

Edel Maex

Met illustraties van Ardan Timmer



Wat mindfulness niet is.

en wat dan wel

LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Edel Maex

Cartoons Ardan Timmer, ardantimmer.blogspot.nl
Vormgeving Studio Lannoo

D/2018/45/86 – ISBN 978 94 014 4857 4 – NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ten geleide

Over de zin en onzin van een hype

Het begon met passie. Het begon met ‘Full Catastrophy Living’, met ‘Leven in de maalstroom’. Het begon met mensen die in hun meditatiepraktijk een manier gevonden hadden om met pijn om te gaan, met verdriet, met ziekte, met al die dingen die het leven ons ongevraagd brengt. Het begon met het verlangen om dit te delen en toegankelijk te maken voor mensen die er misschien nog meer behoefte aan hadden. Het begon met het gevoel dat we anders het beste voor onszelf zouden houden.

Het kreeg de naam mindfulness. De eerste jaren moesten we moeite doen om uit te leggen wat mindfulness is. Toen kwam de hype. Die leidde tot misverstanden en valse verwachtingen. De laatste jaren moeten we dan ook vooral moeite doen om uit te leggen wat mindfulness niét is. Daarom schreef ik dit boek.



Mindfulness is niet:

‘mindfulness’

Toen Jon Kabat-Zinn zijn stressreductieprogramma een naam wilde geven, zocht hij naar een ‘umbrella term’, een overkoepelend begrip. Hij zocht een woord dat verwees naar de meditatie-traditie waar zijn werkwijze uit voortkwam. Een term ook die niet te veel weerstand zou oproepen. Hij koos voor ‘mindfulness’.

Mindfulness staat voor de kwaliteit van aandacht die we cultiveren, niet alleen in de meditatie, maar ook daarbuiten. Door het te gebruiken als ‘umbrella term’ staat mindfulness nu ook voor een werkwijze. Mindfulness is het toepassen van meditatie-technieken in het ziekenhuis, op school, in de bedrijfswereld...

Ondertussen wordt er in verschillende contexten gewerkt met mindfulness. Het is een traditie op zich geworden.

Mindfulness wordt dus in twee verschillende betekenissen gebruikt: als een kwaliteit van aandacht en als een werkwijze. Het dooreenhaspelen van deze twee betekenissen leidt tot grote verwarring. Als ik in deze reeks teksten het woord ‘mindfulness’ gebruik, dan heb ik het over mindfulness als werkwijze.

Mindfulness kan in verschillende betekenissen gebruikt worden.

Mindfulness is niet:

‘hier en nu’

‘Als ik verdrietig ben of zorgen heb, is het zo moeilijk om in het hier en nu te blijven.’ Dit is wellicht het hardnekkigste misverstand over mindfulness. Het belangrijke woord in de zin ‘hier en nu leven’ is ‘leven’. ‘Leven’ is het werkwoord, ‘hier en nu’ is bijwoord. Het ‘hier en nu’ is de enige plek waar je met de beste wil van de wereld niet uit raakt. De belangrijke vraag is niet *of* je hier en nu bent, maar *hoe*.

Er is maar één ogenblik en één plek waar je verdriet kunt hebben of je zorgen kunt maken en dat is hier en nu. De vraag is: hoe ga je met zorgen, met verdriet om? In mindfulness is dat niet door te vluchten in een mythisch ‘hier en nu’, maar door aanwezig te blijven, met een milde open aandacht.

De woorden ‘hier en nu’ voegen eigenlijk heel weinig informatie toe. Ze fungeren eerder als een uitroepteken. Ze verwijzen naar de onmiddellijkheid van de ervaring. Nu!

*De vraag is niet of je hier
en nu bent, maar hoe.*

NA VERSCHILLENDE VERGEEFSE POGINGEN KWAM GERDA ERACHTER
DAT HET "NU" ZICH NIET LAAT VANGEN...



ARDAN

EEN NIEUW RECORD,
HARRY!
JE ZIT AL OP 3
MINUTEN EN 21
SECONDEN...



ARDAN

Mindfulness is niet:

‘zweven in de kosmos’

Als je de populaire pers gelooft, dan zweef je na een sessie mindfulness op wolkjes naar buiten. Mindfulness is juist het omgekeerde. We noemden het ‘Leven in de maalstroom’ en niet ‘zweven in de kosmos’.

Een zweverig gevoel krijg je door je met je geest uit de werkelijkheid terug te trekken. Sommige mensen vinden dat leuk. Er bestaan hypnotische technieken die daarop aansturen. Ook de wollige diepzinnigheden waarmee vaak over mindfulness wordt geschreven, en de daarbij horende lieflijke plaatjes, spiegelen ons graag een fantasiewereld voor.

Hoe begrijpelijk het ook is dat we soms aan de werkelijkheid willen ontsnappen, in mindfulness maken we precies de omgekeerde beweging: we gaan de werkelijkheid aan.

Die bereidheid om de werkelijkheid aan te gaan is het wezen van mindfulness. Daarom vragen we in mindfulness nooit om je iets in te beelden of aan te praten. Mindfulness gaat altijd over wat is. Soms is die werkelijkheid fijn, soms is ze heftig. Het hoort er allemaal bij. We sluiten niets uit.

*In mindfulness gaan we de werkelijkheid
aan, hoe heftig die ook is.*



Mindfulness is niet:

‘niet oordelen’

Laat ons duidelijk zijn: niet alles is oké. Mindfulness wil niet zeggen dat je alles aanvaardt of goed vindt.

In mindfulnessoefeningen vragen we wel om even niet te oordelen. Niet omdat er iets mis is met oordelen, maar omdat we vaak automatisch oordelen. Sommige dingen vinden we normaal, andere veroordelen we zonder er eerst goed bij stil te staan. Daarom oefenen we in mindfulness om ons oordeel even uit te stellen en goed te kijken. Dat helpt ons om minder reactief te oordelen.

Het kan zijn dat ons oordeel daardoor verzacht. Een automatische veroordeling maakt plaats voor meer begrip, voor onszelf of de ander.

Het kan evengoed dat ons oordeel daardoor scherper wordt. Misschien kom je tot de conclusie dat wat je al die jaren voor lief genomen hebt, eigenlijk onaanvaardbaar is. Vaak leidt dit ertoe dat we voortaan onze grenzen wel aangeven.

*In mindfulness oefenen we om ons oordeel
even uit te stellen en goed te kijken.*

