moet je eerst één dan twee
en dan alle bomen hier op het dorpsplein kopen.'
'Maar die bomen zijn van niemand, iedereen mag van de vruchten eten.'
'Dat is het hem juist.
Nu zijn ze van niemand, maar dan zullen ze van jou zijn.
Wie een mango wil eten, moet hem van jou kopen.
Je zult een rijk man worden!'

'En dan...?' vroeg de Afrikaan.
'Dan koop je alle bomen in de omgeving tot je eigenaar bent
van alle bomen in het land.'

'Wat moet ik met alle bomen in het land?
De vruchten zullen als een rottende berg ons dorp bedekken.
Want niemand kan zoveel mango's eten.'

'Luister: natuurlijk laat je niet alle vruchten opeten door je dorpsgenoten.
Je begint een fabriekje waar je mango's inblijkt.
De blikken voer je uit naar de mensen in mijn land.
Daar vinden ze mango's heerlijk.
Je kleine fabriekje groeit uit tot een geweldig bedrijf.
Heel je dorp zal werken in je fabriek en jij hoeft dan niet meer te werken!'

'Wat moet ik dan doen, blanke man?'
'Jij zult hier dan op deze plek een mooie villa hebben
met een prachtige tuin met uitzicht op je dorp waar alles begonnen is.
Tussen twee mangobomen zal je in je hangmat rusten en genieten van de zon.'

'Maar blanke man,
dat doe ik nu al, ik rust nu al heerlijk uit tussen twee mangobomen!'

[Naar een verhaal van Bob Papeland]

1.10 Spelregels bij de aandachtgerichte trainingssessies

- Alles wat in de groep ter sprake komt, is vertrouwelijk. Als je buiten de groep iets over je ervaringen vertelt, mogen andere personen nooit herkenbaar worden.
- Je hoeft niets te zeggen wanneer we ervaringen uitwisselen. Je mag je beperken tot luisteren. Ook luisteren kan een oefening in aandacht zijn.
- Laat elkaar zo veel mogelijk uitspreken en probeer niet met elkaar in discussie te gaan. Onthoud: ieder deelt zijn of haar persoonlijke ervaringen. Niets is goed of fout.
- Jij blijft de baas: neem nooit iets klakkeloos aan, ga nooit over een grens terwijl je weet of vermoedt dat dat niet goed voor je is. Blijf altijd aan de behoedzame kant als je een grens verkent.
- Als je te laat bent: kom toch gewoon binnen ook al staat er een bordje 'niet storen'. Alle storing wordt in de training als oefening meegenomen.
- Een kwartier voor de bijeenkomst begint, liggen de teksten voor die keer al klaar. Een tijd om je op de bijeenkomst voor te bereiden.
- Graag in de pauze niet op de gang in gesprek gaan. Dit kan storend zijn voor gesprekken die gaande zijn in andere kamers.
- Als je plotseling niet kunt: meld je even af. Kun je je niet op tijd afmelden, doe het dan achteraf.
- Je kunt ons, als er iets bijzonders is, tussendoor bereiken per telefoon of e-mail. Als we niet onmiddellijk bereikbaar zijn, nemen we contact op zodra we er kans toe zien.
- Deelnemers die hier nog niet in behandeling waren, dienen nog een behandelcontract te ondertekenen. Dit krijg je van ons.

1.11 Over het thuiswerk

In deze training ben je bezig diepgewortelde gewoonten te vervangen door andere, gezondere. Dit gaat niet vanzelf. Om zo veel mogelijk aan de training te hebben, is het heel belangrijk dat je ook thuis een uur per dag aan de training besteedt.

Maar het kan zijn dat dat er niet in zit en dat het je onmogelijk valt het thuiswerk te doen, of dat je voelt dat het je zelfs tegenwerkt, omdat je het te goed wilt doen of de druk te groot is. Dat is geen falen! Overleg dan met ons hoe je het beste te werk kunt gaan.

Noteer alles waar je tegen aanloopt op je formulier en probeer eventuele gevoelens van falen als oefening mee te nemen. Beschouw het worstelen ermee ook als een aandachtsoefening, waarbij je je heel bewust kunt zijn van de strijd met jezelf.

Alles draait om je intentie. Dan leer je vanzelf wel het verschil kennen tussen het jezelf te makkelijk en te moeilijk maken.

Steeds geldt: jij blijft de baas.

Voor ons zijn je notities belangrijke informatie om je gerichte persoonlijke aanwijzingen te kunnen geven.

1.12 Thuiswerk voor de week na sessie 1

Neem één dag in de week vrij!

1. Doe dagelijks de bodyscan-oefening (cd 1: track 04-12), behalve als je anders afgesproken hebt. Beluister de inleidende delen zo vaak als je zinvol vindt. Verwacht niet iets speciaals te voelen of te bereiken. Doe ook niet extra je best! Het komt vanzelf. Laat gewoon je ervaring je ervaring zijn.
2. Vul het huiswerkregistratieformulier dagelijks in, hoe het ook gegaan is.
3. Kies een dagelijkse bezigheid uit en probeer, wanneer je deze uitvoert, je bewust te zijn van de gewaarwordingen in je lichaam, net als bij de rozijnoefening. Mogelijkheden zijn: tanden poetsen, douchen, je afdrogen, je aankleden, vuilnis buiten zetten, fietsen en nog veel meer. Het is vaak makkelijker één activiteit voor een week te kiezen, maar je kunt ook afwisselen. Concentreer je op 'bewust-zijn' wat je aan het doen bent, terwijl je het doet. Dit betekent niet erover gaan denken, maar voeling hebben: lichamelijk, zintuiglijk voelen wat je doet.
4. Probeer zo lang mogelijk, al is het maar 3 seconden, tijdens één maaltijd bewust te eten. Proef, ruik, zie en voel het eten met volle aandacht.
5. Lees een (paar) keer op een rustig moment de informatie van deze week.
6. Start een dagboek en noteer elke dag één ervaring die jou goed heeft gedaan, of waar je tevreden mee of dankbaar voor was.

