

## MINDFULNESS KORT & BONDIG

- Aandachtig-zijn
- Opmerkzaamheid
- Oplettendheid
- Gewaarzijn

Diverse begrippen voor:

- honderd procent aanwezig zijn in dit moment;
- bewust zijn van de huidige ervaring;
- een heldere geest die volledig bewust in het *NU* present is;
- aandacht schenken aan en bewust zijn van wat we *NU* doen en ervaren;
- bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zónder te oordelen.

### Werkdefinitie mindfulness

Een aantal deskundigen heeft op het gebied van de therapeutische toepassing van mindfulness een werkdefinitie geformuleerd bestaande uit twee componenten.

1. Het 'sturen' van de aandacht.
2. De grondhouding is mild, open en uitnodigend tegenover alle innerlijke ervaringen.

### Het sturen van de aandacht

Het van moment tot moment *actief* opmerkzaam zijn op wat zich aandient via de zintuigen en in de vorm van gedachten. De aandacht kan hierbij breed zijn en alles omvatten, of op een specifiek aspect gericht zijn zoals op de emotionele reacties in het lichaam. Hiervoor is een stabiele concentratie nodig die enige tijd volgehouden kan worden. Als hulpmiddel wordt tijdens het oefenen vaak de aandacht gericht op de adem. De ademhaling fungeert als referentiepunt / aandachtspunt van waaruit alles wordt waargenomen.

## Een open erkennende houding

Het ontwikkelen van een open erkennende houding tegenover gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties. Erkenning en acceptatie ontstaan als we het onaangename toelaten, zonder beperkingen, zonder te evalueren, zonder pogingen iets vast te houden of weg te werken. Deze houding staat haaks op onze gebruikelijke houding: beoordelen en veroordelen, en van daaruit handelen.

Deze stand wordt ook wel *de 'doe-stand'* genoemd. Die wordt automatisch ingeschakeld als ons brein een verschil constateert tussen onze huidige en de gewenste situatie. Kortom: als we niet hebben wat we willen, en als we hebben wat we niet willen. Dat is het duidelijkste merkbaar als er onaangename gevoelens zijn. Er wordt gezocht naar een verklaring en een oplossing om zo het vervelende gevoel te laten stoppen. Deze doe-stand verdwijnt pas als er een oplossing gevonden is of omdat andere meer urgente taken de aandacht opeisen.

### De 'doe-stand' bestaat uit:

- Analyseren
- Beoordelen
- Evalueren
- Oplossen
- Presteren
- Toetsen
- Plannen
- Doelen bereiken
- Veranderen
- Gefixeerde beperkte aandacht

### De 'doe-stand' is geschikt bij

- Praktische, technische, intellectuele taken, maar is zo ingebakken dat hij ook automatisch ingeschakeld wordt bij emotionele problemen.

### De 'zijn-stand' kenmerkt zich door:

- Niet-oordelen
- Toelaten
- Niet-streven
- Erkennen
- Begrijpen op basis van:
  - ~ Directe ervaring;
  - ~ Een bredere aandacht.

### De 'zijn-stand' is meer geschikt als

- Emoties een rol spelen.

## Mindfulness, wat het niet is

Het leeg maken van je geest.

Een manier om te ontspannen.

Concentratie op één object.

Oefenen in een speciale houding en urenlang zitten.

Een mysterieuze bewustzijnstoestand.

Berusting, passief zijn.

## Mindfulness wat het wel is

Het zo volledig mogelijk toelaten van gevoelens,gedachten, beelden en lichamelijk gewaarwordingen.

Een methode om los te komen van onbewuste, automatische ingesleten patronen.

Een bewuste aandacht die smal of breed kan zijn en op de binnen- of buitenwereld gericht is, afhankelijk van welke keuze je maakt.

Houdingen en tijd variëren. Meestal zit je op een stoel en kan de oefening 10 – 30 minuten duren. Langer oefen kan altijd.

Je helder en duidelijk bewust zijn van wat je op dit moment ervaart.

Je actief en zeer alert openstellen voor je innerlijke ervaringen, die toelaten en daar naar handelen.