

Onlangs is bij uitgeverij Lannoo het boekje *Wat mindfulness niet is* verschenen van Edel Maex (tekst) en Ardan Timmer (illustraties). In 24 korte stukjes en bijbehorende cartoons wordt uitgelegd wat mindfulness allemaal niet is, gevolgd door één stukje over wat het wel is. ZenLeven mocht één stukje met illustratie overnemen.

Mindfulness is niet: 'hier en nu'

Door Edel Maex en Ardan Timmer



'Als ik verdrietig ben of zorgen heb, is het zo moeilijk om in het hier en nu te blijven'. Dit is wellicht het hardnekkigste misverstand over mindfulness. Het belangrijke woord in de zin 'hier en nu leven' is 'leven'. 'Leven' is het werkwoord, 'hier en nu' is het bijwoord. Het 'hier en nu' is de enige plek waar je met de beste wil van de wereld niet uit raakt. De belangrijke vraag is niet of je hier en nu bent, maar hoe.

Er is maar één ogenblik en één plek waar je verdriet kunt hebben of je zorgen kunt maken en dat is hier en nu. De vraag is: hoe ga je met zorgen, met verdriet om? In mindfulness is dat niet door te vluchten in een mythisch 'hier en nu', maar door aanwezig te blijven, met een milde open aandacht.

De woorden 'hier en nu' voegen eigenlijk heel weinig informatie toe. Ze fungeren eerder als een uitroepteken. Ze verwijzen naar de onmiddellijkheid van de ervaring. Nu!

Meer weten? Ga naar de boekwinkel of kijk op <https://www.lannoo.be/nl/wat-mindfulness-niet>