

MINDFULNESS

samenvatting voorstelling door Edel Maex op 28 januari 2016 bij Welzijnsschakels*

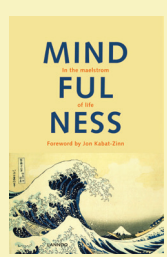
ONTSTAAN



Mindfulness wordt al duizenden jaren toegepast in het boeddhisme.



In 1979 vertaalde Jon Kabat-Zinn het en paste mindfulness toe in een ziekenhuis om stress, angst, pijn en ziekte te verlichten.



Toen Edel Maex na 12 jaar studeren psychiater was, vroeg hij zich af hoe hij dat ging volhouden.

Collega's zag hij er onderdoorgaan of een olifantenvel krijgen.

Hij vond het antwoord in mindfulness.

In de jaren '90 liet hij Vlaanderen ermee kennismaken en schreef er later enkele boeken over.

MINDFULNESS IS NIET ...



ontspannen
het kan wel een gevolg zijn



stoppen met oordelen
wel proberen om niet onmiddellijk te oordelen, niet uit automatisme



stoppen met denken
wel bewust denken



vluchten voor de werkelijkheid
wel een manier om aandachtig te zijn voor de werkelijkheid



enkel hier en nu
je bent nu ook bezig met verleden en toekomst



zelfonderzoek
wel aandachtig zijn voor jezelf

MINDFULNES IS WEL ...

een manier om met de werkelijkheid om te gaan

stap 1 - STOP

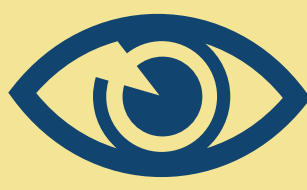


Probeer niet vast te lopen in altijd maar doen.

We zijn gewend om iets te doen en als dat gedaan is, onmiddellijk het volgende te doen.

Probeer even aan niks te moeten voldoen.

stap 2 - KIJK



Stop om te kijken.

Voel hoe je je voelt en wat je denkt. Misschien voel je nu pas dat je moe bent, pijn hebt of honger hebt. Probeer dat voor te zijn door op tijd te stoppen en te kijken.

Kijk aandachtig naar jezelf én jouw omgeving met mildheid.

Kijk wat er gebeurt (is). Het vraagt een inspanning om aandachtig te zijn en het is normaal dat je afgeleid geraakt door andere gedachten en geluiden. Als dat gebeurt, keer vriendelijk terug naar jouw aandacht.

stap 3 - BESLIS



Je kan met wat je zag op 2 manieren omgaan.



Reageer vanuit een automatisme.

Als iemand jou slaat, sla je onmiddellijk terug, zonder nadenken. Waarop die kan terug slaan, enzoverder. De kans bestaat dat je achteraf spijt hebt van wat je deed.



Beslis hoe je wil reageren. Wees je er van bewust dat je een moment de tijd hebt om te kiezen wat je doet.

Als iemand jou slaat, kan je kiezen om terug te slaan, maar ook om weg te gaan.

stap 4 - RESPECTEER



Geef mensen bestaansrecht, respecteer hen.

Kijk niet enkel of iemand in jouw kraam past. Vraag je niet af wat hij/zij jou te bieden heeft, maar kijk wie het is en wat jij voor hem/haar kan doen.

Wees gastvrij, verwelkom.

Dat bepaald de kwaliteit van jouw aanwezigheid.

EN NU?



Vertaling voor armoedebestrijding

Mensen in armoede hebben dikwijls een laag zelfbeeld, ze vinden zichzelf niet belangrijk. Door hen te aanvaarden, respecteren, samen te werken, ... laat je merken dat ze wel belangrijk zijn.

Besteed veel aandacht aan verwelkomen. Het is moeilijk om iemand te verwelkomen als je jezelf niet welkom voelt.

Kijk hoe dat loopt en als dat gelukt is, is er al heel veel gebeurd en kunnen volgende stappen genomen worden.



Oefen

Om op moeilijke momenten te kunnen beslissen wat je gaat doen, moet jouw geest geoefend zijn. Om te herkennen wanneer je automatisch reageert in plaats van beslist hoe je reageert.

Daar bestaan gelukkig oefeningen voor. Dikwijls oefen je om aandachtig bij je ademhaling te zijn. Je stopt om te kijken en jouw ademhaling te voelen en je beslist om jouw aandacht daarbij te laten.

Er bestaan intussen heel wat CD's met daarop een stem die jouw begeleidt in zo oefeningen, maar je kan het ook met een groepje samen proberen.



Laat je inspireren

Spreek erover met anderen.

Mediteer met anderen.

Lees eens iets. Bijvoorbeeld van Thich Nhat Hanh, een verbannen Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver.