

Introductie Mindfulness

Aandachtstraining - samenvatting

In 1979 begon Dr Jon Kabat-Zinn met het doceren van **Mindfulness-Based Stress Reduction** (MBSR) in de Stress Reduction Clinic van de universiteit van Massachusetts. (Afname van stress door aandacht).

Kabat-Zinn werkte aanvankelijk met uitbehandelde patiënten met chronische pijn en/of stressklachten, om hen te leren omgaan met hun pijn en hun zorgen en verdriet daarover.

MBSR is een cursus van acht weken. Daarin leren patiënten op een andere manier met hun klachten om te gaan. Er wordt gebruik gemaakt van een combinatie van meditatie en hatha yoga, waarbij het er om gaat zich bewust te zijn van het moment ("hier en nu").

Mindfulness kun je misschien het beste vertalen als: bewustheid, alertheid, opmerkzaamheid, oplettendheid.

Jon Kabat-Zinn: Mindfulness is met aandacht in het nu zijn. Zonder oordeel.

Het woord 'mindfulness' kan je vertalen met 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Onze favoriete verblijfplaatsen zijn meestal het verleden (met alles wat daarin gebeurde), of de toekomst met al onze plannen en zorgen. We willen graag ons leven plannen, dat lukt vaak niet en vaak is het moeilijk om de stress en de onrechtvaardigheid daarvan te accepteren. Hoe meer je je vastbijt in hoe tragisch het leven is, hoe verder je van je ware zelf verwijderd raakt.

Als mens weer terug van '**human doing**' (dat vaak steeds maar doorgaat op een 'automatische piloot') naar '**human being**' (waarbij leven vanuit 'zijn' en 'aandacht' veel meer plaats krijgen).

De acht factoren van aandacht (fundering van mindfulness en aandachtig leven):

Niet oordelen	Onpartijdig waarnemen, aanleren van een niet-oordelende houding
Geduld	Geduld heeft met wijsheid te maken, dwz begrijpen en aanvaarden dat dingen hun eigen tijd nodig hebben
Ieder moment is een nieuw moment	Leven met een 'open mind'
Vertrouwen	Ontwikkelen van vertrouwen in jezelf (eigen intuïtie, gevoel en gezag) en vanuit eigen verantwoordelijkheid 'zijn'
Niet streven	Dwz niet (echt) gehecht zijn, 'flexibel' naar de realiteit zijn
Acceptatie	Dingen zien zoals ze zijn
Loslaten	Niet vastklampen aan bv gedachten, dingen, gebeurtenissen, oordelen en verlangens
Compassie	Liefdevolle vriendelijkheid met mildheid, empathie, dankbaarheid en genereus zijn

Thich Nhat Hanh (geboren 1926) is een Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver. In 1982 stichtte hij het boeddhistische centrum **Plum Village**, een meditatiegemeenschap in de Dordogne in Frankrijk. Hij onderwijst ook oa aandachtstraining (mindfulness).

Thich Nhat Hanh: 'Onze adem is als het ware een brug die ons lichaam en onze geest met elkaar verbindt. In ons dagelijks leven gebeurt het vaak dat ons lichaam op de ene plaats is en onze geest ergens anders in de toekomst of het verleden is. Door onze aandacht op onze ademhaling te richten, raken ons lichaam en onze geest echter weer met elkaar verbonden'.

- Waar je ook gaat, daar ben je - Jon Kabat-Zinn
- Met mindfulness keer je weer terug naar jezelf en kan je weer beter vriendschap sluiten met jezelf.
- Heb je geduld te wachten tot de modder zakt en het water helder wordt? Kun je in stilte zijn tot de juiste handeling vanuit zichzelf ontstaat? - Lao-tse, Tao-te tjing
- Het huidige moment is het enige dat we hebben; het vormt de deur naar alle andere momenten. - Thich Nhat Hanh
- Neem de tijd om bij jezelf te blijven, het is een grote kracht als je dat kunt.
- Een weg ontstaat gaande de weg - Zhuang Zi
- Uit klei vormt men het vat, maar vullen laat het zich door de leegte. Zo danken wij aan **het zijn de mogelijkheid**, en aan **het niet-zijn de bruikbaarheid**. - Lao-tse

Bram Moerland: **Elliptisch bewustzijn:** Bijvoorbeeld: je bent boos en tegelijk is het net of er nog iemand in je zit die weet dat je boos bent (een ellips heeft 2 brandpunten) en je eventueel tot de orde roept. Deze eigenschap om naar jezelf (met je '**innerlijke getuige**') te kunnen kijken is belangrijk.

Elliptisch bewustzijn is volgens Bram Moerland de eerste van de 7 aspecten, welke nodig zijn voor spirituele groei.

De andere 6 aspecten zijn: Lichaambewustzijn, Emotionele openheid, Wat wil je met je leven, Werken vanuit je heiligheid, Grenzen aangeven, Leven inbedden in liefde voor wat is.

Websites:

- John Kabat-Zinn (NL): http://nl.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

- Thich Nhat Hanh (NL): <http://www.aandacht.net/>

- Veel informatie over mindfulness en gratis online cursus (NL): <http://www.leren.nl/rubriek/wetenschap/psychologie/mindfulness/> **

Zie voor meer informatie de website: www.duurzame-politiek.nl de pagina [Meditatie en Geluk](#) - E-mail: info@duurzame-politiek.nl ** **Bart Land** 05-11-2016

Oa dit A4 blad kan via de website (pag. Literatuur) worden geladen en gelezen, door op de [onderstreepte tekst](#) te klikken kan de onderliggende tekst gelezen worden