

# Inhoud

## **Inleiding 9**

- 1 Wat is mindfulness en waar komt het vandaan? 11**
- 1.1 Inleiding 11
- 1.2 Boeddhisme, een korte introductie 12
- 1.3 Mindfulness als levenshouding, de bouwstenen 16
- 1.4 Samenvatting 23

## **Intermezzo: Zeven veelvoorkomende misverstanden over meditatie 24**

- 2 Wat gebeurt er als je altijd ergens anders bent? 29**
- 2.1 Inleiding 29
- 2.2 Leven zonder aandacht 31
- 2.3 Hoe wij leren: conditionering 33
- 2.4 Gevolgen van onbewust, geconditioneerd leven 41
- 2.5 Samenvatting 45

- 3 Wat gebeurt er als je aanwezig bent? 46**
- 3.1 Inleiding 46
- 3.2 Mindfulnessbeoefening: hoe en waarom 48
- 3.3 Leven met aandacht: wat levert het op? 49
- 3.4 Samenvatting 61

## **Intermezzo: 'Ik ben aanwezig' versus 'Ik ben altijd ergens anders' 63**

## **4 Leven met aandacht: oefeningen en dagelijkse toepassing 67**

4.1 Inleiding 67

4.2 Obstakels bij mindfulnessbeoefening 69

4.3 Formele mindfulnessoefeningen 72

4.4 Leven met aandacht in het dagelijks leven 79

4.5 Bevrijding van conditioneringen 81

4.6 Samenvatting 91

## **Intermezzo: Mindfulnessbeoefening verschilt van ontspanningsoefening en focussen 93**

## **5 Als je toch begeleiding wilt 96**

5.1 Inleiding 96

5.2 Kies je voor een hulpverlener of spiritueel begeleider? 97

5.3 Mogelijkheden in de geestelijke gezondheidszorg 98

5.4 Mogelijkheden bij spirituele ontwikkeling 101

## **Tot slot: stilte 103**

Bijlage 1: Mindfulnessoefeningen 105

Bijlage 2: Waarden 117

Verder lezen 119

Literatuurlijst 121

Dankwoord 123

Over de auteur 125

Ik ben aangekomen. Ik ben thuis  
In het hier, in het nu.  
Ik ben stevig, ik ben vrij.  
Ik vertoef in het uiteindelijke.

Thich Nhat Hanh  
Mindfulness (2008, p. 100)



## Inleiding

Met je lichaam ben je op een bepaalde plaats en tegelijkertijd ben je met je gedachten ergens anders. Wie kent dit niet? Zo zijn veel mensen bezig met de toekomst doordat zij doelen najagen, en houden andere mensen zich bezig met het verleden omdat ervaringen nog niet verwerkt zijn. Veel mensen herkennen dit, maar beseffen niet welke consequenties dit heeft. Wanneer je altijd ergens anders bent, gaat het leven aan je voorbij. Immers: het verleden is voorbij en de toekomst is niet te voorspellen; je kunt alleen maar leven in het huidige moment.

Het effect van ‘altijd ergens anders zijn’ is vooral merkbaar aan je gezondheid. Je ervaart bijvoorbeeld spanningen, angsten en somberheid. Dit is de reden dat er in de gezondheidszorg gezocht is naar manieren om mensen hiervan bewust te maken en meer aanwezig te laten zijn met wat er nu is. Meditatie is hiervoor uitermate geschikt en onder de naam mindfulness wordt dit in de gezondheidszorg toegepast. Ook in het bedrijfsleven is men overtuigd van de werking van meditatie omdat gebleken is dat mensen effectiever worden en de contacten in de organisatie verbeteren.

Meditatie heeft voor sommige mensen nog een negatieve bijklank en in dat geval leidt het tot weerstand. Dit is erg jammer, want er is veel winst te behalen als je manieren kent om je niet meer zo te laten vangen door je gedachten, die je doen afdwalen van waar je bent.

Ik hoop dat je door het lezen van dit boek wordt aangesproken om met aandacht te leven, omdat ik ook door eigen ervaring

overtuigd ben van de effectiviteit. Dit boek is gebaseerd op het boek *Mindfulness – de aandachtsvolle therapeut*, dat ik schreef in 2009. Omdat veel therapeuten enthousiast zijn over die publicatie is mij gevraagd om ook voor een breder publiek een boek over mindfulness te schrijven. Dat boek heb je nu in handen. *Ik ben altijd ergens anders* onderscheidt zich van andere boeken over mindfulness door de combinatie van meditatie met kennis uit de gedragswetenschappen.

Het boek is als volgt opgebouwd: in hoofdstuk één beschrijf ik de achtergrond van meditatie. Vervolgens beschrijf ik in hoofdstuk twee de negatieve effecten van ‘altijd ergens anders zijn’. Daarna lees je in hoofdstuk drie wat er gebeurt als je met aandacht leeft en meer aanwezig bent; zo lees je dat je flexibeler wordt, je beter weet wat je wilt, en dat emoties en gedachten minder grip op je krijgen. In hoofdstuk vier krijg je tips en adviezen voor het oefenen, en lees je hoe je in het dagelijkse leven meer aanwezig kunt zijn. Ten slotte gaat het laatste hoofdstuk over het vinden van de juiste begeleiding als je daar behoefte aan hebt.

Monique Hulsbergen  
Januari 2011

# Wat is mindfulness en waar komt het vandaan?

*Een reis van duizend kilometer begint met één enkele stap*  
Lao Tse

## 1.1 Inleiding

Mindfulness komt voort uit de meditatie-traditie in het boeddhisme. Dit betekent dat het al 2500 jaar beoefend wordt en veel mensen hiermee bekend zijn. Vaak wordt gedacht dat meditatie alleen beoefend wordt binnen een religieuze stroming, maar dat is een misverstand. Het klopt dat binnen veel religies gemediteerd wordt, maar het is niet noodzakelijk dat je de religie aanhangt; iedereen kan (leren) mediteren, met of zonder religieuze achtergrond.

Omdat het mediteren al zo lang bestaat, zijn er verschillende stromingen en toepassingen ontstaan. Al deze vormen zijn waardevol en je kunt een voorkeur hebben voor een bepaalde vorm van meditatie en uiteindelijk gaat meditatie steeds om hetzelfde: bewustwording en leven met aandacht.

In de westerse wereld bestaat al lange tijd interesse voor meditatie en wordt het al tientallen jaren toegepast in de gezondheidszorg en het bedrijfsleven. Mindfulness is als term in het Westen geïntroduceerd door Thich Nhat Hanh, een boeddhistische monnik die sinds 1966 verbannen is wegens zijn geweldloze verzet tegen de oorlog in Vietnam. Nadat hij jaren in de Verenigde Staten woonde, verhuisde hij naar Frankrijk en zette diverse meditatiecentra op in Europa. Wanneer je geïnteresseerd bent in zijn werk,

verwijs ik naar de literatuurlijst achterin dit boek, waar je een aantal suggesties vindt om verder te lezen.

Mindfulness is als benaming van meditatie ingeburgerd geraakt, terwijl het woord ook vraagtekens oproept. Hoezo *mind full*? Je geest wordt toch juist leeg bij meditatie? Het is echter moeilijk een goede Nederlandse vertaling in een enkel woord te vinden. En het *is* maar een woord, denk ik dan, want het gaat uiteindelijk om de inhoud en de betekenis in de praktijk.

Door het werk van Jon Kabat-Zinn heeft de toepassing van mindfulness in de gezondheidszorg een grote vlucht genomen. De achtweekse training die hij ontwikkelde, is tegenwoordig overal te volgen: *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Hij ontwikkelde deze training vooral voor mensen met chronische gezondheidsklachten en behaalde hier positieve resultaten mee. Deze training, die bestaat uit meditatieoefeningen, yoga en gezondheidsadviezen, spreekt een groot publiek aan, mede omdat Kabat-Zinn meditatie ontleed van de boeddhistische context.

In dit hoofdstuk introduceer ik in het kort de boeddhistische context (1.2) en geef ik een definitie van mindfulness aan de hand van enkele bouwstenen (1.3).

## **1.2 Boeddhisme, een korte introductie<sup>1</sup>**

In deze paragraaf schets ik in het kort enkele uitgangspunten van het boeddhisme. Wanneer je geïnteresseerd bent, vind je achter in het boek tips om verder te lezen. Om mindfulness te beoefenen is het niet noodzakelijk om kennis te hebben van de oorsprong, maar het verheldert wel een en ander. Je kunt ervoor kiezen deze paragraaf over te slaan wanneer je weerstand voelt – misschien kom je later nog eens terug op de vraag waar mindfulness op gebaseerd is. Het belangrijkste is te beseffen dat mindfulness al vele eeuwen beoefend wordt en ingebed is in een rijke levensfilosofie, waar je je ‘voordeel’ mee kunt doen.

1. Bronnen voor deze paragraaf: Bor, J. & Petersma, E. (1995). *De verbeelding van het denken*. & Koster, F. (1999). *Bevrijdend inzicht*.



### **De leer van de boeddha**

De boeddha Gautama leefde van 566 tot 486 voor Christus. Hij leefde in weelde totdat hij buiten de afgeschermdde wereld van zijn paleis kwam. Hier werd hij geconfronteerd met het lijden van mensen; hij zag armoede, ziekte en dood. De vraag naar de onvolmaaktheid van het leven deed hem zoeken naar dieper geluk en innerlijke vrijheid voor alle mensen. Hij verliet zijn paleis, vrouw en kind om een ascetisch bestaan te leiden, wat betekende dat hij natuurlijke menselijke behoeften, zoals honger en seksuele verlangens, probeerde te beteugelen. Ascese werd in die tijd gezien als een pad naar bevrijding. De Boeddha ontdekte dat deze weg niet leidde tot het inzicht waarnaar hij op zoek was, en hij liet het ascetisch bestaan los. In waarschijnlijk 531 v.Chr. bereikte hij verlichting en zijn verdere leven stond in het teken van het verspreiden van zijn kennis over deze weg naar verlichting. Deze kennis wordt ook wel aangeduid als de 'Middenweg'. De leer van de Boeddha wordt nog steeds overal ter wereld onderwezen.

### **Kerninzichten**

Mindfulness, zoals die beoefend wordt in de gezondheidszorg, is gebaseerd op een paar kerninzichten in het leven, die afkomstig zijn uit de boeddhistische psychologie. In het boeddhisme worden deze kerninzichten de 'vier edele waarheden' genoemd.

Het *eerste* kerninzicht is dat pijnlijke ervaringen bij het leven horen, want iedereen wordt vroeg of laat geconfronteerd met pijnlijke ervaringen. Zo zijn er pijnlijke fysieke ervaringen (chronische ziekte, verlies van jeugdigheid, pijn of de dood) en pijnlijke mentale ervaringen (jaloezie, angst, eenzaamheid et cetera).

Het *tweede* kerninzicht stelt dat er een oorzaak is voor het lijden dat iemand ervaart ten gevolge van pijnlijke ervaringen, namelijk door gehechtheid, verlangen en afkeer.

Bij *gehechtheid* kun je denken aan het vast willen houden aan gevoel of geluk. Omdat niets blijvend is, zijn deze gevoelens niet altijd aanwezig en als je probeert ze vast te houden, lijdt je. Dit ontstaat zelfs al tijdens de positieve ervaring, want sommige mensen worden angstig als ze gelukkig zijn en denken: 'Als het maar niet voorbij gaat.' Bij die gedachte is het geluksgevoel in feite al voorbij.

Bij *verlangen* kun je denken aan het najagen van prettige ervaringen, zoals macht, roem, geld of seks. Er is niets mis met het ervaren van prettige ervaringen als ze zich voordoen, maar wanneer je ze voortdurend nastreeft, sta je continu onder druk.

*Afkeer* als oorzaak voor lijden is aan de orde wanneer je je verzet tegen pijnlijke ervaringen in het leven. Wanneer je bijvoorbeeld pijn, somberheid of spanning ervaart, is de meest logische reactie je ervan af te keren en je ertegen te verzetten, want het is een onprettig gevoel. Maar de ervaring leert dat de pijn niet verdwijnt wanneer je je verzet; de kans is zelfs groter dat de pijn, somberheid of spanning toeneemt.

Gehechtheid, verlangen en afkeer leiden tot afwezigheid, want je zegt: 'Het is niet goed zoals het nu is.' Je vertrekt in je fantasie naar elders – naar het moment waarop de pijnlijke ervaring weg is of het moment waarop je verlangen vervuld wordt. Wanneer je beseft dat alles vergankelijk is, alles voorbijgaat, ga je een bepaalde rust ervaren en krijg je vertrouwen in de loop van het leven. Je bent meer aanwezig zowel bij prettige als onprettige ervaringen.

Het *derde kerninzicht* is het idee dat je van dit lijden verlost kunt worden door het *vierde kerninzicht*, namelijk door het volgen van acht leefadviezen. Dit pakket van adviezen wordt in het boeddhisme het achtvoudige pad genoemd. Een aantal van deze leefadviezen uit het achtvoudige pad wijst op het beoefenen van meditatie: het ontwikkelen van de juiste aandacht of opmerkzaamheid, het ontwikkelen van de juiste concentratie (op het huidige moment) en het leveren van de juiste inspanning. Door je in te spannen – de moeite te nemen te mediteren – train je aandacht, opmerkzaamheid en concentratie.

### **Meditatie**

Meditatie draagt bij aan bewustwording en is binnen het boeddhisme een belangrijke activiteit, maar staat niet los van andere leefadviezen en levensfilosofieën. Er zijn wel honderd vormen van meditatie en in het algemeen zijn deze onder te verdelen in twee soorten: eenpuntsmeditatie en inzichtmeditatie. In beide vormen richt je op een ontspannen manier de aandacht, maar het verschil is het object waarop je je aandacht richt.

Bij eenpuntsmeditatie (ook wel samatha-meditatie genoemd) richt je je aandacht op één punt. Het meest bekend is het volgen van de ademhaling. Andere voorbeelden zijn het zingen van een mantra, het volgen van geluiden, de aandacht richten op de vlam van een kaars of lichamelijke gewaarwordingen. Door je aandacht steeds te richten op één punt en terug te keren naar dit punt als je afgedwaald bent, train je concentratie. Het effect van deze vorm van mediteren is dat je geest tot rust komt. Daarom wordt het ook wel kalmteditatie genoemd, omdat je leert de geest (tijdelijk) tot rust te brengen door bij afleiding steeds naar één punt terug te keren. Dit effect is altijd tijdelijk, want het is onmogelijk om permanent in deze geconcentreerde toestand te leven.

Bij inzichtmeditatie (ook wel meerpuntige meditatie of vipassana-meditatie genoemd) is de aandacht gericht op alles wat spontaan in je bewustzijn naar voren komt. Dit kan van alles zijn: gedachten, geluiden, lichamelijke gevoelens, emoties, geuren of visuele prikkels. Je traint opmerkzaamheid voor wat zich ook maar voordoet. Voor deze vorm van meditatie is het belangrijk dat je eerst enige mate van concentratie getraind hebt, want dit vergemakkelijkt het opmerkzaam blijven. Bij inzichtmeditatie benoem je eventueel innerlijk – dus niet hardop – wat zich aandient. Als je aandacht wordt getrokken door gedachten, benoem je dit als ‘denken ... denken ... denken’, als je aandacht getrokken wordt door geluiden benoem je dit als ‘horen ... horen ... horen’, of bij geuren als ‘ruiken ... ruiken ... ruiken’. Je houding is open en nieuwsgierig. In deze meditatievorm wordt de adem vaak als een ankerpunt gebruikt, waar je naar terugkeert als er helemaal niets op de voorgrond is. Het is dus niet de bedoeling dat je de aandacht bij de ademhaling houdt, want zodra iets anders op de voorgrond treedt, volg je dit met je aandacht en benoem je dit innerlijk. Dat is het verschil met eenpuntsmeditatie, waar het wel de bedoeling is dat je de aandacht steeds terugbrengt naar één punt.

De intentie waarmee je oefent, is bij eenpunts- of inzichtmeditatie verschillend en heeft ook een andere uitwerking, waar ik in hoofdstuk vier op terugkom. Beide vormen worden toegepast in de cursussen die gebaseerd zijn op mindfulness. Vooral bij in-

zichtmeditatie is het mogelijk dat er emotionele thema's naar boven komen, die je nog niet verwerkt hebt. Omdat je stilte toestaat en aandacht hebt voor alles wat omhoog komt, maak je ruimte voor ervaringen die je misschien normaal gesproken (onbewust) wegduwt. Deze vorm van meditatie kan je dus helpen bij het verwerken van deze ervaringen. Hier ligt direct ook een 'waarschuwing' in besloten: wanneer je van jezelf weet dat er veel onverwerkte ervaringen zijn, raad ik je aan deze vorm van meditatie niet zonder begeleiding te doen. In hoofdstuk vijf beschrijf ik de begeleidingsmogelijkheden.

### **Formele en informele meditatiebeoefening**

Wanneer je lange afstanden wilt fietsen, is het verstandig te trainen, want je hebt een grotere conditie nodig en je spieren moeten gewend zijn aan deze inspanning. Fietsen gaat dan steeds gemakkelijker en wanneer je ineens een sprintje moet trekken, is dat geen probleem. Voor meditatie gaat dit ook op. Met meditatie train je opmerkzaamheid en versterk je het vermogen je aandacht te richten en je te concentreren. Hiermee ben je in staat met aandacht te leven, omdat je de alertheid ontwikkelt jezelf terug te brengen naar het huidige moment. Het beoefenen van meditatie gedurende een bepaalde tijd wordt *formele meditatiebeoefening* genoemd. De dagelijkse toepassing wordt gezien als *informele meditatiebeoefening*. In hoofdstuk 4 krijg je praktische adviezen voor formele en informele beoefening.

### **1.3 Mindfulness als levenshouding, de bouwstenen**

Om uit te leggen wat mindfulness is, maak ik gebruik van een aantal definities die in omloop zijn. Omdat er geen echt goede Nederlandse vertaling is, is deze Engelse term ingeburgerd geraakt. Binnen het kader van dit boek gebruik ik de termen mindfulness en meditatie door elkaar, het gaat om hetzelfde. In de verschillende definities komen steeds dezelfde bouwstenen terug: mindfulness is het bewust, met open aandacht en zonder oordeel ervaren wat er nu is. Mindfulness leidt tot mildheid, medevreugde, gelijkmoedigheid en aanvaarding. Op deze bouwste-

nen ga ik dieper in. In de volgende hoofdstukken lees je de praktische uitwerking van deze bouwstenen. Misschien vind je het prettiger om zelf eerst wat ervaring op te doen met meditatie, omdat je bepaalde informatie dan gemakkelijker kunt plaatsen. In dat geval raad ik je aan te beginnen met een oefening uit hoofdstuk vier.

### **Open aandacht, zonder oordeel**

Wat betekent open aandacht, zonder oordeel? Binnen alle mindfulnessoefeningen komt deze bouwsteen terug. Je leest in een oefening dat het de bedoeling is om met open aandacht en zonder oordeel een bepaalde ervaring te observeren.

Bij het mediteren op het lichaam hoor je bijvoorbeeld de volgende instructies: ‘Ga met je aandacht naar je linkervoet, stel vast wat je gewaarwordt, stel jezelf open en wat je ook gewaarwordt, het is goed.’ We zijn zo gewend om overal een oordeel over te hebben, dat we vaak niet eens doorhebben dat we dit doen. Wanneer je poolshoogte neemt in je lichaam, zijn er verschillende ervaringen mogelijk, zoals pijn, jeuk, spanning, tintelingen, warmte, koude of levendigheid. Heel snel voorzien we de ervaring van een oordeel: goed of slecht, prettig of niet prettig. Onze neiging om alles wat we meemaken te categoriseren of te beoordelen is hier de oorzaak van. Dit gebeurt automatisch en het helpt soms ook om de dingen in te delen in vakjes. Wanneer we een ervaring als onprettig of slecht evalueren, schieten we echter vaak door: we keuren het af en het mag er niet zijn.

In de mindfulnessoefeningen leer je observeren wat zich van moment tot moment afspeelt. Dat lukt toch niet zonder te oordelen, denk je misschien. Dat klopt, want oordelen doe je nu eenmaal automatisch. Wat er gebeurt, is dat je zicht krijgt op het feit dat je oordeelt. En dit is het begin van verandering. Wat hier het voordeel van is? Je erkent wat er is en het is goed, wat er ook is: een belangrijke stap om aanwezig te blijven in het hier en nu.

*Janneke vertelt het volgende verhaal. Omdat zij aan haar conditie wil werken, neemt zij de fiets in plaats van de auto voor een afspraak twintig kilometer verderop. De zon schijnt en zij besluit om met korte mouw-*

tjes en zonder jas op de fiets te stappen. Op de heenweg geniet ze volop van de zon op haar huid en de aangename warmte. De natuur waar zij doorheen rijdt, is schitterend en de dieren in de weilanden staan daar heerlijk te grazen. Ze is helemaal tevreden over haar besluit te gaan fietsen en voelt zich goed over de lichaamsbeweging.

Wanneer zij naar huis fietst, regent het hard. Zij krijgt eerst het aanbod om naar huis gebracht te worden, maar dat slaat ze af. Na een paar minuten fietsen is ze doorweekt; het water gutst over haar gezicht, haar kleding is kletsnat. En ze zegt tegen zichzelf: 'Wat ben ik stom, in de regen fietsen, straks word ik ziek, morgen heb ik een belangrijke afspraak, straks ben ik snipverkouden.'

Gespannen en geïrriteerd fietst ze door. 'Wat denken de mensen, wat een idioot, had ik het aanbod maar aangenomen naar huis gebracht te worden, moet je al die mensen in die auto's zien kijken, ze verklaren me vast voor gek! Zat ik zelf maar in de auto.'

Janneke is yogadocente en bekend met mindfulness, en ineens beseft ze dat zij allerlei oordelen heeft over de situatie. Ze beseft dat zij oordeelt en stelt zich open voor de ervaring van de regen op haar huid en merkt dan dat het eigenlijk prima te doen is. Ook voelt zij de cadans van de beweging van haar benen die de trappers op en neer bewegen. Wanneer ze om zich heen kijkt, ziet ze dat de dieren in de weilanden net zo grazen als op de heenweg, op een paard na, dat onder een boom staat te schuilen. Ze ervaart de levendigheid in haar lichaam en nog steeds het neerkomen van de regen op haar huid. Thuisgekomen neemt ze een warme douche en voelt de vitaliteit in haar lichaam. Voor haar opnieuw een bevestiging dat open aandacht, zonder oordeel tot een andere ervaring leidt. Ze zegt: 'Wat kun je toch ver weg raken van de ervaring door oordelende gedachten.'

Als je begint met observeren, merk je dat je oordeelt en soms nemen mensen de opmerking 'observeer zonder oordeel' in de mindfulnessoefeningen te letterlijk: als je veroordeelt dat je oordeelt, ben je nog verder van huis. Het gaat erom dat je leert zien dát je oordeelt en dat is genoeg. In het bovenstaande voorbeeld blijkt dat alleen al bewustwording van het oordelen voldoende was voor verandering.