

# Mindfulness voor beginners

*Het hier en nu én je leven herwinnen*

Jon Kabat-Zinn



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

*Mindfulness voor beginners* bevat vijf geleide meditaties uit Kabat-Zinns wereldberoemde mindfulnessprogramma. Je kunt deze meditatieoefeningen met behulp van de bijgevoegde cd. Ze zijn ook te downloaden vanaf [www.nieuwezijds.nl/downloads](http://www.nieuwezijds.nl/downloads).

Oorspronkelijke titel: *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment – and Your Life*. Sounds True, Inc., Boulder, 2012.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Lieke Berkhuizen, Rijnsburg  
Redactionele adviezen en inspreken geleide meditaties: Joke Hellemans  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Frans Mettes, Amsterdam  
Foto auteur: Naushon Kabat-Zinn

© 2013, Jon Kabat-Zinn

© Nederlandse vertaling 2013, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 369 6

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# *Inhoud*

Inleiding 11

## DEEL I Beginnen

De geest van de beginner 19

De adem 21

Wie haalt er adem? 23

Het moeilijkste werk ter wereld 24

Zorg dragen voor dit moment 26

Mindfulness is bewustzijn 27

Doe-modus en zijn-modus 28

Een wetenschappelijke grondslag 30

Mindfulness is universeel 32

Wakker aanwezig zijn 34

Je instrument stabiliseren en ijken 36

Verblijven in je bewustzijn is de essentie van de beoefening 38

De schoonheid van discipline 40

Je standaardinstelling aanpassen 42

Bewustzijn: het enige wat een tegenwicht tegen het denken kan  
bieden 45

Aandacht en bewustzijn kun je trainen 47

Er is niets mis met denken 49

Vriendschap sluiten met het denken 50

Beelden van je geest die nuttig kunnen zijn 52

Onze gedachten niet persoonlijk opvatten 54

Verzelveigen 56

Onze liefdesrelatie met persoonlijke voornaamwoorden – met  
name *ik* en *mij* – en *mijn* 57  
Bewustzijn is een groot vat 59  
Waarop we onze aandacht richten, is niet zo belangrijk als die  
aandacht zelf 61

## DEEL II Volhouden

Stressvermindering door mindfulness 65  
Een wereldwijd fenomeen 67  
Liefdevolle aandacht 69  
Mindfulness voor alle zintuigen 70  
Proprioceptie en interoceptie 72  
De eenheid van bewustzijn 74  
Het weten is bewustzijn 76  
Het leven zelf wordt de meditatie-oefening 77  
Je maakt er al deel van uit 78  
Pal voor onze neus 79  
Mindfulness is meer dan een goed idee 81  
Weer voeling krijgen 82  
Wie ben ik? Vraagtekens zetten bij ons eigen verhaal 83  
Je bent meer dan een verhaal 84  
Je bent nooit niet heel 87  
Op een andere manier aandacht schenken 89  
Niet weten 90  
De voorbereide geest 91  
Wat is er voor jou te zien? 92

## DEEL III Verdiepen

Geen plek om naartoe te gaan, niets te doen 95  
Het doen dat voortkomt uit zijn 96

Juist handelen 98  
Als jij je bewust bent van wat er gebeurt, doe je het goed 99  
Niet oordelen is een daad van intelligentie en vriendelijkheid 101  
Je kunt alleen jezelf zijn – en gelukkig maar! 103  
Weten dat vorm krijgt 104  
Vreugde voelen voor anderen 106  
De complete catastrofe 108  
Lijdt mijn bewustzijn van lijden? 109  
Wat betekent bevrijding van lijden? 111  
De vele verschillende verschijningsvormen van de hel 113  
De bevrijding ligt in de beoefening zelf 115  
De schoonheid van de geest die zichzelf kent 118  
Zorg dragen voor je meditatiebeoefening 120  
Zuinig met energie in de meditatiebeoefening 121  
Een houding van geen kwaad doen 123  
Hebzucht: de waterval van ontevredenheden 125  
Afkeer: de keerzijde van hebzucht 127  
Misleiding en de val van zichzelf waarmakende  
voorspellingen 130  
Nu is altijd het juiste moment 131  
Het ‘lesprogramma’ is ‘niet meer dan dit’ 132  
Je leven teruggeven aan jezelf 134  
Mindfulness verder de wereld in brengen 136

## DEEL IV Rijpen

Basishoudingen voor de beoefening van mindfulness 143  
*Niet-oordelen* 143  
*Geduld* 144  
*Beginnersgeest* 145  
*Vertrouwen* 147  
*Niet-streven* 148  
*Acceptatie* 151  
*Loslaten* 154

## DEEL V Oefenen

Aan de slag met formeel oefenen 159

Mindful eten 166

Mindfulness van de ademhaling 168

Mindfulness van het lichaam als geheel 171

Mindfulness van geluiden, gedachten en gevoelens 173

Mindfulness als puur bewustzijn 176

Nawoord 179

Woord van dank 181

Aanbevolen literatuur 182

Over de auteur 189

## *Inleiding*



Welkom bij de beoefening van mindfulness. Mogelijk ben je nog niet bekend met mindfulness, en wanneer dit echt de eerste keer is dat je je begeeft op het pad van het systematisch ontwikkelen van mindfulness, is het goed mogelijk dat je op de drempel staat van een gedenkwaardige overgang in je leven, een verandering die misschien niet meteen erg opvalt, maar die wel belangwekkende en verstrekkende gevolgen zal hebben. Of, om het anders te formuleren: je gaat misschien ontdekken dat je door het cultiveren van mindfulness je leven teruggeeft aan jezelf, zoals wij vaak te horen krijgen van mensen die met mindfulness in aanraking zijn gekomen via een training om hun stress te verminderen. Mocht blijken dat mindfulness inderdaad een belangrijke verandering in je leven teweegbrengt, dan komt dat niet door dit boek, al kan het wel een hulpmiddel zijn en hoop ik van harte dat het dat ook zal zijn. Maar elke verandering die in je leven tot stand komt, is toch vooral te danken aan je eigen inspanningen, en misschien een beetje aan die geheimzinnige impulsen die ons soms naar iets toetrekken voordat we precies weten wat het is; de signalen die opborrelen uit een diepgewortelde intuïtie, waarvan we ontdekken dat we er echt op kunnen vertrouwen.

Mindfulness is bewustzijn, dat is ontwikkeld door van moment tot moment op een bijzondere manier aandacht te geven: doelbewust, in het hier en nu en zonder te oordelen. Het is een van de vele mogelijke vormen van meditatie, waarbij je ‘meditatie’ kunt beschouwen als alle methoden die we gebruiken (1)

wanneer we ernaar streven om onze aandacht en energie systematisch te reguleren, (2) om de kwaliteit van onze ervaring te beïnvloeden en misschien zelfs te transformeren, (3) met het doel het gehele spectrum van ons mens-zijn te verwezenlijken en (4) om onze relaties met anderen en de wereld te verbeteren.

Ik beschouw mindfulness als een liefdesrelatie die je aangaat met het leven, de werkelijkheid en de verbeeldingskracht, de schoonheid van je eigen zijn, je hart, je lichaam en je geest, en met de wereld. Als je dat wat veel van het goede vindt: dat is het ook. En daarom kan het zo waardevol zijn om regelmatig met het cultiveren van mindfulness te experimenteren, en is het goed om je intuïtie te volgen en die relatie met je ervaring aan te gaan.

Om te handelen in de geest van volledige openheid: dit boek begon met een op cd's uitgebracht programma, van Sounds True, waar veel mensen in de loop der jaren baat bij hebben gehad. Een van de cd's bevatte geleide meditatie-oefeningen, die ook op de cd bij dit boek staan en worden beschreven in deel 5. Zoals je zult ontdekken, of misschien al weet, ligt de transformerende kracht van meditatie in het algemeen en van mindfulness in het bijzonder in het regelmatig blijven oefenen.

Je kunt oefenen op twee elkaar aanvullende manieren: formeel en informeel. Formeel oefenen houdt in dat je elke dag wat tijd vrijmaakt om oefeningen te doen – in dit geval met de geleide meditaties. Informatief oefenen houdt in dat je dat wat je hebt geoefend op alle terreinen van je dagelijks leven zijn werk laat doen, op een ongekunstelde, natuurlijke manier. Deze twee manieren van oefenen gaan goed samen en ondersteunen elkaar wederzijds, en uiteindelijk gaan ze één naadloos geheel vormen, dat we 'leven met bewustzijn of wakker aanwezig zijn' zouden kunnen noemen. Ik hoop dat je de oefeningen met de geleide meditaties regelmatig zult gaan gebruiken als hulpmiddel bij de verkenning van de formele en informele beoefening van mindfulness, en dat je openstaat voor wat hier de komende dagen, weken, maanden en jaren uit voortkomt.



Zoals we zullen zien, is alleen al de intentie om consequent en met mildheid te oefenen – of je hoofd er op een bepaalde dag nu naar staat of niet – een helende discipline met een krachtige uitwerking. Zonder die motivatie is het vooral in het begin lastig om mindfulness wortel te doen schieten en het meer te laten worden dan een begrip of theorie in je hoofd, hoe aantrekkelijk je die misschien ook vindt.

Op de eerste cd van het oorspronkelijke programma werd de beoefening van mindfulness beschreven en werd uitgelegd waarom het om te beginnen waardevol zou kunnen zijn om energie te steken in het cultiveren van mindfulness. Dat materiaal vormde de kern van de tekst van dit boek, dat in termen van reikwijdte, detail en diepgang veel verder gaat dan het oorspronkelijke programma. Toch heb ik me wel min of meer gehouden aan de oorspronkelijke volgorde van de onderwerpen. Ook de aanspreekvorm – de eerste en tweede persoon enkelvoud en de eerste persoon meervoud – heb ik grotendeels aangehouden, in de hoop dat hiermee de kwaliteit van een gesprek of interview gehandhaafd blijft.

In de tekst en op de cd zullen we het onderwerp mindfulness gezamenlijk verkennen alsof je er nog nooit over hebt gehoord en geen idee hebt wat het is, of waarom het überhaupt de moeite waard zou kunnen zijn om het in je leven toe te laten. We zullen allereerst de kern van de beoefening van mindfulness bespreken, en bekijken hoe je mindfulness in je dagelijks leven kunt ontwikkelen. Ook zullen we kort stilstaan bij de verschillende gunstige effecten die mindfulness kan hebben op je gezondheid, bij het omgaan met stress, pijn en ziekte, en we zullen bekijken hoe mensen met lichamelijke aandoeningen mindfulnessoefeningen gebruiken in programma's voor stressreductie met behulp van mindfulness (MBSR, ofwel *mindfulness-based stress reduction*). We zullen het hebben over nieuw, spectaculair onderzoek dat aangeeft dat het beoefenen van mindfulness via MBSR interessante en belangrijke veranderingen teweegbrengt in de structuur

en het functioneren van het brein, en we zullen enkele implicaties bespreken die deze bevindingen zouden kunnen hebben voor de manier waarop we omgaan met onze gedachten en gevoelens, vooral die gedachten en gevoelens die we het snelst paraat hebben.

Veel van deze onderwerpen kunnen we hier alleen aanstippen. De verdere uitwerking en ontwikkeling ervan is een avontuur dat nooit ophoudt – en een levenswerk. Je kunt je dit boek voorstellen als de entree van een reusachtig gebouw, het Louvre bijvoorbeeld. Alleen ben jij nu zelf dat gebouw, het is jouw leven en jouw potentieel als mens. Je wordt uitgenodigd om binnen te komen en op je eigen manier, in je eigen tempo de rijkdom en diepgang te verkennen van wat daar beschikbaar is – bewustzijn in al zijn concrete en specifieke verschijningsvormen.

Ik hoop dat het begrippenkader dat dit boek je aanreikt toereikend is om te kunnen inzien waarom het zin heeft om je regelmatig en zonder terughoudendheid bezig te houden met iets wat zo weinig om het lijf lijkt te hebben. Hoewel de huidige enorme belangstelling voor mindfulness bij zowel het grote publiek als de wetenschap door sommigen wordt afgedaan als ‘een hoop gedoe om niets’, ben ik van mening dat het veel nauwkeuriger is om te zeggen *veel gedoe om iets wat misschien bijna niets lijkt, maar zo ongeveer alles blijkt te zijn*. Dat ‘bijna niets’ gaan wij uit de eerste hand ervaren. Het bevat een compleet universum aan mogelijkheden om je leven in positieve zin te veranderen.

Het beoefenen van mindfulness biedt een onuitputtelijke hoeveelheid kansen om een grotere intimiteit met je eigen geest te ontwikkelen, om je diepste innerlijke bronnen aan te boren, om te leren, groeien en helen, en wie weet zelfs tot nieuwe inzichten te komen over wie je bent en hoe je in deze wereld kunt leven met meer wijsheid, welzijn, betekenis en geluk.

Heb je met behulp van dit boek en de geleide meditatie eenmaal een stevige basis opgebouwd, dan zijn de mogelijkheden om je verkenning van mindfulness voort te zetten vrijwel onbe-

grensd. Tijdens dat proces van het rijpen en verdiepen van je mindfulnessbeoefening kan het enorm waardevol zijn om op enig moment de geschriften van vooraanstaande leraren uit het verleden en verleden te raadplegen. En als je de moeite doet om met een van de voortreffelijke leraren van nu op retraite te gaan, kan dat een belangrijke katalysator zijn op weg naar het versterken en verdiepen van je beoefening. Ik kan je dat dan ook warm aanbevelen.

Veel van wat ik hier ga zeggen, wordt veel gedetailleerder beschreven in mijn andere boeken, vooral *Full Catastrophe Living* (Nederlandse vertaling: *Handboek meditatie ontspannen*) *Wherever you go, there you are* (Nederlandse vertaling: *Waar je ook gaat, daar ben je*) en *Coming to our senses. Mindfulness voor beginners* is bedoeld als een eenvoudige, toegankelijke kennismaking met de kernelementen van de beoefening van mindfulness, waarbij zowel het formeel cultiveren van mindfulness aan bod komt als de toepassing ervan in het dagelijks leven. Als je deze uitnodiging aanvaardt, zullen beide aspecten uiteindelijk deel gaan uitmaken van het werk dat nooit ophoudt.

De hoofdstukken van dit boek zijn eerder kort van opzet dan volledig. Ze zijn bedoeld om reflectie te stimuleren en je aan te moedigen om te oefenen. Naarmate je meer routine opbouwt met het oefenen en dit zich begint te verdiepen, kunnen de woorden in dit boek een andere betekenis voor je krijgen. Net zoals geen twee momenten gelijk zijn en geen twee ademhalingen identiek, zullen andere dingen er voor jou uitspringen, elke keer dat je over een hoofdstuk nadenkt en het behandelde bij het mediteren en in je dagelijks leven in praktijk brengt. Zoals je aan de hand van je eigen ervaringen zult ontdekken, is er een zeker traject van verdieping in de beoefening, dat je zal meevoeren als een rivier. Terwijl je wordt meegevoerd door het momentum van de oefening, ontdek je na verloop van tijd mogelijk een interessante verbinding tussen jouw eigen ervaring en datgene waarnaar de woorden in dit boek verwijzen.

Wanneer je met de beoefening aan de slag gaat, is het misschien verstandig om te experimenteren met een bepaalde geleide meditatie en daarmee een paar dagen te spelen, zodat je kunt bekijken hoe dat aanvoelt en wat het bij je oproept. Dit doe je niet door alleen te luisteren naar de oefening. Je wordt uitgenodigd om mee te doen, om jezelf zo goed als je kunt, zonder terughoudendheid, van moment tot moment, over te geven aan de oefening. Vervolgens kun je dit boek gebruiken om de ervaring compleet te maken, door te onderzoeken of je begrijpt wat je eigenlijk van jezelf vraagt wanneer je je inspant om aandachtig te kijken naar aspecten van het leven die we zo vaak totaal negeren of afdoen als banaal en onbelangrijk.

Eigenlijk is het zo dat je begint aan iets wat naar ik hoop een voortgaand avontuur zal worden, vol onderzoek en ontdekkingen over hoe je geest en hart in elkaar zitten en over hoe je kunt leven met meer aanwezigheid, ontvankelijkheid en authenticiteit – niet alleen voor jezelf, maar ook ten dienste van je verbondenheid en verankerd zijn met degenen die je dierbaar zijn, met alles wat leeft en met de wereld als geheel. Die wereld in al zijn aspecten zou weleens het meest baat kunnen hebben bij die zorg en aandacht van jou.

Aandachtig luisteren is de essentie van mindfulness – het cultiveren van intimiteit met je eigen leven zoals zich dat ontwikkelt, alsof het er werkelijk toedoet. En dat doet het. Meer dan je denkt. En meer dan jij je ook maar bij benadering kunt voorstellen.

Moge, wanneer jij dit avontuur aangaat, je beoefening van mindfulness groeien en bloeien en je leven en werk voeden van moment tot moment en van dag tot dag.

## *De geest van de beginner*

Het is vaak een gedenkwaardig moment, als je – misschien wel voor het eerst in je volwassen leven – doelbewust ophoudt met al je naar buiten gerichte bezigheden en, bij wijze van experiment, gaat zitten of liggen en je openstelt voor een innerlijke stilte, met geen andere bedoeling dan aanwezig te zijn voor het ontvouwen van je momenten.



De mensen die ik ken die de beoefening van mindfulness tot onderdeel van hun leven hebben gemaakt, herinneren zich vaak levendig hoe het kwam dat ze zich in eerste instantie aangetrokken voelden door mindfulness, en ze weten vaak ook nog goed welke gemoedstoestand en levensomstandigheden de aanleiding vormden. De emotionele gesteldheid van het moment van beginnen – of zelfs van het moment waarop je je realiseert dat je op een dergelijke manier contact wilt maken met jezelf – kan vele vormen aannemen en is uniek voor ieder van ons.

Van Suzuki Roshi, de Japanse zenmeester die het San Francisco Zen Center oprichtte en de harten van zo velen wist te raken, is de beroemde uitspraak: 'In de geest van de beginner zijn vele mogelijkheden, in de geest van de expert zijn er maar weinig.' Beginners treden nieuwe ervaringen met weinig voorkennis en daardoor met openheid tegemoet. Deze openheid is zeer creatief. Het is een aangeboren eigenschap van de geest. Het is de kunst om die openheid nooit te verliezen. Daarvoor is het nodig

dat je in het zich voortdurend voltrekkende wonder van het hier en nu blijft, dat altijd fris en vers is. Natuurlijk zul je in één opzicht de geest van de beginner kwijtraken wanneer je niet langer een beginner bent. Maar als je van tijd tot tijd kunt bedenken dat ieder moment vers en nieuw is, dan kan het gebeuren dat misschien wat je weet openheid voor wat je niet weet – en dat is altijd meer – niet in de weg staat. Dan zal de geest van de beginner tot je beschikking staan op elk moment dat je ervoor openstaat.

## *De adem*

Neem bijvoorbeeld de adem. Die nemen we altijd maar voor lief. Tenminste, als je niet snipverkouden bent of door een andere oorzaak moeite hebt met ademen. Dan, ineens, kan de adem het enige op de wereld worden waarin je geïnteresseerd bent.



En toch komt de adem voortdurend je lichaam binnen en gaat hij er steeds weer uit. Eigenlijk worden we beademd. Bij iedere inademing drinken we de lucht in en bij iedere uitademing geven we hem terug aan de wereld. Ons leven hangt ervan af. Suzuki Roshi noemde die voortdurende herhaling van naar binnen komen en naar buiten gaan ‘een zwaaiende deur’. En aangezien wij ons huis niet kunnen verlaten zonder die onmisbare en mysterieuze ‘zwaaiende deur’ kan onze ademhaling dienen als een voor de hand liggend eerste voorwerp van aandacht dat ons terugbrengt naar het hier en nu – we ademen immers alleen nu, de vorige ademhaling is voorbij en de volgende is er nog niet, het is altijd een kwestie van deze adem, van nu. Dat maakt de adem een ideaal anker voor onze grillige aandacht. De adem houdt ons in het hier en nu.

Dit is een van de vele redenen waarom aandacht schenken aan de sensaties die de ademhaling in het lichaam veroorzaakt een van de eerste opdrachten is voor beginnende leerlingen in vele verschillende meditatietradities. Maar aandacht schenken aan het gevoel van de adem in het lichaam is niet alleen een oefening.

ning voor beginners. Het is misschien eenvoudig, maar de Boeddha zelf leerde ons dat de adem alles in zich heeft wat je maar nodig hebt om het volledige scala van je menselijkheid, en in het bijzonder je vermogen tot compassie en wijsheid, tot ont-plooiing te brengen.

Zoals we straks zullen zien, komt dat doordat aandacht schenken aan de adem niet in de eerste plaats over de adem gaat, net zomin als letten op ieder ander ding dat we kiezen als voorwerp van onze aandacht in de eerste plaats over dat voorwerp gaat. De dingen waar we onze aandacht op richten, helpen ons om de aandacht met meer stabiliteit vast te houden. Geleidelijk aan kunnen we gaan voelen waar het bij aandacht hebben eigenlijk om gaat. Het gaat om de relatie tussen de schijnbare waarnemer (jij) en dat wat wordt waargenomen (wat het ook is waarop je je aandacht richt). Deze twee komen in het bewustzijn samen in een naadloos, dynamisch geheel, omdat ze van oorsprong nooit gescheiden waren.

Bewustzijn komt eerst.



## Wie haalt er adem?

Denken dat *jij* ademhaalt is bedrog, ook al zeggen we altijd: 'Ik haal adem.'



Natuurlijk haal je adem.

Maar laten we eerlijk zijn. Als jij echt had moeten zorgen dat je bleef doorgaan met ademhalen, was je allang dood geweest. Voeg of laat zou je afgeleid worden door dit of dat ... en, oeps, dood. In zekere zin word 'jij', wie je ook bent, zelfs niet in de buurt toegelaten van wat het ook is dat verantwoordelijk is voor het ademhalen van je lichaam. Je hersenstam zorgt daar uitstekend voor. Hetzelfde geldt voor je hartslag en vele andere basisfuncties van ons lichaam. Misschien hebben we wel enige invloed op de manier waarop het gebeurt, vooral als het om de adem gaat, maar het klopt gewoon niet dat we het ademhalen echt zelf doen. Het is veel mysterieuzer en wonderbaarlijker dan dat.

Zoals je zult zien, werpt dit de vraag op wie er dan *wel* ademhaalt; wie begint er met mediteren en het cultiveren van mindfulness en, inderdaad, wie leest deze woorden? Deze fundamentele vragen zullen we met de geest van een beginner bekijken, om te kunnen begrijpen waar het werkelijk allemaal om gaat bij het cultiveren van mindfulness.

## *Het moeilijkste werk ter wereld*

Het is niet meer dan eerlijk  
als ik meteen aan het begin en alweer in de geest van  
volledige openheid zeg dat het cultiveren van mindfulness  
misschien wel het moeilijkste werk ter wereld is.



Ironisch genoeg is groeien naar de volheid van wie we eigenlijk al zijn voor ieder van ons mensen de grootste uitdaging van ons leven. Het is werk dat niemand anders van ons kan overnemen. We kunnen hier alleen zelf mee aan de slag gaan, als antwoord op de roeping die we zelf voelen; het lukt alleen als we een diep gevoeld verlangen koesteren om het leven te leiden dat echt bij ons past, om – geconfronteerd met alle dingen die op ons pad komen en waarmee we ons kunnen bezighouden – mens te zijn.

Tegelijkertijd is het *werk* van het cultiveren van mindfulness ook *spel*. Het is veel te serieus om het te serieus te nemen – en dat meen ik heel serieus – al is het alleen maar omdat het in feite over ons hele leven gaat. Het is verstandig om een belangrijke plaats in te ruimen voor lichtheid en speelsheid bij de beoefening van mindfulness omdat het belangrijke elementen zijn van ons welzijn.

Uiteindelijk kan mindfulness een vanzelfsprekend, naadloos ingepast onderdeel van ons leven worden, een manier om authentiek en op integere wijze uitdrukking te geven aan wie wij zijn. In die zin zijn het pad dat we volgen bij het ontwikkelen van mindfulness en de gunstige gevolgen die dit kan opleveren voor

niemand gelijk. De uitdaging voor ieder van ons is uit te vinden wie *wij* zijn en ons te laten leiden door onze eigen roeping. We doen dit door aandachtig te kijken naar alle aspecten van ons leven, zoals die zich ontvouwen in het hier en nu. Natuurlijk kan niemand anders dat voor je doen, net zomin als iemand anders jouw leven voor je kan leiden – niemand anders dan jij zelf.

Misschien begrijp je wat ik tot nu toe heb gezegd nog niet helemaal. Misschien is het eigenlijk ook niet echt te begrijpen zolang je niet je plek gevonden hebt en op die weg doorgaat – zolang je je er nog niet op toelegt formeel en informeel aan mindfulness te werken, gesteund door het streven om te onderzoeken en voor jezelf te zien wat er schuilgaat achter de sluier van uiterlijkheden en verhalen die we onszelf zo goed kunnen vertellen over hoe de dingen in elkaar zitten – verhalen die mogelijk totaal niet kloppen of slechts ten dele waar zijn.