

Via mindfulness ontwikkelen we een andere relatie met onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, door er bewuster mee om te gaan. De aandacht die we cultiveren is bewust, op het moment zelf en niet-oordelend.

Mindfulness is het makkelijkst te begrijpen vanuit zijn tegendeel: leven op automatische piloot. In de keuken, tijdens het autorijden, tijdens een klus, ... we doen heel veel dingen automatisch, terwijl we met ons hoofd met totaal andere dingen bezig zijn, we zijn niet aanwezig, we zijn niet bewust aan het leven. We kennen ook allemaal het omgekeerde, de ervaring van volledig aanwezig zijn in het hier en nu: een adembenemende zonsondergang of bergtop aanschouwen, prachtige muziek beluisteren, verdrinken in de ogen van een ander mens, je laten opsorpen door een verhaal in een boek, ... Intense ervaringen waarbij onze geest stil is, we zijn één en al aandacht en proeven de rijkdom van het moment. Bij mindfulness gaan we dit laatste oefenen, we richten onze hele aandacht en vullen zo onze hele geest, waarbij we schoonheid ontdekken in simpele, alledaagse dingen, waarbij we rustpuntjes vinden, temidden van de turbulenties van het leven.

Mindfulness is een methode die je leert op een accepterende manier om te gaan met alles wat zich aandient in het leven van alledag. Mindfulness is een oefening, een training. Resultaat bereik je vaak meteen tijdens een oefening, maar dit is niet altijd het geval. Van een oefening kun je ook erg nerveus worden, de kunst is om dan, op een niet-oordelende manier vast te stellen, dat je nerveus bent. Echte, blijvende rust die doorwerkt in je dagelijks leven, bekom je door langere tijd en zo frequent mogelijk te oefenen.