

INHOUD

Inleiding	4
Mindfulness: omschrijving en herkomst	7
De voordelen van mindfulness... lichamelijk én geestelijk	18
Mindfulness-valkuilen vermijden	26
Stapje voor stapje leren aandachtiger te zijn	42
Mindfulness in je dagelijkse leven	67
Mindfulness en mediteren	121
Praktische tips en overwegingen	140

EEN UITGAVE VAN DE LANTAARN

© 2018 DE LANTAARN B.V., EDE

AUTEUR: MARIËLLE BORGART
REDACTIE: VITATAAL
OPMAAK: FENATIC
AFBEELDINGEN: SHUTTERSTOCK

ISBN 978-94-6354-242-5
NUR 450

WWW.LANTAARNPUBLISHERS.NL

NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN GEREPRODUCEERD DOOR MIDDEL VAN ELEKTRONISCHE OF ANDERE MIDDELEN, MET INBEGRIIP VAN GEAUTOMATISEERDE SYSTEMEN, ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE UITGEVER.

VERMENIGVULDIGING EN VERSPREIDING ZIJN, BEHALVE VOOR PRIVATE, NIET-COMMERCIËLE DOELEINDEN, VERBODEN EN WORDEN CIVIEL- EN STRAFRECHTELIJK VERVOLGD. DIT GELDT IN HET BIJZONDER VOOR VERSPREIDING VAN HET WERK VIA FOTOKOPIËN, LM, RADIO EN TELEVISIE, ELEKTRONISCHE MEDIA EN INTERNET ALSMEDE VOOR COMMERCIËEL GEBRUIK VAN DE GETOONDE BEELDEN EN TEKSTEN.

Inleiding



Al is zelfontwikkeling nog nooit zo'n 'hot item' geweest en is de term mindfulness al jaren bekend, toch hangt er voor veel mensen nog altijd een zweem van mysterie rond mindfulness. Alsof het een ingewikkelde mentale en spirituele topsport is die alleen door verlichte personen wordt beoefend. Niets is echter minder waar. Mindfulness – een combinatie van oosterse (boeddhistische) meditatie en westerse psychologie – is geschikt voor iedereen die bewuster in het leven wil staan en bereid is om nieuwe gedachtepatronen aan te leren. Het is een vorm van aandachtstraining die ook bijzonder geschikt is voor mensen die veel (overmatig) piekeren of last hebben van stress. Door de manier waarop eeuwenoude inzichten en oosterse wijsheden zijn vertaald naar onze moderne westerse samenleving biedt mindfulness handvaten om meer rust in je hoofd te krijgen en jezelf beter te leren kennen. Andere bijkomende voordelen zijn dat je als beoefenaar van mindfulness leert je beter te ontspannen en beter te concentreren. Dit boekje helpt je hopelijk stapsgewijs op weg naar een bewuster leven, met aandacht voor het huidige moment, waardoor je daar vollediger van kunt genieten.





Mindfulness

betekent op een bepaalde manier aandacht besteden: bewust, in het huidige moment en niet-oordelend. Dit soort aandacht voedt een groter bewustzijn, duidelijkheid en acceptatie van de realiteit van het huidige moment.

Jon Kabat-Zinn



Mindfulness:

omschrijving en herkomst

Mindfulness kent talloze vertalingen en omschrijvingen en er is er niet één de enige juiste. Dit boekje gaat uit van de gedachte dat mindfulness een mentale staat van bewustzijn is, die je bereikt door je aandacht bewust op het moment te richten, terwijl je op kalme wijze je eigen gevoelens en je lichamelijke reacties accepteert, zonder daarover te oordelen. Kies je voor mindfulness, dan kies je ervoor om met je geest aanwezig te zijn in het hier-en-nu en bewust te leven, in plaats van te leven op de automatische piloot.



De Amerikaanse molecuulair bioloog Jon Kabat-Zinn (1944) wordt gezien als de grondlegger van de mindfulness-trainingen. Hij bedacht zijn unieke Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in de jaren zeventig, toen hij verbonden was aan de medische faculteit van de universiteit van Massachusetts in de Verenigde Staten. Met zijn concept van stressreductie via aandachtstraining hielp hij mensen die medisch gezien uitbehandeld waren, maar dagelijks worstelden met pijn, vermoeidheid of lichamelijke beperkingen. Er zijn sindsdien talloze variaties op deze technieken gekomen, maar de meeste mindfulness-technieken zijn nog altijd gebaseerd op de oefeningen van Jon Kabat-Zinn.

A photograph of a person from behind, walking through a field of tall, green grass. They are wearing a black sleeveless top, dark jeans, and a brown backpack. Their right hand is reaching out towards the grass. The background is a soft-focus green field.

Als je je op resultaten
concentreert,
zul je nooit veranderen.

Als je je richt op verandering,
krijg je resultaten.

Jack Dixon

A vibrant, hand-drawn style illustration. It features several thick, diagonal stripes in shades of yellow and orange. Scattered around these stripes are various black and white icons: small circles, stylized clouds, stars, and a crescent moon. The overall composition is dynamic and artistic.

BEWUSTE VERANDERING NASTREVEN

Als je echt de kwaliteit van je leven wilt veranderen, moet je eerst je geest veranderen.

Bewustwording speelt hierbij een grote rol.

Wanneer je jezelf en je minder goede eigenschappen kent, kun je ze overwinnen of loslaten. Met als resultaat dat je meer in harmonie met jezelf en de wereld om je heen kunt leven.

Momenten

VAN MINDFULNESS

Mindfulness draait in feite om een mentale verschuiving in de manier waarop je oplet, naar een gemoedstoestand waarbij je bewuster leeft. Al is dat op dit moment wellicht nog een ongrijpbaar concept, toch heeft iedereen weleens momenten van mindfulness ervaren. Tijdens het geconcentreerd kijken naar de eerste stapjes van een kind of naar de grappige capriolen van een huisdier, het geconcentreerd uitvoeren van een hobby, of het vol bewondering genieten van een schitterende zonsondergang.



Op dat soort momenten voel je een gevoel van verbondenheid met het leven. Alles is mooier, je voelt dieper en alles voelt energiever. Mindfulness biedt een sleutel naar meer van dat soort momenten en, in het verlengde daarvan, naar meer geestelijke voldoening. Deze sleutel tot voldoening ligt in je gemoedstoestand, in de kwaliteit van je bewustzijn.

Mindfulness is het wonder
waardoor we onszelf beheersen
en herstellen.

