

# Inleiding



In de hele geschiedenis van de mensheid is ons leven een heel kort avontuur: het duurt slechts tientallen jaren, hooguit honderd jaar.

Voor de meeste mensen is het leven een raadsel.

In de loop van ons avontuur hier op aarde stellen we ons een heleboel vragen: Hoe ben ik hier beland? Heeft het leven zin? Wanneer verlaat ik deze wereld en waar ga ik dan heen?

Om te beginnen stellen we u een heel andere vraag: wanneer gaat uw leven echt beginnen (of is het echt begonnen)? Hoe kunnen we leren ervan te genieten vóór het einde in zicht is (of onze dierbaren ons verlaten) en dit ondanks de omstandigheden van buitenaf waarop we niet altijd vat hebben?

Mindfulness is een techniek die in dit opzicht uw leven echt kan veranderen.

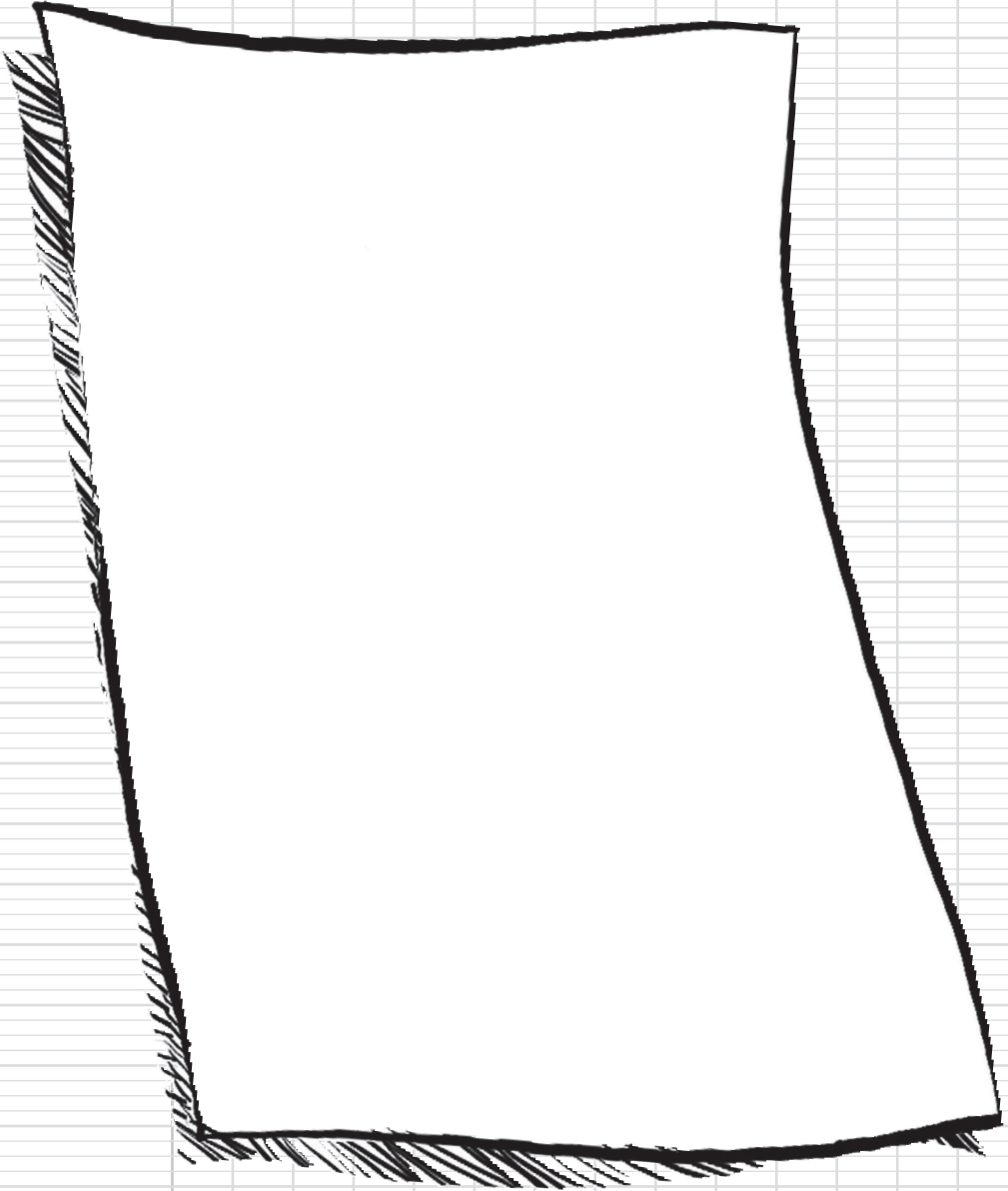
Laten we meteen duidelijk maken dat we u hier geen wondermiddel zullen aanreiken waarmee u alle rare dingen in uw leven zomaar kunt wegstoveren. Mindful (of bewust) leven houdt immers juist in dat u leert hoe u de gewoonte afeert om alles te analyseren en te bestempelen als 'goed' of 'slecht' - een gewoonte die bij ons allemaal diepgeworteld is.

Dit werkschrift voor mindfulness wil u zo veel mogelijk van het leven laten genieten, wat er ook gebeurt. U gaat leren op de pauzeknop te drukken, wanneer u dat wilt, om even niet te analyseren, vergelijken, in te delen en evalueren zodat u gewoon van het moment kunt genieten.

Veel succes en goede reis op uw levenspad!



Wat betekent bewust leven voor u?



« Het leven bestaat slechts uit momenten. »  
Jon Kabat-Zinn

## Wat is mindfulness?

De term 'mindfulness' uit het Engels slaat op een bewust-zijnstoestand die u kunt creëren door bewust en aandachtig in het hier en nu te leven. Het is openstaan voor wat we beleven, zoals het ons overkomt van moment tot moment.

Volgens Jon Kabat-Zinn: betekent mindful zijn dat u het leven met al zijn rijkdommen omarmt en er een plaatsje in vindt om te groeien, om sterker en wijzer te worden.

Onze opvoeding, dat wat ons werd aangeleerd en sommige automatismen zetten ons ertoe aan om te vechten als het leven moeilijk is en om (niet altijd) te genieten als het leven goed is. Ons krachtige brein (denkmachine) leidt ons vaak naar plaatsen waar we eigenlijk niet zijn (naar het verleden, de toekomst). Zo worden we vreemden in ons eigen leven.

---

<sup>1</sup> Jon Kabat-Zinn is emeritus hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde van de Universiteit van Massachusetts. Hij heeft de basis gelegd voor het gebruik van 'mindfulness' in de geneeskundige en wetenschappelijke wereld.

*Als u mindful gaat leven  
zult u stap voor stap leren  
om uw aandachtsvermogen  
onder controle te houden  
en om voeling te krijgen met  
al uw zintuigen.*



*De eerste stap is leren stil  
te staan. Dat zijn we niet gewend omdat we voortdurend bezig  
zijn met activiteiten en belaagd worden door automatische  
gedachten.*

### **Oefening 1: Stilstaan**

Stop met lezen na deze paragraaf en observeer het moment, hier en nu. Wat is de textuur van het papier dat u in uw handen hebt? Is het dik? Is het soepel? Kijk naar de contouren van dit schriftje, de vorm en de kleur ervan... Wat hoort u als u een bladzijde omslaat? Hoe ruikt het papier? Wat gaat er door uw hoofd op dit moment? Hoe voelt u zich?

## Hoe mindful bent u?

Beantwoord deze vragenlijst<sup>2</sup> en denk daarbij aan hoe u gewoonlijk reageert in uw leven. Geef op een schaal van 1 (bijna altijd) tot en met 6 (bijna nooit) aan hoe vaak u deze situaties in uw leven hebt meegemaakt. Tel uw punten op en deel het totaal door negen. Zo ontstaat een score tussen 1 en 10 die aangeeft hoezeer u geneigd bent om mindful te leven. Hoe hoger de score, hoe bewuster u leeft:

	1	2	3	4	5	6
Soms ervaar ik een emotie en ben ik me daar niet meteen bewust van.						
Ik breek dingen of loop ze omver omdat ik niet aandachtig ben of omdat ik aan iets anders denk.						
Ik vind het moeilijk om geconcentreerd te blijven op wat zich in het heden afspeelt.						
Ik loop vaak heel snel als ik ergens naartoe wil zonder aandacht te besteden aan wat zich rondom mij afspeelt.						

2 F. Jermann, J. Billieux, F. Larøi, A. d'Argembeau, G. Bondolfi, A. Zermatten et al. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of its Relations with Emotion Regulation Strategies, *Psychological Assessment*, 21(4), 506-14.

	1	2	3	4	5	6
Ik merk lichamelijke spanning en ongemak vaak pas op wanneer deze echt mijn aandacht vragen.						
Ik vergeet namen bijna meteen nadat ik ze voor het eerst hoor.						
Ik lijk wel 'op de automatische piloot' te functioneren zonder me bewust te zijn van wat ik doe.						
Ik doe de dingen heel snel zonder er echt aandacht aan te besteden.						
Ik ben zo gericht op mijn doel dat ik uit het oog verlies hoe ik te werk ga om dat te bereiken.						
Ik doe mijn werk of klussen bijna automatisch zonder erbij na te denken.						
Ik luister vaak slechts met één oor naar anderen en ben dan vaak met iets anders bezig.						
Ik rijd 'op de automatische piloot' en weet soms niet hoe ik op mijn bestemming ben gekomen.						
Ik ben soms heel erg bezig met het verleden of de toekomst.						
Ik doe dingen vaak zonder er veel aandacht aan te besteden.						
Ik kauw zonder te beseffen dat ik aan het eten ben.						
Totaal						
Totaal	..... / 9 = .....					

*'God bezoekt ons heel vaak,  
maar meestal zijn we niet thuis...'  
Meester Eckhart*

## *U bewust worden van uw afwezigheid*

*We functioneren heel vaak mechanisch en automatisch zonder ons echt bewust te zijn van de ervaring die we aan het beleven zijn. Dit automatisch functioneren heeft belangrijke gevolgen voor onze levenskwaliteit, zowel op moeilijke als op aangename momenten.*

*Door dit chronische onbewustzijn lopen we immers het gevaar ons leven te missen, omdat we geen voeling hebben met wat echt belangrijk is. Hoe vaak per dag worden we niet in beslag genomen door gedachten die we eigenlijk niet onder controle hebben?*

### **Oefening 2: Uw dag ontleden**

Maak een lijstje van alles wat u sinds u wakker bent, hebt gedaan. Van hoeveel dingen kunt u zeggen dat u ze echt bewust en aandachtig hebt uitgevoerd (zonder aan iets anders te denken)? Kunt u schatten hoe doeltreffend uw aandacht en dat wat u deed echt waren?