

F I T M E T
R E U M A

A A N D A C H T R I C H T E N



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Aandacht richten

Veel mensen zijn bezig met wat er gisteren of langer geleden is gebeurd of zijn actief met het regelen van allerlei zaken voor de toekomst. Ze vergeten stil te staan in het hier en nu. Dat is het doel van aandachtsoefeningen: stilstaan in het hier en nu en bewust bezig zijn van je handelingen en activiteiten. Hierdoor heb je minder last van onzekerheid, spanningen of stress.

Doordat jij je aandacht bij de zaken hebt waar je op dit moment mee bezig bent of wat zich op dit moment aandient, raakt je hoofd leeg van allerlei gedachten, ben je gefocust en ervaar je minder stress.

Belangrijk is dat je geen oordeel hebt over wat er aan de hand is, of over jezelf, maar je aandacht richt op wat zich NU aandient. Wat merk je, wat voel je en dat mag er allemaal zijn.

Het is compleet tegenovergesteld aan multitasken, met meerdere dingen tegelijk bezig zijn. Je kent het wel. Je bent aan het koken en tegelijkertijd in gedachten al bezig met de vergadering van morgenochtend. Of 's ochtends. Je bent aan het ontbijten, de krant aan het lezen en ondertussen maak jij je lunchpakket klaar.

Mindfulness en meditatievormen zijn tegenwoordig helemaal in. Overigens komen deze vormen niet alleen in het Oosten (Azië) voor. Ook in West-Europa kennen wij al een eeuwenlange traditie met dit soort vaardigheden en technieken. We zijn ze alleen kwijtgeraakt. Vooral de Kelten speelden hier een belangrijke rol in. Leven in het hier en nu is te trainen net zoals een hardloper traint voor de marathon. Zo kun jij dit je ook eigen maken. Het vergt wel oefening en continuïteit.

Oefenvorm 1: bewust dingen doen

Begin met 10 minuten per dag de dingen die je doet bewust te doen, houd je aandacht bij de dingen die je doet. Het maakt niet uit waar je mee bezig bent. Bijvoorbeeld afwassen, stofzuigen, naar de wc gaan of een vergadering bijwonen.

De bedoeling is dat je niet afdwaalt met je gedachten. Als dat wel gebeurt, is dat niet erg. Maak er nooit een strijd van!!! Als jij je maar bewust bent dat het gebeurt. Zodra je het namelijk merkt kan je weer terug gaan naar datgene waar je mee bezig bent. Geef er geen oordeel over.

Een voorbeeld: je gaat stofzuigen. Pak met aandacht de stofzuiger, ben je bewust dat je de stofzuiger pakt. Je pakt de stekker uit de machine en doet die in het stopcontact, kijk en ervaar hoe je de machine aanzet en hoe je beetje bij beetje de rommel op de vloer opzuigt. Wat zie je allemaal, wat voel je en wat merk je?

Of je bent aan het tandenpoetsen. Voel hoe je tandenborstel over je tanden en kiezen gaat, de smaak van de tandpasta. Wat voel je, wat proef je. Doet hetzelfde eens bij het eten van een maaltijd.

Oefenvorm 2: mediteren

Een monnik zit op een kussen met gekruiste benen. Zijn handen liggen met de handpalmen op beide knieën en zijn ogen zijn gesloten. Dit is het klassieke beeld van meditatie. Mediteren kan inderdaad door op een mooi meditatiekussen of prettige stoel te gaan zitten, je ogen te sluiten en te letten op je ademhaling, vooral op de uitademing. Zo raakt je hoofd leeg van gedachten.

En als er dan een gedachte door je hoofd schiet, dan kijk je er als een toeschouwer zonder waardeoordeel naar waardoor deze gedachte vanzelf weer wegebt. Tussen de gedachten door ervaar je rust en ontspanning.

Mediteer ook eens in de vrije natuur door bijvoorbeeld lekker tegen een boom te zitten. Vind je het prettiger met je ogen open te mediteren? Geen probleem binnen het Zenboeddhisme is dat zelfs heel gewoon. Kijk dan wel naar een vast punt. Als je ogen dan toch dichtvallen, laat het dan gewoon toe.

Oefenvorm 3: actieve meditatie

Minder bekend is dat hetzelfde bereikt kan worden door gewoon een tijd uit het raam te staren of door te tekenen, te schilderen of te wandelen en bewust om je heen te kijken wat je ziet, hoort en voelt. En zelfs door even te stoppen met werken achter de computer en kort stil te staan bij wat je aan het doen bent.

Het Boeddhisme kent diverse loopmeditaties en veel monniken werken urenlang aan het maken van prachtige mandala's. Zoek voor je zelf eens uit welke vorm van meditatie jij het prettigst vindt. Er zijn enkele belangrijke aandachtspunten:

1. maak het je gemakkelijk
2. geef geen waardeoordeel aan jezelf als er continu gedachten door je hoofd gaan. Laat ze gewoon voor wat ze zijn. Hoe vaker je dit doet, hoe langer de periode tussen verschillende gedachten wordt.

3. durf te voelen wat er zich van binnen bij je afspeelt aan gevoelens en gedachten, kijk er als een toeschouwer naar. Laat het er zijn.

Oefenvorm 4: stilte

Zet geen radio of tv aan of zet ze uit. Het geluid van de mobiele telefoon op stil. Maak het donker in de kamer waar je bent en ga zitten. Observeer wat je hoort, ziet en voelt.

Oefenvorm 5: stoppen met rennen

Stop met rennen en vliegen als je meer rust wilt vinden in het hier en nu geven boeddhistische monniken aan. Als je blijft rennen, zul je nooit het gevoel van vrede en geluk vinden in het moment.

Wij zijn zo gewend overal naar toe te hollen omdat de volgende afspraak weer wacht of de BSO bijna dicht gaat en de kinderen daar nog zijn. Stop er eens mee.

Vind je het lastig? Begin dan met jezelf af te spreken dat je een x tijd per dag overal rustig naar toe gaat en bouw dit verder uit.

Volgende keer: stevig staan (gronden)