

Mindfulness



Spreker: Ronald de Caluwé, Mindfulness- en Compassietrainer, Tai Chi en Qigong docent, trauma-therapeut.

Uit de flyer:

Mindfulness leert ons dat een houding van mildheid en erkenning kan helpen om beter in balans te komen. Het stimuleert ons om minder meegesleurd te worden in emoties en negativiteit én om aandacht te houden voor het positieve. Tijdens de bijeenkomst gaan we ook oefenen en er is natuurlijk ruimte voor vragen.

Ondanks de zware sneeuwval waren we toch met 15 mensen bij de Wilde Pieters. Aan degenen die de sneeuw en kou getrotseerd hadden stelde Ronald de vraag waarom men was gekomen. "Nieuwsgierigheid" was één van de antwoorden". "Vaak zien staan, maar geen idee wat het is". Ronald gaf aan dat nieuwsgierigheid een belangrijke voorwaarde is. Daarom eerst uitleg over de oorsprong van Mindfulness.

Mindfulness is een duizend jaar oude discipline met wortels in het boeddhisme. Professor Jon Kabat-Zinn uit Amerika introduceerde mindfulness in het Westen toen hij ontdekte dat medicijnen niet altijd de oplossing voor ziekten zijn. Dat er soms nieuwe manieren zijn om naar onszelf en naar de wereld te kijken. Jon richtte hiervoor in de jaren tachtig het acht weken durende programma *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) op. Deze training bleek effectief te zijn in het verlichten van stress, angst, pijn en (chronische) ziekte.

Ronald noemt vier belangrijke ingrediënten van mindfulness en herhaalde die een aantal keren, namelijk:

1. Mild
2. Open
3. Niet reactief
4. Het moment ervaren

De boeddhistische term die in het Engels is vertaald als "mindfulness" is afkomstig van het woord sati, dat vertaald kan worden als aandacht. Mindfulness leert ons de aandacht te trainen door met een open en nieuwsgierige blik te kijken en aanvaarden wat er hier en nu is. Welke gedachten heb ik? Hoe is mijn stemming? Wat voel ik in mijn lijf? Het gevolg is dat er meer ruimte ontstaat ten opzichte van deze ervaringen en we stress en ongemak op een natuurlijke manier kunnen beantwoorden. We oefenen drie keer heel aandachtig in een meditatie waarbij de adem een belangrijk instrument is. Het voordeel van adem is dat het over het hier en nu gaat en dat je overall kunt mediteren = want je hebt je adem altijd bij je. Meditatie helpt om de aandacht te sturen, te zijn bij de dingen die er zijn. Oefenen in het lijf en met het lijf. Weten en ervaren dat dat de plek is waar je woont. Ervaren dat het lastig is, vooral bij pijn, een ongeneselijke ziekte, als je in de steek gelaten bent. Meditatie kan helpen een vicieuze cirkel van angst, pijn, etc. te doorbreken. Hierdoor wordt de

ziekte minder bepalend omdat je zelf bepaald in hoeverre het je leven beïnvloedt. Oefening baat kunst, meditatie geeft licht en ruimte volgens Ronald. De ervaringen van de deelnemers zijn licht verschillend, het merendeel ervaart het als plezierig en rustgevend.

Aan het eind van de avond vraagt Ronald hoe we erbij zitten, of we iets merken in ons lijf. De nagesprekken en de ingevulde evaluaties maken overduidelijk dat bezoekers het een goede avond vonden.

Wie meer wil weten of een achtdaagse training mindfulness wil volgen kan voor meer informatie o.a. terecht op de [website van Relaxmore](#)

Auteur: Berdine Koekoek