

Het kleine boek vol

**MIND
-FUL-
NESS**

Onder redactie
van Tiddy Rowan

Spectrum

Mindfulness betekent ‘aandachtigheid’.

De essentie van mindfulness beoefenen is dat je, met echte aandacht, bewust bent. Die spier maak je steeds sterker door je ademhaling voortdurend tot je beschikking te laten staan, telkens als je die wilt gebruiken of nodig hebt.

Het is gemakkelijk om te lezen over hoe belangrijk mindfulness is, en het dan te vergeten en het niet echt toe te passen. Maar mindfulness en alle gunstige effecten die het heeft, zullen pas duidelijk worden als je je er echt op hebt toegelegd. En zoals voor alles geldt, wordt dat steeds beter naarmate je ermee oefent. Ook als je de eenvoudige ademhalingstechniek voor de eerste keer doet, neem er dan echt de tijd voor (en we hebben het over slechts een paar minuten in het begin) om het zelf te ervaren; je krijgt onmiddellijk resultaat. Het zal je energie geven en je ertoe aanzetten om nog een stap te nemen en daarna nog een, tot je ook bij andere activiteiten mindful bent.

Als je dit boek op een willekeurige bladzijde opslaat, krijg je hopelijk een recept dat je eraan herinnert hoe belangrijk het is om in het hier en nu te blijven (of waarschijnlijker: ernaar terug te keren). Elke keer dat je aan de slag gaat met zo'n mindfulness-recept en het aan een steeds groter aantal dagelijkse activiteiten koppelt, versterk je het hele concept.

Hoe meer je deze beoefening ontwikkelt, hoe gemakkelijker het je afgaat en je alle voordelen ervan kunt benutten. Je levenslust zal terugkeren, je zult een nieuw plezier vinden in eenvoudige bezigheden, je zult niet verlangen naar iets wat in de toekomst ligt of treuren over dingen uit het verleden die niet zijn afgerond, en je zult meer ontspannen en tegelijkertijd mentaal alerter en enthousiaster zijn. Je relaties en communicatie met mensen zullen veranderen. Kortom, dit is een keerpunt – op dit moment, nu je deze woorden aan het lezen bent – voor het verbeteren en lichter maken van je hele leven en je kijk erop.



Ademhalen om je te ontspannen

Een volkomen ontspannen persoon haalt ongeveer zeven keer per minuut adem. Als je je ademhaling vertraagt, zul je je automatisch ontspannen.

Dit is vooral bruikbaar als je moet focussen, een presentatie moet geven, een sollicitatiegesprek moet voeren of gewoon om rustig te worden.

1. Adem in (tel tot ongeveer zes)
2. Hou je adem vast (tel tot twee)
3. Adem langzaam uit (tel tot ongeveer acht)

‘Mensen kunnen door de innerlijke houding van hun geest de uiterlijke aspecten van hun leven veranderen.’

WILLIAM JAMES



Je gedachten observeren

Deze oefening is verwant aan meditatie, maar toch is het een oefening in mindfulness. Laat je dus niet ontmoedigen door het idee van ‘mediteren’. Het is een zeer eenvoudige oefening, maar zeer nuttig om een onrustige geest tot bedaren te brengen en ongewenste emoties te verdrijven.

1. Reserveer een tijdstip waarvan je weet dat je dan niet wordt gestoord en zet je telefoon uit.
2. Ga zitten zoals jij dat prettig vindt. Dat hoeft niet in kleermakerszit op de vloer te zijn, een stoel is ook prima. Maar ga wel met een rechte rug zitten (een rechte, maar geen stijve rug) en bij voorkeur zonder tegen de rugleuning van de stoel aan te leunen. Het idee is dat je ontspannen, maar aandachtig blijft.

3. Doe je ogen dicht en neem je ademhaling waar zoals die is. Het is niet nodig om iets te veranderen. Neem gewoon waar hoe je inademt en dan weer uitademt.
4. Gedachten zullen proberen binnen te komen en je aandacht te trekken; maak je daar geen zorgen om. Kijk er gewoon naar. Laat ze los en breng je aandacht opnieuw terug naar je ademhaling.
5. Doe deze oefening om te beginnen slechts vijf minuten.

Oefen elke dag op een specifiek moment en breidt het uit naar langere perioden wanneer dat maar mogelijk is.

Dat is alles.

‘Maak je niet druk over wat de wereld nodig heeft. Vraag je af wat jou tot leven brengt en doe dat. Want wat de wereld nodig heeft, is mensen die tot leven zijn gekomen.’

HOWARD THURMAN



De bodyscan

Alle mindfulness-trainingen bevatten een variatie hierop. Het is een eenvoudige meditatie die bewustzijn van de gewaarwordingen in het lichaam en de ademhaling combineert. Het hoeft maar vijf minuten te duren als je dat wilt. Je kunt boven op je hoofd beginnen en van daaruit naar beneden naar je tenen werken. Of van je tenen omhoog. Doe wat voor jou het natuurlijkst aanvoelt.

1. Ga ergens op een gemakkelijke plek op je rug liggen en zorg dat je niet wordt gestoord.
2. Neem even de tijd om je bewust te worden van de lichamelijke gewaarwordingen in je lichaam.
3. Breng je aandacht naar je ademhaling. Voel je buik uitzetten bij elke inademing en loslaten bij elke uitademing.

*‘Je kunt de golven niet tegenhouden,
maar je kunt wel leren surfen.’*

JON KABAT-ZINN