Wat is mindfulness?

Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen. *Jon Kabat-Zinn*

Met mindfulness nodigen we uit om even de vaak als ratrace aanvoelende doe-modus te onderbreken en ons in de zijnsmodus te begeven waarin we waarnemen wat er allemaal is: lichaamssensaties, onze adem, gedachten, gevoelens, zintuigelijke waarnemingen… In de zijnsmodus is er anders dan in de doe-modus geen streven. Meestal willen we van A naar B en dan naar C etc, nu worden we uitgenodigd om even bij A te verwijlen. We proberen hierin een open, niet oordelende en milde houding aan te nemen.

Door deze houding op formele en informele momenten te oefenen, kan er stilletjes aan een kleine verandering voelbaar worden als we terug in de doe-modus stappen: we kunnen onszelf en anderen op een meer open, vriendelijke manier bejegenen, bewuster genieten en ontwikkelen meer keuzevrijheid wat onze reacties betreft, worden vrijer van onze automatische piloot. Er ontstaat een helderder bewustzijn over wat ons helpt en wat minder helpend is (gedachtes, gewoontes,…).

Door mindfulness te beoefenen, komen we niet enkel meer in contact met onszelf maar evenzeer met de wereld om ons heen. Mindfulness roept op tot handelen, tot engagement t.a.v. onszelf, de ander, de samenleving dichtbij en veraf, de planeet.

Tussen stimulus en reactie bevindt zich een ruimte. In die ruimte ligt onze kracht om onze respons te kiezen. In onze respons ligt onze groei en onze vrijheid. *(Viktor E. Frankl)*

Op termijn kan de beoefening ook onrechtstreeks positieve gevolgen hebben op onze omgang met stress, piekeren, slaapproblemen,… Niet doordat de zorgen, angsten en pijn er niet meer mogen zijn maar net door ze bestaansrecht te geven en er vanop een gezonde afstand naar te kijken in plaats van ermee samen te vallen. Zo kunnen we er ons stilletjes aan anders tegenover verhouden, patronen begrijpen en zo meer vrijheid ontwikkelen.

Meditatie of mindfulnesstraining is de plek bij uitstek waar vertrouwen groeit, in jezelf, de ander en de werkelijkheid. Door er vertrouwd mee te worden en erbij te blijven in milde, open aandacht. Ons zelf-vertrouwen groeit vooral door vertrouwd te worden met onszelf. *(Edel Maex)*

Eén van de leukste 'bijwerkingen' van een 'beginner's mind' in te nemen is dat we alles veel bewuster en kleurrijker kunnen waarnemen, alsof we het voor de eerste keer waarnemen: de wind in ons haar tijdens het fietsen, het zachte mos onder onze voeten, de eerste groene blaadjes in de lente, de verrassende smaak van onze maaltijden, … Maar ook moeilijkere gevoelens en gedachten proberen we met dezelfde openheid te bejegenen, zonder onmiddellijk een hele hoop associaties en interpretaties als waar te aanschouwen. Zo kunnen we onszelf een heel stuk bijkomend lijden besparen. Ik schrijf dit in de wetenschap dat dit een levenslange oefenweg is. ;-)

De bereidheid om te handelen

Mindfulness beperkt zich niet tot het matje of kussen. Vanuit de openheid die we in de oefening cultiveren, staan we weer op en gaan we wat doen. Doen en zijn gaan hand in hand.

Ook hier geen gemoraliseer, geen 'gij zult'. De bereidheid om te handelen vloeit als vanzelf voort uit de bereidheid om te kijken. We hebben er geen geboden of regels voor nodig.

De werkelijkheid zien in functie van waar we mee bezig zijn zorgt voor stabiliteit. Kijken met open verwondering zorgt voor creativiteit. Het is een blijvend spanningsveld. Creativiteit zonder stabiliteit is chaos. Stabiliteit zonder creativiteit is verstarring.

De bereidheid om te kijken laat ons toe om uit de verstarring los te komen en met meer vrijheid, meer moed, meer energie, meer creativiteit de wereld in te gaan en te doen wat nodig is.

De openheid die we cultiveren is ook de plek waar we elkaar kunnen ontmoeten. Het is de plaats waar mededogen ontstaat. Het is de plaats waar de ander niet gereduceerd wordt tot hulpmiddel of obstakel. Het is de plaats waar de ander als ander bestaansrecht krijgt.

De bereidheid om lijden te zien roept op tot actie. Als we bereid zijn het mooie en het goede te zien kunnen we ertoe bijdragen. Dat is onze natuur. Het is maar als we onze ogen sluiten dat we verharden. (Edel Maex)

Wil je er zelf mee aan de slag?

Er valt zo veel te zeggen over mindfulness. Heb je interesse om je daarin te verdiepen, dan zijn volgende bronnen aan te raden:

- 'Mindfulness' en zo veel andere boeken van Edel Maex en zijn website 'Leven in de maalstroom' (en daar in het bijzonder onder 'lezen' de teksten van de blog) waar je een heleboel geleide meditaties kan vinden
- Boeken, interviews, meditaties… van Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh, HH De Dalai Lama, Jack Kornfield, Tara Brach, …
- Er bestaan heel veel wetenschappelijke artikels over de werking van mindfulness, bv ook effecten op de hersenen en het zenuwstelsel,…

[1]: Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living.* Dell Publishing (1991), pp. 467.
[2]: Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., & Simpson, T.L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 59,* 52-60.

Soms kunnen gevoelens, gedachten en waarnemingen heel erg pijnlijk of moeilijk te verdragen zijn. Dan is er nood aan beelden en oefeningen die ons leren goed voor onszelf te zorgen. Die kunnen ook heel helpend zijn voor mensen die doorgaans op een eerder harde, oordelende manier met zichzelf omgaan.

Wil je daar graag meer over weten, bekijk dan zeker even de volgende literatuur:

- Frits Koster en Erik Van den Brink: compassie in je leven
- Tara Brach, oa RAIN
- Kristin Neff

Mijn eigen weg met mindfulness – Barbara Mayrhofer – mindfulnesstrainer en act therapeute

In 2021 volgde ik het 8-weken MBSR programma bij Lieze Ruyts in Gent en aansluitend een cursus 'Compassie in je leven' bij Frits Koster en Marleen ter Avest. Met veel van de inhoud en praktijk ben ik al lang verbonden: op mijn 18 jaar heb ik zen-meditatie leren kennen bij Ursula Baatz in het kader van een seminarie aan de universiteit in Wenen en die beoefening en het studeren errond hebben me nooit meer losgelaten. Ondertussen heb ik ook aan meerdere stilteretraites deelgenomen en heb ik de professionele opleiding tot mindfulness trainer bij Edel Maex afgerond. Ik blijf al doende aan de slag en volg geregeld opleidingen (vooral via de mindfulnessvereniging België).

Het belangrijkste is misschien wel dat ik in mijn eigen leven, en zeker ook op de bewogen, moeilijkere momenten, de ondersteunende, helende en verruimende werking van mindfulness mocht ervaren.

Vanuit die ervaring luister ik graag naar jouw verhaal en verkennen we samen wat er nodig is.

Onderstaand gedicht vat mooi samen hoe ik beetje bij beetje de werking van mindfulness in mijn leven mag ervaren. En dit is wat ik ook jou (onder andere) toewens:

Ik kwam hier met het gevoel dat ik de wereld op mijn schouders droeg,

Ik vertrek in de wetenschap dat het de aarde is die mij draagt.

Ik kwam met de gedachte dat bewustzijn van de geest belangrijk was,

Ik vertrek in de wetenschap dat bewustzijn van het lichaam onmisbaar is.

Ik kwam als een volgeling van mijn gedachten,

Ik vertrek in dienst van mijn hart.

Peter Milligan