

MINDFULNESS STARTERSKIT IN 7 STAPPEN

Door
aandacht
naar een rijker, opener,
ontspannener leven

Hende Bauer

Centrum voor
Mindfulness
Den Haag

Door aandacht naar een rijker, opener, ontspannener leven

Hende Bauer

Grafisch ontwerp: Zeevonk grafisch ontwerp en fotografie, Den Haag.
Fotografie: Zeevonk grafisch ontwerp en fotografie, Hende Bauer.
Foto's zijn gemaakt in de tuin van het Centrum voor Mindfulness Den Haag.

CC BY-NC-ND © 2011 Hende Bauer/Centrum voor Mindfulness Den Haag,
alle rechten voorbehouden. Doorzenden, kopiëren, of verveelvuldigen van
dit mini-eBook is niet toegestaan. Gratis exemplaren zijn echter verkrijgbaar
via www.centrummindfulness.nl.

INHOUD

Herken jij jezelf hierin?	5
Is dit eBook voor jou interessant?	6

DEEL 1

Aandacht ontwikkelen	7
Hoe train je je aandacht?	8
Om voor te gaan zitten: vier basisoefeningen	10
De ademhaling; geluid; drie-minuten-ademruimte	11
Opmerkingen bij het oefenen	12

DEEL 2

Aandacht in je leven integreren	14
Iets gewoons; eten; lopen met aandacht	15

DEEL 3

Mindfulness op moeilijke momenten (een begin)	17
Meer tips	18
Wie is Hende Bauer?	19



Dit is versie 1.0 van De 7 Basics van Mindfulness, door aandacht naar een rijker, opener, ontspannener leven. Heb je dit mini-e-Book toegestuurd gekregen van iemand? Ga dan naar www.centrummindfulness.nl en vraag je eigen gratis exemplaar aan, zodat je zeker bent dat je de meest actuele versie hebt! Je ontvangt dan ook de maandelijkse gratis eZine **Mindfuel**, met inspirerende citaten, artikelen en tips, krachtvoer voor en aandachtig leven.

HERKEN JIJ JEZELF HIERIN?

Betrap je jezelf weleens terwijl je dingen die gebeurd zijn zit te herkauwen, of dat je erg bezig bent met de dingen die er morgen op je lijstje staan?

Heb je soms het idee dat je geleefd wordt?

Dat de mooie dingen snel voorbijgaan of dat je er niet voldoende bij stil hebt gestaan?

Dat er vaak iets is waardoor het leven net niet prettig is? Kleine frustraties, terugkerende ergernissen, tijdgebrek, die je afhouden van genieten?

Heb je het idee dat de tijd snel voorbijgaat en dat je iets mist?

Ben je geneigd tot somberheid? Tot piekeren?

Is je basishouding er soms een van: nog even snel dit? Als dit maar even af is?

Merk je dat je je in je werk door bureaucratie, werkdruk, productienormen opgejaagd voelt en steeds als het ware in de startblokken staat?

Herken je jezelf in een of meer van de genoemde punten?

In dit werkboekje reik ik je een aantal hulpmiddelen aan die je hierbij kunnen helpen. Manieren om je aandacht meer in het nu te brengen, meer present te zijn bij de belangrijke momenten in je leven.

Oefeningen waardoor je mooie ervaringen beter in je op leert te nemen, en waardoor je beter met moeilijke situaties kunt omgaan.

Hiermee krijg je de bouwstenen voor een rijker, opener en meer ontspannen leven. Veel leesplezier, en ik ben benieuwd naar je ervaringen!

Hende Bauer

Live life, don't think life.

Vijai S Shankar

IS DIT E-BOOK VOOR JOU INTERESSANT?

Als jij ten volle wilt leven, heb je waarschijnlijk al gemerkt hoe lastig dat in de praktijk kan zijn. Het is soms moeilijk om de veelheid aan indrukken in je leven los te laten, om vervelende gebeurtenissen achter je te laten, je te hervinden en opnieuw gefocust en opgeruimd aan het volgende te beginnen. Hoe moeilijk kan het soms zijn om energie op te laden, je echt te ontspannen. Hoe je soms moeite hebt oprecht aandacht op te brengen voor wat werkelijk belangrijk is, en voor wie voor jou belangrijk is.

In dit eBook leer je meer over wat aandacht/mindfulness is, en *7 stappen die je nu meteen kan gaan toepassen* om open, met meer aandacht, en meer ontspannen te leven.

Few of us ever live in the present. We are forever anticipating what is to come or remembering what has gone.

Weinigen van ons leven in het heden. We zijn steeds bezig de toekomst vooruit te bedenken of ons het verleden te herinneren.

Louis l'Amour

DEEL 1 AANDACHT ONTWIKKELEN

Om vol in het leven te staan moet je 'erbij zijn'. Hoe vaak ben je in feite niet afwezig? Misschien sta je onder de douche al te bedenken welke kleren je aan gaat trekken, denk je tijdens het aankleden over het ontbijt na, en denk je tijdens het ontbijt al over je werk.

Intussen mis je de volheid van de ervaring: bij het douchen de geur van zeep, de temperatuur van het water, het gevoel van water over je lichaam; de smaak van je eten; de blik van je partner of je kind. Onze geest heeft echter de neiging in gedachten weg te gaan uit het nu: als je wilt leren meer in je leven aanwezig te zijn, er meer 'bij' te zijn, dan zul je de geest – geduldig en vriendelijk – moeten trainen.

HOE TRAIN JE JE AANDACHT?

Het beoefenen van mindfulness of aandacht bestaat uit het oefenen van het richten van de aandacht, in het hier en nu, bewust, in een open, milde, niet-oordelende houding. De instructies zijn simpel: richt je aandacht op een punt en houd je aandacht in het hier en nu bij dat punt. Merk je dat je aandacht is afgedwaald (en dat gebeurt meestal vrij snel en zal blijven gebeuren), dan breng je je aandacht - mild - weer terug naar het focus. De oefening bestaat uit focussen, afdwalen en opnieuw focussen. Dat is alles.

De instructie is simpel: focus, blijf erbij, en breng de aandacht steeds terug. In de praktijk loop je hierbij toch tegen allerlei dingen aan. Je wordt afgeleid door lawaai; je krijgt pijn of moet hoesten; je realiseert je opeens iets dat je nog moet doen.

Afdwalen is een deel van de oefening. Merk het op en breng de aandacht terug naar het focus. Afdwalen hoort erbij, het gaat erom het te leren opmerken en de aandacht terug naar het moment en het focus te leiden.

*Forever is composed of nows.
Voor altijd bestaat uit nu's.*

Emily Dickinson

WELKE FOCUSSEN KUN JE GEBRUIKEN?

De lijst met mogelijke focussen is in principe eindeloos. Hieronder noem ik de meest gebruikte:

- 1 de ademhaling
- 2 het lichaam
- 3 geluid

WELKE HOUDINGEN KUN JE AANNEMEN?

Zitten: De meeste mensen oefenen aandacht zittend. Hierbij kun je op een stoel zitten, op een kussen of op de grond. Het belangrijkste is dat je stevig zit, zo mogelijk zonder tegen een leuning te leunen – je rug draagt zichzelf – in een houding die tegelijkertijd ontspannen en wakker is. Bijvoorbeeld op de grond of een kussen met gekruiste benen en een rechte rug, of op een rechte stoel. De handen liggen op de knieën of in de schoot. Je kunt de ogen sluiten of losjes half open laten.

De zithouding is zeer geschikt voor het focussen op de ademhaling, het lichaam, of op geluid.

Liggen: Liggen bevordert voor de meeste mensen ontspanning maar kan er soms toe leiden dat je in slaap valt. Het is geschikt om aandacht te geven aan het lichaam en voor het volgen van de adem.

Lopen: Je kunt ook lopend je aandacht trainen. Je loopt rechtop, je armen losjes langs je lichaam of je handen in elkaar op je rug of voor je lichaam. Loop dan langzaam met kleine passen en laat je aandacht rusten bij voeten en onderbenen. Lopend kun je ook aandacht oefenen voor zintuiglijke gewaarwordingen (geluid, het gevoel van de wind of de lucht tegen je huid, geuren).

HOE KUN JE HET BESTE OEFENEN?

Kies een houding en een focus uit en beoefen die een periode lang, bijvoorbeeld een week, voordat je naar de volgende over gaat.

Hieronder staan een viertal oefeningen beschreven die zich goed lenen voor iemand die net begint. Tegelijkertijd zijn het oefeningen die ook ervaren mediteerders geregeld doen: sommigen gebruiken een van de beschreven technieken zelfs een leven lang.

4 basisoefeningen:

- 1 1 ademhaling
- 2 5 minuten de adem volgen
- 3 focus op geluid
- 4 3 minuten ademruimte

OM VOOR TE GAAN ZITTEN: VIER BASISOEFENINGEN

Oefening 1) Eén ademhaling

Deze oefening kun je nu meteen doen. Ontspan je lichaam enigszins en richt je aandacht op je adem. Volg 1 ademhaling van begin tot einde met zo volledig mogelijke aandacht. Voel hoe de lucht bij je neus naar binnen stroomt, je borst en buik vult en hoe na een korte pauze de buik weer inzakt, de borst weer kleiner wordt en de lucht je lichaam weer verlaat. Doe deze korte oefening geregeld, en gebruik hem om bij tijd en wijle je bezigheden even te onderbreken en weer contact met jezelf te maken.

Soms moet je even stil staan om bewogen te worden.

Loesje

Oefening 2) Vijf minuten de adem volgen

Voor deze oefening trek je je terug op een rustige plek en zet je een wekker op 5 minuten. Je installeert je – bij voorkeur zittend – en neemt een ontspannen en wakkere houding aan. Je ontspant zo mogelijk je lichaam een beetje. Net als bij de oefening ‘1 ademhaling’ richt je je aandacht op de lijfelijke kant van je adem. Je kunt ervoor kiezen je aandacht op een plek te laten rusten, bijvoorbeeld de buik.

Je volgt de adem met je aandacht, je hoeft de adem niet te sturen!

Misschien denk je dat je diep of rustig moet ademen, dat je je buikademhaling moet doen: laat deze ideeën zo mogelijk los, en laat je adem haar gang gaan.

Als je wilt kun je in gedachten tegen jezelf zeggen ‘Ik adem in’, ‘ik adem uit’. Wanneer je merkt dat je was afgedwaald: geen probleem, dat is de natuurlijke werking van onze geest. Merk het op: ‘Ik was afgedwaald’, sta even stil bij waarheen je was afgedwaald, en breng je aandacht weer terug naar de adem. Wees hierbij zo oordeelvrij, zo vriendelijk en zachtaardig mogelijk tegen jezelf.

Oefening 3) Focus op geluid

Bij deze oefening richt je je aandacht op de geluiden in je omgeving. Dat kunnen geluiden zijn die wat verder weg zijn, wat dichterbij, en soms ook geluiden heel dichtbij: je adem, geluidjes in je buik, geritsel van kleding. Je zit zo ontspannen mogelijk en stelt je open voor geluid. Je hoeft met de geluiden niets te doen, er niet over na te denken, ze niet te beoordelen. Je luistert naar de geluiden, de klank, het volume, misschien ook naar de stilte tussen de geluiden. Wanneer je aandacht afdwaalet, merk je op dat je was afgedwaald, je staat een moment stil bij waarheen je was afgedwaald en je brengt de aandacht rustig en vriendelijk weer terug naar geluid.

Oefening 4) Drie minuten ademruimte

Deze oefening bestaat uit drie stappen, die elk ongeveer een minuut duren. Je kunt op een klok kijken of het op je gevoel doen.

In **stap 1** richt je de aandacht op je binnenwereld: hoe is het nu met jou gesteld? Wat voel je in je lijf, welke gedachten zijn er, welke stemming is er? Je hoeft er niets mee te doen, je merkt het op.

In de **tweede stap** richt je de aandacht op de ademhaling, en je volgt de adem. Je kunt hierbij in gedachten tegen jezelf zeggen: 'Ik adem in....., ik adem uit

In **stap 3** breid je de aandacht uit van de adem (die je op de achtergrond blijft volgen) naar je hele lichaam. Hoe voelt je lichaam? Geef ook aandacht aan je houding en de uitdrukking op je gezicht. Dan rond je de oefening af en maakt rustig de overgang naar de activiteiten na de oefening.

Deze oefening is heel geschikt om op vaste momenten van de dag te doen, en ook om toe te passen als je merkt dat je onrustig bent, somber bent, je minder lekker voelt.

Opmerkingen bij het oefenen

Oefening baart kunst. Het trainen van aandacht kan soms heel prettig of belonend zijn, soms frustraties geven en soms ook een enorme taak lijken. Vergelijk dit met een kind dat leert lopen: het vraagt een vasthoudend oefenen. De meeste van ons zijn vergeten hoeveel oefening en doorzetten dit vroeg, maar het is de meesten van ons toch gelukt.

Laat verwachtingen los! Vaak hoor ik mensen zeggen: 'Het lukt niet. Ik kan het niet!' Dan blijkt vaak dat ze vinden dat de oefeningen niet gaan zoals zij denken dat het zou moeten gaan. Het probleem zit hem dan meer in wat ze denken dat de bedoeling is dan aan hoe de oefening werkelijk gaat! Het gaat erom om aandacht te geven aan dit moment, ook als dat bijvoorbeeld betekent aandacht geven aan het feit dat je bent afgedwaald, of gefrustreerd bent. Neem het waar, en ga stug door met oefenen.

Op de langere termijn zal het afdwalen minder worden. Daarnaast zul je merken dat je in het afdwalen veel over jezelf kunt leren.

Waarheen dwaal je af? Wat haalt je weg uit het moment? Hoe volgen de verschillende triggers, gevoelens, gedachten en lijfelijke ervaringen op elkaar? Welke automatisen zitten er in? Je raakt steeds meer vertrouwd met jezelf en steeds bewuster.

Tot slot:

Oefen mildheid. Deze oefeningen zijn zeer geschikt om jezelf te leren geduldiger, acceptrender, opener en milder voor jezelf te zijn. Als je merkt dat je jezelf iets verwijt, dat je jezelf negatief beoordeelt, herinner je dan aan mildheid en acceptatie. Mildheid en acceptatie zijn geen eindtoestanden die je moet zien te bereiken maar kun je oefenen door er nu voor te kiezen mild te zijn!



*Wil je aandacht ook in je leven
brengen? In dit deel lees je hoe je
bij heel gewone dingen kunt oefenen
bewust aanwezig te zijn.*

DEEL 2

AANDACHT IN JE LEVEN INTEGREREN

Oefening 5) Doe iets gewoons met aandacht

Kies een dagelijks terugkerende, alledaagse activiteit uit, om steeds opnieuw aandacht aan te geven. Zo oefen je om jezelf uit je gebruikelijke doe-houding van bezig zijn/op de toekomst gericht zijn; en je oefent in terugkeren naar het moment, zijn in het moment, je openstellen voor de zintuiglijke ervaring. Voorbeelden van activiteiten die zich hier goed voor lenen zijn: handen wassen, tanden poetsen, schoenen aantrekken, de deur afsluiten, je fiets pakken, tafel dekken.

Als je deze activiteit uitvoert, richt je aandacht dan op de

handeling: voel de bewegingen van je lichaam, hoor de geluiden, ruik de geuren, voel aanrakingen, stel je open voor de ervaring van dit moment.

Bijvoorbeeld als je je handen wast met aandacht: voel hoe je de kraan opendraait, wees je bewust van het water over je handen, de temperatuur, hoe hard de straal is, hoe je lichaam misschien voorover buigt; als je zeep pakt, merk dan hoe je lichaam dit doet, ruik de zeep, wees je bewust van het schuim.

Ook hier kun je afdwalen en weer opnieuw focussen. Vroeg of laat zul je merken dat je in gedachten bent geraakt en weg bent uit het moment: Herinner jezelf aan het volgende: niets aan de hand, zo gaat dat! Wees mild en richt rustig je aandacht opnieuw op de handeling.

Oefening 6) Eet met aandacht

Kies iets te eten uit. Neem iets kleins om te eten, een dropje, een part van een sinaasappel, een stuk brood.

Onderzoek dit eten met aandacht: kijk, ruik, voel. Gebruik al je zintuigen.

Merk je reacties op. Merk als er water in je mond komt, als je zin krijgt om het te eten.

Eet met aandacht. Breng het eten dan naar je mond, en leg het op je tong. Voel hoe het aanvoelt, hoe ruw of glad, hard of zacht; hoe het smaakt. Merk hoe je mond reageert. Kauw dan 1 keer en neem waar wat er gebeurt. Eet het vervolgens langzaam en aandachtig. Slik bewust.

Geef aandacht aan de momenten erna. Voel na hoe het in je mond is

na het doorslikken. Zijn er nog restjes van het eten, is er nog smaak achtergebleven? Voel je het eten nog in je keel of nog wat dieper in je lichaam?

Een zelfstandige oefening. Eten is bij uitstek geschikt om uit de dagelijks tredmolen te stappen, en een periode bewuste aandacht van te maken.

Tip: Je zou je kunnen aanwennen om bij elke maaltijd 1 hap met aandacht te eten.

Oefening 7) Loop met aandacht

Een klassieke meditatievorm is de loopmeditatie. In veel meditatietradities wordt loopmeditatie gebruikt, soms als afwisseling, soms als zelfstandige oefening. Terecht, want deze oefening heeft veel te bieden en is goed toepasbaar.

Formele en informele beoefening. Deze kun je formeel beoefenen, bijvoorbeeld door na een zitmeditatie 10 minuten in aandacht te lopen, of informeel, in je dagelijks leven, bijvoorbeeld als je van je auto of de bus of tram een stukje naar je werk of huis moet lopen.

Hoe doe je loopmeditatie? Bij de loopmeditatie loop je in een wat langzamer tempo dan normaal, en breng je je aandacht naar je voeten en onderbenen. Je voelt hoe je voetzolen de grond raken, hoe je hiel van de grond komt, je voet door de lucht gaat, hoe de volgende voet de grond raakt; hoe je onderbenen zich spannen en ontspannen; misschien voel je ook hoe het gewicht in je benen en voeten zich verplaatst tijdens het lopen, of hoe je balans steeds verschuift.

Tip: Maak er een gewoonte van om elke dag een stukje met aandacht te lopen, bijvoorbeeld van je auto of de bus naar je werk, op het perron, naar het koffieapparaat.

Happiness is like a butterfly which, when pursued, is always beyond our grasp, but, if you will sit down quietly, may alight upon you.

Geluk is als een vlinder die, wanneer je hem achterna zit, steeds buiten handbereik is, maar die, als je rustig gaat zitten, misschien op je landt.

Nathaniel Hawthorne

DEEL 3
MINDFULNESS OP
MOEILIJKE MOMENTEN
(een begin)

TOEPASSEN VAN HET GELEERDE OP MOEILIJKE MOMENTEN

Ook toepasbaar bij moeilijkheden. Hierboven las je hoe je je aandacht kunt trainen, en hoe je aandacht kunt integreren in je leven. Je kunt wat je geleerd hebt ook toepassen op moeilijke momenten. Als je merkt dat je gespannen bent, als je merkt dat je piekert, als je merkt dat je het druk hebt of je gejaagd bent; als je je somber of verdrietig voelt.

Uiteraard vraagt dit om geregelde oefening: als je net leert zwemmen ga je ook niet gelijk het diepe in – al leert uiteindelijk bijna iedereen om ook in diep water te zwemmen.

Eerste stappen om te oefenen op moeilijke momenten. Maar als je hiermee wilt gaan oefenen, dan vind je hier een aantal eerste suggesties (waar je zonder zwemles aan kunt beginnen ;).

- wen jezelf er aan om elke dag een paar maal drie ademhalingen met aandacht te volgen;
- pas deze drie ademhalingen toe op een moeilijk moment, eenvoudig om je aandacht erbij te brengen (zonder de wens iets te veranderen!),
- wen jezelf aan het doen van de 3-minuten-ademruimte (zie een paar bladzijden terug),
- pas deze oefening toe op moeilijke momenten.

Meer tips over mindfulness vind je in de eZine, **Mindfuel, krachtvoer voor een aandachtig leven** die eens per maand verschijnt. Ben je nog geen abonnee? Ga dan naar www.centrummindfulness om je gratis en vrijblijvend aan te melden!

WIE IS HENDE BAUER?



Hende helpt mensen die met meer aandacht, minder weerstand en meer in het hier en nu willen leven, en minder piekeren of stressen. Ze is gespecialiseerd in training en opleiding van professionals die met mensen werken. Deze hebben vaak te maken met een hoge werkdruk, veel administratie, veel taken, waardoor zij zich gehaast of stresserig gaan voelen.

Hierdoor kunnen zij hun werk niet doen met de volle aandacht, betrokkenheid en empathie die zij nodig vinden, en prettig is.

Hende begeleidt ze om weer met aandacht, openheid en plezier te werken, zodat ze weer trots op hun werk zijn en er meer van kunnen genieten.

Na haar studie aan de universiteit (Hende is doctorandus in de psychologie), en haar postdoctorale opleiding tot psychotherapeut, werkte zij jarenlang als psycholoog, psychotherapeut, trainer en coach. Hierbij ontdekte zij hoe belangrijk aandacht is. Zonder aandacht kun je niet goed focussen, kun je niet goed luisteren, niet zuiver waarnemen, en word je geleid door routines en automatische reacties. Wanneer je met volle aandacht in dit moment aanwezig bent, kun je je open stellen voor jezelf en de ander, groeit je empathie, kun je beter en oordeelvrij luisteren, en komt er ruimte om bewust te handelen.

Ze heeft inmiddels honderden mensen in mindfulness getraind. Hierbij maakt ze gebruik van haar ervaring als psycholoog en trainer, haar eigen meditatiebeoefening, en diverse opleidingen op het gebied van mindfulness. Je kunt bij haar ook terecht als je mindfulness wilt geven als trainer of dit in je werk wilt integreren.

Voor iedereen die zich verder wil verdiepen is de achtweekse mindfulnessstraining geschikt. Deze wordt enkele malen per jaar gegeven en staat in principe voor iedereen open. Daarnaast biedt ze specifieke trainingen aan voor therapeuten en voor instellingen.

Neem gerust contact op!

Je kunt haar mailen op info@centrummindfulness.nl

of kijk op de site www.centrummindfulness.nl voor meer informatie.

Emancipate yourselves from mental slavery.

None but ourselves can free our minds

Bevrijd jezelf van geestelijke slavernij.

*Niemand anders dan wijzelf kan onze
geest bevrijden.*

Bob Marley

Meer inspiratie en tips om aandachtiger te leven en werken vind je in mijn eZine, 'Mindfuel – krachtvoer voor een aandachtig leven'. Ga naar www.centrummindfulness.nl om je gratis en vrijblijvend aan te melden.

Als je wilt kun je de tekst - onbewerkt - uit dit mini-ebook gebruiken in een tijdschrift, webpagina of nieuwsbrief als je de volgende tekst erbij zet met een werkende link naar de website:
**CC BY-NC-ND © 2011 Hende Bauer/Centrum voor Mindfulness
Den Haag, www.centrummindfulness.nl**



CC BY-NC-ND © 2011 Hende Bauer/Centrum voor Mindfulness Den Haag,
alle rechten voorbehouden. Doorzenden, kopiëren, of verveelvuldigen van
dit mini-eBook is niet toegestaan. Gratis exemplaren zijn echter verkrijgbaar
via www.centrummindfulness.nl.

Centrum voor Mindfulness Den Haag
Westeinde 175 L, 2512 GX Den Haag
info@centrummindfulness.nl
www.centrummindfulness.nl