Mindfulness Frame by Frame

Ontwikkelt door professor Mark Williams

Altijd het idee hebben te moeten voldoen aan wat het brein je automatisch voorschotelt, is een gebed zonder einde en vragen om moeilijkheden. Het is namelijk nooit klaar. Want weet je? Ons wonderlijke brein is bijzonder creatief en zal altijd wel weer iets verzinnen dat je tot automatisch handelen aanspoort.
Het manifesteert zich bijvoorbeeld in overmatig piekeren, malen en controlegedrag. Dat maakt onrustig, angstig en onzeker. Misschien verpakt in perfectionisme, of iets anders.

Of misschien heb je het idee dat je altijd beschikbaar moet zijn. Alle ballen hoog moet houden zodat het met iedereen goed gaat. Jezelf vaak vergetend.
Het kan zijn dat je je deze dingen van jongs af aan al eigen hebt gemaakt. Misschien heb je dit van huis uit meegekregen en is het daardoor goed ontwikkeld is.
Maar hoe zit het met dat deel van jou dat voor zichzelf mag zorgen?

In juni 2022 mocht ik rechtstreeks van Professor Emeritus Mark Williams dit nieuwe mindfulness programma leren bij de KU in Leuven. Sindsdien al vele malen aan cliënten mogen doorgeven. Zij vertellen dat ze nu keuzes maken die er voor hen écht toe doen en daardoor meer vrijheid en levensvreugde ervaren.

Mindfulness is geen quick fix, zeg ik altijd, meer eerder een duurzame investering in jezelf. Niemand anders kan het voor je doen. Je moet het zelf doen.
Ieder doorloopt zijn eigen proces in zijn eigen tempo. Het heeft dan ook geen zin om je met anderen te vergelijken.

Zelfkennis

Aanvankelijk schreef hij dit programma voor mensen die al bekend zijn met mindfulness. In de testfase bleek echter dat het ook geschikt is voor mensen die geen of weinig ervaring hebben met meditatie/ mindfulness.
Het moge wel duidelijk zijn er diepere langen kunnen worden geraakt bij mensen, die wel al enigszins bekend zijn met mindfulness/ meditatie, of zelfonderzoek. Al ben ik wel altijd voorzichtig met het gebruik van het woord 'diep'. Het zou immers kunnen impliceren dat je er heel hard je best voor moet doen. Is er bereidheid om open te kijken dan vergroot je jouw zelfkennis.
Neem niks als vanzelfsprekend aan. Het gaat altijd over hoe iets voor jou is. Er is niemand die zichzelf beter kent dan jij. Net als bij de andere mindfulness programma' is het niet de bedoeling om iemand anders te worden maar juist meer jezelf. Wees dus gerust kritisch.

Vedana

Dit programma is anders dan andere mindfulness programma's omdat het op gevoelstonen inzoomt. Een woord dat voorheen in geen enkel programma voorkwam.

Mark Williams vertaalde het woord *vedana* (Sanskriet) naar *feeling tone*. Naar zijn idee komt dit het meest dicht bij de beleving van het woord *vedana*. Zij worden gezien als de aanjagers van onze reactiviteitsimpulsen. Ze kunnen zich manifesteren in zowel negatief-, als positief denken en handelen. Ze laten zich het best vergelijken met de snel opeenvolgende beelden die je met een fotocamera kunt maken als deze op *'burst'* modus staat. Door deze *frame by frame, oftewel beeld voor beeld* te bekijken, kun je subtiele verschillen ontdekken.
De kern van het programma is om vicieuze cirkels in denken en handelen te verbreken door al in een vroegtijdig stadium de kantelpunten in de reeks van automatische reactiviteitsimpulsen op te merken en in te grijpen. Mark Williams maakt in deze training gebruik van de laatste inzichten op het gebied van neuroscience.

Informatie en aanmelden: lisette@jijbentoke.nl Telefoon: +31652183048

De beoefening

In deze training maken we gebruik van geleide meditaties waarmee je de kernvaardigheden leert. Bij de meeste sessies kun je kiezen uit: 10-20-30 minuten meditaties en zijn daardoor makkelijker in te passen in jouw beschikbare tijd.

Probeer zes van de zeven dagen te mediteren en streef ernaar om minimaal 1x per week een 30 minuten meditatie te doen, doch forceer jezelf niet. Maak je niet te druk als er een keer twee dagen zijn waarin je niet mediteert. Wees vooral niet te hard voor jezelf...

Net als in de andere mindfulness programma's die we aanbieden, gaat het in deze training ook over de toepasbaarheid van mindfulness in je dagelijks leven. Daarom word je uitgenodigd om naast meditatie, ook een andere oefening te doen die we *Elke Dag Mindfulness* noemen, waarmee je die toepasbaarheid kunt oefenen. Het zijn oefeningen waarmee je mildheid, respect, dankbaarheid en innerlijke compassie cultiveert. Want juist die mildheid en respect voor jezelf is voor menigeen niet vanzelfsprekend, wat een stoorzender kan zijn om vanuit je eigen kern, vanuit je eigen waarden te leven.

Het programma in vogelvlucht

In de eerste twee modules wordt allereerst een stevige basis gelegd die als fundament dient voor het hele programma.
In de daaropvolgende drie modules ga je aan het werk met gevoelstonen.
We doen dit in drie opeenvolgende fasen.

1. Beginnend op het moment dat er besef is van gedachten die afdwalen.
2. Ten tweede, terwijl je mindful loopt.
3. En ten derde bij elke uitademing.

In die drie weken bouw je geleidelijk de kernvaardigheden.

Bewust zijn van lichaam/geest (body/mind) gevoelstonen.

Gevoelstonen zijn vaak vluchtig, ongrijpbaar en veranderlijk en daardoor soms moeilijk op te merken. Het is een kwestie van oefenen. Dit programma helpt je daarbij. Oefenen zonder te hard te proberen en al helemaal zonder jezelf te forceren. Je wordt dan ook telkens uitgenodigd om met mildheid, open te kijken/voelen.
Zodra je gevoelstonen herkent ga je merken dat ons denken en handelen niet alleen wordt beïnvloed door bewust rationeel denken, maar ook door die onderliggende laag die we gevoelstonen (in Sanskriet Vedana) noemen.

Vanaf de zesde week breid je alles, wat je tot nu toe hebt geleerd, uit naar het dagelijks leven. Er is ook een sessie waarin we stilstaan bij dingen die we moeilijk vinden, die ons kunnen hinderen. Je leert hoe je hier behendiger mee om kunt gaan. En ook niet geheel onbelangrijk, hoe je dingen die je kwaliteit van leven doen toenemen vaker kunt toepassen. Waarom doen we dit pas vanaf de zesde week? Omdat het belangrijk is om eerst aan een goede basis te werken.
In al die weken dat je bezig bent kom je steeds dichter bij je waarden uit. Vaak noemen mensen het ook als het (her)ontdekken van vertrouwen als ze vanuit hun waarden keuzes in hun leven maken die er echt toe doen.

Praktische informatie

Locatie: In overleg en online via Zoom

Duur: 8 bijeenkomsten - 1,5 tot 2,5 uur afhankelijk van privé of groep.
Thuis oefenen: probeer dagelijks gemiddeld een half uur te oefenen. Soms zit er een reflectiemoment bij dat niet bij dat half uur is gerekend.

Meditaties: Kies een houding die voor jou comfortabel is. Dus ook als er staat doe een oefening zittend en jouw lichaam aangeeft dit liever liggend of staand te doen, luister dan naar je lichaam. Het heeft geen zin om jezelf in bepaalde houdingen te forceren want dan gaat je aandacht telkens uit naar het ongemak en mis je misschien waar het in die sessie over gaat. Het jezelf comfortabel maken is een eerste stap op weg naar mild zijn voor jezelf.

Informatie en aanmelden: lisette@jijbentoke.nl Telefoon: +31652183048

Studiegroep juni 2022
KU Leuven
Omcirkeld
Staand omcirkeld Mark Williams -
zittend Lisette

Informatie en aanmelden: lisette@jijbentoke.nl Telefoon: +31652183048