

Hier nu zijn

Mindfulness met de redactie

In het moment leven. Hier en nu. Het lijkt zo simpel, maar blijkt tijdens een cursus mindfulness lang niet mee te vallen...



‘Ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel de lucht naar binnen en naar buiten stromen’

woord: ‘Ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel de lucht naar binnen en naar buiten stromen. Als je gedachten krijgt, oordeel niet. Laat de gedachte komen en leg deze vriendelijk, doch beslist opzij. Open je handen... adem rustig in en uit.’ Ik hoor voetstappen om me heen, achter me naast me. Steeds houdt degene halt en loopt weer door. Ik hoor een doosje open gaan, het is vast een Tupperwaredoos. Oeps, gedachten! Niet denken. Iemand legt iets in mijn hand. Voelen, ruiken proeven, horen, niet kijken! Oeps dat is denken. Niet denken. Vriendelijk, doch beslist leg ik de gedachte weg. Stiekem gluur ik tussen mijn oogleden door. Sandra heeft dezelfde impuls. Ha het is een rozijn!

Vriendelijk, doch beslist

Dit is moeilijk. Ik sluit mijn ogen weer. Terug naar die ademhaling... Heel even lukt het. Ik speel wat met de rozijn. Shit, jammer dat ik al weet wat het is.

‘Voel aan het object’, zegt Katja. Ik voel rimpels, zacht van binnen hard van buiten.

‘Lik er eens aan, als je wilt.’ Mijn ogen gaan automatisch weer open.

‘Bijt er niet op, probeer het object te voelen met je tong.’ Ik zie Janine driftig kauwen, Sanne kijkt heel vies, later blijkt dat ze geen rozijnen lust. Jacqui doet het goed, heel toegewijd. Volgens mij zit zij stiekem op meditatiecursus... Gedachtenalarm! En daar gaan we weer: vriendelijk doch beslist neem ik afstand van mijn denken. Om weer te voelen, mijn adem, mijn billen, het rubberen matje...

De oefening wordt afgerond en zo zijn we een anderhalf uur verder met onze middag. Eén ding staat vast. Als je mindful leeft doe je erg weinig op een dag!

‘Dat hoeft niet, je kunt zelfs mindful haasten. Het betekent dat je je bewust bent van je fysieke handelingen, wat haasten lichamelijk met je doet, welke bewegingen je maakt, welke gedachten je hebt en wat je gevoelens zijn. Probeer het eens uit en kijk wat er met je haast gebeurt.’

krijgen een voorproefje, een middag lang! En niet zonder verwachtingen. Annemarie lijkt het maar niks: ‘Je leert je automatische piloot uitzetten, dat is toch dom!’ Ingeborg heeft er zin in: ‘Ik doe ook body balance. De meditatie daarbij vind ik het lekkerst, daar zal het wel op lijken.’ Jacqui, hoopvol: ‘Heerlijk! Straks weet ik precies hoe ik nog meer het moment kan beleven.’ Waarop Fons: ‘Als jij nog mindfuller wordt, ga ik weg!’

Zittend in lotushouding sluiten we onze ogen om te starten met de eerste oefening. Katja voert het

tekst **Marije Ravelli**
fotografie **Fons Burger**

Hier en nu. Is dat niet dubbelop? Dat is toch net als zwarte kolen of witte sneeuw?

Katja vindt van niet. Ze leert ons hoe je dat doet: in het hier en nu zijn. ‘Je kunt ook hier zijn en in gedachten bij een gesprek van vanmorgen. Eigenlijk is het helemaal niet makkelijk om hier en nu te zijn.’ Ze legt nadruk op alle 3: hier, nu en zijn. De redactie is uitgenodigd door Katja en Jos van Rzijn, zij geven korte cursussen mindfulness. Wij

Katja wordt overspoeld met vragen als: is mindfulness voor iedereen weggelegd? Hoe kan je mindful plannen maken, want dan ben je met de toekomst bezig. En dat is niet hier, en al helemaal niet nu! Geduldig geven Katja en Jos hun visie op mindfulness. Het belangrijkste is dat je niet oordeelt over wat je denkt of voelt. Katja legt uit dat het er niet om gaat dat je niet mag denken, maar dat je je bewust wordt dat je aandacht afgeleid wordt door gedachten. Mindfulness werkt daarom erg goed voor depressieve mensen.

‘Mensen leren hun gevoel te herkennen. Ze kunnen het er laten zijn, zonder ertegen te vechten en dat geeft rust.’ Jos geeft een definitie: ‘Mindfulness brengt je terug naar het waarnemen met je zintuigen. De grap is, als je daarop focust, ben je in het hier en nu. Het toelaten van ervaringen is gezonder dan het onderdrukken of het vermijden ervan.’

‘We zitten weer in ons hoofd!’ roept Katja. ‘Ja, dat is zo verleidelijk. We willen alles het liefst in concepten stoppen. Begrijpen en beredeneren. Maar dat is het tegenovergestelde van mindfulness.’ De middag vliegt voorbij met tussen elke oefening door, heel veel geklets.

Verdrink in het nu

Aan het eind van de dag ben ik ontzettend benieuwd naar de reacties van mijn collega's. De ultieme rust die bij mij is ingeslagen heeft hoofdpijn achtergelaten. Het was heftig! En volgens Katja is dat logisch. Normaal doe je één oefening op een dag. Wij hebben er wel zes gedaan. Suzanne is vooral verbaasd over ons gepraat. ‘Voor mij is het een bevestiging dat ik een geboren mindful-talent ben. Heerlijk!’ Janine wil er het liefst nog uren over filosoferen. Zij wil wel ontspannen, maar dat kan ze ook met haar gedachten. ‘Ik wil denken en fantaseren, plannen maken!’ Jacqui is een beetje teleurgesteld. ‘Ik hoopte dat ik een trucje zou leren, om mezelf terug te fluiten in het nu!’ Esmé zit ons te observeren en zegt zachtjes: ‘Ik hoop dat ik dit nog heel lang vast kan houden.’ Fons staat al op de gang, ‘Kom op dames, de kroeg in. Dan zuipen we ons het hier en nu in!’

MEER MINDFULNESS?

Rzijn verzorgt individuele en groepstrainingen. Uitgangspunt is: optimaal functioneren, binnen en buiten het werk. In overleg maken zij een training of coaching op maat. Naar de wensen en behoeften van individu, bedrijf of instelling. www.rzijn.nl