

Noud de Haas over mindfulness

Inhoudsopgave

- 1 Wat is mindfulness?
- 2 Formele en niet-formele vormen van mindfulness
- 3 Ankers van aandacht
- 4 Mindfulness als levenshouding
- 5 Wat is meditatie?
- 6 De lichaamshouding tijdens meditatie
- 7 Instructie zitmeditatie
- 8 Loopmeditatie
- 9 Hoe gebruik ik de bodyscan en zitmeditatie?
- 10 Wat is geluk
- 11 Fred en Archie
- 12 Aandacht is aandacht
- 13 De haas en de wijze
- 14 De doodgewaande zoon
- 15 Observeren van gevoelens
- 16 Werken met aandacht

1 Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent: je bewust zijn van wat er gebeurt. En in contact zijn met wat je daarbij ervaart. Je drinkt bewust een kop thee, voelt de warmte van het theekopje en bent je bewust van de geur en de smaak van de thee. Dat is mindful theedrinken.

Mindfulness is van alle tijden. Laten we eens luisteren naar enkele pioniers die aan de basis staan van de hedendaagse belangstelling voor mindfulness in de westerse wereld. Eerst Jon Kabat-Zinn die mindfulness een plaats gaf binnen de gezondheidszorg. Dan Segal, Williams en Teasdale die voortbouwden op Jon's werk en de effecten van mindfulness op terugkerende depressies onderzochten. En ten slotte de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh, wiens werk en leven in het teken staan van mindfulness.

Jon Kabat-Zinn, oprichter en eerste directeur van het Center for Mindfulness aan de universiteit van Massachusetts, is de ontwerper van het Mindfulness-Based Stress Reduction programma (MBSR). In zijn hoofdwerk (Kabat-Zinn, 1990) zegt hij:

"Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht." (p. 20)

In navolging van Kabat-Zinn ontwierpen Segal, Williams en Teasdale hun Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (MBCT, Segal e.a., 2002). Ze ontleen hun definitie aan het werk van Kabat-Zinn:

"Aandachtgerichtheid [mindfulness] houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier: doelbewust, op het moment zelf en niet-oordelend." (p. 114).

Van de hand van de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh verscheen in 1975 een bijzonder boekje, *The Miracle of Mindfulness - A Manual on Meditation*. Het is in feite één lange brief die hij schreef aan zijn vriend en leerling Quang. Als staflid van de door Nhat Hanh opgerichte School of Youth for Social Service werd Quang geconfronteerd met het leed en de verschrikkingen van de Vietnamoorlog. Thich Nhat Hanh schrijft zijn vriend:

"Je zou je kunnen afvragen: hoe kun je dan ook nog bewuste aandacht [mindfulness] beoefenen? Mijn antwoord is: je hele aandacht op het werk richten, oplettend zijn en klaarstaan om iedere onvoorziene situatie op een kundige en verstandige manier aan te pakken - dat is bewuste aandacht." (p. 19-20)

2 Formele en niet-formele vormen van mindfulness

Je denkt misschien dat mindfulness alleen maar betekent dat je, liefst met je ogen dicht, een tijd lang stil zit en je adem volgt. Maar er zijn meer manieren om je aandacht te trainen. We maken onderscheid tussen formele en niet-formele meditatie.

Bij **formele beoefening** neem je de tijd en de ruimte om specifieke oefeningen te doen. Bekend is zitmeditatie, waarbij je besluit om gedurende een vastgestelde tijd (bijvoorbeeld 20 minuten) op een vastgestelde plaats te gaan zitten. De bodyscan is een oefening om je lichaam steeds beter te leren kennen. Je doet dat door met open aandacht waar te nemen - alleen maar dat - wat je in je lichaam merkt. Nog een voorbeeld is loopmeditatie. Je loopt, zonder haast, zonder bestemming. Het lopen zélf is je doel. Ook als je doelgericht en planmatig de tijd neemt om stap voor stap gevoelens te onderzoeken (Zie *Observeren van gevoelens*, = 15) beoefen je formele meditatie.

Mindfulnessmeditatie is een vorm van onderzoek en kan je nieuwe inzichten brengen. En misschien leer je minder bang te zijn voor nare gevoelens. Dat is mooi, maar bedenk dat het niet zomaar een gemakkelijke weg is. Het is een misverstand te denken dat je van meditatie altijd rustig en ontspannen wordt. Dat is niet zo, en dat is ook niet het doel van meditatie. Je komt jezelf onder ogen, en soms is dat behoorlijk pijnlijk. Daarom is mindfulnessmeditatie niet altijd en niet voor iedereen geschikt.

Niet-formele beoefening is de toepassing van mindfulness technieken in het dagelijkse leven. Het is een leven waarin aandacht een centrale rol speelt. Je bent je bewust van je doen en je laten, bewust ook van wat er aan gedachten en gevoelens in je omgaat. Je hebt oog voor anderen. Belangrijke voorwaarden zijn het vermogen je aandacht te richten, en de tijd te nemen om je bewust te zijn van je waarnemingen. Hulpmiddelen zijn een zekere mate van ontspannen zijn, een bewuste ademhaling, handelen zonder haast, en een bewust gebruik van je zintuigen.

Oefeningen voor het dagelijkse leven vind je in *Werken met aandacht* (= 16). Als je mindfulness steeds meer inweeft in je dagelijkse leven groeit mindfulness uit tot een *levenshouding* (= 4).

3 Ankers van aandacht

Er zijn elke dag kansen om even tot jezelf te komen. Een moment van rust... Maar je moet die momenten wel leren zien! Ankers helpen je daarbij.

In ons dagpatroon kunnen we ankers plaatsen in de vorm van momenten van aandacht. Zo voorkom je chaos en behoud je het overzicht.

Als je oplet zul je merken hoeveel **korte en natuurlijke pauzes** er op een dag zijn. Die pauzes kun je zien als obstakels. Dan raak je geïrriteerd. Maar je kunt ze ook beschouwen als hulpmiddelen om in aandacht te leven. Dan heb je een rustpunt gecreëerd.

Een tweede ankermogelijkheid is tijdens **handelingen die dagelijks terugkeren**. Je kunt jezelf er aan wennen op vaste momenten van de dag even stil te staan en je van jezelf bewust te zijn. Het klinkt je nu misschien vreemd in de oren. Maar probeer het eens enkele dagen.

Enkele voorbeelden vind je hier genoemd. Als je goed oplet ontdek je beslist meer van die momenten. Een moment om rechtop te gaan staan (of even je rug te rechten, bijvoorbeeld in de auto), bewust te ademen en je gezicht te ontspannen. Al deze momenten helpen je om even te stoppen en dan weer verder te gaan. Stop and Go noemen sommige cursisten deze techniek. Succes!

Bij natuurlijke pauzes	Bij dagelijkse handelingen
Als je bij een rood verkeerslicht wacht	Als je ontbijt
Als je geld pint	Als je je tanden poetst
Als je op de trein of de bus wacht	Als je de auto start
Als je in de file staat	Als de telefoon gaat
Als je in de winkel op je beurt wacht	Als je koffie of thee gaat drinken

4 Mindfulness als levenshouding

Je kunt mindfulnessmeditatie inzetten als een techniek om problemen het hoofd te bieden. Je vermindert spanningsklachten, je leert beter omgaan met chronische pijn of je slaapt beter.

Dat is prima, maar mindfulness reikt verder en kan uitgroeien tot een levenshouding. Als je je omgang met jezelf verandert, verandert ook de manier waarop je in het leven staat.

Vriendelijkheid en hulpvaardigheid als basishouding tegenover anderen

Openstaan voor nieuwe feiten en gezichtspunten, en bereid zijn je opvattingen en aannames te herzien

Je regelmatig bewust zijn van je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en handelingen

Kalmte, een belangrijke voorwaarde voor een realistische waarneming

Concentratie: het vermogen je aandacht te richten

In het huidige moment zijn en bij afdwalen naar het verleden of de toekomst weer terugkeren naar de actualiteit van het moment

Zonder onmiddellijk oordeel gebeurtenissen waarnemen

Mildheid in je oordeel over jezelf

Je inzetten voor het welzijn van mensen, dieren en de natuur

Je niet identificeren met gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties

Accepteren wat er is, zonder te hechten aan wat prettig is en te vechten tegen wat onprettig is

Bewust ingrijpen als je bij jezelf of anderen pijn kunt voorkomen of verlichten

Gelijkmoedigheid: je niet laten meeslepen door succes of laten teleurstellen door tegenslag, en anderen onbevangen tegemoet treden

5 Wat is meditatie

Hoe we ons voelen hangt voor een deel af van de omstandigheden. Die zijn soms gunstig, soms ongunstig. Maar onze houding tegenover de omstandigheden is minstens zo belangrijk.

Als je je alleen maar prettig kunt voelen als het leven je toelacht, heb je een probleem. Want als het eens tegenzit (en dat gebeurt beslist!) zal je plezier verdwijnen. Je leeft dan reactief, en hebt zelf weinig in te brengen. Dat is de positie van een slachtoffer, of van een marionet.

Je kunt leren niet langer speelbal van je omstandigheden te zijn. Je kunt leren je rust te bewaren, ook als het tegenzit. Dat vraagt een groter bewustzijn van wat er in en om je heen gebeurt, en dat bewustzijn kun je ontwikkelen. Meditatie is daar een goede methode voor. Je bent beter in staat je houding te bepalen tegenover wat er in je leven gebeurt. Hoe je je voelt is dan minder afhankelijk van de omstandigheden. Anders gezegd: je vergroot je keuzemogelijkheden.

Meditatie vraagt oefening

Meditatie leer je het beste onder deskundige begeleiding en vraagt oefening. Je leert tot rust komen en zorgvuldig waarnemen. Deze twee belangrijke stappen - traditioneel heten ze shamatha en vipassana - vind je kort beschreven op de pagina over zitmeditatie (= 7). De kracht van de methode schuilt in het observerend waarnemen. Dan reageer je niet meer op de automatische piloot (reacting), maar bepaal je zelf je houding tegenover wat er gebeurt (responding). Dat gaat overigens met vallen en opstaan, en lukt de ene keer beter dan de andere keer.

Zenmeditatie

Zen is één van de meditatievormen die goed in te passen is in het moderne dagelijkse leven. Mediteren hoeft niet alleen maar zittend op een meditatiekussen: je kunt de methode toepassen op allerlei momenten van de dag. Een minuut bewust ademen achter je PC (nu bijvoorbeeld) is een minuut mediteren. Juist in onze bedrijvige samenleving is het van groot belang om de juiste balans te vinden tussen actie en reflectie. Zen versterkt je reflectie- en observatievermogen, en is een no-nonsense benadering van de werkelijkheid. Daardoor sta je steviger met beide benen op de grond. Wie dit ervaren heeft weet dat meditatie niet zweverig is. Integendeel.

Aandacht staat centraal

In Zenmeditatie staat het beoefenen van aandacht (mindfulness) centraal. Aandacht voor jezelf, voor anderen en voor de wereld om je heen. Zen reikt dus verder dan alleen je eigen belang. Aandachtig en bewust leven vormt de basis van inzicht, mededogen en maatschappelijke betrokkenheid. Zo groeit de beoefening van meditatie uit tot een manier van leven.

6 De lichaamshouding tijdens meditatie

Mediteren kun je overal en in elke houding. Maar zittend mediteren in een rustige omgeving vormt de basis. In Zen heet dat Za-Zen, dat letterlijk betekent: Zit-Zen.

Je lichaam is de uitdrukking van wat er tijdens de meditatie van binnen gebeurt. Het is een houding van eenvoud, oprechtheid en stabiliteit. Een teken van kalme aanwezigheid, zonder ophef. Kijk eens naar een Boeddhabeeld, of naar iemand in je omgeving die op een prettige manier zichzelf is. Herken je de tekenen van oprechtheid en kalme aanwezigheid?

Op deze pagina staan aanwijzingen voor zo'n lichaamshouding. Neem de kans om ook bij een betrouwbare meditatiegroep te oefenen. Een juiste lichaamshouding zal je meditatie ondersteunen.

- 1 Kies een lichaamshouding waarin je ontspannen rechtop kunt zitten. Je zit op een meditatiekussen, een meditatiebankje of op een rechte stoel.
- 2 Ervaar het contact dat je lichaam maakt met de grond, en met het kussen, het bankje of de stoel waar je op zit.
- 3 Zit 'zo stevig als een berg!': stabiel en onverstoort.
- 4 Zit 'ontspannen rechtop als een bloemstengel!': wakker en helder.
- 5 Je hoofd is niet te ver naar voren gekanteld (want dan word je slaperig) en niet te ver naar achteren gekanteld (dat geeft onrust). Je hoofd rust in evenwicht op de romp. Beweeg daartoe je hoofd enkele keren soepel naar voren en naar achteren, en maak deze beweging dan steeds kleiner tot je hoofd ten slotte stil op je romp staat.
- 6 Trek je kruin een klein beetje naar boven, alsof je hoofd aan de kruin met een dun draadje naar het plafond wordt getrokken. De nek zal zich dan licht strekken en de kin komt een klein beetje dichterbij je borstbeen. Let op: het gaat om slechts een kleine beweging. Het is eerder een innerlijke houding van waardigheid en eenvoud die je tot uitdrukking brengt dan een uiterlijk zichtbare beweging.
- 7 Je handen liggen ontspannen op de knieën of bovenbenen, of ze rusten in je schoot. De ogen zijn half geopend en je blik rust schuin voor je op de grond. Laat je kaak ontspannen zijn, de lippen losjes op elkaar. De kiezen raken elkaar niet, of heel lichtjes. De schouders zijn ontspannen.
- 8 Laat de uitdrukking van je gezicht zacht en vriendelijk zijn, niet al te ernstig! Misschien merk je een lichte glimlach als van een moeder die naar haar spelende kind kijkt.
- 9 Adem een keer iets dieper in, houd even vast, en adem dan langzaam en bewust uit. Dit is voor jezelf het teken dat de meditatie begint.

7 Instructie zitmeditatie

Deze meditatieoefening stamt uit de Zentraditie.

Er wordt wel eens beweerd dat Zen niet bedoeld is om rustig van te worden. Dan zou je je scherpthe verliezen. Maar in onze moderne samenleving is rust schaars geworden, en mogen we van Zentechnieken gebruik maken om rust en evenwicht te (her)vinden. Trouwens, als je rustig bent, zie je 'scherper' dan wanneer je gestrest rondloopt! Net zoals je de kustlijn vanaf een schip op kalme zee scherper ziet dan vanaf een schip in woelige wateren.

Vanuit deze stabiliteit en rust kun je een volgende stap zetten: door zorgvuldig waarnemen nieuwe inzichten ontwikkelen. De oefening *Observeren van gevoelens* (= 15) is daar een praktisch voorbeeld van.

Zenmeditatie helpt je dus op twee manieren. Eerst kom je tot rust, en vervolgens kijk je zorgvuldig waar je mee bezig bent en hoe het met je is. Traditioneel worden beide stappen in Zen Shamatha en Vipassana genoemd:

Shamatha: stoppen met je bezigheden, tot rust komen, tot jezelf komen.

Vipassana: zien wat er van moment tot moment met en in je gebeurt, door zorgvuldig waarnemen tot inzicht komen.

Instructie zitmeditatie

Voor deze oefening zit je in een rechte stoel. Wil je op een kussen of een bankje zitten, zorg dan voor een goede lichaamshouding. Aanwijzingen voor een stabiele en ontspannen houding vind je hier.

1 Je zit in een rechte stoel, de voeten met enige tussenruimte plat op de vloer. Laat je handen rusten op je bovenbenen of leg ze in je schoot. Houd je bovenlichaam zonder forceren rechtop.

2 Neem enkele minuten de tijd om aan te komen en te ontspannen. De ogen laat je schuin voor je op de grond rusten maar je kunt ze ook sluiten als je dat liever doet. Blijf wakker. Ervaar het contact dat je lichaam maakt met de grond onder je voeten, en met de zitting en rugleuning van de stoel. Breng je aandacht naar je benen, je armen, je schouders en je gezicht. Neem de tijd.

3 Als je aandacht besteed hebt aan je lichaam, richt je kalm je aandacht op de adem. Volg het komen en gaan van de adem. Verder hoeft je niets te doen. Begin met vijf minuten, en bouw dat op tot twintig minuten per sessie.

4 Je geest is gewend zich bezig te houden met het verleden, de toekomst en met allerlei andere zaken die op dit moment niet belangrijk zijn. Ook nu, als je zit, zal de geest gaan dwalen. Je geest is niet gewend aan rust, daar wordt hij juist onrustig van. Hij gaat op zoek naar prikkels. Maak je niet druk, het hoort er gewoon bij.

5 Als je merkt dat je geest is afgedwaald breng je hem weer terug naar de adem. Kalm en vastberaden, zonder boos te worden. En je volgt weer het komen en gaan van de adem. Het kan helpen als je er in jezelf woorden bij zegt: "komen, gaan" of "in, uit".

6 Al na enkele minuten kun je het weldadige effect van bewust ademen ervaren. Door je geest gericht te houden op je adem heeft hij minder tijd om andere prikkels te zoeken. Deze op één punt gerichte aandacht brengt je geest tot rust. Laat je niet afschrikken door onrust of door twijfel over wat je aan het doen bent: het zijn afleidingsmanoeuvres van je geest. Die gedraagt zich in het begin als een jengeland en verwend kind dat zijn zin niet krijgt, maar na een tijdje zal hij rustig worden. Mediteren is het thuisbrengen van je geest.

8 Loopmeditatie

Loopmeditatie is mediteren terwijl je loopt. Dat kan heel plezierig zijn. Na enige oefening kan iedereen genieten van lopen in aandacht.

Als we lopen, lopen we meestal doelgericht ergens naar toe. We lopen naar de koelkast, naar de supermarkt of naar een collega. We willen dáár zijn. Om iets te pakken, iets te doen, iets te zeggen.

Het gaat zo vanzelf. Want steeds is er weer iets anders te doen. Het huishouden is nooit klaar, je werk ook niet. Dus zijn we voortdurend in de weer. Doelgericht handelen is nuttig, maar als je niet meer kunt pauzeren kan dat tot spanningen aanleiding geven.

Er zijn mensen die veel bereikt hebben, maar toch erg ongelukkig zijn geworden. Maatschappelijk hebben ze misschien succes, maar inmiddels is wel hun gezin uit elkaar gevallen en is alcohol nodig om gaande te blijven. Hun lichaam is gespannen, de slaap verstoord door gepieker. Steeds hopen ze in de volgende uitdaging hun geluk te vinden. Ze zijn vergeten wat ze als kind vanzelf deden: genieten van bezig zijn, van hier zijn.

Laten we eens luisteren wat zenmonnik Thich Nhat Hanh daar over zegt.

"Welke handeling is de meest belangrijke in je leven? Een examen halen, een auto kopen, een huis kopen, promoveren? Er zijn zoveel mensen die een examen hebben gehaald of een auto hebben gekocht of die zijn gepromoveerd, maar zij zijn niet in vrede, zij zijn niet tevreden. Dus is het belangrijkste in je leven in vrede te zijn met jezelf en die vrede te delen met anderen. Maar om in vrede te zijn moet je je bewust zijn van je voetstappen. Je voetstap is de belangrijkste handeling."

Techniek van loopmeditatie

Loop wat langzamer dan je gewend bent. Je loopt niet om een bepaalde plaats te bereiken. Je hoeft je dus niet te haasten. Loop niet 'voorover hellend', maar ontspannen rechtop. Kalm en zelfbewust, het gezicht ontspannen, het hoofd recht op de romp. Je loopt niet om dáár te komen, maar om hier te zijn. Het pad is je doel. Wees je bewust van elke stap die je zet. Voel hoe je voet met de hiel de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt. De voetzool buigt, tot je de tenen optilt. In het begin is het misschien onwennig, en naar je eigen idee een beetje raar. Maar na enige oefening word je vanzelf kalm. Geef jezelf de tijd.

Als je een tijdje op het lopen hebt gelet, kun je de aandacht verleggen naar je omgeving. Gebruik je zintuigen. Voel hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het versgemaaid gras. En als er enige onrust of emotionele pijn in je is, neem die zonder verzet mee in je lopen. Misschien kun je er al lopend vrede mee sluiten als je in jezelf zegt: 'laat het er maar zijn'.

Als je merkt dat je gaat haasten, kun je besluiten het tempo te laten zakken. Tot je weer kalm en ontspannen loopt. Als je wilt kun je ook even stilstaan, of een herfstblad van de grond rapen. Want alles wat je met aandacht doet - ook stilstaan en bukken - draagt bij aan helderheid en ontspanning.

Je kunt het lopen combineren met bewust ademen. Dan merk je na een tijdje een ritme. Je zet misschien twee, drie of vier passen tijdens de inademing, en twee, drie of vier tijdens de uitademing. Je merkt het vanzelf.

Zoek een mooi bospad waar je vrij en ongestoord kunt lopen. Of loop 'undercover', dus zonder dat je de aandacht van anderen trekt. Wees daar creatief in. Je kunt loopmeditatie doen op het perron van een station. Of terwijl je in de supermarkt langzaam een winkelwagentje voor je uit duwt. Het zal niemand opvallen dat je loopmeditatie beoefent. Dan loop je niet om snel dáár te zijn, maar je loopt om het plezier van het lopen zelf. Dat is de praktijk van hier-en-nu zijn.

Verder lezen

Thich Nhat Hanh. De geur van versgemaaid gras. Een gids voor loopmeditatie. Uitgeverij Asoka

9 Hoe gebruik ik de bodyscan en zitmeditatie?

De bodyscan en zitmeditatie

Een mindfulnessstraining van acht bijeenkomsten begint met het leren van de bodyscan. Thuis elke dag oefenen is een essentieel onderdeel van de training! Na de eerste bijeenkomst beoefenen deelnemers van een mindfulness-trainingsgroep de bodyscan thuis elke dag gedurende een week. In de tweede bijeenkomst volgen instructies voor zitmeditatie met aandacht voor de ademhaling. Daarna oefenen deelnemers thuis elke dag zowel de bodyscan als de zitmeditatie. Na de eerste weken volgen in een mindfulnessstraining enkele meer uitgebreide meditaties.

Helpt meditatie?

Het is belangrijk enkele weken met beide oefeningen te werken (bijvoorbeeld vanaf week drie de ene dag de bodyscan en de volgende dag zitmeditatie) zonder meteen resultaten te verwachten. Het kan een week of vier tot vijf duren voordat 'het muntje valt' en je merkt dat de oefeningen je helpen. Maar soms valt het muntje niet; ook dat kan gebeuren. Of meditatie roep zo veel (oud) zeer op dat het beter is de beoefening tijdelijk te stoppen.

Denk niet dat meditatie altijd goed voor je is. Dat is niet zo, en dat is ook niet erg. Er zijn meer manieren om je leven te verlichten. Misschien kun je beter gaan sporten, of je aansluiten bij een gezellig koor. Blijf dus je gezonde verstand gebruiken!

Samen mediteren

De geluidsbestanden van de bodyscan en de zitmeditatie zijn misschien nuttig om de oefeningen te leren, maar het zijn hooguit aanwijzingen voor het zelf opdoen van ervaringen. Bij voorkeur oefen je in een groep. De trainer of meditatiebegeleider kan je dan aanwijzingen geven, en zal je aanmoedigen een houding te ontwikkelen van oprechte interesse in alles wat je tijdens het oefenen ervaart. Want de kans bestaat dat je afwijzend reageert op sommige ervaringen. Soms vind je de meditatie prettig of neutraal, en soms onprettig. De ene keer ben je rustig en ontspannen, de andere keer onrustig, verdrietig of ongedurig. Dat hoort er allemaal bij. Je begeleider zal je dan uitnodigen met mildheid en acceptatie te reageren op alles wat je meemaakt. Kijk ook eens op de pagina *Observeren van gevoelens* (= 15). Daar vind je aanwijzingen om met een open mind met gevoelens te leren omgaan.

Mindfulness in je dagelijkse leven brengen

In een mindfulnessstraining zijn nog meer oefeningen ingebouwd. Zo kies je vanaf het begin van de training dagelijks voorkomende handelingen die je vol aandacht uitvoert. Denk aan je tanden poetsen, douchen en eten. Door mindfulness te verbinden met gewone alledaagse bezigheden breng je mindfulness in je leven, en dat kan uitgroeien tot een nieuwe *levenshouding* (= 4). Suggesties voor meditatie in je dagelijkse leven vind je in *Werken met Aandacht* (= 16).

In stilte oefenen zonder gesproken instructies

De mp3-bestanden van de bodyscan en de zitmeditatie zijn vooral bedoeld je op weg te helpen door een aantal instructies te geven. Daarom bevatten ze vrij veel tekst. Na een tijdje ken je de instructies wel, en dan kun je de oefeningen ook eens in stilte doen, zonder de gesproken aanwijzingen.

Bij de zitmeditatie kun je gebruik maken van een timer, een meditatieklok. Die geeft het begin en het einde van de meditatiesessie aan.

10 Wat is geluk

Relativeren is een belangrijke vaardigheid in het leven. Het betekent de betrekkelijkheid van dingen inzien: de dingen zien in hun betrekking tot andere zaken en gebeurtenissen, in relatie tot een ruimer geheel. En ook: de dingen gewoon nemen zoals ze zijn, zonder al te veel opwinding of teleurstelling.

De dorpsbewoners in het volgende verhaal isoleren en verabsoluteren elke afzonderlijke gebeurtenis, en geven snel een etiket: geluk of ongeluk. Maar geluk, wat is dat?

Er was eens een arme oude man, wiens enige bezit een schitterende schimmel was. Al jaren hadden de mensen uit zijn dorp hem gezegd het paard te verkopen omdat het een hoop geld zou opbrengen, en hij verder geen cent had om uit te geven. Maar de oude weigerde om dat te doen. "Het paard is een deel van mijn familie, en je familie verkoop je niet", was steeds zijn antwoord.

Op een nacht verdween het paard uit zijn stal en de mensen zeiden: "Zie je nou wel, ouwe, dan had je maar niet zo dom moeten zijn en het beest moeten verkopen. Nou heb je helemaal niks meer. Een groter ongeluk had je niet kunnen overkomen." Maar de oude man zei: "Wie weet of het een geluk is, of een ongeluk. Het enige dat ik weet is dat mijn paard weg is. Maar of het een ongeluk is?"

Enkele weken later kwam het paard op een nacht met twaalf andere, wilde paarden terug naar de stal. Blijkbaar was het losgebroken om zijn soortgenoten te zoeken, en had het uiteindelijk de weg naar zijn baas teruggevonden. De mensen uit het dorp zeiden: "Ouwe, je had volkomen gelijk. Het was helemaal geen ongeluk, maar juist een geluk dat het beest er vandoor ging, want nu ben je een rijk man." Maar de oude antwoordde: "Wie weet of het een geluk of een ongeluk is. Het enige dat ik weet is dat het dier met twaalf andere paarden is teruggekomen."

In de volgende weken probeerde de zoon van de oude man de wilde paarden te temmen, en viel daarbij van een woeste hengst. Zijn beide benen werden verbrijzeld. De mensen uit het dorp zeiden: "Ouwe, je had gelijk, zo'n geluk was het inderdaad niet dat je paard met die anderen is teruggekomen. Nu is je zoon invalide. Een groter ongeluk kon je haast niet overkomen!" De oude man zuchtte, en zei: "Wanneer houden jullie nou eindelijk eens op met te doen alsof je vandaag al weet hoe het morgen zal zijn? Het enige dat ik weet is dat mij vandaag een ongeluk is overkomen."

Een paar maanden later brak er oorlog uit in het land. Alle gezonde jonge mannen van het dorp moesten in het leger dienen en werden naar het front gestuurd. Geen één keerde levend in het dorp terug. En wat zeiden de mensen als ze de oude man met zijn invalide zoon tegenkwamen...?

11 Fred en Archie

Er bestaat een boek met de prachtige titel *How to want what you have* (1995). Vrij vertaald: Hoe kun je vrede sluiten met wat er is? De schrijver, Timothy Miller, vertelt over een gesprek tussen een Zenleraar en zijn leerling. En hij verhaalt treffend hoe verschillend Fred en Archie reageren op de warmte van een zomerdag. Herken je jezelf in Fred? Of in Archie?

Zenleerling: Hoe kan ik warmte en kou overstijgen?

Meester: Ga naar een plaats waar geen warmte en kou bestaat.

Zenleerling: Hoe vind ik een dergelijke plaats?

Meester: Als je het warm hebt, heb het dan volmaakt warm. Wanneer je het koud hebt, heb het dan volmaakt koud.

Veel Zenverhalen zijn opzettelijk absurd omdat ze bedoeld zijn om niet-rationele denkbeelden over te brengen. Ook dit verhaal lijkt op het eerste gezicht misschien zo'n absurd verhaal, maar ik vind er wel een rationele boodschap in zitten, hoewel die boodschap voor westerlingen misschien moeilijk te bevatten is. Ik zal proberen het uit te leggen. Wat zou het kunnen betekenen om het 'volmaakt warm' te hebben? Fred heeft het warm, Archie heeft het volmaakt warm.

Fred

Tjonge, wat is het warm. Ik geloof dat het vandaag nog warmer is dan gisteren. Ze zeggen dat het misschien de hele week zo warm blijft. Ik hoop van niet. Ik hou er niet van als het zo warm is. Ik raak helemaal bezweet en plakkerig en als ik in mijn auto ga zitten, lijkt het wel alsof ik in een oven stap. Ik moet vandaag op de een of andere manier het gras zien te maaien, maar ik zou het veel liever niet op zo'n warme dag doen. Ik zou wel willen zwemmen, maar de zwembaden zijn overvol. In de herfst is het hier wel lekker, maar dat duurt nog twee maanden. Ik weet niet of ik dat wel aankan. Een zomers buitje zou lekker zijn, maar dat zit er niet in. Geen wolkje aan de hemel.

Archie

Tjonge, wat is het warm. De warme lucht slaat tegen me aan als ik naar buiten ga. Ik voel de warmte van de zon op mijn hoofd, mijn schouders en in al mijn spieren. Ik voel het, geloof ik, zelfs in mijn organen. Ik voel het zweet langs de achterkant van mijn nek druppelen, in een straaltje langs mijn rug-gengraat lopen en samenkomen bij de band van mijn korte broek. Ik moet wat langzamer gaan bewegen, anders val ik misschien flauw. Het zal me meer tijd kosten dan anders om het gras vanmiddag te maaien. Moet je die enorme blauwe hemel zien. Een grote lichtkoepel waar niets dan warmte uit komt. Ongelofelijk!

Wat is het voornaamste verschil tussen Fred en Archie? Fred heeft vastomlijnde ideeën over wat hij prettig vindt en wat niet. Als de wereld overeenstemt met zijn verlangens, verbindt hij er zijn goedkeuring aan. Als de wereld dat niet doet, klaagt hij en wil hij dat het anders is.

Archie daarentegen legt de wereld niet zijn voorkeur op. Niet dat hij het ongepast vindt om te klagen. Hij kiest er echter voor om geen waardeoordelen aan de warmte te verbinden. Een warme dag is goed noch slecht. Het is zoals het is. Als hij zijn waardeoordelen voor zich houdt, krijgt hij niet eens de behoefte om te klagen, af te keuren of te verlangen naar andere omstandigheden.

Archie is echter niet dom. Zijn beoordelingsvermogen wordt niet gehinderd door zijn beslissing om zijn waardeoordelen voor zich te houden. Hij begrijpt dat een warme dag onvermijdelijk consequenties met zich meebrengt waar hij rekening mee moet houden.

Het Zenverhaal probeert ons ervan af te brengen onnodige waardeoordelen te vellen over onze huidige ervaringen en omstandigheden. Het suggereert dat we, als we ons onthouden van dergelijke waardeoordelen, 'naar een plaats waar geen warmte en kou bestaat' kunnen gaan. Wat zou dat kunnen betekenen?

Fred voelt zich niet op zijn gemak en is ongelukkig door de warmte. Hij kan er niets goeds aan ontdekken. Zijn ontevredenheid groeit uit tot een giftige stemming die doordringt tot elk aspect van zijn leven zolang hij wordt blootgesteld aan de warmte. Deze stemming belemmert Freds vermogen tot genieten, zelfs zijn vermogen om tevreden te zijn.

Archie daarentegen heeft het warm, maar dat hoeft nog niet te betekenen dat hij zich niet op zijn gemak of ongelukkig voelt. Hij schenkt aandacht aan zijn gewaarwordingen, wat die ook zijn. Veel gewaarwordingen kunnen als plezierig, onplezierig of neutraal worden beschouwd, afhankelijk van hoe ze worden geïnterpreteerd en hoe ze worden bestempeld. Archie zegt niet: 'Tjonge, wat ben ik dol op zulke warme dagen!', misschien wel omdat dat in zijn geval niet de waarheid zou zijn. Als hij de warmte op zijn hoofd en schouders, in zijn spieren en zijn organen voelt is dat wat hij voelt.

Aan dergelijke gewaarwordingen zitten meerdere kanten; ze hebben het vermogen in zich om genot te schenken. Omdat hij er niet op staat een hekel te hebben aan deze gewaarwordingen, staat hij tevens open voor de mogelijkheid dat ze hem genot verschaffen.

Op dezelfde manier is het feit dat er zweet over je rug loopt niet noodzakelijk een onaangename ervaring en kan het zelfs aangenaam zijn. Een stortvloed van licht en warmte uit een enorme blauwe hemel is niet noodzakelijkerwijs onplezierig. Je zou het zelfs als een onuitsprekelijke schoonheid kunnen zien, als je daarvoor openstaat.

Dit Zenverhaal gaat natuurlijk niet alleen over het weer. Warmte en kou vormen een goede metafoor voor alle aspecten van het bestaan die zonder dat dat nodig is als onplezierig kunnen worden bestempeld. Probeer overigens de verleiding te weerstaan om dit te zien als een zuiver boeddhistische gedachte. Joden en christenen hebben vaak weerstand geboden aan de verleiding om onnodige waardeoordelen te vellen door zichzelf voor te houden: 'Ook dit is het werk van God'.

12 Aandacht is aandacht

Over mindfulness zijn boeken vol geschreven. Is mindfulness dan zo ingewikkeld? Zo moeilijk te begrijpen?

Mindfulness is: aandacht hebben voor wat hier en nu gebeurt. Om dat uit te leggen zijn enkele woorden genoeg. In de wereld van Zen bestaan daar mooie verhalen over. Zen houdt van eenvoud, en komt graag meteen tot de kern. Het beroemde verhaal over Zenmeester Ikkyu is daar een prachtige illustratie van.

Een man trad uit de menigte naar voren en sprak tot Zenmeester Ikkyu: 'Meester, wilt u voor mij opschrijven wat de hoogste, de meest verheven wijsheid is?'

Ikkyu nam meteen zijn penseel en schreef in sierlijke letters: Aandacht.

'Is dat alles?' vroeg de man. 'Zou u er misschien iets aan willen toevoegen?'

Ikkyu nam zijn penseel en schreef het woord twee maal:

Aandacht, Aandacht.

De man sprak nu enigszins geïrriteerd: 'Ik kan maar weinig wijsheid ontdekken in wat u zojuist schreef'. Toen schreef Ikkyu hetzelfde woord drie maal: Aandacht, Aandacht, Aandacht.

Vertwijfeld riep de man toen uit: 'Maar wat betekent dat woord aandacht dan eigenlijk?' Ikkyu antwoordde vriendelijk: 'Aandacht betekent aandacht'.

13 De haas en de wijze

Gedachten zijn geen feiten, leren we in een mindfulnessstraining. Ons denken en de manier waarop we tegen gebeurtenissen aankijken, beïnvloedt wat we voelen en doen.

Dat een onjuiste interpretatie van de werkelijkheid grote gevolgen kan hebben, wordt prachtig geïllustreerd door de volgende oude Indiase vertelling.

Op een dag lag er onder een mangoboom een haas te slapen. Plotseling schrok hij wakker van een hard geluid. Hij dacht dat dit het einde van de wereld betekende en begon te rennen. Toen de andere hazen hem zo zagen hollen vroegen ze: 'Waarom loop je toch zo hard?', en hij zei: 'Omdat de wereld vergaat.' Toen ze dit hoorden volgden ze hem allemaal in zijn vlucht.

De herten zagen de hazen rennen en vroegen: 'Waarom lopen jullie toch zo hard?' en de hazen antwoordden: 'Omdat de wereld vergaat'. 'Nee toch,' zeiden de herten, 'vergaat de wereld?', en ze werden zelf zo bang dat ze zich bij de vluchtende groep aansloten.

Zo voegde de ene diersoort na de andere zich bij de vluchtende groep, totdat het hele dierenrijk in paniek was geraakt. Dit zou beslist de ondergang van het dierenrijk hebben betekend als niet...

Als niet bij de uitgang van het bos een oude, wijze vrouw had gestaan. Ze zag de dieren in paniek voorbij rennen en vroeg aan de laatste groep waarom zij vluchtten. De dieren antwoordden: 'We vluchten omdat de wereld vergaat'. 'Dat kan niet waar zijn', zei de oude vrouw, 'want de wereld loopt nog niet op zijn einde, dus ik moet uitzoeken waarom jullie dit denken'.

Ze ondervroeg toen de ene soort na de andere, zo het spoor terug volgend naar de herten en ten slotte naar de hazen. Toen de hazen haar vertelden dat ze zo holden omdat het einde van de wereld nabij was vroeg ze welke haas hen dat verteld had. Ze wezen haar de haas aan.

De wijze vrouw richtte zich toen tot de haas en vroeg: 'Waar was je en wat gebeurde er toen je dacht dat de wereld zou vergaan?' De haas antwoordde: 'Ik lag onder een mangoboom te slapen en hoorde een hard geluid'. De oude zei: 'Je hoorde misschien een mangovrucht op de grond vallen, schrok wakker en dacht dat de wereld verging. Laat ons terug gaan naar de boom om te zien of dat zo is.'

De haas en de wijze vrouw keerden terug naar het bos, vonden de boom en zagen dat er inderdaad een mango was gevallen vlak bij de plaats waar de haas had liggen slapen.

En zo werd het dierenrijk van de ondergang gered.

14 De doodgevaande zoon

Onze waarnemingen en gedachten krijgen soms het karakter van een vaste overtuiging. Dan wordt het oppassen. Want gedachten zijn geen feiten.

Onjuiste waarnemingen en foutieve gevolgtrekkingen over de realiteit kunnen veel problemen veroorzaken. Problemen ontstaan als we denken dat onze werkelijkheid de enige werkelijkheid is.

Dit oude Vietnamese volksverhaal illustreert hoe kennis tot blokkade - een waarnemingsinfarct - leidt als je niet openstaat voor nieuwe informatie. Wat doe jij als de waarheid op je deur klopt? Luister naar het trieste verhaal van een gemiste kans.

Er was eens een jonge weduwnaar die dol was op zijn zoontje van vijf jaar. Op een kwade dag, toen hij op zakenreis was, overvielen bandieten het dorp, brandden alle huizen plat en namen het kind mee. Toen de vader terugkeerde en de ruïnes zag raakte hij in paniek. Hij dacht dat het verbrande kinderlijkje dat hij aantrof dat van zijn zoon was. Hij trok zich de haren uit het hoofd, scheurde zijn kleren kapot en barstte in tranen uit. Hij organiseerde een crematie, verzamelde na afloop de as en deed die in een prachtige fluwelen buidel. Altijd droeg hij de buidel met as bij zich.

Op een dag wist zijn echte zoon te ontsnappen en vond hij de weg naar zijn dorp terug. Midden in de nacht kwam hij aan bij de nieuwe hut van zijn vader en hij klopte op de deur. Je moet bedenken dat de vader de buidel met as nog steeds bij zich droeg en in rouw gedompeld was. Hij vroeg: 'Wie is daar?' Het kind antwoordde opgetogen: 'Ik ben het papa, doe de deur open, ik ben je zoon!' Verblind door zijn emoties dacht de vader dat een van de kinderen uit het dorp hem voor de gek wilde houden. Hij schreeuwde tegen het kind dat het weg moest gaan. Zijn zoon klopte steeds harder en riep: 'Maar papa, ik ben het écht, ik ben je zoon, doe de deur open!' De man wilde het niet geloven, overtuigd als hij was dat zijn zoon dood was en dat hij diens as bij zich droeg. Het kind bleef eerst nog kloppen en smeken, maar de vader weigerde hem binnen te laten. Na enige tijd vertrok het kind.

Vader en zoon zagen elkaar nooit meer terug.

15 Observeren van gevoelens

15.1 Algemeen

Gevoelens kennen we allemaal, prettige en onprettige. Misschien heb je de neiging onprettige gevoelens opzij te schuiven. Sommige mensen zeggen: "Je moet vervelende gevoelens negeren, dan gaat het vanzelf over." Of: "Als je er aan toegeeft, wordt het alleen maar erger." Maar je kunt beter aan goed 'onderhoud' doen, dan wachten tot de problemen je boven het hoofd zijn gegroeid.

Psychologen noemen deze procedure mindful exposure. Exposure betekent letterlijk blootstelling. Dat betekent dat je de moed hebt je pijn of problemen onder ogen te komen - ook al is dat niet gemakkelijk. Je 'kijkt' met een milde blik naar jezelf en vol belangstelling. Het helpt als je vooral let op wat er in je lichaam gebeurt.

De kern van onderstaande oefening is: eerst gericht aandacht geven aan je gevoelens, en vervolgens bewust loslaten, en overgaan tot de orde van de dag. Deze oefening is vooral geschikt als je de neiging hebt voor je gevoelens weg te lopen.

De oefening leert je om je gevoelens toe te laten en te onderzoeken. Met aandacht. Als je dat doet zul je merken dat gevoelens van karakter veranderen. 'Negatieve' gevoelens - dat zijn gevoelens die je pijnlijk of bedreigend vindt - blijken dan soms toch wel mee te vallen. Juist omdat je het verzet ertegen opgeeft. Dan heb je een belangrijke stap gezet, een zelfoverwinning. Er is dan meer ruimte om prettige gevoelens te ervaren en - als het je lukt - van het leven te genieten. Je kunt zelfs leren met meer mildheid te kijken naar een onvermijdelijk gegeven, zoals chronische pijn, of de dood van iemand die je dierbaar is.

Neem de tijd de aanwijzingen zorgvuldig door te lezen. Probeer je een beeld te vormen van de procedure: gericht aandacht geven, en dan loslaten. En pas de beschreven techniek dan eens toe. Kijk wat het je doet. Je zult zien dat na enige oefening je zelfkennis toeneemt. En dat gevoelens niet zo eng zijn als je misschien dacht!

Deze oefening leert je om je gevoelens eerst op te merken, dan te erkennen (dat is: aanvaarden dat de gevoelens er zijn) en als het mogelijk is te verzachten. Vervolgens kijk je of je de oorzaak van je gevoelens kunt begrijpen.

Gevoelens zijn als een stroom, als een rivier: steeds aanwezig en voortdurend in verandering. Er zijn twee manieren van omgaan met de stroom van gevoelens die nogal eens tot problemen leiden:

- Verdringen: weglopen voor je gevoel
- Verdrinken: je door je gevoelens laten meeslepen, er in verdrinken

Bewandel de middenweg: wel openstaan voor wat je voelt, maar je niet door je gevoelens laten meeslepen. Het is bijvoorbeeld weinig zinvol vreselijk kwaad te worden. Meestal keert de kwaadheid zich als een boemerang weer tegen je: je blijft met een rotgevoel zitten.

Als je de achtergrond van je gevoelens beter begrijpt, en je door opmerkzaamheid (mindfulness) kunt voorkomen dat gevoelens met je op de loop gaan, ben je bezig met het transformeren van gevoelens. In oude verhalen wordt dat wel vergeleken met het proces waardoor stinkende mest wordt omgevormd tot vruchtbare compost. Domme boeren gooien hun mest weg, maar verstandige boeren verspreiden de mest over de akker zodat de aarde vrucht kan dragen. Gooi je eigen 'mest' (dat zijn je pijnlijke gevoelens) dus niet weg. Wees er zuinig op!

15.2 De oefening: Observeren van gevoelens

Vorbereiding

Je weet dat gevoelens prettig, onprettig of neutraal kunnen zijn. De juiste instelling tijdens de volgende oefening is deze: aanvaarden wat je opmerkt, zonder de aangename gevoelens te willen vasthouden of de onaangename gevoelens weg te duwen.

1 Herkennen

Herken het gevoel dat je ontdekt. Misschien ontstaat het pas na een tijdje. Observeer dan hoe het gevoel opkomt. Benoem het gevoel als dat mogelijk is, bijvoorbeeld: Ik zie dat ik verdrietig ben, of ik merk dat ik boos ben. Blijf rustig observeren. Als het gevoel te sterk wordt, verplaats je de aandacht van het gevoel naar je adem. Het gevoel neemt dan in kracht af. Vervolgens breng je de aandacht weer naar het gevoel. Zo leer je de intensiteit van een gevoel te doseren.

2 Contact maken

Blijf in contact met het gevoel. Duw het niet weg, maar benader het vol belangstelling. Dat kan eng lijken, maar besef dat je méér bent dan je gevoel. Observeer hoe en waar het gevoel merkbaar is in je lichaam. Zolang je bewuste aandacht opbrengt, zul je niet door het gevoel overspoeld worden.

3 Kalmeren

Laat nu het gevoel tot rust komen. Aanhoudende aandacht verzacht de pijnlijke kant van het gevoel. Alleen al door bij je gevoel te blijven, komt het tot rust. Bewust ademen ondersteunt dit proces. Als er bijvoorbeeld angst is kun je zeggen: Ik adem in en zie dat er angst aanwezig is, ik adem uit en breng mijn angst tot rust.

4 Laten gaan

Laat het gevoel nu los, laat het gaan. Blijf er niet in 'hangen'. Je kunt tevreden zijn omdat je weet dat je goed voor jezelf en je gevoel hebt gezorgd. Maar stop hier nog niet. Want nu heb je de kans je gevoel beter te begrijpen.

5 Onderzoeken

Probeer er achter te komen waar je gevoel vandaan kwam, of waar het mee te maken heeft. Zo kun je aan inzicht winnen. Misschien kom je er achter waar het gevoel vandaan kwam, maar misschien ook niet. Blijf dan niet te lang zoeken, en richt je aandacht op de goede dingen in je leven. Dat wordt wel genoemd: de goede zaden water geven.

Bron: De vijf stappen uit deze oefening zijn ontleend aan een prachtig boekje:

Thich Nhat Hanh. Iedere stap is vrede. Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer, pag. 61-63

16 Werken met aandacht

Uit: Teun Hardjono en Huib Klamer (red.), Breng spirit in je werk, Zoetermeer 2005

Hoe kun je spiritualiteit vertalen in je dagelijkse handelen? Dat gaat niet vanzelf. Veel handelingen verrichten we gedachteloos, gehaast, routineus, op de automatische piloot. We zijn er niet of maar half bij, want we denken tegelijk ook aan wat anders, aan wat we nog moeten doen (toekomst) of aan wat we hebben gedaan (het verleden). Onze aandacht is verstrooid. De kunst van spiritualiteit zoals hier beschreven, is om in het 'hier en nu' te zijn, in dit moment, en met volledige aandacht te doen wat je doet. Die kunst kan in al je handelen worden geoefend, of je nu thuis de afwas doet of een ontmoeting hebt met een belangrijke klant. In alle situaties is aandacht de sleutel tot 'tegenwoordigheid van geest'. Als er aandacht is, ontstaat ook contact, verbondenheid met mensen in onze omgeving en kwaliteit. Dan wordt werken niet alleen maar een routine of een prestatie die moet worden geleverd, maar een vorm van levenskunst. Of nog een stap verder, werken wordt zelfrealisatie, uitdrukking van ons diepste wezen of - vrij naar Augustinus - een 'meewerken met God' of - in benedictijnse termen - een 'ora et labora'.

We kunnen daarin wat leren van de boeddhisten. Met name Thich Nhat Hanh, thans in ballingschap levend in Frankrijk in zijn klooster Plum Village, benadrukt het belang van aandacht in het alledaagse handelen (telefoneren, grasmaaien, eten et cetera) en geeft daarvoor tal van praktische aanwijzingen.

Het leven in Plum Village

Wie na een lange reis aankomt bij zenklooster Plum Village in Zuid-Frankrijk, leest op een bord in de tuin de welkomstgreet: 'You have arrived. Enjoy breathing.' Je bent er! Geniet van je adem. Even verderop staat te lezen: 'In the here, in the now.' Je arriveert niet alleen in Plum Village, maar ook in het hier en nu. Dat is de oproep van deze spirituele leefgemeenschap: leef bewust, overal waar je bent. En dat is precies wat je tijdens je verblijf in dit zenklooster leert en oefent, dag in dag uit. In de meditatiehal en in de keuken, tijdens de maaltijden en in de boekhandel, overal is de sfeer van aandacht en respect voelbaar aanwezig. Je brood eet je met aandacht. Elk gesprek is een samenspel van zorgvuldig spreken en werkelijk luisteren. En de monnik die de bloemen op het altaar schikt, besteedt daar niet méér aandacht aan dan aan het poetsen van de wastafels. Elke handeling, zelfs het openen en sluiten van een deur, getuigt van deze tegenwoordigheid van geest.

In de bedrijvigheid van ons dagelijkse leven is dat een niet geringe opgave. We leven in een complexe en snelle samenleving. Doordat we meerdere taken tegelijk verrichten en niets willen missen, ontstaat schaarste aan tijd. De aandacht is daardoor verstrooid en vluchtig. Velen hebben een actiefleven en een gevulde agenda. En werk, liefst interessant werk. Haast onvermijdelijk gaat een actief bestaan met spanningen gepaard. Dat is niet schadelijk, zolang we weten hoe we adequaat met deze spanningen kunnen omgaan.

Moeten we dan het klooster in om tot rust te komen? Als je het vraagt aan Thich Nhat Hanh, de abt van Plum Village, zal hij zeggen: 'Je bent hier welkom om te oefenen. Maar ga dan terug naar waar je vandaan kwam, en pas de aandachtsoefeningen toe in je eigen leven.'

In deze bijdrage beschrijf ik enkele van die oefeningen. Ze worden niet alleen in Plum Village in praktijk gebracht, maar ook op verschillende plaatsen in ons land. Zo past mijn thuisbasis, de Nijmeegse zengroep 'Leven in Aandacht', binnen deze traditie. Deze vorm van zen biedt concrete oefeningen die goed aansluiten bij onze westerse manier van leven. De instructies zijn erop gericht om alles wat we dagelijks doen, te doen in volle aandacht. Eerst geef ik aan de hand van drie invalshoeken - aandacht, eenvoud en verbondenheid - een sfeertekening van Plum Village. Van daaruit probeer ik enige aanwijzingen te formuleren voor een leven in aandacht buiten de kloostermuren, midden in de samenleving, in gezin en werk. Ten slotte zal ik proberen aan te geven voor wie de instructies geschikt en nuttig zijn.

In het zenklooster

De moderne westerse samenleving brengt ons materieel succes, maar vraagt daar wel een prijs voor. We hebben het druk en verdelen onze aandacht en energie over een groot aantal taken. De kans bestaat dat we daar zó in opgaan dat we vervreemden van wie we werkelijk zijn. Kom je in Plum Village, dan is het eerste wat opvalt de aandacht waarmee alles gebeurt. De vervreemding verliest zijn greep, en je begint te begrijpen wat de Boeddha bedoelde toen hij zijn vrienden opriep 'wakker' te worden.

Ontbijt in Plum Village. In stilte neem ik plaats aan een van de vele tafels, en wacht. Anderen sluiten aan. Als iedereen een plaats gevonden heeft - en dat kan wel even duren - klinkt een bel, de mindfulnessbell. Vele keren zal ik die bel tijdens mijn verblijf horen, op allerlei momenten. Het is een oproep om alert te zijn en, als hulpmiddel daartoe, de aandacht te richten op de ademhaling. 'Volg dan heel bewust drie in- en uitademhalingen', werd me verteld. Ik volg het komen en gaan van mijn adem, en merk dat ik - hoe rustig ik ook aan tafel zit - toch voortdurend aan het denken ben. Ook merk ik dat een groot deel van mijn gedachten nutteloos en overbodig is. Wat een drukte in mijn hoofd! Na het geluid van de aandachtsbel leest een van de aanwezigen een tekst die aanspoort om met aandacht en in dankbaarheid te eten. Er is veel werk voor nodig geweest om dit brood op tafel te krijgen. Zonder regen en zon, en zonder de arbeid van de boer en de bakker had dit brood hier nu niet gestaan. Bovendien zijn er op dit moment op de wereld talloze mensen - vrouwen, mannen en vele kinderen - die zich de luxe van een boterham niet kunnen permitteren. We eten in stilte. Na twintig minuten klinkt de bel opnieuw. Deze keer is de bel het teken dat we, na de adempauze, met elkaar kunnen praten. Een oefening voor gevorderden, lijkt het, want mijn aandacht raakt gemakkelijk verstrooid tijdens het gesprek dat volgt.

De zentraditie kent uiteenlopende stijlen die allen een afspiegeling vormen van de cultuur en de tijd waarin ze zich ontwikkelden. In Japan is de stijl van zen anders dan in Vietnam, in de Verenigde Staten weer anders dan in ons land. En ook binnen ons land zijn er stijlverschillen. Maar er is een gemeenschappelijk en centraal element, het beoefenen van aandacht.

In deze bijdrage oriënteer ik me op de zenvorm die in Plum Village beoefend en ontwikkeld wordt, en van daaruit zijn weg vindt naar vele over de wereld verspreide zengroepen. De praktijk van de zenmeditatie is bescheiden en zonder ophef. Er komen geen bovennatuurlijke krachten aan te pas, wel een volgehouden toepassing van de oefeningen. Het is een methode die je eenvoudigweg wil leren om regelmatig stil te staan, tot rust te komen en te kijken waar je mee bezig bent. In de woorden van Thich Nhat Hanh: 'stopping, calming and looking deeply.' Stoppen en tot rust komen zijn uitstekende methoden van stresspreventie.

Maar zen reikt dieper en verder. Uiteindelijk gaat het om helder inzicht en juiste acties. Na het stoppen en tot rust komen leren we onszelf met meer mildheid gadeslaan. Deze mildheid ontstaat alleen als je bereid bent je innerlijke commentator op te merken zonder er op in te gaan, en alles wat zich aandient zonder oordeel onder ogen te zien, zowel vreugde als verdriet. Want dat alles maakt deel uit van je leven.

Aandacht

Een spirituele leefwijze omvat het hele leven. Buiten de meditatiehal is zen niet anders dan er binnen: overall is bewuste aandacht de kern van de oefening. Aandacht wordt wel het hart van boeddhistische meditatie genoemd. Thich Nhat Hanh omschrijft aandacht in enkele woorden: Mindfulness is *being aware of what is going on*, in de gaten hebben wat er op dit moment gaande is, in jezelf en om je heen. Iedereen kan aandachtig zijn, want dit vermogen is in elk mens aanwezig. Het vraagt wel enige oefening, zoals de ontwikkeling van elk talent oefening en discipline vraagt.

Na de maaltijd volgt de afwas. Ieder wast zijn eigen spulletjes af. Ik sta op, en neem bord en bestek mee naar de afwasstraat. Die bestaat uit een schillenbak, en enkele bakken met heet water, achter elkaar geplaatst op lange tafels. Ik sluit aan in de rij. Er zijn twee manieren om de afwas te doen, heb ik geleerd. De eerste manier is de afwas doen om het werk snel achter de rug te hebben. Afwassen om er vanaf te zijn. De tweede manier is met aandacht afwassen. Thich Nhat Hanh: 'Als je niet aandachtig kunt afwassen, kun je ook niet mediteren als je stilzit.' Dat geldt overigens niet alleen voor de afwas, maar voor elke taak en elk project.

Wachtend in de rij volg ik mijn adem om te voorkomen dat mijn geest afdwaalt. Ik gooi de bananenschil in de schillenbak. Het groenteafval en de schillen zullen composteren, en weer voedsel vormen voor nieuwe gewassen. Zonder vrucht geen afval, zonder afval geen vrucht. Als ik bij de eerste waterbak ben aangekomen, dompel ik mijn bord in het water, voel mijn handen warm worden en ben me bewust van de bewegingen die ik met mijn handen maak. Na deze voorspoelbak volgt de bak met afwasmiddel, en ten slotte een bak met schoon water om het sop af te spoelen. Ik droog mijn bord en bestek af, zo goed en kwaad als het gaat, want de droogdoek is al behoorlijk vochtig. Deze manier van afwassen ervaar ik als prettig en ontspannen. Zou dat het geheim zijn? Gewoon de dingen doen die je doet?

Eenvoud en orde

Plum Village ademt een sfeer van eenvoud, rust en orde. Er is een duidelijke dagstructuur, waarin alle activiteiten hun plaats hebben. Als 's ochtends vroeg de bel voor de zitmeditatie klinkt, ga je kalm op weg naar de meditatiehal. Haasten hoeft niet, want er is voldoende tijd om van je slaapvertrek naar de hal te lopen. En de meditatie begint op de vastgestelde tijd, niet eerder en niet later.

In eerste instantie kan de dagstructuur onrust oproepen, een soort ontwenningverschijnsel als je gewend bent aan de drukte van het gewone leven. Rusteloosheid is misschien wel een teken dat je geen stilte kunt verdragen. In een complexe wereld, met een dagelijkse vloed aan indrukken - e-mails, tv-beelden, gesprekken en een aanhoudende stroom van eigen gedachten - is het niet eenvoudig de aandacht gericht te houden en tegelijkertijd je kalmte te bewaren. Dat weet ik uit ervaring. Jaarlijks kom ik in een Nederlandse benedictijner abdij voor enkele dagen van inkeer en stilte. Het kost me meestal één tot twee dagen om werkelijk aan te komen, om 'uit te rollen', zoals ik het noem. Zowel in de betekenis van tot rust komen, als van het loskomen van mijn maatschappelijke en beroepsmatige rollen.

De eenvoud van het zenklooster laat zien dat sommige handelingen in het dagelijkse leven te weinig aandacht krijgen, terwijl aan andere activiteiten misschien overdreven veel waarde wordt gehecht. Zo vinden we ons werk misschien wel zó belangrijk dat we ons er mee identificeren, ten koste van gezin en gezondheid. In onderwijs en gezondheidszorg, maar ook daarbuiten, vinden we sterk op hun leerlingen en patiënten betrokken werkers die met moeite de vakantie halen. Hard werken is maatschappelijk breed geaccepteerd, en wordt vaak automatisch geassocieerd met succes. En succesvolle mensen, vermoeden we, zijn tevreden en gelukkige mensen.

De realiteit is soms anders. Dan zijn pillen en poeders, en niet te vergeten alcohol, nodig om het tempo bij te houden. Dat betekent rooibouw plegen op jezelf, en interen op je reserves. Ooit komt dan het moment dat de reserves zijn uitgeput. Je kunt dus maar beter aan 'preventief persoonlijk onderhoud' doen dan wachten op de klap van een burn-out. Anderen hebben alle interesse voor hun werk verloren. Ze zijn teleurgesteld doordat afspraken en toezeggingen van leidinggevenden niet werden nagekomen. Weer anderen lukt het niet om aansluiting te vinden bij een nieuwe, verzakelijkte bedrijfscultuur. Moeideloosheid en depressie liggen op de loer. Negeren van deze gevoelens en stemmingen biedt geen oplossing. Gevoelens willen opgemerkt worden. Ze bevatten bovendien nuttige informatie. Daarom is in Plum Village aandacht voor gevoelens onderdeel van de oefening.

Verbondenheid en solidariteit

Aandacht leidt tot een breder perspectief op de realiteit, voorbij de grenzen van het eigenbelang. Het gewoonlijk op de voorgrond tredende ik komt minder centraal te staan. In Plum Village is de aandacht gericht op concrete hier-en-nu handelingen en gebeurtenissen, zoals de afwas, en daarbij groeit een diep besef van verbondenheid met een groter geheel. Zen opent je voor de wereld, en maakt je gevoeliger voor de samenhang der dingen.

Wat is mijn bijdrage aan een wereld met een menselijker gezicht? Door oplettend te zijn ontdek je verbanden tussen gebeurtenissen: als dit, dan dat; als niet dit, dan niet dat. Wat zijn de gevolgen van je eigen handelingen? Op korte termijn, op langere termijn? Voor jezelf, maar ook voor anderen, nu en in de toekomst? Je ontdekt misschien een ragfijn netwerk van onderlinge afhankelijkheid tussen de mens en zijn natuurlijke en sociale omgeving. Ons lichaam is zelfs letterlijk opgebouwd uit natuurlijke elementen: mineralen, water, lucht. Als we grond, water en lucht vervuilen, vervuilen we op den duur ook ons eigen lichaam.

Vanuit deze betrokkenheid groeit misschien een verlangen om meer oog te hebben voor onze gezinsleden en collega's, en de wereld om ons heen. Het ontwikkelen van schone en duurzame producten en productiemethoden is daar een wezenlijk onderdeel van. Ook onze kinderen en kleinkinderen hebben recht op een leefbare wereld. Wij zijn met hen verbonden, zoals we verbonden zijn met onze voorouders en hun erfenis. Zo groeit het besef van 'interbeing': het besef dat we onderling verbonden zijn en dat alles wat we doen, en zelfs wat we denken, gevolgen heeft. Uiteindelijk leidt dat besef tot liefde: de oprechte wens een belangeloze bijdrage te leveren aan het geluk en welzijn van anderen, en compassie: de oprechte wens andermans lasten en pijn te helpen verlichten.

Het is half twaalf als we bijeenkomen voor de loopmeditatie. Thich Nhat Hanh legt uit dat we niet iets vóór ons plaatsen en er dan achteraan rennen. Er is geen noodzaak achter je geluk aan te hollen, want alle elementen voor geluk zijn al aanwezig. Als je maar de tijd neemt om je van die elementen bewust te zijn. Loopmeditatie, zegt hij, is daar een geschikte gelegenheid voor. Dan loop je om het lopen zelf. Als vanzelf loop je dan zonder haast, bewust van je stappen, en met oog voor de omgeving, volgens de instructie: 'Wees je bewust van elke stap die je zet. Als je een tijdje op het lopen hebt gelet, verleg dan je aandacht naar de omgeving. Kijk naar het landschap, de bomen, de bloemen. Voel hoe de wind langs je gezicht strijkt, hoor het fluiten van de vogels, ruik het versge-maaide gras. En ook als er een onprettige gewaarwording is - misschien doen je knieën wel pijn - merk je die op. Als je merkt dat je je gaat haasten, laat je het tempo zakken. Alles wat je met aandacht doet, draagt bij aan helderheid en ontspanning.'

Tien oefeningen voor thuis en op het werk

Hoe kun je aandacht tot een permanente houding ontwikkelen? In het volgende gedeelte staan enkele suggesties voor thuis en op het werk. Sommige oefeningen zijn - een beetje provocerend misschien - geformuleerd als voorschriften, maar alle oefeningen zijn nadrukkelijk bedoeld als ingrediënten om zelf mee te experimenteren. Want je eigen ervaring is je belangrijkste leermeester, het dagelijkse leven je belangrijkste toepassingsgebied.

1 Bewust ademen

Bewust ademen is een van de beste hulpmiddelen om 'wakker' te worden. Bovendien is bewust ademen een goede voorbereiding voor vaardig en energiebesparend handelen. Volg enkele keren per dag het komen en gaan van je adem. De oefening is heel eenvoudig. Terwijl je inademt zeg je in stilte in jezelf: 'Ik adem in en ik weet dat ik inadem.' Terwijl je uitademt zeg je: 'Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.' Dat is alles. De twee zinnen kun je inkorten tot twee woorden: in en uit. Op den duur kun je ook deze woorden weglaten.

Vergeet de rest van dit hoofdstuk - die is niet meer dan een verbale omlijsting - maar vergeet niet deze oefening de komende twee weken toe te passen en uit te proberen. Beschouw het als een experiment. Dan spreek je uit ervaring en weet je of de oefening je helpt intensiever en met meer vreugde te leven en te werken. Bevalt de oefening? Prima, ga er mee door. Bevalt de oefening je niet en krijg je het er benauwd van? Ook goed. Neem eerst de tijd om de onaangename signalen nauwkeurig te registreren. Stop vervolgens met de oefening, en zoek een beter passende methode. Veel mensen vinden het prettiger als aandacht gepaard gaat met lichamelijke beweging. Suggesties daarvoor zijn bewust handelen en loopmeditatie. Die vind je verderop beschreven.

2 Je zintuigen gebruiken

De zintuigen vormen een belangrijke schakel in het proces van aandacht geven. De smaaksensatie bij het drinken van een kop thee brengt je aandacht bij de handeling zelf. En het geluid van de liftbel op je werk wordt misschien een mindfulnessbell voor je: een oproep om opmerkzaam te zijn. Op den duur zie je steeds meer kansen om bewust je zintuigen te gebruiken. Misschien ontdek je dat je leven letterlijk en figuurlijk meer kleur krijgt. Je bent je dan meer bewust van heel gewone en meestal onopgemerkte zaken en gebeurtenissen, zoals de lucht die je ademt en de zoen van je partner. Je ontdekt misschien een gevoel van dankbaarheid, want ondanks alle problemen die je in je leven tegenkomt, heeft het leven ook veel moois te bieden, vaak héél dichtbij. De kunst is er oog en oor voor te krijgen.

3 Bewust zijn van je lichaam

Leg dit boek neer en neem nu de tijd om, rechtop zittend op je stoel, je bewust te zijn van je lichaam. Als je het prettig vindt, sluit je de ogen, registreer de lichamelijke gewaarwordingen van dit moment. Observeer zonder te oordelen. Neem dan de tijd om je bewust te zijn van je adem. Alleen maar dat: je bewust zijn van je adem. Volg het komen en gaan van de adem. Als er gedachten zijn merk je ze even op, en je laat ze er gewoon zijn. Vestig dan je aandacht weer op je adem. Doe dat ongeveer een minuut. Pak dan dit boek weer op en ga verder met lezen.

4 Bewust handelen

Kies een dagelijks voorkomende activiteit, zoals je tanden poetsen of van de parkeerplaats naar je kantoor lopen. Breng je de aandacht naar de zintuiglijke indrukken en de bewegingen van dit moment. Automatisch handelen wordt dan bewust handelen. Meditatie is het de-automatiseren van de ervaring. Merk op of je meer present bent, en of er verandering optreedt in het tempo. Je kunt natuurlijk ook de klassieke zenoefening van bewust afwassen kiezen. Apparaten, zoals afwasmachines, hebben ons heel wat werk uit handen genomen. Nu we in veel beroepen vooral met ons hoofd bezig zijn en topzwaar zijn geworden, biedt handarbeid een welkome afwisseling van hoofdarbeid. Zoek gelegenheden om met je handen te werken - en kijk wat het je doet. Eén kopje bewust en zorgvuldig afwassen onder de kraan is al een goede oefening.

5 Loopmeditatie

Zoek een gelegenheid waar je vrij en ongestoord kunt lopen. Of loop onopvallend te midden van anderen, dus zonder dat je de aandacht trekt. Wees daar creatief in. Je kunt loopmeditatie doen op weg van de parkeerplaats naar je werkplek, of op het perron van een station. Het zal niemand opvallen dat je loopmeditatie beoefent als je in de supermarkt langzaam een winkelwagentje voor je uit duwt. Dat is de praktijk van hier-en-nu zijn.

6 Een speciaal oefenplekje...

Het huis van aandacht heeft vele kamers: de woonkamer, de werkkamer en de keuken. En het allerkleinste kamertje in huis: het toilet. Maak er eens een gewoonte van om één minuut langer op het toilet te blijven dan strikt noodzakelijk is. Niemand zal je missen, niemand zal het merken. Voor jezelf is het een uitgelezen kans ongestoord een moment van rust in te laten. Nog nooit heb ik tijdens trainingen of coaching iemand ontmoet die oprecht kon beweren voor deze oefening geen tijd of gelegenheid te hebben. Je doet het, of je doet het niet. Zo simpel is het.

7 De tijd nemen

Orde schept rust, orde maakt slagvaardig. Begin de dag op tijd, zodat je je niet hoeft te haasten. Neem de tijd voor een goed ontbijt. Zorg ervoor dat je op tijd op een afspraak bent. Jaag je collega's niet op, maar overleg over de taken die uitgevoerd moeten worden. Door de tijd te nemen werk je doelmatig en met geconcentreerde aandacht. Neem de juiste hoeveelheid tijd, passend bij de taak. Dat houdt twee aspecten in: op tijd beginnen én op tijd stoppen. Geen overloze gesprekken dus en geen uitwaaiende taken. Hoe vreemd het ook klinkt: door de juiste hoeveelheid tijd te nemen doe je op een dag méér dan wanneer je rent en draaft. Heb je dat al eens ervaren?

8 Eén ding tegelijk doen

Eén ding tegelijk doen voorkomt dat je half werk levert en te veel fouten maakt. Als je met iemand praat, geef die persoon dan je volledige aandacht, ook aan de telefoon. Dat houdt ook in: grenzen stellen en op tijd nee zeggen, zowel tegen jezelf als tegen anderen. Afbakenen dus. Als je te veel taken tegelijk aanpakt, verlies je je concentratie. Neem je voor om taken een voor een te doen, met gerichte éénpuntige aandacht.

9 Ankers als steunpunten

Plaats in je dagpatroon enkele ankers in de vorm van momenten van aandacht. Met een anker breng je structuur aan in de dag. Je voorkomt chaos en behoudt het overzicht. Je zult er versteld van staan hoeveel korte en natuurlijke pauzes er op een dag zijn: wachtend bij het stoplicht, bij de kassa of een loket, bij de lift op het werk. Die pauzes kun je beschouwen als obstakel, als oponthoud en tijdverspilling. Dan raak je geïrriteerd. Maar je kunt ze ook beschouwen als gelegenheid om een pauze te nemen. Een moment om rechtop te gaan staan (of even je rug te rechte, bijvoorbeeld in de auto als je wacht bij een spoorwegovergang), bewust te ademen en je gezicht te ontspannen. Het rode verkeerslicht wordt dan een mindfulnessbell onderweg. Al deze momenten helpen je om te stoppen en dan weer verder te gaan. 'Stop and go' noemen sommige cursisten deze methode.

Een tweede ankermogelijkheid is tijdens handelingen die dagelijks terugkeren. Wen jezelf eraan om op vaste momenten van de dag even stil te staan en je van jezelf bewust te zijn. Het klinkt je nu misschien vreemd in de oren. Maar probeer het eens enkele dagen. Zelf heb ik een ankermoment bij het binnenkomen van mijn werkkamer. Dan sluit ik de deur achter me, zet mijn tas op de grond en blijf stilstaan. Ik volg bewust drie in- en uitademhalingen. Dan kijk ik even de kamer rond, niet langer dan vijf of tien seconden, en ga aan de slag. Er zijn dagen dat ik mijn kamer binnenstorm en vergeet stil te staan. Een ramp is het niet, maar het voelt wel minder prettig.

10 Afstand nemen

Neem regelmatig letterlijk afstand van je werk en je collega's. Dat varieert van een wandeling tijdens de lunchpauze tot een paar vrije dagen of een retraite. Als je terugkomt, ben je verfrist. Je bent beter in staat te oordelen over de voor- en nadelen van je activiteiten. Soms biedt de zomervakantie je de gelegenheid een bredere kijk op je werk te krijgen. Dan kom je terug met allerlei goede ideeën. De kunst is de haalbare ideeën te selecteren en in praktijk te brengen. Dat vraagt - daar heb je 't weer - enige aandacht en tijd, maar het is de moeite van het proberen waard. Je bent dan als een kunstschilder die tijdens zijn werk regelmatig naar achteren stapt, en daardoor beter ziet wat er op het doek nog moet gebeuren.

Voor wie zijn de aandachtsoefeningen geschikt?

De oefeningen, stammend uit de zentraditie, zijn niet nieuw en niet uniek. Hooguit is de vorm aangepast aan onze tijd en cultuur. En dat hoort bij zen: maak de instructies passend binnen de context waarin je leeft. Interesse en een open mind zijn onmisbare elementen. En de bereidheid te experimenteren. De oefeningen zijn geschikt voor iedereen die 'wakker' wil zijn en het leven niet op de automatische piloot - zeg maar onbewust - aan zich voorbij wil laten gaan. Het zou toch spijtig zijn als je pas op je sterfbed zou beseffen dat het leven onopgemerkt aan je voorbij getrokken is.

De oefeningen zijn natuurlijk niet voorbehouden aan boeddhisten. Thich Nhat Hanh vertelt zijn retraitegangers keer op keer: 'Go back to your own roots' - Ga terug naar je eigen culturele en religieuze wortels, en maak de aandachtsoefeningen passend in je eigen leef- en werksituatie.