

7.05 Verwelkomen

Mindfulness is een houding van verwelkoming van alles wat zich aandient – óók, en wat is dat moeilijk, van de gevoelens, gedachten en impulsen die we gewoonlijk weg willen hebben, waar we mee in strijd gaan of die we trachten te ontlopen.

Mindfulness is niet neutraal of blanco. Echte mindfulness is doortrokken van warmte, belangstelling en interesse. Er is een voortdurende betrokkenheid op wat je ervaart. Als je die belangstelling, die geïnteresseerdheid opwekt, volgt er vanzelf een natuurlijke, ongedwongen aandacht. Als je zó je lichaam ervaart of bij het lopen het contact met de grond, dan kun je voelen: 'Dat hoort bij me, ik ben er deel van, het is deel van mij, ik ben er midden in.' Wat gebeurt er niet allemaal wanneer je een hand op je schouder voelt? Als de intentie van de ander uit zijn of haar hart komt, kun je je op dat moment één voelen met die hand, niet gescheiden, zonder dat je je eigen identiteit verliest.

We moeten weliswaar een vastberadenheid ontwikkelen om steeds meer als vanzelfsprekend onze aandacht te richten, maar we hoeven niet súperaandachtig te zijn, niet onszelf onder druk te zetten. Het is een elegant, vriendelijk soort inspanning, geen forcerend gevecht. We zouden kunnen zeggen dat stress, vermoeidheid en pijnlijke emoties gedijen bij de afwezigheid van de frisse lucht van bewustheid van het huidige moment.

Maar... als het tegenzit, willen we in het algemeen juist helemaal *niet* in het nu zijn! Gelukkig daarom... mindfulness is heel vergevingsgezind. We kunnen en mogen telkens weer opnieuw beginnen, zonder ons te hoeven bekritisieren voor de keren dat we er niet aan hebben gedacht.

Een oefening kan een bron van afkeer worden als je die doet met het gevoel dat je iets moet 'herstellen' of bereiken. Wat het oplevert, hebben we nu eenmaal niet in onze macht.

Gedachten als: 'Dit werkt niet,' of: 'Ik heb hier de tijd niet voor,' of: 'Ik doe het duidelijk niet goed,' zitten ons vaak nog het meest in de weg.

Het is niet zo dat lastige situaties, zorgen, herinneringen of mensen door mindfulness op de een of andere manier nietszeggend worden of dat we er onverschillig voor worden. Het is eerder zo dat we er meer ruimte voor maken en krijgen.

En hopelijk gaan we werkelijk inzien dat we op elk moment oké zijn zoals we zijn, en dat we onszelf kunnen en mogen accepteren zoals we zijn.

Wanneer je bij de bewegingsoefeningen een houding iets langer volhoudt dan prettig voelt, tot iets je begint te hinderen in schouders of rug, dan kun je deze gewaarwordingen toch proberen te verwelkomen terwijl je óók hun onaangename karakter onderkent. Misschien merk je de neiging om je ervaring meteen te etiketteren als 'pijnlijk' of de hele ervaring als een 'marteling'? Door ons te keren naar het ongemak en dit in bewustheid te begroeten als het opkomt, vergroten we in ons de eigenschappen van openheid en warmte.

Bewegen en strekken bieden, net als lopen, vaak 'luidere' lichamelijke gewaarwordingen dan de ademhalingsmeditatie of de bodyscanmeditatie. Daardoor zijn ze mogelijk een gemakkelijker richtpunt voor onze aandacht.

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]