

Spelen met MINDFULNESS

Een training in aandacht, tevens uitnodiging tot spel;
*'het mooiste geschenk wat je jezelf kunt geven is het herkennen en bewonen van
jouw eigen ruimte van kalmte, vrede en aandacht'*

Geschreven door:
Cindy Brands

© 2017 Cindy Brands

ISBN: 9789402160024

www.puurnu.net

info@puurnu.net

Spelen met Mindfulness is mijn tweede boek (mijn vorige boek heet 'Wat nu als ik vrede vind in een kop koffie' en beschrijft de reis van de hoofdpersoon die, samen met Pien als trainer, de reis van Mindfulness aangaat). Gecreëerd, geschreven en ook door mij beoefent vanuit passie, fascinatie en plezier. De afgelopen 10 jaar ben ik zelf een groot beoefenaar van Mindfulness en het heeft me laten zien dat Leven mag zijn zoals Leven IS. Het heeft me laten zien dat hoe meer ik vecht, hoe meer Leven me terugfluit. Het heeft me laten zien dat een speelse beweging richting gemak ervoor zorgt dat Leven met me meewerkt en ik Leven bewonder om hoe Leven elk moment IS.

In mijn praktijk werk ik met de informatie uit dit (werk)boek. De informatie hierin is mee gegaan in de beweging richting gemak. De afgelopen 10 jaar is in mij een verschuiving gaande geweest en deze verschuiving gaf steeds meer gemak. De manier waarop ik Mindfulness aan heb geboden bewoog met mij mee en doet dat nog steeds. Voor NU ben ik van mening dat de informatie, geleide oefenmeditaties en praktische invulling ruimer gedeeld mag worden en dat ook jij als lezer en toekomstig (of verdiepend) beoefenaar van Mindfulness de ruimte kan herkennen om vanuit en met Mindfulness te spelen.

Ik wens je plezier!

X Cindy

Deze training geeft je een herkennend en mededogend inzicht in jezelf als mens waardoor je jezelf ineens een stuk beter zal begrijpen..

Deze training laat je voelen dat je leeft..

Deze training laat je voelen dat je mag ervaren...

Deze training laat je voelen dat er geen goed is en geen fout maar enkel het gevoel van gemak en ongemak waar je op jouw manier mee mag gaan spelen...

Deze training geeft je jezelf...

Mindfulness is geen techniek of therapie, het is een manier van Leven waarin jij voelt dat jij jouw leven mág ervaren op een manier die bij jou past, ongeacht hoe en wat er is.

INLEIDING

Leven in het NU; er is niets gemakkelijker dan dat, het NU.

NU is wanneer alles gebeurt. NU is het moment waarop je kunt herkennen wat er gebeurt en hoe jij daar op reageert. NU zijn er geen problemen; er zijn slechts gebeurtenissen op jouw pad van dit NU: gemak of ongemak, plezier of teleurstelling, vrede of drama maar ook de vogels die fluiten, bomen die meegaan met de wind, regendruppels die hun weg vinden op onze aarde, het spel van onze kinderen, de auto die het niet doet, de sleutels die je kwijt bent, een relatie wat niet lekker gaat. Eén met het NU betekend leven in volledig bewuste aanwezigheid. Leven waarin alles mag zijn. Geen goed, geen fout, maar de aanwezigheid van Leven zoals ze dat moment is.

Geïnspireerd door de boeddhistische psychologie gecombineerd met de westerse vorm van Mindfulness is dit (werk)boek ontstaan waardoor je weer terug kunt keren naar het ieder huidig moment; waar je het kunt herkennen als er gemak of ongemak is, waar je dat wat er is kunt ontmoeten, kunt erkennen en mag aanvaarden om vanuit die aanvaarding zo nodig gemak in ongemak te brengen. Spelenderwijs, zonder dwang en zonder onrust maar eenvoudigweg omdat Mindfulness je continue richting gemak kan laten bewegen vanuit je eigen ruimte van innerlijke vrede. Ook jij kunt dat. Ook jij kunt (opnieuw) het Leven herkennen zoals ze IS waardoor, vanuit herkenning, verandering (spelenderwijs) mogelijk is. Ook jij kunt leven zoals Leven bedoelt is; geen strijd, geen drama, maar pure sensaties, gebeurtenissen en situaties die mogen zijn zoals ze zijn en waarin jij je eigen verantwoordelijkheid (weer) kunt ontdekken. Deze training in aandacht oftewel Spelen met mindfulness is een training die je in het NU brengt waarin jij herkent, ontmoet, onderzoekt, erkend en aanvaard om vanuit daar mededogend te spelen en te doen vanuit aanwezig Zijn.

Mindfulness: Een bewuste, open en milde aandacht, vrij van veroordelingen (goed/fout)

Jon Kabat-Zinn was de eerste persoon die, op basis van een bewuste, open en milde aandacht die vrij is van veroordelingen, een training ontwikkelde. Deze training, Mindfulness Based Stress Reduction, sloeg aan op vele fronten. Vele mensen werden verlost van hoofdpijn, hoge bloeddruk, slaapproblemen en ook depressies konden oplossen. Na deze resultaten werd de training op vele gebieden toegepast. Hierbij was de steeds terugkerende hoofdzaak om de deelnemende mensen terug te brengen uit hun hoofd, naar het hier en NU omdat dat hier en NU dé plek is waarin je kunt herkennen wat er in je leeft, wat je bezighoudt en dit bewust kunt maken om zo te onderzoeken wat het je geeft. Onderzoeken bevrijdt. Mindfulness kan op vele manieren aangeboden worden en middels dit boek wordt het je aangeboden als een 'doe het zelf-training' waarbij je eventueel gebruik maakt van de samenkomst momenten die ik organiseer. Als maker ga ik ervan uit dat ieder mens reeds oké IS, maar dat er soms periodes in een mensenleven voorkomen waardoor je om wat voor reden dan ook blokkeert en ongemak ervaart. Dit ongemak kan leiden tot fysieke sensaties, gevoelens/emoties en gedachten waar je je geen raad mee weet. Door verzet te beiden tegen deze fysieke sensaties, gevoelens/emoties en gedachten blijven ze in je systeem circuleren wat een steeds terugkerende cyclus van ongemak kan veroorzaken. Door dit verzet te herkennen, te onderzoeken, deze bestaansrecht te geven en er vervolgens spelenderwijs gemak in aan te brengen ontstaat er ruimte om identificaties met dat ongemak wat lossen te laten waardoor er nog meer ruimte ontstaat om op jouw manier mee te bewegen met dat wat er onherroepelijk al is. Deze Mindfulness training laat je opnieuw contact maken met alle delen van jezelf (fysiek, emotioneel en mentaal) waarin je het zult gaan herkennen dat niets van wat er IS, is wie jij bent maar het er gewoon is; dit door bewust, open, mild en oordeelvrij aanwezig te zijn op ieder moment. Je komt aan in het huidige moment, het moment dat er écht toe doet omdat het huidige moment je laat zien wat jij nu eigenlijk echt nodig hebt. De training laat je ook herkennen dat je oude overtuigingen, vaste patronen en onwaarheden met je meedraagt vanuit een overlevingsmechanisme die je nu niet meer dienen en dat herkennen geeft mogelijkheden tot spelen ☺.

DE TRAINING, UITLEG

Deze training is dusdanig opgebouwd dat je 8 weken nodig hebt om de basis te leren kennen van mindfulness. We hebben het hier echt over de basis, aangezien jij verder verantwoordelijk bent om de rest van je leven mindfulness te beoefenen. Zo bekeken zal deze training dus de rest van je leven duren ☺. Maar, hoe meer je de basis eigen maakt, hoe gemakkelijker het zal worden. Mindful leven zal je een dusdanig gevoel van innerlijke vrede geven dat je na de training niet anders meer wilt. Het volgen van deze training is een onomkeerbaar proces. De handvaten die je gedurende de aankomende 8 weken middels dit (werk)boek aangereikt krijgt zullen dermate in je systeem verankeren dat het vrijwel onmogelijk is om na deze training je leven weer op te pakken zoals je leven nu wellicht is: een verhaal met hier en daar een flink portie drama. Na het volgen van de training zul je je leven gaan zien zoals het werkelijk IS, zonder verhaal, zonder drama en met nieuwe spelende ogen.

Gewoon zoals het IS.

Je zult gedurende de weken merken dat je steeds meer mindful (bewust, open, mild en vrij van veroordelingen als goed versus fout) word en dat het leven gemakkelijker en minder vermoeiender is dan je aanvankelijk dacht. Misschien ga je het zelfs nog leuker vinden ook ☺.

De training is opgebouwd uit 8 thema's. Ieder thema bestaat uit een overkoepelend thema met 3 tot 4 subthema's. Elk subthema bestaat uit een stukje theorie, een meditatiemomentje en een praktische oefening om het nieuwe stukje Mindfulness informatie direct in je dagelijks bestaan te integreren. Bij sommige subthema's zit er een stukje extra informatie bij. Neem iedere dag de tijd om aan je training te werken. De ene oefening is van korte duur, de andere wat langer. Neem vooral je tijd om een oefening tot je door te laten dringen; je moet het als het ware voelen om het te kunnen begrijpen. Neem eventuele weerstand voor lief, weet dat het juist je weerstand zal zijn die je door de training verder helpt. Zoals al aangegeven bestaat ieder thema uit een overkoepelend thema welke uitgewerkt wordt middels de subthema's. De thema's, meditatiemomentjes en praktische oefeningen om deze direct in je dagelijks bestaan te integreren, zijn dusdanig verwerkt dat je eenvoudig start en met iedere oefening erbij steeds wat dieper gaat. Zie het als het afpellen van een ui. Je komt steeds een stukje dichterbij het herkennen en bewonen van jouw eigen ruimte van kalmte vrede en aandacht.

Begin bij het begin en doorloop alle oefeningen in de volgorde zoals ze aangeboden worden. Nogmaals, je gaat steeds een beetje dieper. Geef niet op als je je overweldigd voelt door wat er aangeboden wordt. Gedurende de thema's zal alles je duidelijk worden. Of niet, en dat is dan ook oké ☺. Doorloop iedere oefening zo vaak als je wilt om te kunnen voelen wat er aangegeven wordt. Echter, realiseer je wel dat ieder thema het liefste binnen één week tijd gedaan moet worden, mits je om je eigen redenen anders hebt gekozen. Dit om te voorkomen dat je vast gaat houden aan één bepaalde oefening (vorm). Er zitten dubbelingen in deze training en je zult herhalingen tegenkomen. Dit is bewust zo gedaan om hetgeen je verteld wordt steeds in je systeem terug te gaan vinden.

Het advies is om dagelijks de aangeboden thema en bijhorende subthema's te lezen, vervolgens erop te mediteren met de aangeboden oefening meditatie en de praktische oefening eigen te maken door deze simpelweg direct in je leven te integreren. Er wordt in de teksten zo nu en dan bewust gewerkt met puntjes en/of stippeltjes. Op de plekken waar je ze ziet staan zou je een moment rust kunnen nemen zodat de woorden kunnen dalen en zij gelegenheid krijgen hun energie naar je over te brengen zodat je de informatie ook voelbaar kunt maken. Worden de woorden voelbaar dan heeft ook je systeem ze begrepen en komt deze waarschijnlijk in beweging wat je dan ook weer zou kunnen voelen.

Het is jouw training. Doe het zoals jij wenst waarin je bovenstaande informatie meeneemt in je keuzes die je hieromtrent kunt maken.

Zet 'm op!

Inhoudsopgave

Inleiding	6
De training, uitleg	7
Inhoudsopgave	8
Thema 1 De aandachtspier	9
oefening 1: Ademen en zwijgen	10
oefening 2: Aandachtig leven	14
oefening 3: Kalmeren	17
oefening 4: De bodyscan	20
Thema 2 Onderzoeken	23
oefening 5: Echt waar?	24
oefening 6: Open aandacht	28
oefening 7: Doel-loos ZIJN	31
Thema 3 Herkennen	34
oefening 8: Grenzen	35
oefening 9: Emoties	38
oefening 10: Alles gaat voorbij	41
Thema 4 Erkennen en aanvaarden	45
oefening 11: Mindful bij ongemak	46
oefening 12: Vertel je moment	49
oefening 13: Vrede en drama	52
oefening 14: Wat geloof je?	56
Thema 5 Doen vanuit ZIJN	59
oefening 15: Jouw 'juiste' richting	60
oefening 16: De kracht van NU	64
oefening 17: Wat wil je?	67
Thema 6 Verantwoordelijkheid nemen vanuit AANWEZIG ZIJN	70
oefening 18: Je eigen kompas	71
oefening 19: Wat <u>is</u> jouw verhaal?	74
oefening 20: Lichaamsbewustzijn	77
Thema 7 Mededogen	81
oefening 21: Overlevingsmechanisme herkennen	82
oefening 22: Het overlevingsmechanisme; bewust en onbewust verzet	85
oefening 23: Jouw positieve actie	89
Thema 8 Nu JIJ! SPELEN!	93
oefening 24: Het spel van Mindfulness	94
oefening 25: Het leven neemt jou niet maar Jij neemt het leven	97
oefening 26: Het leven is een reis	101
De rest van je leven;tips en reminders	104

Thema 1

DE AANDACHTSPIER

Mindful leven betekent allereerst een getrainde aandachtspier; een getrainde aandachtspier met daarbij een open, milde en bewuste staat van aanwezig zijn welke vrij is van veroordelingen van goed versus fout.

Zonder (getrainde) aandachtspier is het vrijwel onmogelijk om een open, milde en bewuste staat van aanwezig zijn te creëren waarin geen ruimte is voor oordelen. Immers, is er geen (getrainde) aandachtspier dan kun je je aandacht niet sturen én niet vasthouden waardoor je denken je aandacht alle kanten opstuurt. En omdat je denken, nu nog, allemaal gebaseerd is op oude zaken, zal je denken je dus *oude* gedachten geven. Met een getrainde aandachtspier ben je én in staat je aandacht gemakkelijker te sturen én je bent gemakkelijker in staat je aandacht ergens bij te houden zonder te vervallen in oude gedachtegangen of in ieder geval kun je oude gedachtegangen herkennen zodra ze er zijn. Met een getrainde aandachtspier ben je dus gemakkelijker in staat in het huidige moment te blijven. Daarbij, als je aandachtspier getraind is, ben je gemakkelijker in staat gedachten te 'zien' zonder deze direct voor waar aan te nemen en zo ben je gemakkelijker in staat jezelf te bevrijden van al die oude gedachtegangen, verwachtingen en dergelijke die je niet meer dienen maar welke je wel vasthouden in verleden én/of toekomst.

Nog een voordeel van een getrainde aandachtspier is dat je ieder moment in staat bent je eigen stilteplek op te zoeken, waar je ook bent en wat er ook gebeurt met een dieper gemak als gevolg.

De oog van de naald, de stilte in de storm, t zit allemaal in je en de sleutel ervan zit m in het beoefenen van jouw aandachtspier.

En dat is ook wat in dit thema allereerst beoefent gaat worden hierbij gebruik makend van je adem, je lichaam, je handelingen en voorwerpen uit je omgeving.