

STILTE

Thich Nhat Hahn is een boeddhistische monnik, die woont in ZW Frankrijk in een retraiecentrum, die in dit boek de waarde van mindfulness aan ons probeert over te dragen. Hij is niet tegen de moderne maatschappij. Hij wil ons bewust maken dat we de hele dag lawaai in ons hoofd hebben. Hij noemt dit Radio NSD, non stop denken. Zijn oplossing is Mindfulness. In het boek zijn diverse meditatie oefeningen te vinden. Als je het boek leest wordt je al rustig en ga je ongemerkt op je ademhaling letten.

Daar waar hij spreekt over Mindfulness kun je ook lezen Heartmath



Inleiding

We besteden heel veel tijd aan het zoeken naar geluk. We willen een goede baan, veel geld, mooi huis, mooie auto en gezin. We rennen en vliegen de hele dag. Is dit nu het werkelijke geluk of is het al een geluk dat we als mensen op deze aardbol rond mogen lopen.

We zijn enorm druk, zowel fysiek met rennen en vliegen als mentaal zoals de hele dag met sociaal media bezig zijn, tv en email en dan niet vergeten de zorgen om dingen die in het verleden hebben afgespeeld en wat in de toekomst kan gaan gebeuren. Dit noemt de monnik Radio NSD.

De oplossing voor ons is Mindfulness. Dit wordt vaak omschreven als de bel die ons eraan herinnert om even stil te zijn en te luisteren.

Weet jij wat de betekenis is van 'hier ben ik'....? Het wil zeggen 'Ik besta'.

Om echt helemaal hier te zijn, dien je vrij te zijn van denken, zorgen, angst en verlangen.

Als je gaat zitten in de natuur en je let op je ademhaling voel je de stilte. Je hoort dan vogels zingen en de wind ruisen en ruikt de geuren van bloemen en planten.

Het geluid van geen geluid

Stilte wordt vaak omschreven als het ontbreken van geluid. De innerlijke stilte maakt zeker wel geluid een heerlijk geluid. In het Boeddhisme kennen ze vijf soorten van geluid:

het prachtige geluid (vogels, regen etc.)

het geluid van diegene die de wereld waarneemt (luisteren)

het geluid van de Brahma (klank Ohm)

het geluid van opkomende tij(de stem van Boeddha om de misstanden uit de weg te ruimen)

Het geluid dat alle wereldse geluiden overstijgt (geluid van de vergankelijkheid)

Je grootste zorg

Vaak wordt je door je hart toegesproken, echter je hoort het niet omdat je hoofd te vol zit met lawaai. We worden volledig in beslag genomen door onze dagelijkse zorgen. Velen van ons maken zich echter zorgen over zaken die niet aansluiten bij onze dagelijkse behoeften. Kom tot jezelf:

Stop, haal adem en breng je geest tot rust

Je komt thuis bij jezelf

waardoor je ieter moment

van het hier en nu kunt genieten

Een voortdurende stroom van lawaai

Iedereen absorbeert gedurende de dag een voortdurende stroom aan informatie en lawaai. Ook als er rust is zit ons hoofd vol met ronddraaiende gedachten. In het begin voelt de stilte niet veilig. Thich Nhat heeft de indruk dat veel mensen bang zijn voor die stilte. Aan de andere kant kun je je eenzaam voelen als je door anderen omringd bent. Alle geluiden om ons heen en gedachten kun je als een soort van voedsel beschouwen. We kennen vier soorten voedsel:

- eetbaar voedsel (van slecht voedsel wordt je moe, kribbig en is ongezond)
- zintuiglijke indrukken (via ogen, oren, reuk, lichaam en geest), onze vensters op de buitenwereld
- wilskracht (mentale wilshandelingen, zoals je wil, belangen en verlangens) intentie en motivatie
- individueel als collectief bewustzijn (de manier waarop je geest zichzelf, je gedachten en handelen voedt). Het glas is half vol of half leeg. Collectief is bv. een groep roddelende mensen.

Wees dus bewust hoeveel voedsel je tot je neemt.

Oefening voeden.

Bewust ademen is een goede manier om lichaam en geest te voeden met mindfulness. Lichaam en geest komen weer samen, je wordt meer ontspannen, je aandacht/concentratie neemt toe.

Ik adem in en ben me bewust van mijn inademing
Ik adem uit en ben me bewust van mijn uitademing

Ik adem in en mijn adem wordt dieper
Ik adem uit en mijn adem wordt langzamer

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam
Ik adem uit en laat de spanning in mijn lichaam los

Ik adem in en glimlach
Ik adem uit en laat los

Ik adem in en verblijf in het huidige moment
Ik adem uit en geniet van het huidige moment.

Radio NSD

Als we rustig TV kijken voelen velen van ons zich niet op hun gemak. Dat komt omdat onze innerlijke radio nog aanstaat. Negatieve gedachten kunnen in ons opkomen, we eten ze en laten ze weer opkomen net als een herkouwende koe.

Hoe zetten we deze radio uit? Om te beginnen zorgen dat we mindfulness gaal leven.

Toch is denken niet slecht. Wij zijn onze gedachten. Ondersteunen je gedachten je diepste intentie in dit leven. Als dat niet zo is moet je op **reset** drukken.

De Boeddhistische psychologie herkent minimaal 2 belangrijke onderdelen van onze geest

- opslagbewustzijn (lagere deel), hier liggen mooie maar ook slechte herinneringen en komen boven
- geestbewustzijn (hogere deel)

Neem 5 minuten de tijd voor jezelf
en breng je lichaam, gevoelens en waarnemingen tot rust

Lopen is een fantastische manier om je hoofd leeg te maken. Richt dan je aandacht op elke stap en vreugde kan boven komen. Je kunt je hiermee gronden in het huidige moment. Je hoeft niet te praten. Als de maan vol aan de hemel staat en je je aandacht richt op die maan, dan stopt het denken.

Daverende stilte en diep luisteren

Veel zenleraren zeggen dat niet denken de sleutel tot mindfulnessmeditatie is. Als denken de verhand krijgt verlies je de binding met je lichaam.

Als je iets wil loslaten is de eerste stap dat je stopt met denken (reset). Ongeveer 90% van ons denken is niet productief. Als je op een juiste manier wilt gaan denken kun je starten met mindfulness. Hiermee geven we ons geestbewustzijn rust.

Als we onze zorgen en pijn loslaten komt er ruimte voor signalen uit ons hart. Als je alleen wilt zijn hoef je niet in je eentje te zijn. Met mindfulness kun je overal altijd alleen zijn. Bewust gezochte stilte wordt ook wel edele stilte genoemd.

Stilte is heel krachtig. Als je in een gesprek zit en je bouwt een hele korte stilte in, geeft je de ander ruimte om te reageren. Voor jezelf creëer je ruimte om vanuit je hart te reageren. Je krijgt een open manier van communiceren en er is plaats voor onstpanning in het luisteren. Veel therapeuten kunnen slecht luisteren. Als jij aan het woord bent vallen zij je al in de rede met een oplossing. Dat is een vorm van kennis spuien en niet wat het moet zijn>>helpen.

Luisteren naar het geluid van een bel

Over de hele wereld worden klokken gebruikt om je aandacht te trekken. Dat doet ook een bel. Als je bv. een bel/klankschaal in huis hebt kun je die gebruiken om aandacht te vragen of voor aanvang van het eten een moment van rust te vragen. Je hebt dan tijd om mindful te gaan eten en genieten. Ook kun je een plekje in huis inrichten om te mediteren. Je luidt de bel als je rust wilt hebben. Stilte is de beste wijze om diep te kijken naar een probleem of vraag.

De vier Mantra's

Die helpen je om diep te luisteren en echt aanwezig te zijn bij de mensen om je heen

1. Lieverd ik ben er voor je
2. Lieverd ik weet dat je er bent en daar ben ik heel blij mee
3. Lieverd ik weet dat je lijdt, daarom ben ik er voor jou
4. Lieverd, ik lijd. Help me

Ruimte en tijd maken voor mindfulness

Veel mensen denken dat ze geen tijd hebben om met mindfulness bezig te zijn. En toch kost het nagenoeg geen tijd. Je kunt beginnen als je wakker wordt in bed. Je kunt het doen als je op de wc zit, de afwas doet, in de rij staat bij de supermarkt en zelf als je in de auto zit. Doe het voor aanvang van een vergadering of presentatie. Je zult merken dat je veel beter kunt concentreren.

Mindfulness tijdens het lopen

Ook tijdens deze bezigheid kun je dit beoefenen. bij de eerste stap adem je in en bij de volgende stap adem je uit. Tijdens het lopen let je op hoe je voeten zich verplaatsen, wat je voelt onder je voeten.