

Donald Altman

De Mindfulness Code

Vier sleutels naar geluk

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2010

Inleiding

Droom jij nooit van een plek of tijd die een simpeler leven belooft? Een plek waar vriendschap en vriendelijkheid floreren? Waar vrede en stilte altijd binnen handbereik zijn? Waar talloze vreugden wachten om te worden gevonden? Geloof het of niet, maar je hoeft echt niet op zoek te gaan naar het legendarische rijk van Shambhala om vrede en kalmte te vinden. Het zijn heel concrete zaken, gewoon te vinden in ons complexe eenentwintigste-eeuwse leven, in een nabijgelegen land dat het hier en nu heet. Maar het land van hier en nu – met zijn schatten aan vrede, vreugde en aandachtig leven – is vaak aan het oog onttrokken en moeilijk te vinden. Mindfulness is de looper die de deur naar deze innerlijke rijkdommen opent. Je hoeft alleen maar je geboorterecht van bewust aandachtig leven te ontsluiten om toegang tot dit land te krijgen.

Waarschijnlijk is er in de geschiedenis van de mensheid nog nooit zo'n snelle, jachtige, hectische en chaotische periode geweest als die waarin we nu leven. Al zijn we met zijn allen nog zo blij met de snelheid, verbindingen en voordelen van de hedendaagse techniek, we moeten beseffen dat het leven er ingewikkelder van is geworden en dat het een prijs heeft – waarvan het onafgebroken hoge stressniveau misschien de duidelijkste is. De meeste ziekten worden toegeschreven aan chronische stress. In de Verenigde Staten wordt minstens 50 procent van alle medicijnen gebruikt voor aandoeningen die met stress samenhangen. Het

aantal depressies, angsten en verslavingen in de hele wereld heeft een ongekend hoogtepunt bereikt; naar schatting is één op de vier mensen op aarde klinisch depressief. Dit zijn maar een paar signalen (of eigenlijk meer neonborden in schreeuwende kleuren) die ons vertellen dat we een soort zijn geworden die de balans kwijt is.

Ik heb *De Mindfulness Code* geschreven voor hen die het leven leeg vinden of die uit balans zijn en meer willen. Als het je maar niet lukt om het kalmer aan te doen, als je volledig vastzit in een chaotisch leven of als je de tijd en energie mist om te doen wat je écht wilt, dan vind je in *De Mindfulness Code* praktische strategieën om de dingen een andere wending te geven.

Mindfulness in dit boek betekent meer dan slechts ‘aanwezig zijn in het moment’. Aan de hand van mindfulness kun je een kijkje nemen in de ware aard van onze hebzucht en bezitsdrang, waanbeelden, onwetendheid, ontwijkend gedrag en angst. Al deze eigenschappen bezorgen ons niets dan leed. Als mens worstelen we allemaal om aan de greep van onze negatieve gevoelens en begeerten te ontsnappen. Dit betekent niet dat we slecht of verdorven zijn. Mindfulness is geen moralistische manier om ons ‘goede’ of ‘betere’ ik te helpen vinden. Wel biedt mindfulness de mogelijkheid om een minder belaste en verstrikte, meer bewuste gemoedstoestand te bereiken.

Ironisch genoeg kan je huidige geest – die al moegestreden, gekweld, bang, bezorgd is en omloopt van plannen, tobberijen en spijt – je niet helpen om een uitweg uit deze chaos te vinden. Maar met mindfulness kun je je leven op een heel andere manier onder de loep nemen. In plaats van je te laten beheersen door gedachten, gevoelens, voorwerpen en gebeurtenissen in je leven, leer je deze dingen op een niet-bedreigende manier te *observeren en onderzoeken*, met een gevoel van ruimte die bevorderlijk is voor kalmte, openheid, acceptatie, harmonie, vrede en vreugde. Daarvoor moet je het bewuste brein activeren dat je al hebt – je bent alleen vergeten of hebt misschien nooit geleerd hoe het werkt.

Gelukkig is het brein uiterst flexibel en kan het zichzelf herprogrammeren door in mindfulness te oefenen. Mensen die mediteren, vermoeden dat al jaren. Dankzij recente studies van hersenscans van monniken en anderen die mindfulness beoefenen, zijn er gegevens waaruit blijkt dat gedachten alleen al het brein op fysiek niveau kunnen vormgeven. In *De Mindfulness Code* vertel ik over belangrijk hersenonderzoek waarin is aangetoond hoe mindfulness ook echt helpt om oude gewoonten, negatieve gedachten en schadelijke overtuigingen af te zwakken en te transformeren.

De Mindfulness Code biedt een totaal andere aanpak van levensproblemen dan de meeste behandelingen in de conventionele medische wereld, waar miljoenen worden uitgegeven aan medicijnen die negatieve gevoelens in lichaam en geest moeten verminderen. Deze medicijnen, zoals Prozac en Xanax, veranderen de concentratie van neurotransmitters in de hersenen. Natuurlijk helpen conventionele medicijnen op bepaalde momenten voor de korte termijn, afhankelijk van de ernst van de toestand. Ik heb dat zelf ervaren toen ik begin twintig was en met een klinische depressie worstelde. Ook al kreeg ik valium voorgeschreven, ik gebruikte het maar zelden, alleen als ik me even wilde herinneren hoe het voelde om me niet ernstig gedeprimeerd en wanhopig te voelen. Valium was nuttig zolang ik er spaarzaam mee omging. Sindsdien ben ik zelden depressief geweest en nooit meer klinisch (in weerwil van onderzoek waaruit blijkt dat klinische depressies terugkomen). Volgens mij is mijn depressie nooit teruggekomen omdat ik allerlei oefeningen ging doen om mijn aandacht op het nu te *centreren*. Met die oefeningen kan ik mijn geest gemakkelijker observeren en mezelf trainen om me niet al te sterk te hechten aan gedachten en gevoelens die boven komen. *Bewust Aandacht in het Nu Centreren*, of *I-CAN* (*intentionally centering attention now*), is een brede term die ik heb verzonnen om aan te duiden hoe mindfulness en meditatie werken. Zo kunnen we onze emoties reguleren die op hun beurt

vreugde, levenslust en flexibele omgang met onze ervaringen voeden. Als je lessen in mindfulness en -strategieën oefent, leer je hoe deze vier kenmerken van Bewust Aandacht in het Nu Centreren de katalysator zijn voor een bewust leven.

Bewust, het eerste kenmerk, is het aspect van de geest waarmee we onze doelen stellen. Zonder doelen kunnen we niet effectief zijn. Dit betekent dat we doelgericht bewust kunnen leven. Alles wat we hebben bereikt of in ons leven hebben gebracht, is mogelijk geweest omdat we een intentie hadden geformuleerd. Dat kan van alles zijn: van een baan of een partner vinden tot een opleiding volgen of een auto kopen. Intentie is de motor achter inspanning, de initiële vonk van energie, enthousiasme, visie en doel. Als we onze aandacht inzetten om wakkerder en bewuster te leven, verlaten we het platgetreden pad van oude gewoonten en routines. Intentie zoals bedoeld in *De Mindfulness Code* is een krachtig middel tot verandering.

Centreren, het tweede kenmerk, gaat over handhaving van de homeostase tussen lichaam en geest. Dat is te vergelijken met een thermostaat, die ervoor zorgt dat de temperatuur van een kamer of oven constant blijft. Door te centreren, kunnen we de spanningen in de innerlijke en de buitenwereld eerder herkennen en er beter op reageren. De innerlijke wereld wordt gevormd door onze gedachten, oordelen, waarnemingen, begeerten, verlangens en emoties. De buitenwereld bestaat uit verschillende omgevingen, activiteiten, prikkels en stressoren. Centreren gaat om het cultiveren van een meelevende en ruimhartige houding ten aanzien van al onze ervaringen en emoties. Een open, meelevende houding helpt ons vast te stellen waar we vrede, balans, opgewektheid, harmonie, gelijkmatigheid en hoop kunnen vinden. Door te centreren, raken we niet verstrikt in de extremen van dwangmatig verlangen, verslaving en hebzucht aan de ene kant en mijddgedrag, afkeer en angst aan de andere kant. Centreren betekent niet dat we ongewenst leed altijd kunnen veranderen, maar wel dat we problemen in het leven gemakkelijker accepteren en ermee leren omgaan.

Het derde kenmerk, *aandacht*, gaat over een aantal manieren om de aangeboren heilzame vermogens van onze hersenen te scherpen. Dat begint het met cultiveren van een neutraal, niet-oordelend bewustzijn waarmee we gebeurtenissen kunnen zien en observeren zonder ons daaraan te hechten. Bewuste aandacht is ook nodig om ons te concentreren en gefocust te blijven, een doelgerichte intentie te bepalen en om door observatie een grote nieuwsgierigheid naar alle dingen te kweken. Op praktisch niveau is aandacht een noodzakelijke vaardigheid in het leven, anders kunnen we onze taken niet afmaken en geen middelen lokaliseren. Zonder aandacht is er ook geen contemplatie, inzicht en wijsheid mogelijk. In een wereld waarin diverse media constant onze aandacht opeisen, is beheersing van onze aandacht van onschatbare waarde en de moeite waard om te cultiveren en te beschermen.

Het laatste kenmerk, *nu*, is heel belangrijk om het moment werkelijk te kunnen beleven en eraan deel te nemen. In het nu beseffen we dat we leven en wordt ons vermogen tot verwondering en vreugde gestimuleerd. Door in het nu te leven, kunnen we ons hart en onze geest wijd openstellen. Zo kunnen we op elk nieuw moment flexibel denken en handelen. Als we soepel en flexibel zijn, kunnen we ons losmaken van het filter van oude gewoonten of mentale patronen die het bestaande moment binnendringen. De waarde van aanpassingsvermogen is ook dat *er niet slechts één manier is voor Bewust de Aandacht Centreren in het Nu*. De combinatie van deze vier kenmerken – intentie, centren, aandacht en aanwezig zijn in het nu – is de mindfulness-strategie in dit boek. Het is een verfrissende en gezonde methode om jezelf te versterken en je emoties en gedachten – en neurotransmitters – in balans te brengen.

1. Aanvaard dit moment

Het vervelende van de alledaagse realiteit is dat die voor een groot deel saai is. Daarom hebben we lang geleden besloten om naar iets beters op zoek te gaan.

Charles Tart

Weet je nog wanneer je voor het laatst niet wilde zijn waar je was? Hoe vaak heb je een dergelijk moment niet als vervelend afgedaan met het idee dat het ergens anders vast veel beter en bevredigender was? Misschien wilde je niet in weer zo'n akelige vergadering zitten en dwaalden je gedachten dus af naar je plannen voor het weekend. Misschien lag je relaxt op het strand op een vakantie waar je al tijden behoefte aan had, en bedacht je opeens dat het uitzicht vanaf het hotelterras veel mooier zou zijn. Dus pakte je je parasol, handdoek en zonnebril in, alleen maar om tot de conclusie te komen dat het daar te koud of te lawaaiig was en je dus weer naar een andere plek vertrok. Of misschien stond je op een feestje met iemand te praten terwijl je wilde dat je ergens anders was, met iemand anders. Misschien gebeurt het wel terwijl je deze zin leest – ik vat het niet persoonlijk op, want ik heb het zelf ook gedaan.

Op een lentedag, wanneer de zon eindelijk door de wolken breekt, snak ik na een ochtend vol afspraken met cliënten naar een korte mindful wandeling in de buitenlucht. Ik heb het gevoel dat ik dat moet doen omdat ik me niet gecentreerd voel en het me de grootste moeite kost om rustig te blijven en mijn aandacht

erbij te houden. Die kans krijg ik wanneer een cliënt afbelt voor een afspraak in de middag. Het is een wandeling heuvelafwaarts, een paar straten van mijn kantoor naar de spichtige populieren die langs de oevers van de rivier de Willamette staan. Het donkere blauwgroene water staat hoog en stroomt snel, en verspreidt kleine schuimkopjes tussen de beide oevers. Een nabijgelegen groen veld ziet eruit als de ideale plek voor een mindful wandeling. En dus begin ik te lopen.

Eerst haal ik een paar keer diep adem en neem dan bewust de beslissing om mijn eerste stap te zetten. Ik trek mijn rechterbeen op en zet hem voor me neer, maar nog voordat mijn hiel de grond raakt, zijn mijn gedachten alweer bij een eerdere interactie met mijn cliënt van die ochtend. Weer besluit ik bewust om een stap te zetten, nu met mijn linkerbeen. Nauwelijks heb ik die opgetild of ik merk dat het koud is buiten. 'Dit voelt niet prettig,' denk ik en vervolgens: 'Ik had een jasje aan moeten trekken.'

En zo gaat het maar door. De eerste vijf minuten blijft mijn rusteloze geest me storen. Elke stap neem ik bewust en ik probeer mijn actieve geest te blokkeren. 'Til je voet op, beweeg hem naar voren en zet hem neer, verplaats je gewicht.' Dat instrueer ik mijn lichaam. Elk kleinste geluid of iets wat ik zie, neemt mijn zintuigen in beslag. Mijn hoofd vult zich met conversaties die nog niet hebben plaatsgevonden en dingen die nog niet zijn gedaan.

Op zeker moment krijg ik een vluchtige gedachte, zo stiekem dat die me vroeger zou zijn ontgaan. Ik zou de opdracht gedachteloos hebben uitgevoerd als iemand die in een diepe hypnotische trance is. 'Ga terug naar je kantoor en mediteer daar,' fluistert de gedachte verleidelijk. 'Dat is beter, want daar is minder afleiding.' Mijn lichaam staat stil en volgt de instructie al bijna op als de woorden zich in mijn bewustzijn uitkristalliseren. Bewegingloos sta ik op het grasveld en begin hard te lachen. 'Deze wandelmeditatie is dus niet goed genoeg,' peins ik inwendig. 'Ik moet er dus van afzien voor iets beters, warmers en comfortabels, dat minder afleidt!'

Op dat moment is er de wetenschap dat dit de ‘zodanigheid’ van mijn leven is. Zodanigheid betekent in aanraking komen met de waarheid van de dingen, dat dit is zoals het is. Dit is het enige moment dat ik heb, want een ander is er niet. Deze zodanigheid schudt me wakker als een elektrische flits die plotseling verlicht wat een moment eerder nog in duisternis was gehuld.

Ik begin weer te lopen, deze keer volledig in het moment en in volkomen aanvaarding van wat hier voor me ligt: elk uniek sprietje gras, de koele bries die langs mijn wangen strijkt, de schaterlach van de kinderen in een parkje vlakbij, dat telkens in mijn oren opstijgt als het refrein van een lied. Ik merk hoe ik met elke stap op de oneffen grond een andere richting uit word getrokken. De waarheid dringt tot me door dat ieder van ons zijn eigen oneffen pad bewandelt. Door dit inzicht dat ik mijn authentieke pad bewandel – ongeacht alle verdriet en worsteling – word ik getroost en heb ik vrede met de onzekerheid over deze reis. Ik heb het gevoel dat mijn pad genoeg is. Het hoeft niet uit meer of minder te bestaan. Het hoeft nergens anders te lopen.

In de volgende twintig minuten mindful wandelen vallen tijd en ruimte weg. Er is alleen ik, het gras, de wind, de populieren en de rivier. Er is vrede. Terug in mijn kantoor ben ik weer helemaal klaar om te luisteren en kan ik aanvaarden dat ik hier en nergens anders ben. Toch is deze aanvaarding niet hetzelfde als berusting. Aanvaarding betekent in deze context niet dat ik het opgeef of berust in een verdriet, depressie, verslaving, een uitzichtloze baan of welke andere omstandigheid dan ook. Het is eerder een bevrijdende acceptatie, waardoor je getuige kunt zijn van de waarheid en schoonheid van dit moment, welk etiket (goed, slecht, prettig, onprettig) je er ook op plakt. Vraag je dus de volgende keer dat het bestaande moment je tegenstaat, af waar je voor weg loopt en waarom. Misschien is de realiteit niet leeg, onaantrekkelijk, stompzinnig, onrechtvaardig of saai, maar moet je je geest scherp. Een open bewustzijn is de scherpe kant van een scheermes, iets wat iedereen bezit en meteen kan gaan gebruiken. Het kost

tijd om dit bewustzijn te cultiveren, dus geef het niet op. Je kunt met de volgende eenvoudige oefening beginnen.

Stop de volgende keer dat je je ongeduldig of slecht op je gemak voelt, met wat je aan het doen bent en ren niet meteen naar iets anders. Stel gewoon vast welke gevoelens (bijvoorbeeld frustratie, ongeduld, verveling) of gedachten aan je weerzin of ontkenning van de situatie voorafgingen. Vraag jezelf bijvoorbeeld: wat ervaar ik nu precies? Probeer eens of je elk moment kunt aanvaarden zoals het is. Dit betekent niet dat je een oordeel moet vermijden, want dat is vrijwel onmogelijk, maar dat je je oordeel opmerkt. Als je dat doet, hoe kort ook, scherp je je bewustzijn en kweek je de bereidheid om te accepteren wat er in je huidige leven is. En dat is iets geweldigs!
