



# Mindfulness

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Shamash Alidina**



**BBNC**  
uitgevers

**Amersfoort, 2018**

# Voorwoord

Gaan zitten voor een boek heeft veel overeenkomsten met gaan zitten voor een heerlijke maaltijd. Er is een warm gevoel van afwachting (in lichaam en geest) op een prettige ervaring. Er is nieuwsgierigheid in de geest. Er is een bewustzijn van een zekere 'trek' voor wat er genuttigd gaat worden. En daar zijn we dan, volledig voorbereid op wat komen gaat: of het nu het uiterlijke ontwerp van het boek is of de manier waarop het eten wordt opgediend, of het nu de geur van het gewenste eten is of die van een pas gedrukt en net geopend boek. Mogelijk ervaar je dit tijdens het lezen, maar aan de andere kant is zo iets voor iedereen anders. Neem een moment rust en let op wat je op dit moment DAADWERKELIJK ervaart. Hoe voel je je in je geest? Wat merk je in je lichaam? Ben je je ervan bewust dat je adem je lichaam in en uit gaat, dat het 'zichzelf ademt'?

Er zijn maar weinig dingen eenvoudiger en meer op de basis gericht, en toch zo moeilijk om in woorden en opdrachten te vatten als mindfulness. De essentie is eenvoudig aanwezig te zijn, voor onze ervaring, onze hele ervaring, en niets dan onze ervaring. Je kunt de vorige zin tientallen of zelfs miljoenen keren lezen, en nog steeds niet weten (op een niveau diep beneden woordniveau) hoe je dit systematisch moet oefenen en in het dagelijks leven, met alle stress en uitdagingen, moet toepassen. De enige manier om echt te weten wat mindfulness is en dit te ontwikkelen in je leven, is door het oefenen alsof je leven ervan afhangt. Want op vele manieren is dit ook het geval. In hoeverre je daadwerkelijk volledig aanwezig bent bij je ervaring, oordelen laat varen als je deze niet nodig hebt en dingen echt laat gaan, bepaalt uiteindelijk in hoeverre je lijden en stress zult ervaren in dit gekke leven.

Het grootste verschil tussen gaan zitten voor dit boek en gaan zitten voor een heerlijke maaltijd in een goed restaurant, is dat dit boek, zo prachtig, instructief en inspirerend als het is, het menu is in plaats van de maaltijd. We hebben in veel fantastische restaurants evenzoveel prachtige menu's gezien, maar niet een hiervan smaakte zoals de maaltijden die erin werden beschreven! Deze menu's, zoals *Mindfulness voor Dummies*, wijzen op eenvoudige (maar elegante) wijze op de kern van de zaak: de kunst van mindfulness. Een kunst die ons zowel kan voeden als voldoening kan geven op een manier waarop niets anders dat daadwerkelijk kan, en die goedmoedsrust, vriendelijkheid en balans in onze drukke levens kan brengen.

Ik nodig je dus uit dit boek te benaderen zoals Derek Wolcott ons aanraadt (in zijn gedicht *Love After Love*) hoe we ons leven moeten leven: 'Sit. Feast on your life.' (Ga zitten, en geniet van je leven.)

– Steven D. Hickman, klinisch psycholoog, assistent klinisch professor, University of California in San Diego, Faculteit Psychiatrie, directeur, UCSD Center for Mindfulness

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Inleiding</b> .....	1
<b>Deel 1: Mindfulness introduceren</b> .....	5
HOOFDSTUK 1: Mindfulness ontdekken .....	7
HOOFDSTUK 2: De voordelen van mindfulness .....	17
<b>Deel 2: Het pad effenen voor opmerkzaam leven</b> .....	31
HOOFDSTUK 3: Motivatie koesteren .....	33
HOOFDSTUK 4: Een gezonde houding aannemen .....	45
HOOFDSTUK 5: Menselijk zijn versus menselijk doen .....	63
<b>Deel 3: Mindfulness beoefenen</b> .....	77
HOOFDSTUK 6: Beginnen aan formele mindfulness-meditatie .....	79
HOOFDSTUK 7: Mindfulness gebruiken voor jezelf en voor anderen .....	103
HOOFDSTUK 8: Mindfulness gebruiken in het dagelijks leven .....	119
HOOFDSTUK 9: Je eigen mindfulness-routine opbouwen .....	133
HOOFDSTUK 10: Met tegenslagen omgaan en afleiding tegengaan .....	147
<b>Deel 4: De vruchten van mindfulness oogsten</b> .....	165
HOOFDSTUK 11: Groter geluk ontdekken .....	167
HOOFDSTUK 12: Stress, boosheid en vermoeidheid verminderen .....	183
HOOFDSTUK 13: Mindfulness gebruiken bij angst en depressie .....	199
HOOFDSTUK 14: Lichamelijk werk: het lichaam helen .....	215
HOOFDSTUK 15: Kinderen coachen in mindfulness .....	227
<b>Deel 5: Het deel van de tientallen</b> .....	237
HOOFDSTUK 16: Tien belangrijke tips voor een opmerkzaam leven .....	239
HOOFDSTUK 17: Tien manieren waarop mindfulness je kan helpen .....	247
HOOFDSTUK 18: Tien mythes over mindfulness ontkracht .....	255
HOOFDSTUK 19: Tien wegen om verder te reizen .....	263
HOOFDSTUK 20: Over de website .....	269
<b>Index</b> .....	271

# Inleiding

**T**oen ik ongeveer acht jaar oud was, ontdekte ik iets wonderbaarlijks: ik ben daadwerkelijk in leven, op deze planeet, in dit universum! Net als iedereen. Het is al wonderbaarlijk dat er een universum is, maar dat ik erin leefde, dat was helemaal... verbazend. Ik vertelde het aan iedereen, maar zij deelden mijn enthousiasme niet. Ik zag volwassenen als zombies aan het werk gaan, boodschappen doen, en vrienden spelletjes doen, maar ik was mij bewust van het wonderbaarlijke gevoel van bestaan, en zij konden het niet delen. Het was als een prachtig vuurwerk dat afging, maar iedereen keek de verkeerde kant op.

Terwijl ik opgroeide, begon ik mijn grip op het mirakelgevoel kwijt te raken, tot ik op mindfulness en een reeks filosofieën stuitte. Ik was opgelucht dat er anderen waren die dezelfde vragen hadden als ik, en dat ik tegelijkertijd een manier had gevonden om met mijn stress om te gaan. Ik blijf plezier houden in het stellen van de grote vragen en vind dat mindfulness mijn natuurlijke hang naar filosofie prachtig aanvult.

In dit boek ontdek je hoe je je beeld van het mysterie dat leven heet nieuw leven kunt inblazen, zodat je niet alleen leeft om je te-do-lijstje af te werken, maar echt leeft. Je leert manieren om mindfulness te oefenen, zodat je een nieuwe manier van zijn kunt integreren in je dagelijkse leven die je kan helpen om te gaan met stress en moeilijke emoties. Je leert hoe je je algemene gevoel van welzijn op verschillende manieren kunt vergroten.

## Over dit boek

*Mindfulness voor Dummies* biedt je het gereedschap waarmee je zelf mindfulness kunt oefenen. Ieder hoofdstuk zit boordevol met beelden van wat mindfulness is, hoe je snel en gemakkelijk mindfulness kunt oefenen en hoe je je ervaring kunt uitdiepen. Ik heb dit boek geschreven met de beginner in het achterhoofd, maar de kennis gaat veel verder. Ervaren mindfulness-beoefenaars zullen ook vele nieuwe aspecten vinden om over na te denken. Het onderzoek naar mindfulness gaat in volle vaart door. Daarom heb ik ervoor gekozen de belangrijkste mindfulness-oefeningen en -aanpakken, die al vele keren zijn getest en goed zijn bevonden, te behandelen.

# Conventies in dit boek

Om je te helpen zo veel mogelijk uit dit boek te halen, gebruik ik de volgende conventies:

- » *Cursief* benadrukt nieuwe woorden of termen die ik uitleg.
- » **Vette tekst** geeft belangrijke begrippen in opsommingen aan.

# Wat je niet hoeft te lezen

Je hoeft niet alles in dit boek te lezen. Af en toe kom je grijze tekstkaders tegen waar je interessante wetenswaardigheden en verhalen kunt lezen die niet belangrijk zijn voor het basisbegrip. Lees ze, of niet. Kijk maar wat je zelf wilt. Hopelijk haal je wel iets uit het 'Wijze woorden'-pictogram bij sommige fragmenten, maar ook hiervoor geldt: je kunt ze gerust negeren.

# Veronderstellingen

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik enkele aannames gedaan over wie je bent:

- » Je wilt graag meer leren over mindfulness, maar weet niet precies wat het is en hoe je het moet oefenen.
- » Je wilt graag de verschillende mindfulness-oefeningen proberen voor je kunt oordelen of het iets voor je is.
- » Je hebt interesse in de vele verschillende toepassingen van mindfulness.
- » Je bent niet bang voor mindfulness-meditatie.

Maar los daarvan heb ik hopelijk niet te veel aangenomen. Dit boek is voor jou, of je nu man of vrouw, 18 of 88 bent.

# Hoe dit boek is opgebouwd

Ik heb *Mindfulness voor Dummies* opgedeeld in vijf delen. In ieder deel behandel ik enkele onderwerpen om je te helpen mindfulness te ontdekken en oefenen, en ieder deel is verder verdeeld in hoofdstukken die alle informatie bevatten die je nodig hebt.

## Deel 1: Mindfulness introduceren

Ik weet dat je graag meteen in het diepe duikt en met mindfulness wilt beginnen, maar misschien moet je eerst enkele basisbeginselen leren. Daarvoor is dit deel. Hier lees je wat mindfulness nu eigenlijk is en hoe het je kan helpen. Hier lees je ook wat je kunt bereiken als je mindfulness wat beter kent en langer beoefent.

## Deel 2: Het pad effenen voor opmerkzaam leven

Iedereen weet dat als je een grote plant wilt kweken, je de grond moet voorbereiden en ervoor moet zorgen dat deze geschikt is. En raad eens: met mindfulness is het niet anders. Als je je voorbereidt met de juiste instelling en motivatie, zal je vermogen opmerkzaam te zijn groot en sterk worden. Lees dit deel om hierover alles te weten te komen en zorg voor een goede mindfulness-voedingsbodem. Dan ben je klaar om een echte mindfulness-ster te worden!

## Deel 3: Mindfulness beoefenen

Hier gaan we aan de slag met serieuze mindfulness-oefeningen en ontdekken we de belangrijkste mindfulness-meditaties die al zijn uitgetoetst en bij duizenden mensen over de hele wereld effectief zijn gebleken. Verder leer je hoe je mindfulness kunt gebruiken om voor jezelf te zorgen en om je relaties met anderen te verbeteren. Bovendien leer je een aantal slimme manieren om in het dagelijks leven opmerkzaam te zijn, hoe je rustig, kalm en beheerst kunt blijven, waar je ook mee te maken krijgt.

## Deel 4: De vruchten van mindfulness oogsten

Mindfulness heeft enkele krachtige voordelen voor mensen met verschillende problemen. In deze hoofdstukken leer je hoe je mindfulness kunt gebruiken om stress, angst, depressie, boosheid, chronische pijn of andere kwalen te verminderen. Maar mindfulness is er niet alleen om je van vervelende zaken af te helpen. Je zult ook de betovering van mindfulness ontdekken, die je helpt je gelukkiger te voelen, en leren mindfulness te gebruiken in combinatie met andere technieken om je welzijn te verbeteren. Je vindt hier ook een hoofdstuk over het leren van mindfulness aan kinderen, met enkele tips hoe je opmerkzaam kunt zijn als ouder.

## Deel 5: Het deel van de tientallen

Ieder *Voor Dummies*-boek heeft zo'n deel. In het deel van de tientallen vind je vier leuke hoofdstukken waarin je tips leest over opmerkzaam leven en over hoe mindfulness je kan helpen. Je maakt kennis met enkele lastige denkbeelden over mindfulness waar mensen vaak op vastlopen en je vindt vele spannende bronnen om verder te lezen in werken waar ik zelf dol op ben, inclusief boeken, cd's, websites en retraites.

# Pictogrammen in dit boek

Verspreid door dit boek vind je verschillende pictogrammen om je de weg te wijzen. Pictogrammen worden in alle *Voor Dummies*-boeken gebruikt om de aandacht te trekken voor belangrijke dingen, interessante dingen en dingen die je echt moet weten.



BELANGRIJK

Dit is informatie die je moet onthouden: het maakt niet uit wat je verder uit dit boek leert, deze stukjes moet je goed doorlezen.



TIP

Probeer de verschillende mindfulness-oefeningen en tips met dit pictogram.



PAS OP

Let goed op het advies bij dit pictogram zodat je onnodige problemen kunt vermijden. Negeren is voor eigen risico.



TECHNISCHE  
INFO

Bij dit pictogram vind je juweeltjes van wijsheid en verhalen met een achterliggende betekenis.



SPEEL AF

De website die bij dit boek hoort, bevat een aantal mindfulness-meditaties met begeleiding. Dit pictogram markeert enkele van de oefeningen die je op de website kunt vinden. Je kunt de tracks downloaden op [www.dummies.nl/downloads](http://www.dummies.nl/downloads).

## Hoe verder

Ik heb dit boek zo samengesteld dat je kunt gaan lezen waar je wilt en op elk moment weer kunt stoppen. Ik raad je aan goed gebruik te maken van de inhoudsopgave of de index, en meteen de gedeeltes te lezen die je interessant lijken. Jij bent de baas, jij bepaalt. Als je echt een beginner bent, of niet weet waar je moet beginnen, kun je natuurlijk kiezen voor de traditionele aanpak en beginnen bij deel 1.

Ik wens je alle goeds in je zoektocht naar mindfulness en hoop dat je iets van je gading zult vinden op deze pagina's. Gelukkige mindfulness!



# **Mindfulness introduceren**



## IN DIT DEEL . . .

Maak kennis met mindfulness. Leer wat het is, verken de betekenis en ga op mindfulness-reis.

Lees over de voordelen van opmerkzaam leven voor je lichaam, gedachten, emoties en zelfs voor zelfontdekking.

Ontdek waarom mindfulness zo populair is.

## Hoofdstuk 1

# Mindfulness ontdekken

**M**indfulness betekent doelbewust opletten, op dit moment, met een gevoel van medeleven, nieuwsgierigheid en acceptatie. Door opmerkzaam te leven, leer je hoe je op een prettige manier in het nu kunt leven, en je geen zorgen hoeft te maken over het verleden, of de toekomst. Het verleden is voorbij, daaraan kun je niets meer veranderen. De toekomst moet nog komen en is volledig onbekend. Het heden, het hier en nu, is het enige dat je op dit moment hebt. Via mindfulness leer je hoe je op harmonieuze wijze in het heden kunt leven en hoe je van het nu een mooier moment kunt maken; de enige plek die je kunt maken, waarover je kunt beslissen, waarin je kunt luisteren, denken, lachen, leven of dingen doen.

Mindfulness kun je ontwikkelen door dagelijks mindfulness-meditatie te oefenen, variërend van enkele minuten tot zo lang je maar wilt. In dit hoofdstuk leer je wat mindfulness en mindfulness-meditatie inhouden en heten we je welkom aan boord van deze fantastische reis.