

Wat is mindfulness?

Posted On mei 21, Posted by [Dorle Lommatzsch](#) Categorie [Mindfulness](#)

Wat is mindfulness?

Mindfulness is de laatste jaren enorm populair geworden. Overal in het land kun je een acht-weken programma volgen dat kortweg met mindfulness wordt aangeduid. Het gaat daarbij om een stressreductieprogramma dat de wetenschapper Jon Kabat-Zinn heeft ontwikkeld op basis van meditatie. Maar mindfulness is veel meer dan een stressreductieprogramma alleen.

Mindfulness is geworteld in de boeddhistische psychologie en ingebed in en verweven met vele kostbare wijsheidslessen uit het boeddhisme. Hier ligt de echte bron en de diepere betekenis van mindfulness. Een weg die ons directe zelfkennis brengt. Maar ook een weg die ons als coach, psycholoog of therapeut kan inspireren. Wil je werkelijk in de geest van mindfulness andere mensen kunnen begeleiden dan is het daarom zaak de rijkdom van de boeddhistische psychologie te kennen.

Hoe rijk en uitgebreid de lessen uit het boeddhisme ook zijn, de kern van mindfulness is heel eenvoudig. Het is aandacht die open en helder het huidige moment waarneemt, zonder oordeel. Het is aandacht die ons bovendien uitnodigt tot vriendelijkheid en mildheid. De boeddhistische psychologie beweert dat we zo'n milde en open houding kunnen trainen. Dat is de training in mindfulness.

Labels: [mindfulness](#)