

Inhoud

Dankbetuiging	9	16	Onpartijdige getuige	37	
Ten geleide	11	17	Niet oordelen	38	
Inleiding	13	18	Herkennen	39	
1	Zelfmotivatie	18	19	Ontvouwen	40
2	Kaart versus reis	20	20	Geheugensteun	41
3	Persoonlijke visie	21	21	Leven in het moment	42
4	Lessen	22	22	Afwezigheid	44
5	Levenslang	23	23	Aanvaarden	45
6	Doe het zelf	24	24	Open geest	46
7	Juiste instelling	26	25	Ontvankelijkheid	47
8	Met heel je wezen	28	26	Met frisse ogen	48
9	Heldere blik	29	27	Ordelijke geest	49
10	Helen & genezen	30	28	Leef je eigen leven	50
11	Opletten	31	29	Vertrouwen	51
12	Denkrichting	32	30	Zelfdiscipline	53
13	Almaar oordelen	33	31	Betrokkenheid	54
14	Macht der gewoonte	35	32	Gewoon doen	55
15	Helder zien	36	33	Tijd vrijmaken	56

- | | | | | | |
|----|--------------------------|----|----|--------------------------|-----|
| 34 | Voorwaarden scheppen | 57 | 52 | Stuurloos | 77 |
| 35 | Loslaten | 58 | 53 | Onwetendheid | 79 |
| 36 | Je pad volgen | 59 | 54 | Herinnering | 80 |
| 37 | Bewust gericht-zijn | 60 | 55 | Observeren | 81 |
| 38 | Oefen regelmatig | 62 | 56 | Basisinstructie | 82 |
| 39 | Juiste motivatie | 63 | 57 | Elk moment telt | 83 |
| 40 | Zelfbedrog | 64 | 58 | Mentale spieren | 84 |
| 41 | Accepteren | 65 | 59 | Vermogen | 86 |
| 42 | Intelligent | 66 | 60 | Innerlijke kracht | 88 |
| 43 | Alleen maar zijn | 67 | 61 | Flexibiliteit | 89 |
| 44 | Wakker worden | 68 | 62 | Niet reageren | 90 |
| 45 | Wakker zijn | 70 | 63 | Denken is niet slecht | 92 |
| 46 | De mist verdrijven | 71 | 64 | Met rust laten | 94 |
| 47 | Stabiliteit & veerkracht | 72 | 65 | Plaatsmaken | 95 |
| 48 | Toevluchtsoord | 73 | 66 | Opletten | 96 |
| 49 | Kracht | 74 | 67 | De kracht van herkenning | 97 |
| 50 | Niet-doen | 75 | 68 | Bevrijding uit tirannie | 98 |
| 51 | Stilstaan & observeren | 76 | 69 | Jezelf kennen | 100 |

- 70 Nergens heen 101
- 71 Bij het begin beginnen 102
- 72 IJdele hoop 104
- 73 Het heden accepteren 105
- 74 Nergens heen gaan 106
- 75 Voorbij succes & mislukking 108
- 76 Duidelijk zien & loslaten 110
- 77 Het huidige moment zien 112
- 78 Lopen & weten 114
- 79 Innerlijke waarneming 116
- 80 De dynamiek van lopen 118
- 81 Het grote wonder van lopen 120
- 82 Volheid 122
- 83 Levensvreugde 123
- 84 Lief zijn voor jezelf 124
- 85 Consistentie 126
- 86 Gewaarworden 128
- 87 Pijn & lijden 130
- 88 Pijn als antwoord 132
- 89 Inzicht 135
- 90 Afstemmen op pijn 136
- 91 Een kwestie van kiezen 138
- 92 In contact 140
- 93 In het moment 141
- 94 Helen kost tijd 142
- 95 Geen strijd 144
- 96 Mindfulness 145
- 97 Geen ontsnapping 146
- 98 Bij je pijn 147
- 99 Meedrijven 149
- 100 Volledig aanwezig 150

Dankbetuiging

Deze bloemlezing ontleent haar pracht aan de vriendelijke en oprechte steun van:

Jon Kabat-Zinn voor zijn ruimhartige toestemming om fragmenten te plukken uit zijn werk. Chee Fun voor de tijd die ze besteedde aan het lezen van mijn eerste opzet. Becky en George voor hun feedback, ondersteuning en oprechtheid. De vele spirituele gidsen die mijn leven verrijkt hebben. En vooral mijn vrouw Lai Fun voor haar lessen in mindfulness en haar geduld met mij en mijn tekortkomingen.

– Hor Tuck Loon

Ten geleide

Toen ik terugkerend van een langdurige retraite over meditatie door een vriend attent werd gemaakt op *Gezond leven met mindfulness* van Jon Kabat-Zinn, kwam ik op het idee voor dit boek.

Ik werd direct gegrepen door de diepte en helderheid van Jons boek over mindfulness en zijn Stressreductie- en ontspanningsprogramma van acht weken in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts.

Al lezend markeerde ik de passages die relevant waren voor waar ik toentertijd mee bezig was. Ik raakte zo geïnspireerd door het boek dat ik een bloemlezing wilde maken, maar daar bleef het bij... inspiratie!

Na meer dan tien jaar talmen en nadenken kreeg ik opnieuw de behoefte om iets te doen met die gemarkeerde passages. Ik kon er nu op een ander begripsniveau naar kijken, vanuit het nieuwe perspectief van mijn recente meditatiepraktijk, waarbij

een juiste houding van het observerende brein belangrijker is dan wat wordt waargenomen of ervaren. 'Het maakt voor de pijn die je werkelijk voelt en hoe erg je lijdt veel uit hoe je tegenover de gewaarwordingen staat die je ervaart,' schrijft Jon Kabat-Zinn.

Hoewel zijn woorden identiek zijn aan die van tien jaar geleden, kan ik ze nu veel beter begrijpen: er is een dieper gevoel van helderheid en betekenis. Ongeacht het niveau waarop men werkzaam is, zullen Jons welgekozen woorden iedereen aanspreken. Ik wil zijn werk graag als een geschenk aanbieden aan de lezer, in de hoop dat hij of zij erdoor geïnspireerd raakt bij het beoefenen van meditatie, hetzij tijdens een retraite, hetzij in het dagelijks leven, want leven en het praktiseren van mindfulness zijn niet te scheiden.

Moge dit kleine geschenk tot gids dienen voor al die gepassioneerde zoekers die in dit leven in hun innerlijk afdalen.

— Hor Tuck Loon

Inleiding

18.000 patiënten en bijna dertig jaar ervaring plus wetenschappelijke studies van de stresskliniek in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts – de Mindfulness Based Stress Reduction Clinic (MBSR) – en het Center for Mindfulness aan dezelfde universiteit hebben aangetoond dat het bevorderen van meer mindfulness via de reguliere formele en informele meditatiepraktijk veel verschil kan betekenen voor de kwaliteit van het leven van mensen met allerlei chronische stressstoornissen, pijnlijke aandoeningen en ziekten. Daar komt nog het lijden bij van al die mensen die gebukt gaan onder de stress van alledag in onze 24-uurseconomie, waar multitasking tot deugd is verheven. Al deze druk zorgt ervoor dat we steeds minder tijd vinden om er te zijn en momenten van *niet-doen* te beleven die lichaam en ziel weer in balans kunnen brengen.

Zulke momenten, die er altijd zijn, maar al te vaak veronachtzaamd worden, helpen ons te herinneren, aandacht te geven

aan en te belichamen wat het belangrijkste is in ons leven, in plaats van opgeslokt te worden door de maalstroom van veeleisendheid en verleiding.

Deze fragmenten uit *Gezond leven met mindfulness* – het boek dat het beoefenen van mindfulness, het stress-reductieprogramma en de toepassingen van mindfulness op stress, pijn en ziekte in detail beschrijft – kunnen je op weg helpen naar de praktijk van mindfulness en naar het herkennen van je kernkwaliteiten. Elk van deze honderd citaten laat je zien wat je op een dieper niveau al weet: dat je altijd een keuze hebt – hoe je ongeacht wat er gebeurt in een juiste verhouding kunt staan tot het moment. Als je op deze wijze de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen ervaring, zet je een krachtige en mogelijk transformerende stap naar heling, welbevinden en geluk – niet in een of andere ‘betere’ toekomst die misschien nooit aanbreekt, maar in het enige moment dat je werkelijk hebt om te leven, te ademen, lief te hebben, te zijn... namelijk dit moment. Je hebt deze kracht al. Die is je bij je geboorte gegeven. Je hoeft er alleen maar aandacht aan te