

Mindfulness, een pad van vrijheid

Dr. David Dewulf

Het creëren van een pad is als het leren spelen van muziek.

Mindfulness helpt ons ieder moment van ons leven volledig te leven, ook op de moeilijkste ogenblikken.

De basis is heel eenvoudig: aandacht geven. Er is dus niets mystieks of geheimzinnigs aan. We geven aandacht aan het enige moment dat we hebben, het huidige moment. De kern van mindfulness wordt in een eeuwenoud gedicht samengevat: "Yesterday is history, tomorrow is al mystery, today is a gift: it is called present." Mindfulness laat je toe het geschenk te ontdekken van aanwezig te zijn in het hier-en-nu.

Uit een oude traditie

De beoefening van mindfulness bestaat al 2500 jaar. Vanuit het Oosten heeft het vorige eeuw het Westen veroverd. Mindfulness wordt nu aangeleerd in acht weken. De MBCT-vorm (op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie) is bijzonder geschikt voor preventie van depressie. In België werd deze mindfulnessvorm voor het eerst toegepast aan het universitair ziekenhuis van Gent. In samenwerking met I AM (Instituut voor Aandacht & Mindfulness) wordt zowel aan de KULeuven als aan het UZ Gent heel wat onderzoek verricht naar de effecten van mindfulness.

Mindfulness wordt nu toegepast om beter met stress, angst, depressie en pijn om te gaan. Het helpt om de uitdagingen van het dagelijks leven met groter respect en creativiteit aan te gaan. Recent zijn er ook aangepaste programma's voor jongeren ontwikkeld.

Wetenschappelijke studies

Uit enkele wetenschappelijke studies werden de volgende besluiten getrokken.

- Mindfulnessmeditatie stimuleert de emotionele hersenen op een gunstige manier, waardoor je minder gemakkelijk overweldigd wordt door emoties.
- Mindfulnessmeditatie stimuleert de immuniteit. Na een griepvaccin blijken mensen meer afweerstoffen te produceren.
- Mindfulness halveert de kans op hervallen bij mensen die regelmatig een depressie kregen. De voorwaarde is dat mindfulness aangeboden wordt in een achtweken-MBCT-programma.
- Mindfulness helpt jongeren met ADHD om te gaan.
- Het verlaagt de bloeddruk, verbetert de hartritmevariabiliteit en de insulineresistentie.
- Mindfulness is vooral veelbelovend als aanvulling op klassieke behandelingen en ter preventie van bepaalde ziektebeelden, vooral deze waarbij stress een oorzakelijke of versterkende rol speelt.

Meer dan therapie

Het is belangrijk de oorsprong en de eeuwenoude traditie van mindfulness niet te vergeten en dit prachtig geschenk niet te reduceren tot een wetenschappelijk denkkader. Kennis zegt immers wat was en aandacht zegt wat is. Mindfulness kwam er in de eerste plaats om dieper en intenser te leven, hier en nu en vrij te worden van concepten en dogmatisch denken. Het is onze natuurlijke capaciteit vrij en onbevangen in het leven te staan, met respect en wijsheid en een pad te creëren in ons leven dat een diepere vrijheid en 'heartfulness' belichaamt.

Heartfulness

In het Oosten staan 'mind' en 'heart' voor hetzelfde. Je kan de woorden 'heartfulness' en 'mindfulness' dus gelijkstellen. Mindfulness laat ons toe een pad te creëren dat in ieder moment een diepere dimensie van ons mens-zijn belichaamt. Veelal worden we echter opgeslorpt door onze doelen: we moeten nog dit en we moeten nog dat. We denken dat we gelukkig zullen zijn als we dat alles hebben afgewerkt. We hollen door het leven, we regelen dit en dat en ondertussen gaat het

leven voorbij. Onderzoek toonde aan dat krijgen wat je wil minder geluk oplevert dan je verwacht had. Levenskwaliteit wordt eerder bepaald door de kwaliteit van aandacht die je kan geven aan het nu.

Het is aandacht die kleur geeft aan de bloemen,
geur aan het versgemaaide gras,
gezing aan de vogels en smaak aan de wijn.

De grote betekenis van mindfulness is dat we de waarde van het leven niet ontdekken door iets bijzonders of iets anders te gaan doen, maar door met andere ogen, met andere aandacht naar de dingen te kijken. De kleur van bloemen, de rust van de natuur, de openheid van de hemel, de verfrissing van water, het is er allemaal, maar zonder de nodige aandacht missen we het. Het vraagt wel training. Je kan immers geen piano leren spelen door alleen een artikel te lezen of eens naar een voordracht te gaan.

Een attitudetraining

Welk weer zal het zijn?
Het weer dat ik wil.
Hoe weet je dat je het weer zal krijgen dat je wil?
Nadat ik besepte dat ik niet altijd krijg wat ik wil,
leerde ik te willen wat ik krijg.

Het leven is niet altijd gemakkelijk en voldoet zelden aan onze verwachtingen. Soms is er veel frustratie, ontgoocheling en emotionele pijn. Al te gemakkelijk verliezen we ons in wrok of andere emoties die onze levenskwaliteit naar beneden halen. Soms maken we brokken die onherstelbaar zijn. Op school hebben we niet echt leren omgaan met emotionele pijn en frustratie. De wijsheid van het achtvoudige pad waarin mindfulness thuishoort, biedt sedert 2500 jaar een praktische inspiratiebron om met wijsheid en respect door de golven van ons leven te surfen.

Literatuur

‘Mindfulness, een pad van vrijheid’, David Dewulf, Uitgeverij Acco

Het boek beschrijft aan de hand van concrete en praktische oefeningen de vier nobele waarheden en het achtvoudige pad van vrijheid. Er worden toepassingen uitgewerkt voor communicatie, boosheid, depressie, ontgoocheling en stress. Het ‘HOO-LA’ vijfstappenmodel wordt toegelicht. Het tweede deel richt zich op mindfulness en wetenschap met de invloed van gedachten en stemmingen op elkaar en op het lichaam in therapie. Deel 3 brengt mindfulness als levenskunst. Er wordt ingegaan op emotionele intelligentie en vriendelijkheid als attitude.

‘Mindfulness werkboek’, David Dewulf, Uitgeverij Roularta

Dit boek verschijnt in augustus 2008 en brengt een achtwekenplan om mindfulness in je leven te integreren. Stap voor stap worden vaardigheden aangeleerd om met diepere integriteit en wijsheid in het leven te staan.

Mindfulness in Vlaanderen

Via het ‘Instituut voor Aandacht & Mindfulness’ (I AM) werd MBCT in Vlaanderen geïntroduceerd. Je kan er allerhande cursussen volgen over mindfulness. Er vindt nu ook een vakantieweek plaats. Meer dan 2000 mensen namen reeds deel aan de mindfulnesscursussen.

Info: www.aandacht.be of 0494 94 60 60 of 09 328 60 90