



INLEIDING TOT MEDITATIE

II. Maak kennis met de wereld van Mindfulness





MINDFULNESS: een hedendaagse, bekende vorm van meditatie

Inleiding: de begrippen mindful en mindfulness

Wat betekent dat: 'mindful'?

Mindful kan je vertalen door *'ten volle aandachtig en bewust zijn'*. Zo kan je spreken van mindful leven, maar ook mindful eten, mindful wandelen etc.

Mindful schrijf je met één l aan het einde. Mindfull (met een dubbele l) zou betekenen dat je hoofd vol is met gedachten, wat bij heel wat mensen ook wel is.

Oefening 1: Hoe mindful ben jij eigenlijk?

Laten we eerst eens kijken hoe mindful jij eigenlijk al bent, en doe de eerste challenge bij deze opdracht. Start de test door [hier](#) te klikken.

Als je alle vragen hebt beantwoord, klik je op "De quizresultaten" en krijg je een beschrijving hoe mindful je bent. Als je wil, kan je het resultaat kopiëren (Ctrl-C) en hier plakken (Ctrl-v) (in Word) of het hier neerschrijven.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een techniek om meer mindful te worden. Mindfulness is een verzameling van oefeningen en technieken om dit doel te bereiken. Het verwijst ook naar een levenshouding waarbij je leeft en werkt om dit doel te bereiken.

De basistechniek van mindfulness is een vorm van meditatie. Een inleiding of introductie tot mindfulness kan dus niet zonder deze techniek te leren.

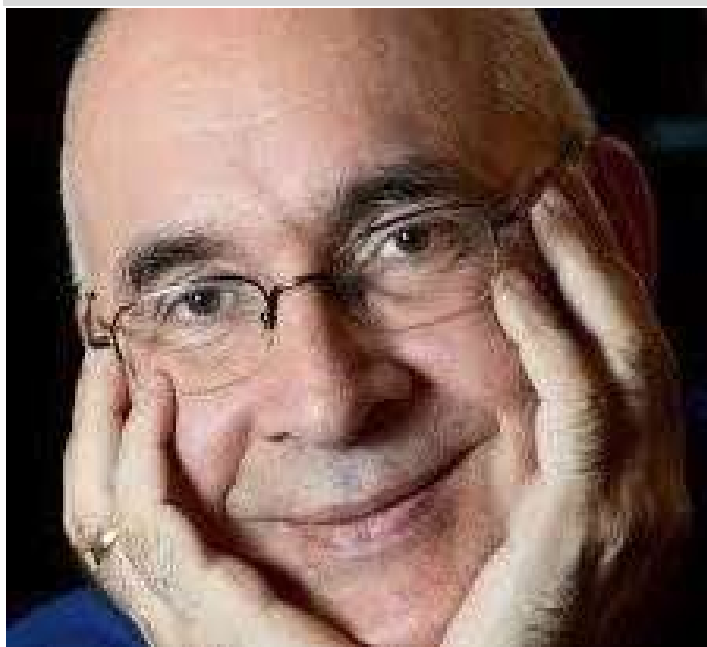
Je kan er veel over praten, maar eigenlijk is dat niet de bedoeling. Je kan lang praten over sporten, maar het is niet te vergelijken met (de ervaring van) het sporten zelf. Daarom gaan we aan de slag. Je zal doorheen je ervaringen tijdens deze lessen tot een goed begrip komen wat mindful en mindfulness eigenlijk is.



De eerste stappen: Een goede leraar vinden (kennismaking met Edel Maex)

Maar, als je een techniek wil leren, heb je iemand nodig die het je leert. Je hebt een 'leraar' nodig die het je voordoet en je begeleidt.

Een goede leraar is iemand die al jarenlange ervaring heeft en de techniek helemaal onder de knie heeft en die dit ook al dikwijls aan anderen heeft geleerd. Nu zijn er ook heel wat mensen die net iets geleerd hebben en het dan aan anderen gaan aanleren, zonder er zelf al veel ervaring mee te hebben opgebouwd. Dat kan, maar beter is om een goede leraar te vinden.



Zo een 'leraar' in Vlaanderen is **Edel Maex**. Hij werkt als psychiater in Antwerpen en heeft de techniek geleerd van leraar uit de Verenigde Staten, **Jon Kabat-Zinn**, die zelf jarenlang leerling is geweest van een boeddhistische monnik uit Vietnam, **Thich Nhat Hanh**.

Deze monnik uit Vietnam - intussen is hij 93 - was ook een bekend vredesactivist die goed bevriend was met *Martin Luther King* die hem krachtig heeft aanbevolen en voorgedragen voor de Nobelprijs voor de Vrede.

Als boeddhistisch monnik moest hij het communistische Vietnam ontvluchten en zo heeft hij heel wat jaren doorgebracht en geleefd in Frankrijk en de Verenigde Staten.

Mindfulness is dus een levenswijze of een techniek die eigenlijk al eeuwen oud is en beoefend werd in het boeddhisme, maar die nu beoefend kan worden door iedereen, los van de boeddhistische traditie.



Door elke dag en jarenlang te oefenen heeft Edel Maex in zijn eigen leven ontdekt welke grote waarde deze levenswijze had voor zijn persoonlijke leven, zowel in goede, als in slechte tijden.

Later is hij de oefeningen en de techniek zoals hij die geleerd had, ook gaan gebruiken in zijn professionele praktijk bij mensen die bij hem als psychiater kwamen omdat ze stress hadden, of een burn-out of andere problemen. Toen hij zag dat deze techniek eigenlijk van grote waarde kon zijn voor iedereen, is hij 'mindfulness' gaan bekend maken in Vlaanderen.

Hij zette een *achtwekentraining* op, schreef er in 2011 een boek over 'In de maalstroom van het leven' en leverde daarbij een CD (inderdaad, al even geleden) met oefeningen die iedereen elke dag en waar dan ook zelf kon doen.

We laten hier een stukje volgen waar hij een cursus Mindfulness voorstelt aan jongeren.

Uit de cursus 'Mindfulness voor jongeren': inleiding Mindfulness

'Ik voel me rot en ik weet niet waarom'

'Ik reageer impulsief en heb daarna spijt'

Ik pieker vaak en maak me vaak zorgen over dingen die kunnen gebeuren'

'Ik word vaak te boos als ik ruzie heb'

'Ik voel me gespannen en kan moeilijk tot rust komen'

We worden de hele dag beziggehouden door een stroom van gedachten en gevoelens en vaak reageren we in situaties als het ware automatisch. Het lijkt dan alsof het niet anders kan. We hebben niet het gevoel iets te kunnen veranderen aan het piekeren, of aan onze impulsieve reacties van boosheid of verdriet, waardoor we ons onmachtig, neerslachtig of gefrustreerd gaan voelen.

In een training van Mindfulness leer je stil te staan bij dagelijkse ervaringen en onderzoeken hoe je ermee omgaat.

Aan de hand van oefeningen leer je om even te stoppen met doen en met een vrije, open en milde aandacht te kijken naar wat zich in die momenten aandient: gedachten, gevoelens, stemmingen ...



De training (15 à 20 minuten)

In een vorige opdracht hebben we kennis gemaakt met onze ademhaling.

Als je de oefeningen hebt gedaan, zal je gemerkt hebben dat je ademhaling sneller of langzamer gaat afhankelijk van de situatie en je gemoedstoestand. Dit verband is belangrijk om verder te exploreren.

Aantal keren dat je op en neer ademt (=1 cyclus) in gewone, normale omstandigheden	
Aantal keren dat je op en neer ademt (=1 cyclus) als je boos bent of ruzie hebt	
Aantal keren dat je op en neer ademt (=1 cyclus) na een relaxatie-oefening	

Mindfulness en meditatie is nauw verbonden met je ademhaling. Je gaat dat ook merken bij het leren van de techniek. *Meditatieleraren zeggen dat bij een echte en diepe meditatie je slechts 4 of vijf keer ademt per minuut!* Dus... nog een lange weg af te leggen!

Maar eerst de techniek leren!

Oefening 2: the real thing

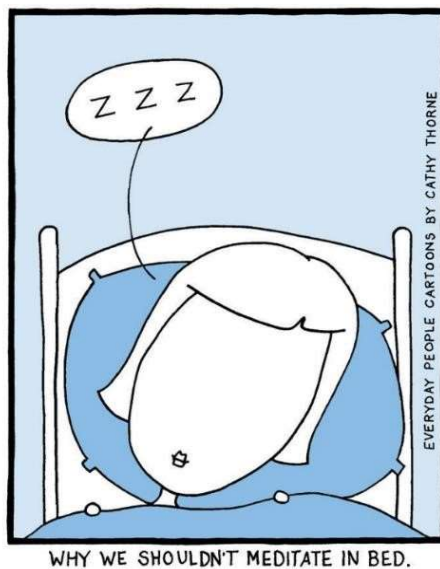
Dit is in het kader van deze lessenserie de belangrijkste oefening of challenge.

Edel Maex stelt het zo voor:

*“Er zijn niet veel dingen die je op één dag kunt leren. Mediteren wel... en dan heb je een heel leven om het te verdiepen.
Vergelijk het met fietsen: als je er eenmaal mee weg bent, verleer je het nooit meer. Maar niemand kan voorspellen waar je fiets je nog zal brengen.*

Zonder je even af in een ruimte waar je een half uurtje niet gaat gestoord worden. Sluit je deur of hang een blad op met ‘niet storen’.

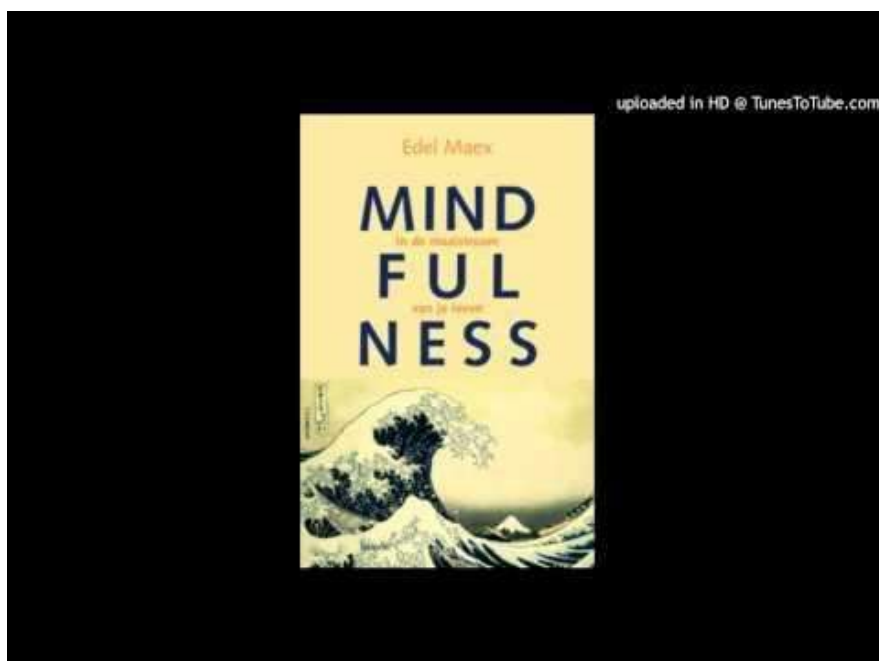
Ga rustig zitten op een stoel. Misschien wil je wel in je bed gaan liggen, maar dan ga je het moeilijk krijgen om je aandacht er bij te houden.



Volg de instructies die je krijgt van Edel Maex. Voor sommige mensen is misschien de stem niet zo plezant, of zouden ze liever een vrouwenstem hebben. Maar hier gaat het om de instructie zodat je op de juiste manier de techniek leert, van een ervaren en vertrouwensvol persoon.

Na de oefening/instructie, blijf dan nog even rustig zitten en let goed op hoe je je voelt en overloop de voorbije minuten. Overdenk hoe jij je voelde en wat je ervaren hebt. Als je wil, kan je dat na de oefening opschrijven in het kader op de volgende pagina.

Veel succes!





Introspectie-oefening:

Schrijf in een tiental regels je ervaring op: hoe is het gegaan? hoe heb je je gevoeld?
Wat heb je ervaren? Wat is je opgevallen? Wat kan je hierover zeggen?