



ONE BODY AND MIND

MINDFULNESS:
Boeddhisme in
een modern
jasje

Laura Delussu



De laatste jaren heeft Mindfulness enorm aan populariteit gewonnen. Bij veel zorgverzekeringen is een 8-weekse training Mindfulness opgenomen in de basis- en aanvullende verzekering en ook steeds meer werkgevers zien de meerwaarde van het sponsoren van een training voor hun werknemers. Maar wat maakt nu dat Mindfulness zo goed werkt en meer is dan een lifestyle trend? In dit artikel lees je meer over 3 Mindfulness basisprincipes, waar het vandaan komt en de langdurig positieve effecten ervan.

Waar Mindfulness vandaan komt

Mindfulness kent zijn oorsprong, zoals je misschien wel verwacht, in het Boeddhisme. De Boeddha, ofwel Siddhartha Gautama, kwam in een staat van verlichting terecht nadat hij dagenlang mediteerde onder de Bodhi boom zoals de legende gaat. Hij kwam tot ontzettend veel inzichten terwijl hij daar zat te mediteren en was zo in staat om zijn missie als spiritueel leider in gang te zetten.

In de 20^e eeuw was het Dr. Jon Kabat-Zinn, hoogleraar geneeskunde aan de University of Massachusetts, die een acht weken durende training ontwikkelde geïnspireerd op het Boeddhisme genaamd Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Daarna ging het hard met de ontwikkelingen rondom Mindfulness en werd er ook wetenschappelijk aangetoond dat het beoefenen van Mindfulness tot zichtbaar minder stress en burn-out klachten leidt (VMBN, z.d.).

Waarom we Mindfulness nodig hebben anno 2022

Sinds de komst van het internet en mobiele telefoons en de daarbij behorende voordelen van het moderne leven zijn we steeds meer op de automatische piloot gaan leven en staan we steeds minder stil bij onze binnenwereld. Religie heeft plaatsgemaakt voor eigen invullingen van spiritualiteit en we komen zelfs wanneer we aan het relaxen zijn vaak niet echt tot rust. Eindeloos scrollend op onze tablet of telefoon worden we continue geprikkeld en maken onze hersenen overuren om dit allemaal te verwerken.

We worden dus vooral geleefd door alles wat er om ons heen gebeurt en raken vervolgens overmand door ongewenste emoties en gedachten die zich op de meest vervelende momenten aandienen. Vaak wanneer we na een lange dag werken eindelijk in bed liggen maar de slaap niet kunnen vatten door een druk hoofd. Herkenbaar? Helemaal niet gek hoor met alle prikkels die we dagelijks krijgen te verwerken.

Wat Mindfulness ons kan leren zit hem vooral in de volgende drie dingen:

1. Aandacht hebben voor dat wat er is (letterlijk 'mindful' zijn);
2. Oordeelloosheid (niet te snel een oordeel vellen over jezelf of anderen);
3. Compassie hebben (met jezelf en de mensen om je heen).

Hieronder wijden we verder uit over deze drie Mindfulness principes.

Aandacht voor dat wat er is – Leven in het hier en nu

Echt aandacht hebben voor datgene wat er is of speelt doen we niet zo vaak, zeg nou zelf. Het leven leven we voor een groot deel op de automatische piloot. Zo zijn we immers gemaakt, om niet te veel energie te verliezen aan handelingen of gedachten die ook vanzelf kunnen. Mindfulness leert ons echter om meer in het nu te leven en juist wel met aandacht naar onszelf, onze gedachten en ons gedrag te kijken. Niet de hele dag door maar wel met bepaalde cruciale handelingen of



gedachten die onverhoopt maar regelmatig terugkomen. Het doel is om te vertragen wat je doet en even een moment voor jezelf te nemen om stil te staan en om je heen te kijken. Eigenlijk net zoals je een wekker zet voor je to-do lijst of het ophalen van de kids, zo kun je ook een reminder instellen om even om je heen te kijken en bewust adem te halen. Al is het maar een minuut per dag.

Bewust en aandachtig leven hoeft namelijk niet te betekenen dat je je als een monnik in Tibet opsluit en elk moment en elke gedachte heel bewust beleeft. Maar, als we kunnen leren om elke dag even stil te staan en bewust te zijn dan kunnen we meer genieten en waarderen dan wanneer we telkens door racen. De criticus in ons hoofd krijgt dan ook minder kans om je de les te lezen.

Simpelweg 10x bewust in- en uitademen kan al wonderen doen voor het omgaan met vervelende gedachten of gevoelens. Het maakt het ook makkelijker om wat minder oordelend te zijn, de volgende stap in het bewustwordingsproces.

Oordeelloosheid – Gedachten zijn geen feiten

Het is natuurlijk ontzettend moeilijk om oordeelloos te zijn. Ook dit is weer een van de handige biologische instellingen die we hebben ontwikkeld om gevaar van veiligheid te onderscheiden en razendsnel keuzes te kunnen maken. Echter hebben we vaak vooral negatieve gedachten en deze beïnvloeden vervolgens weer onze emoties en gedrag.

Door oordeelloosheid te beoefenen kunnen we leren om objectiever naar onze gedachten te kijken en er zo wat meer afstand van te nemen, of ze nu positief of negatief zijn. Het creëert een zekere nieuwsgierige houding naar onze gedachten waardoor deze ons minder raken en we ze gewoon kunnen laten voor wat ze zijn. Telkens weer opnieuw.

Wat minder kritisch en oordelend zijn maakt je gegarandeerd een aardiger persoon, of je het nu voor jezelf of de mensen om je heen doet. Maar hoe doe je dat en wat maakt dat we zo ontzettend kritisch naar onszelf zijn? Feitje, gemiddeld genomen hebben we zo'n 40.000 gedachten per dag waarvan er zo'n 70% negatief zijn (Jansen, 2019). Het is dus niet zo gek dat we nogal veel oordelen, we kunnen er simpelweg niks aan doen.

Wanneer je merkt dat je weer aan het oordelen of veroordelen bent, stel jezelf dan de volgende vragen:

- Is het nodig?
- Is het waar?
- Is het lief?

3x nee geantwoord? Stop dan vooral met jezelf te veroordelen!

Een van de beste manieren om wat milder voor jezelf te zijn is om jezelf te behandelen als je eigen beste vriend/vriendin. Voor een ander zijn we namelijk vaak veel liever dan voor onszelf. Het derde principe 'compassie' gaat over het beoefenen van mildheid en vriendelijkheid. Een positieve manier om meer liefde in je eigen leven en dat van anderen te brengen.

Compassie – Liefde begint bij jezelf

De wereld van nu lijkt soms wel een eeuwig durende ratrace. We kunnen continue zien wat anderen aan het doen zijn, presteren of portretteren. Daardoor wordt het niet makkelijker om soms een baaldag te hebben en jezelf te waarderen voor je talenten, kwaliteiten en harde werken.



Jan Geurtz (orthopedagoog en filosoof) schreef in 2009 het boek Verslaafd aan Liefde en legt daarin uit hoe liefde voor en compassie met jezelf cruciaal zijn voor het leren omgaan met afwijzing en (zelf)kritiek. We leren al van kinds af aan om er alles aan te doen om niet afgewezen te worden en ontwikkelen daardoor mechanismen om soms op heel ongezonde wijze toch liefde of aandacht te krijgen. Zodoende zijn de meesten van ons dus heel goed in het afkraken en afwijzen van onszelf, wat negatieve gedachten en gevoelens des te meer voedt.

Door meer compassie met onszelf te hebben en te beoefenen kunnen we leren om te gaan met de uitdagingen van het leven, onze minder leuke karaktereigenschappen en onverwachte tegenslagen. Vaak zijn het terugkerende gedachten die ons van de leg brengen en negatieve reacties oproepen. We willen ons niet zo voelen en balen ervan dat we zo zijn. Maar zo ben je nu eenmaal en het kunnen accepteren van wie we zijn is de grootste vorm van zelfcompassie die er bestaat.

Het overkomt ons allemaal wel eens dat het leven ons soms even te veel wordt maar door meer compassie, oordeelloosheid en aandacht voor datgene wat er speelt kunnen we met meer kracht, balans en rust door het leven gaan en bewuster kiezen voor het leven dat we echt willen leiden. Mindfulness kan hierin een krachtig middel zijn en voor velen is het inmiddels zelfs een way of life.

Elke dag opnieuw oefenen met aandacht, compassie en oordeelloosheid wordt op een gegeven moment ook een gewoonte en gewoontes worden weer automatismen, dan gaat het dus vanzelf!

Mocht je nieuwsgierig geworden zijn naar meer positieve effecten van Mindfulness of wil je een keer kennis maken met ons aanbod? Neem dan eens een kijkje op onze website:

www.one-bodyandmind.com

Namasté

One Body and Mind

Marisstraat 40

6165 AT Geleen

info@onebodyandmind.nl

Volg ons op social media





Referentielijst:

Geurtz, J. (2021). *Verslaafd aan Liefde*. Ambo Anthos.

Jansen, G. (2019). *Denk wat je wilt doe wat je droomt*. Thema.

VMBN. (z.d.). Onderzoek naar effecten van mindfulness. Geraadpleegd op 14 december 2022, van <https://www.vmbn.nl/wat-is-mindfulness/wetenschap/onderzoek/>