



Mooie
Moeiteloze
Mindfulness

Saskia de Bruin

Met illustraties van
Karin Schrama

MOOIE
MOEITELOZE
MINDFULNESS

SASKIA DE BRUIN

MET ILLUSTRATIES VAN
KARIN SCHRAMA

UITGEVERIJ DE ZAAK

INLEIDING

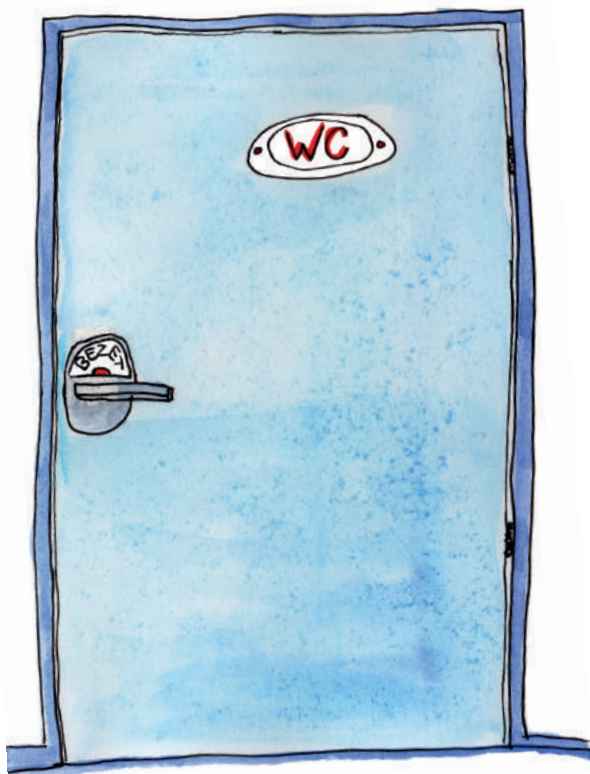
Ik vind Mindfulness een van de grootste wonderen die er bestaan. Mindfulness verlevendigt alles. De aandacht brengen in het hier en nu. Zijn bij wat is. Niets opwekken en niets tegenhouden. Een milde open ruimte in je eigen gewaarzijn creëren, dat doet ieder mens en ieder moment goed.

Toen ik me ging verdiepen in Mindfulness, ontdekte ik dat de leraren heel verschillend waren. Sommige leraren waren heel serieus en streng, andere leraren waren veel milder en zachter. Ik hoor meer bij de zachtheid en de lichtheid. Ik geloof in wat *Embodiment based Mindfulness* wordt genoemd, een soort Mindfulness die je met je hele lichaam ervaart.

Mindfulness mag van mij fijn, smeug en levendig zijn. Tijdens een geweldige Mindfulness training die ik volgde met een collega, ontdekten we dat we verlangen naar en geloven in een lichte, liefelijke, sensuele, creatieve en alledaagse vorm van Mindfulness. Daardoor ontstond het idee voor dit boekje. Ik wil je aanmoedigen van Mindfulness iets heel gewoons, dagelijks, intiems en plezierigs te maken.

We hebben allemaal ervaringen met 'helemaal in het moment zijn' in ons dagelijks leven. De één ervaart dat in stilte, de ander tijdens schrijven, tijdens het roken van

een sigaar, het drinken van koffie, het dobberen in een warm bad, het kijken naar een zonsopgang, een heerlijke vrijpartij, een heel oprecht eerlijk moment, het creëren van kunst, dans of het maken van muziek. We kennen allemaal het aandachtig en zonder verzet in het hier en nu zijn. Ik wil je aanmoedigen meer open te staan voor het ontstaan van zulke momenten. Mindfulness ontstaat niet alleen wanneer je op de zen manier op een kussen gaat zitten om te mediteren, al kan dat door de eenvoud van die situatie een heel goede oefening zijn. Aandachtig zijn kan altijd en overal. Je hoeft 'enkel' te leren niet in de weg te zitten. En dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Ook voor mij. Ieder moment is perfect geschikt om meer Mindful te zijn en meer bodyful en meer heartfelt en meer soundful en meer tasteful en meer soulful en meer allesful.



PLASSEN

Heb je wel eens gedacht aan Mindful plassen?

Je plast iedere dag een aantal keer,
een ideaal moment om aandachtig te zijn.

Ga eerst ontspannen op de wc zitten.

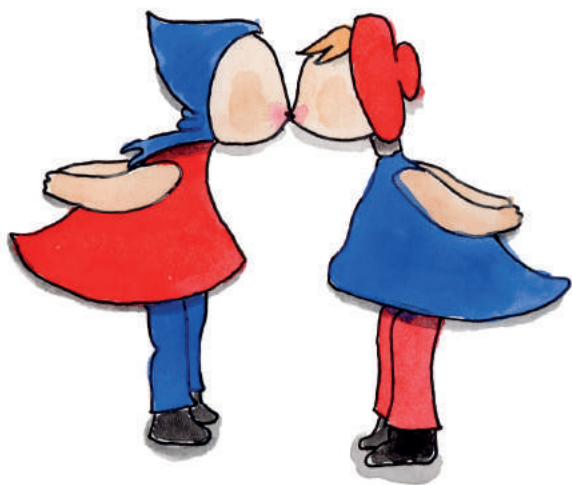
Voel de aandrang en laat los.

Geef je even over
aan het hele natuurlijke gevoel van plassen.

Voel de warmte van je plas, het loslaten,
het gevoel van ruimte
dat ontstaat in je blaas.

Neem de tijd.

Ga dan weer verder met je dag.



MINDFUL ZOENEN

Kies een rustig moment.

Kus je lief.

Voel elkaars warme zachte lippen,
zoen slow motion en voel heel aandachtig.

Wat geef je?

Wat ontvang je?

Voel de bewegingen van elkaars lippen,
tong, neuzen tegen elkaar.

Waar zijn je handen?

Hoe voelt je lijf tegen dat van je lief?
Kus minstens 10 seconden (liefst langer).

Als je anderen ziet zoenen,
geniet dan mee van de liefde die je ziet.



WOORDEN

Ga rustig zitten, zomaar ergens.

Maak het je gemakkelijk.

Kies 3 lievelingswoorden.

Bijvoorbeeld: lief, zacht, ontspannen.

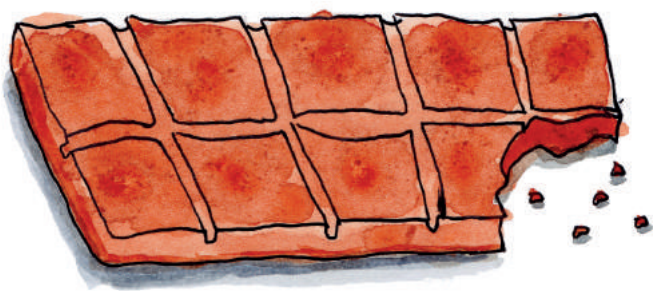
Of: gerust, leven, warm.

Herhaal nu je drie gekozen woorden
een aantal minuten in jezelf.

Adem rustig en doe niets anders
dan het herhalen van de woorden.

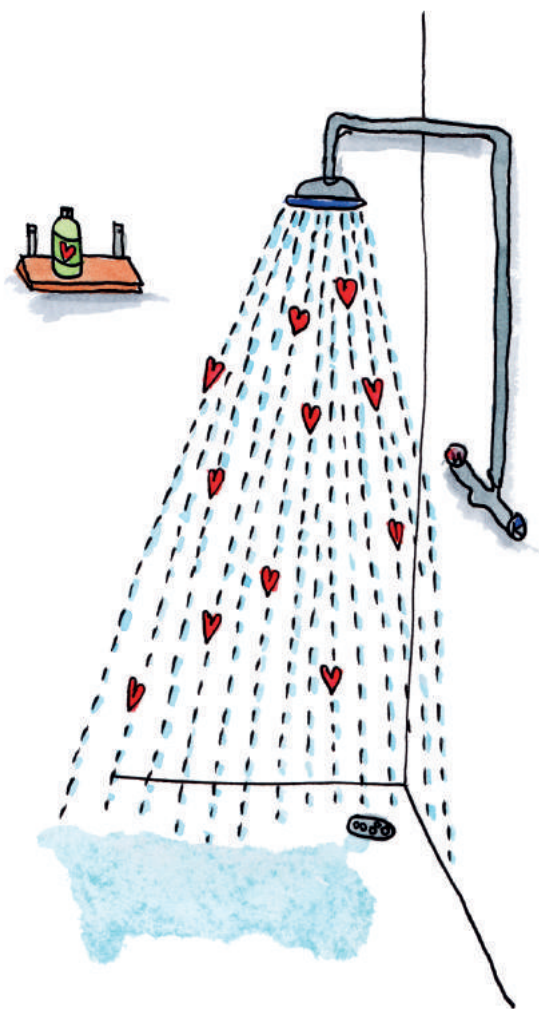
5 of 10 minuten lang.

Ontdek wat het met je doet.



CHOCOLADE

Doe een eetmeditatie met chocolade.
Zorg voor je lievelingschocolade (of ander lekkers).
Je hebt er maar een klein beetje van nodig.
 Zoek een rustige plek.
 Leg het lekkers voor je neer.
 Kijk er een tijdje naar.
 Neem het in je hand.
 Voel de structuur.
 Ruik aan de chocola.
 Lik er even aan.
 Hoe smaakt dat likje?
 Stop nu een stukje in je mond.
 Beweeg het door je mond.
 Bijt een beetje of laat het smelten.
 Proef met al je aandacht.
Voel nu hoe het is om het door te slikken.
Voel je verlangen naar nog een hapje.
 Begin weer van voren af aan.
 Aandacht stilt je honger op
 een veel diepere manier.



DOUCHEN

Doe een paar kaarsjes aan in de badkamer.

Zet de douche aan.

Voel hoe het is om naakt te zijn.

Heb je het koud?

Verlang je naar het water?

Gebruik je favoriete douche gel of zeep.

Voel de sensatie van het water

heel aandachtig op je huid.

Vervolgens neem je wat gel of zeep.

Verdeel die over je lijf in slow motion.

Ruik de geur, voel de sensatie op je huid.

Neem de tijd om de douchesessie

heel aandachtig te beleven.

Daarna kun je je aandachtig

afdrogen en aankleden.



VERZORGEN

Onze huid verzorgen
doen we meestal snel en tussendoor.
Je hebt geen dure spullen nodig
om extra te genieten en aandachtig te zijn.
Wat we nodig hebben is tijd en aandacht.
Misschien houden we van dure cosmetica
omdat we die langzamer
en aandachtiger gebruiken.
Smeer je heel langzaam
en voelend in met bodylotion,
handcrème, talkpoeder, olie of parfum.
Kies gewoon een fijn en natuurlijk product
en maak het bijzonder
door de aandacht die je eraan besteedt.