

# Uitleg over mindfulness

Je hebt geen wierook, meditatiekussen, kale kop en boeddhistisch gewaad nodig om mindfulness ten volle te kunnen beoefenen. Natuurlijk is het prachtig om naar retraites te gaan, of om je met behulp van een training of opleiding helemaal onder te dompelen in dit onderwerp. Maar als je een laagdrempelig, hanteerbaar starterspakketje wilt, dan kun je hier mee beginnen.

Belangrijk is daarbij dat je het simpel houdt. Kijk bijvoorbeeld nu even om je heen, en word je bewust waar je bent. Haal diep adem, en merk op of je iets bijzonders ziet, ruikt, hoort, of voelt in je lijf. Het zijn momenten waarbij je bewust contact maakt met je zintuigen.

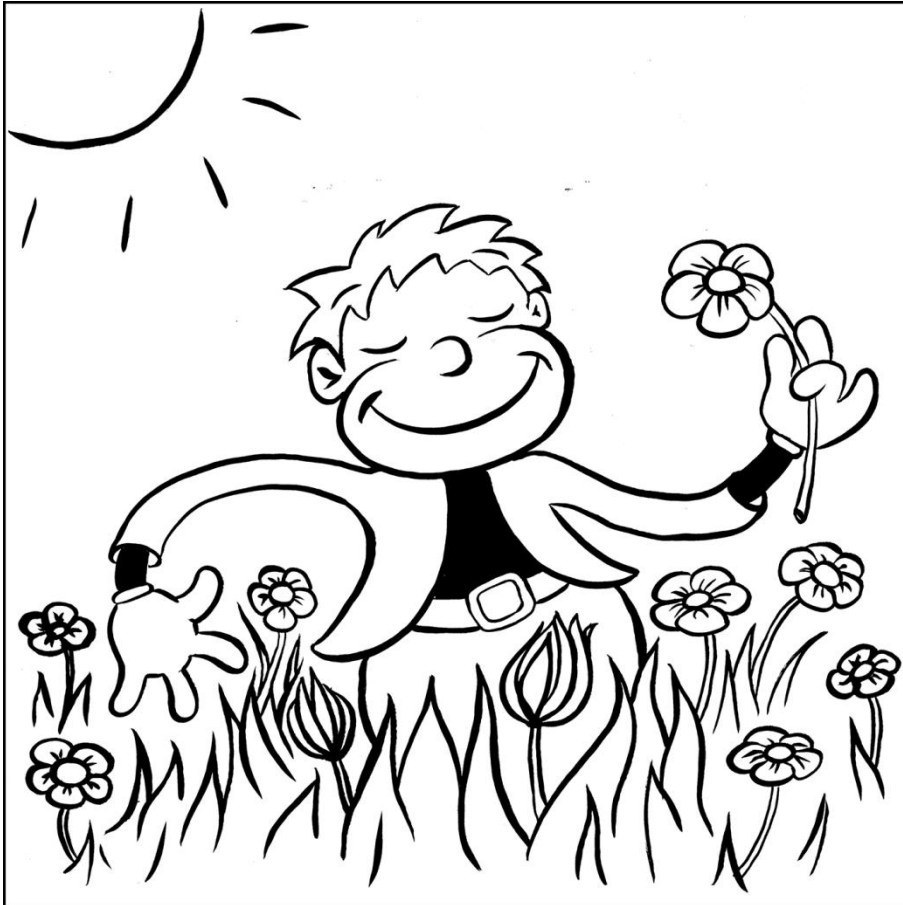
Het kan zijn dat je hoofd nu zegt dat je dit allemaal al doet, en dat dit geen nieuws voor je is. Vaak weten we natuurlijk zelf ook wel wat bewust voelen is, en hoe we dat moeten doen. Dan toch de vraag: doe je dit naar jouw smaak voldoende in de praktijk? Valt er bij jou niets te halen op het gebied van mindfulness, en heb je genoeg bewuste momenten op een dag? Mijn eigen, eerlijke antwoord is: soms. Als ik vrij ben of op vakantie, dan lukt het me meestal wel. Maar als ik word opgeslokt door de waan van de dag, dan merk ik dat ik het bewuste ervaren behoorlijk links kan laten liggen.

Aan jou de vraag of je het leuk zou vinden om nog wat meer van dit soort momentjes toe te voegen aan je leven. Dit kun je doen door de dagelijkse dingen bewuster te gaan ervaren. Even een rijtje met potentiële mindfulnessmomenten:

- Eten
- Drinken
- In bed liggen
- Douchen
- Fietsen
- Autorijden
- Wandelen
- In de trein of bus zitten

Zomaar een greep uit de dingen die we vaak dagelijks doen. Zelf probeer ik op dat soort momenten net iets bewuster en trager te zijn. Ik douch dan net iets langer dan van mijn hoofd mag, en pak net wat meer douchegel dan mijn hoofd acceptabel vindt, Ik probeer dan net wat langer en bewuster dan normaal de zeep te ruiken, en om het warme water op m'n hoofd te voelen.

Als ik met de hond wandel, neem ik me voor dat ik in ieder geval drie bomen echt gezien wil hebben die dag. Ik voel dan even aan de schors, en kijk omhoog naar de takken en bladeren, en naar de eventuele vogelnesten. Ook bloemen moeten er regelmatig aan geloven. Het klinkt zo simpel, en dat is het ook. Wil je mindful zijn? Ruik aan een bloem, en laat je verstand maar roepen dat je zweverig bezig bent.



Het avondeten doe ik meestal langzaam, waarbij ik rustig eet en de ingrediënten los van elkaar probeer te proeven. Dit deed ik hiervoor ook al, maar nu, gesteund door mindfulness, doe ik het net nog een tikje bewuster.

Je kunt waarschijnlijk nu zelf wel je eigen varianten bedenken, zoals bewust in bed liggen, fietsen of autorijden. *De gouden tip is dat je bewust een beetje meer doet dan je normaal gesproken doet.* Neem dus net wat meer tijd, sta stil, en merk wat er gebeurt.

Eigenlijk gaat het er niet echt om wat je ervaart, áls je het maar ervaart. Als je dat doet, dan zul je voelen dat het leven weer van jou wordt.