

dossier mindful door het leven

<in een notendop>

## 7 pijlers van mindfulness

**Mindfulness wordt in het Westen ook wel aandachtstraining genoemd. Door aandacht te schenken aan het hier en nu, aan je gedachten en gevoelens, sta je sterker in het leven. Maar hoe maak je je die levenshouding eigen? Mindfulness in een notendop door arts en mindfulnessexpert David Dewulf.**

Tekst Barbara Van den Abeele - Illustratie Sabien Clement

### 1 Aandacht voor het nu

'Ons jachtig leven zorgt ervoor dat we te druk bezig zijn, waardoor we de geschenken op ons pad missen. Mindfulness nodigt je uit om te onthaasten. Haast maakt namelijk niet gelukkig, omdat je geluk alleen kan vinden in het huidige moment. Onderzoek heeft aangetoond dat levenskwaliteit weinig te maken heeft met 'krijgen wat je wilt', maar wel met de kwaliteit van de aandacht die je kan geven aan wat je al hebt en wat er al is in je leven. Geluk komt door met nieuwe ogen te kijken naar jouw leven en door dit te waarderen. Door te kijken naar de kleur van de bloemen, de rust van de natuur, de openheid van de hemel, de verfrissing van water, de glimlach van een kind.'

### 2 Aandacht voor je gedachten

'Per dag passeren er in ons hoofd ongeveer 80 000 gedachten, waarvan 98 % puur reactief en repetitief is. Die zee van gedachten hoeft geen probleem te zijn, behalve als het negatief geladen gedachten zijn die op lange termijn kunnen leiden tot angst of depressie. En dat is precies wat er vaak gebeurt als er tegenvallers op je pad komen. Via mindfulness leer je je gedachten erkennen om ze nadien vriendelijk los te laten. Doordat je op een milde manier naar je gedachten kijkt zonder ze te veroordelen creëer je afstand. Je valt niet meer samen met je gedachten. Mindfulness bevrijdt je van de macht die gedachten hebben over jou en brengt je in je kracht.'

### 3 Aandacht voor je gevoelens

'Mindfulness leert je om alles te verwelkomen: elke ervaring, iedere gedachte, elke emotie. Zowel aangename als onaangename gevoelens, prettige en minder prettige emoties, blijdschap en verdriet. Door meditatie observeer je en blijf je bij je gevoelens van angst, boosheid, verveling en irritatie zonder ervan weg te lopen of zonder erin te verdrinken. Als je vecht tegen je gevoelens, worden ze namelijk alleen maar erger. Mindfulness nodigt je uit je gevoelens te accepteren. Hoe beter je je eigen gevoelens leert kennen, hoe makkelijker dat gaat. Mindfulness leert je om in elke situatie je gevoelens te respecteren en je emoties op een gepaste manier te uiten.'

### 4 Aandacht voor je lichaam

'We zien ons lichaam vaak als een last, een obstakel. Als het leven tegenvalt voelen we pijn in ons lichaam en nemen we er afstand van, waardoor we van onszelf vervreemden. Door je lichaam weer te gaan bewonen nodig je jezelf uit om alle aspecten opnieuw te beleven. Mindfulness helpt je om op een niet-oordelende, vriendelijke aandacht te schenken aan alle kleuren van je leven, om dankbaar te zijn voor het lichaam dat je het leven gegeven heeft en om mild en compassievol te zijn voor pijnlijke ervaringen.'

### 5 Aandacht voor het mooie

'Het is belangrijk om mooie dingen op je pad werkelijk toe te laten. We saboteren zo makkelijk ons eigen geluk, omdat we opgevoed zijn met het idee dat we iets moeten *doen* of dat we geluk moeten verdienen. Helaas is dat nooit genoeg en hebben we de neiging ons te veel op het negatieve te richten. Of we laten ons te veel leiden door wat anderen van ons denken of door datgene waaraan we denken te moeten beantwoorden. Dankzij mindfulness leer je opnieuw kiezen voor een positieve geluksblik. Je kan aandacht geven aan wat wel goed is in je leven en dat ruimte geven op jouw manier.'

### 6 Aandacht voor het mindere

'Dikwijls lopen de dingen niet zoals we willen en gaan we in verzet waardoor het allemaal nog een pak lastiger wordt. In plaats van te vechten tegen het negatieve en het te veroordelen kan je het ook leren aanvaarden. Zo verlies je jezelf niet en blijft er ruimte over om de mooie kanten van het leven te zien. Dat betekent niet dat je de mindere kanten van het leven gewoon maar moet accepteren. Mindfulness heeft niks te maken met berusting. Maar je kan je aandacht wel brengen naar wat er goed gaat in je leven. Het is belangrijk om je niet te laten meeslepen door het negatieve. Zelfcompassie is daarbij een belangrijke factor. Mild zijn voor jezelf, niet alleen in goede maar ook in slechte tijden. Het is oké om niet altijd oké te zijn, om eens een fout te maken. Zelfcompassie is zo belangrijk omdat het je toelaat eerlijk te zijn met jezelf en met je leven.'

### 7 Aandacht voor je unieke leven

'We hebben allemaal een geschenk voor de wereld. Allemaal hebben we kwaliteiten die we tot bloei kunnen laten komen. De hartmeditaties kunnen je daarin bijstaan: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gedeelde vreugde of gelijkmoedigheid. Deze kwaliteiten zullen je niet vrijwaren van moeilijkheden, maar ze zullen wel een steun zijn om moeilijkheden te doorkruisen.'

<kader>

Mindfulness wordt in het Westen ook wel aandachtstraining genoemd. Het is een meditatietechniek die meer dan 2 500 jaar oud is en teruggaat tot de techniek van *vipassana*, wat in het Sanskriet zoveel betekent als 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. Het is vooral dankzij de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn dat mindfulness een enorme vlucht genomen heeft in het Westen. Kabat-Zin was de eerste die in de jaren 70 de boeddhistische technieken gebruikte bij chronische pijnpatiënten en hun positieve effect wetenschappelijk aantoonde. Hij noemde die training MBRS, Mindfulness Based Stress Reduction. Inmiddels werd die training verder ontwikkeld tot MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy, wat een unieke combinatie is van oosterse meditatie en westerse cognitieve therapie.

<quote voor aparte pagina>

Enjoy the little things,  
because one day you'll look back  
and realize they were the big things

Met opmaak: Engels (Verenigde Staten)