



# aandacht

Ciska Drenth  
Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte  
April 2015

## Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Inleiding  | 2  |
| 1. Hersenen en aandacht                          | 3  |
| 1.1 Plastische hersenen                          | 3  |
| 1.2 Aspecten van aandacht                        | 4  |
| 2. Het achtvoudige pad van Patanjali             | 7  |
| 2.1 Oorsprong en achtergrond                     | 7  |
| 2.2 De geest en de wervelingen                   | 7  |
| 2.3 Het achtvoudige pad                          | 7  |
| 3. Mindfulness                                   | 13 |
| 3.1 Achtergrond                                  | 13 |
| 3.2 Aandacht versus automatische piloot          | 13 |
| 3.3 De doe- en zijn-modus van de geest           | 14 |
| 3.4 Instelling en inzet                          | 15 |
| 3.5 De rol van de adem                           | 15 |
| 3.6 Formele en informele meditatie               | 16 |
| 4. Conclusies                                    | 17 |
| 5. Veertig dagen aandacht                        | 19 |
| 5.1 Mijn aandachtprofiel                         | 19 |
| 5.2 De training                                  | 19 |
| 5.3 Ervaringen en resultaten                     | 20 |
| Literatuur                                       | 22 |
| Bijlage: Concentratietest voor en na de training | 23 |

## Inleiding

Het onderwerp van deze scriptie is *Aandacht*. Aandacht betekent vaardig gebruik kunnen maken van je opmerkzaamheid. Je kunt je opmerkzaamheid goed aansturen: je kunt opmerkzaam zijn op wat je maar wilt en je aandacht daarbij houden. Wanneer je je aandacht op iets anders wilt richten kun je dat ook (Hanson, 2009).

Aandacht is een cognitief proces dat zich afspeelt in de hersenen en net als ieder ander mentaal vermogen zou je je aandacht moeten kunnen oefenen en versterken. Een belangrijke manier om dat te doen is door meditatie. Met name mindfulness blijkt effectief en is momenteel zeer populair: deze door Jon Kabat-Zinn ontwikkelde 8-weekse training is gebaseerd op boeddhistische meditatietechnieken en sluit goed aan bij onze westerse manier van denken. Bovendien zijn de effecten goed meetbaar. De kern van de aandachtbeoefening, zegt Kabat-Zinn, is bewust aanwezig zijn, in het hier en nu, zonder oordelen.

Ook yoga brengt je in verbinding met het huidige moment. Yoga gaat uit van de drie-eenheid adem, lichaam en geest<sup>1</sup>, waarbij de een niet kan functioneren zonder de ander. Patanjali beschrijft in zijn Yoga sutra's een praktische methode hoe je met behulp van deze drie-eenheid 'de wervelingen van het denken' kunt leren beheersen.

Zelf merk ik dat ik de laatste tijd vaak helemaal niet opmerkzaam ben, dat mijn denken alle kanten op wervelt en ik vaker rusteloos ben dan kalm - zelfs tijdens mijn yogabeoefening. Het combineren van een baan en een gezin en tegelijkertijd proberen de yogaopleiding af te ronden en een eigen praktijk als yogadocent te vestigen bezorgt me een hoop onrust en stress. Ik ben voortdurend bezig met wat er allemaal nog moet gebeuren. Het lijkt me heel fijn om meer aandacht te ontwikkelen en daardoor meer in contact te komen met het huidige moment.

Daarom onderwerp ik het begrip aandacht in deze scriptie aan een nader onderzoek. Ik ben benieuwd wat de hersenwetenschap over aandacht zegt. Hoe geven de hersenen aandacht en hoe kun je dat beïnvloeden? Hoe kunnen yoga en mindfulness helpen de aandacht te oefenen en te versterken? En wat zijn de verschillen en overeenkomsten in de zienswijze en benadering van aandacht in beide tradities? Zijn ze inwisselbaar of vullen ze elkaar juist aan?

Het grootste deel van mijn scriptie bestaat uit literatuuronderzoek. In het eerste hoofdstuk beschrijf ik de inzichten uit de neurologie en psychologie. Wat zeggen zij over aandacht? Hoe geven je hersenen aandacht en hoe kun je je aandacht oefenen en versterken? Ik maak daarbij gebruik van *Wij zijn ons brein* van Dick Swaab, *Het maakbare brein* van Margriet Sitskoorn en *Boeddha's brein* van Rick Hanson.

Het tweede hoofdstuk gaat over yoga. Ik werk het achtvoudige pad van Patanjali uit en beschrijf hoe de eerste vijf leden van dit pad de verstrooidheid van het denken stap voor stap onder controle brengen zodat de drie-eenheid concentratie, meditatie en contemplatie mogelijk wordt. Ik maak daarbij gebruik van *Zien door yoga* van Jogchum Dijkstra en het lesboek van de opleiding *Yogavidya Chakravidya* door Jos Pleckers.

Het derde hoofdstuk gaat over het beoefenen van aandacht volgens de moderne variant van de boeddhistische traditie: mindfulness. Daarbij maak ik gebruik van *Gezond leven met mindfulness* van Jon Kabat-Zinn en *Mindfulness* van Mark Williams.

De conclusies van dit literatuuronderzoek beschrijf ik in het vierde hoofdstuk.

De praktische toepasbaarheid van de methoden om aandacht te oefenen en te versterken wil ik ook graag zelf ervaren. Daarom ontwerp ik op basis van de technieken die Patanjali beschrijft en de meditatietechnieken uit de mindfulness een eigen 'aandachtstraining' die ik, conform de yogatraditie, gedurende veertig dagen zal volgen. De resultaten en mijn ervaringen beschrijf ik in het laatste hoofdstuk.

---

<sup>1</sup> Op de verschillende manieren waarop in de yoga, mindfulness en hersenwetenschap het begrip 'geest' gedefinieerd wordt, kom ik in de volgende hoofdstukken terug.

## 1. Hersenen en aandacht

*De mogelijkheid om de afgedwaalde aandacht vrijwillig steeds weer terug te laten keren, is de wortel van inzicht, karakter en wil....De scholing en opvoeding die dit vermogen weten te verbeteren, zijn de scholing en opvoeding bij uitstek.*

*(William James, Principles of Psychology, 1890)*

### 1.1 Plastische hersenen

Alles wat we denken, doen en laten gebeurt door onze hersenen. De bouw van de hersenen bepaalt onze mogelijkheden, onze beperkingen en ons karakter. In de woorden van Swaab (2010): wij zijn ons brein.

Onze hersenen bestaan uit ongeveer anderhalve kilo tofuachtig weefsel dat 1,1 biljoen cellen bevat, waaronder 100 miljard zenuwcellen (neuronen). Elk neuron heeft gemiddeld vijfduizend ontvangende verbindingpunten, synapsen. Bij de ontvangende synapsen krijgt een neuron signalen van andere neuronen, die bestaan uit chemische stoffen (neurotransmitters). Die signalen geven aan het neuron door of het al dan niet moet vuren. Als een neuron vuurt, zendt het op zijn beurt signalen naar andere neuronen via zijn uitgaande synapsen die aangeven of zij al dan niet moeten vuren. Een gewoon neuron vuurt vijf tot vijftig maal per seconde.

Ieder neurale signaal is een stukje informatie. Het zenuwstelsel stuurt informatie rond zoals je hart bloed rondpompt. De hersenen verbruiken hierbij een kwart van de zuurstof en glucose in het lichaam, hoewel ze slechts 2 procent van het lichaamsgewicht omvatten.

Neuronen die samen vuren, verbinden zich met elkaar: ‘cells that fire together, wire together’ (Hebb, 1949). Actieve synapsen worden gevoeliger, er ontstaan nieuwe synapsen en er vormen zich dikkere neurale lagen. Cellen die altijd tegelijkertijd gestimuleerd worden (omdat je bijvoorbeeld heel vaak het zelfde ziet, hoort, voelt, denkt of doet), zullen hun synaptische verbindingen versterken. Het activeren van de ene cel zorgt ervoor dat een andere specifieke cel ook gemakkelijker vuurt. Op deze manier ontstaan er functionele netwerken die snel en in hun geheel door bepaalde dingen geprikkeld worden. Deze functionele netwerken zorgen ervoor dat je iets kunt leren. Je hebt als het ware een circuit ontwikkeld in je hoofd om iets efficiënter te kunnen doen. Dit wordt het principe van Hebbiaanse plasticiteit genoemd (Sitskoorn, 2007).

Het product van deze hersenactiviteit noemt Swaab onze *geest*. Zoals de nier urine produceert, produceert het brein de *geest*<sup>2</sup>. Volgens Hanson (2009) is de vraag naar het verband tussen de geest en de hersenen, vooral met betrekking tot de bewuste ervaring, een van de grootste nog bestaande wetenschappelijke vragen. Zijn werkhypothese luidt: de geest is wat de hersenen doen.

De laatste 20 jaar zijn hersenonderzoekers met behulp van nieuwe onderzoeksinstrumenten als MRI's veel te weten gekomen over de hersenen. Misschien wel de belangrijkste ontdekking is dat hersenen plastisch zijn, dat wil zeggen dat ze voortdurend veranderen en zich aanpassen.

Drie processen zijn bepalend voor de vorming van je hersenen (Sitskoorn, 2007). Voor een groot deel worden je hersenen gevormd door spontane, intern gegenereerde processen die optreden zonder invloed van buitenaf, zoals bijvoorbeeld de ontwikkeling van de verschillende lagen in de structuur van de hersenen. Dit proces wordt ervaringsonafhankelijke plasticiteit genoemd.

Bij een andere vorm van verandering worden je hersenen gevormd door een combinatie van genen en informatie uit de buitenwereld op een normale, bij de ontwikkeling horende manier. Hierdoor ontwikkel je gangbare vaardigheden als lopen, je moedertaal spreken en mensengezichten onderscheiden. Deze vorm van verandering heet ervaringsverwachte plasticiteit en vindt alleen plaats als de hersenen tijdens een kritieke periode in de ontwikkeling informatie van buitenaf krijgen. Door deze vormen van plasticiteit zien onze hersenen er grofweg allemaal hetzelfde uit en functioneren ze ook min of meer hetzelfde. Dat ieder individu toch een ander brein heeft wordt veroorzaakt door

---

<sup>2</sup> Dit lijkt mij wat kort door de bocht. Mijn werkhypothese is een andere: het brein produceert niet zelf de geest, maar met het brein kun je de geest ervaren of waarnemen. Vergelijk het brein met een radio: die maakt de radiogolven niet zelf, maar kan ze wel opvangen.

ervaringsafhankelijke plasticiteit. Dat wat je bent en wat je doet verandert de hersenen op een manier die uniek is voor de betreffende persoon. Zo zien de hersenen van een taxichauffeur in London er anders uit dan die van een vioolspeler of een voetballer. Je hersenen en je gedrag beïnvloeden elkaar. Sitskoorn vat dit als volgt samen: door te zijn vorm je je brein en door het vormen van je brein vorm je je zijn. De ontwikkeling van je hersenen en gedrag noemt Sitskoorn een continu proces van zijn en worden. Naarmate je ouder wordt verliezen de hersenen weliswaar aan plasticiteit, maar het vermogen van ervaringsafhankelijke plasticiteit blijft behouden.

De veranderingen in de hersenen vinden plaats onder invloed van een aantal principes. Zo worden in volwassen hersenen nog steeds nieuwe verbindingen (synapsen) tussen de hersencellen (neuronen) gevormd en ontstaan er complexere structuren in het brein doordat dendrieten (de tentakels van een zenuwcel die informatie ontvangen) zich vertakken en groeien. De axonen (de dikke uitlopers van de cel die informatie van de eigen cel naar andere cellen overdragen) lijken nog in lengte te kunnen toenemen en te vertakken. Axonen worden gemyeliniseerd, dat wil zeggen dat er een vette, isolerende laag om de uitlopers van de zenuwcel wordt gelegd (de zogenaamde witte stof in de hersenen neemt toe) waardoor de overdracht van de elektrische impulsen tussen de neuronen wordt versneld. Verbindingen die niet worden gebruikt worden weggekapt (pruning) en de kracht van de synaps (de verbinding tussen hersencellen) verandert doordat synaptische overdracht makkelijker plaatsvindt langs paden die vaak geactiveerd worden. In tegenstelling tot wat lang werd aangenomen worden ook in volwassen hersenen nieuwe cellen aangemaakt (neurogenese). Dit gebeurt onder andere in de hippocampus (een structuur in het brein die belangrijk is voor het leren en het geheugen).

Door gebruik van je zintuigen, motoriek, emoties en cognitieve vaardigheden veranderen op basis van deze principes de vorm en functie van de hersenen. Je kunt je hersenen dus vormen door je gedrag. Door gerichte, intensieve en langdurige training kun je vaardigheden ontwikkelen die je wilt beheersen. Je kunt je hersenen trainen om anders te gaan functioneren maar daarbij heb je aandacht nodig. De hersenen leren voornamelijk van datgene waaraan je aandacht besteedt. Sitskoorn haalt een onderzoek van Merzenich aan waarin apen getraind werden om verschillen in toonhoogtes of trillingen op de vinger te onderscheiden. Na langdurige training leerden de apen de verschillende frequenties steeds beter te onderscheiden en hierdoor werden bepaalde gebieden in hun hersenen groter. In een vervolgonderzoek ontdekten de onderzoekers echter dat de veranderingen in de hersenen alleen maar optraden als de apen hun aandacht bij de taak hadden gehouden. Zo niet, dan traden er geen noemenswaardige veranderingen in de hersenen op.

In een ander onderzoek liet Alvaro Pascual-Leone een groep vrijwilligers dagelijks een vijfvingerige piano-oefening doen. Een andere groep moest de oefening alleen in gedachten uitvoeren. Zoals verwacht veroorzaakte de echte oefening veranderingen in de hersenen van de vrijwilligers, maar het in gedachten uitvoeren van de oefening veroorzaakte hetzelfde effect. Je wordt wat je denkt. Aandacht is als een schijnwerper: wat ze verlicht stroomt je geest binnen en vormt je hersenen. De ontwikkeling van een grotere controle over je aandacht is de krachtigste manier om je hersenen te vormen (Hanson, 2009).

## **1.2 Aspecten van aandacht**

Aandacht bestaat uit drie aspecten, namelijk informatie vasthouden, de inhoud van het bewustzijn bijwerken en de juiste mate van stimulering zoeken (Hanson, 2009).

### *Informatie vasthouden*

De hersenen moeten in staat zijn om belangrijke informatie op de voorgrond van het bewustzijn te houden, zoals een verdachte beweging 100.000 jaar geleden wat kon duiden op een roofdier dat op het punt stond aan te vallen of een telefoonnummer dat je zojuist hebt gehoord. Er is een globale werkruimte in het bewustzijn, oftewel een mentaal schoolbord, die binnenkomende informatie, oude informatie uit het geheugen en mentale bewerkingen van beide vasthoudt.

### *Het bewustzijn bijwerken*

De hersenen moeten hun schoolbord regelmatig bijwerken met nieuwe informatie, of die nu uit de omgeving komt of uit je eigen geest. Wanneer je bijvoorbeeld in een ruimte vol mensen een bekend gezicht ziet dat je in eerste instantie niet thuis kunt brengen en je herinnert je tenslotte toch de naam van die persoon, voeg je die informatie aan het beeld van het gezicht toe.

### *Stimulering zoeken*

De hersenen hebben een ingebouwd verlangen naar stimulering. Waarschijnlijk heeft dat verlangen zich ontwikkeld om onze voorouders aan te sporen te blijven zoeken naar voedsel, seksuele partners en andere hulpbronnen. Deze behoefte blijkt zo diepgeworteld te zijn dat iemand die zich in een kamer voor zintuiglijke deprivatie bevindt (waarin hij in volkomen duisternis en stilte in warm, zout water drijft) soms beelden begint te hallucineren, zodat de hersenen nieuwe informatie kunnen verwerken.

De hersenen besturen de stroom van aandacht door deze drie aspecten met elkaar in evenwicht te brengen. Dat gaat als volgt. Wanneer je iets in je geest vasthoudt, bijvoorbeeld een presentatie op je werk of de gewaarwordingen van de ademhaling, is het werkgeheugen (een van de belangrijkste onderdelen van het mentale schoolbord) betrekkelijk stabiel. Om dat zo te houden wordt het werkgeheugen door een soort poort beschermd tegen alle andere informatie die door de hersenen stroomt. Zolang de poort gesloten is, blijf je je op één ding concentreren. Wanneer een nieuwe stimulus aanklopt – een verrassende gedachte of een geluid – zwaait de poort open en laat nieuwe informatie binnen om het werkgeheugen bij te stellen. Daarachter sluit de poort weer en houdt andere informatie buiten de deur.

Zolang de inhoud van het werkgeheugen redelijk stimulerend zijn wordt er een stroom dopamine geproduceerd die de poort gesloten houdt. Als de stimulering afneemt wordt er minder dopamine afgegeven waardoor de poort opengaat en nieuwe informatie binnenstroomt. De poort gaat ook open als er een piek is in de mate van dopamine-afscheiding, vanwege nieuwe kansen of gevaren.

Hanson gebruikt het voorbeeld van een aap die in de boom bananen zit te eten. Blijven eten handhaaft een stabiel dopaminegehalte en de aandacht van de aap blijft gericht op *deze* boom. Wanneer de bananen opraken komen er minder beloningen en daalt het dopaminegehalte. De poort gaat open en gedachten aan voedsel in *die andere* boom verschuiven naar het werkgeheugen. Wanneer een bevriende aap zich naar een naburige tak slingert veroorzaakt dat pieken in het dopaminegehalte en ook hierdoor gaat de poort open.

Mensen verschillen in hun neigingen informatie vast te houden, het bewustzijn bij te werken en stimulering te zoeken (zie figuur 1). Naast de aangeboren neigingen wordt je aandacht eveneens beïnvloed door je levenservaringen en de cultuur. De hedendaagse westerse cultuur belast en overstelpt de hersenen soms met meer informatie dan ze evolutionair gezien routinematig kunnen verwerken. De hersenen raken bovendien gewend aan een uiterst rijke stroom van stimulering (zoals computergames en winkelcentra). Een vertraging van die stroom kan snel saai en vervelend aanvoelen, waardoor de hersenen nieuwe stimuli gaan zoeken en je aandacht afdwaalt.

| Neiging bij het aspect van aandacht | Aspect van aandacht en resultaten ervan             |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
|                                     | Informatie vasthouden                               | Bewustzijn bijwerken  | Stimulering zoeken                              |
| <b>Hoog</b>                         | Geobsedeerd zijn<br>Te sterke doelgerichtheid       | Poreuze filter<br>Aflleidbaar zijn<br>Overbelasting door zintuiglijke indrukken | Hyperactiviteit<br>Naar opwindende zaken zoeken |
| <b>Matig</b>                        | Goede concentratie<br>Vermogen aandacht te verdelen | Mentale flexibiliteit<br>Assimilatie<br>Accommodatie                            | Enthousiasme<br>Aanpassingsvermogen             |
| <b>Laag</b>                         | Concentratieproblemen<br>Klein werkgeheugen         | Vaststaande opvattingen<br>Vergeetachtigheid<br>Platte leercurve                | Onbeweeglijkheid<br>Apathie<br>Lusteloosheid    |

Figuur 1: De resultaten van verschillende neigingen bij de drie aspecten van aandacht (uit: Hansen, 2009, p. 179)

Mijn persoonlijke profiel wat betreft de neiging van mijn aandacht bij de drie aspecten informatie vasthouden, bewustzijn bijwerken en stimulering zoeken vormt de basis van mijn onderzoek om de controle over mijn aandacht te vergroten. In het laatste hoofdstuk doe ik hiervan verslag. In de volgende hoofdstukken beschrijf en vergelijk ik twee methoden om aandacht te oefenen: het achtvoudige pad van Patanjali en de moderne variant van de oude boeddhistische traditie van aandachtbeoefening: mindfulness.

## 2. Het achtvoudige pad van Patanjali

*Yogas citta vrtti nirodhah*

*Yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest (sutra 1.2)*

### 2.1 Oorsprong en achtergrond

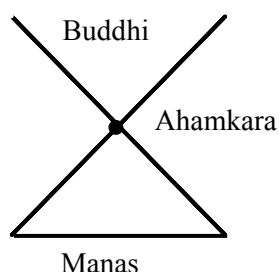
De yoga sutra's van Patanjali vormen een van de belangrijkste geschriften over yoga. Yoga zelf is veel ouder. De eerste sporen van yogabeoefening zijn gevonden in de Indusvallei en dateren uit circa 3000 voor Christus. Waarschijnlijk bestond er al lang voor deze periode een gevestigde yogapraktijk (Worthington, 1982).

De sutra's van Patanjali dateren waarschijnlijk zo rond het begin van onze jaartelling. De sutra's worden toegeschreven aan de taalgeleerde Patanjali, die omstreeks 200 jaar voor Christus leefde, maar we weten niet zeker of hij de schrijver is geweest. Jogchum Dijkstra die de sutra's uit het Sanskriet in het Nederlands heeft vertaald, vermoedt dat Pantanjali (of een ander) de eeuwenoude, tot dan toe mondeling doorgegeven kennis omtrent yoga verzamelde, bijgewerkt en waar nodig aangevuld heeft. Zo ontstond het oudste gedeelte (soetra's 2.28-3.55), dat het hart van het boek vormt. In dit deel worden de acht leden van de yoga, de astanga yoga, beschreven, ook wel de raja yoga of koninklijke yoga genoemd. Later werden er door anderen stukken aan toegevoegd.

Het boek bestaat uit vier hoofdstukken (pada's) en 195 sutra's die de theorie en praktijk van de yoga beschrijven. Sutra betekent koord of draad. Het is een beknopte, kernachtig geformuleerde zin waarin de leer is samengevat. De sutra's zijn soms moeilijk te begrijpen. Dijkstra ziet de sutra's als meditatieteksten waarin je je met hart en ziel moet verdiepen – niet met het hoofd alleen. Het zijn wegwijzers langs de yoga-weg, maar je moet er zelf op uitgaan en je eigen weg vinden (Dijkstra, 1980).

### 2.2 De geest en de wervelingen

Patanjali definieert yoga als volgt: 'Yogas citta vrtti nirodhah, tada drastuh svarupe vasthanam' (sutra 1.2-1.3). Yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest, dan is het ziende thuis in zichzelf. Citta, de geest of het denken, heeft verschillende kwaliteiten: manas, ahamkara en buddhi. Manas is het herinneringsvermogen, op bewust en onbewust niveau. Het is gericht op het in stand houden van het vertrouwde. Oer-manas is iets wat alle levende wezens hetzelfde hebben. Ahamkara is het ego, je uniek-zijn. Letterlijk betekent het 'maker van ik ben', het onderscheidt je van al het andere. Buddhi stijgt daar bovenuit, het is het ontwaakt zijn, het inzicht. Je identificeert je niet meer met je ego, je ziet waar het werkelijk om gaat (zie figuur 2).



Figuur 2: Kwaliteiten van de geest (uit: lesstof Saswitha opleiding).



Patanjali beschrijft vijf wervelingen van het denken die door yoga stilgelegd moeten worden (sutra 1.5-1.11):

- Bewijzen: aantonen dat je over juiste kennis beschikt, verkregen door waarnemen, overwegen of lezen.
- Dwalen: onjuiste kennis, waarvoor geen bewijzen zijn.
- Inbeelden: illusies, fantasie.
- Slapen: de afwezigheid van impulsen; de geest is niet verbonden met waarneembare dingen maar is toch tijdens de slaap actief.
- Herinneren: de ooit ondervonden dingen niet verloren laten gaan.

In zijn toelichting bij Patanjali's definitie van yoga noemt Dijkstra het wervelen de voortdurende maalstroom van gevoelens en gedachten in de geest. De wervelingen moeten net als een storm uitwaaien totdat ze vanzelf stil worden. Dan kan de aandacht van de geest zich richten op het ziende in je, datgene dat als een onbewogen en stille toeschouwer aanwezig is achter al je doen en laten, waarnemingen en wensen, gevoelens en gedachten. Dan pas kun je de kern van je mens-zijn ervaren. Anders blijf je je met je innerlijke activiteiten vereenzelvigen en houd je jezelf voor iets wat je in wezen niet bent. Yoga wil aan die verblindheid een einde maken. 'Yoga is één-zijn', zegt Vyasa in zijn commentaar – de kortste definitie van yoga (Dijkstra, 1980).

### 2.3 Het achtvoudige pad

De methode die Patanjali geeft om de wervelingen stil te leggen is het achtvoudige pad dat bestaat uit acht treden van yoga:

#### 1. Yama: tucht, uiterlijke discipline (sutra 2.30)

Patanjali geeft vijf voorschriften waarmee het hele gedrag ten opzichte van de medemensen wordt geregeld en ontdaan van alle bedervende invloeden. Deze voorschriften zijn:

- Ahimsa: niet-beschadigen
- Satya: waarachtigheid
- Asteya: niet stelen
- Brahmacharya: kuisheid
- Aparigraha: niet begeren

#### 2. Nyama: zelftucht (sutra 2.32)

Patanjali geeft vijf regels die te maken hebben met de eigen persoonlijkheid en bedoeld zijn om het karakter geschikt te maken voor yoga:

- Saucha: reinheid
- Samtosha: tevredenheid
- Tapah: ascese, streng zijn voor jezelf
- Svadhyaya: zelfonderzoek
- Isvarapranidhana: overgave aan god of de spirituele weg

#### 3. Asana: houding (sutra 2.46-48)

De juiste lichaamshouding is belangrijk voor een goede meditatie. Patanjali besteedt er drie sutra's aan:

- De houding moet vast (stabiel) en aangenaam zijn (sutra 2.46).
- De houding is gebaseerd op ontspande inspanning. Geestelijke vastheid wordt bereikt door één te worden met het eindeloze (sutra 2.47).
- Hierdoor ontstaat ongevoeligheid voor uitersten (tegendelen). Zo kom je tot het werkelijke zitten (sutra 2.48).

De hele hatha-yoga discipline is bedoeld als een voorbereiding tot zitten, tot mediteren (Plenckers, 1992).

#### 4. Pranayama: adembeheersing (sutra 2.49-53)

De adem verbindt lichaam en geest met elkaar; adem, lichaam en geest vormen een drie-eenheid, waarbij de één geen betekenis heeft zonder de andere twee. Plenckers haalt een oude tekst aan: ‘Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken – en wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem.’ Pranayama is het vervolg op asana: als je stabiel en ontspannen kunt zitten en daardoor ongevoelig bent voor tegendelen, volgt pranayama, dat wil zeggen de beweging onderbreken van de in- en uitademing door middel van adem oefeningen (sutra 2.49).

De adem heeft drie eigenschappen: de uitgaande adem, de ingaande adem en de stilstaande adem, die beheerst worden door een vast ademritme (sutra 2.50). Door de adem oefeningen krijg je beheersing over het denken en hierdoor ontstaat een emotioneel evenwicht. Dat is zowel toepasbaar in het dagelijks leven als ter voorbereiding op meditatie. Plenckers vergelijkt pranayama met het leren bespelen van een muziekinstrument. Om moeiteloos piano te kunnen spelen heb je een grote vaardigheid nodig, die je ontwikkelt door het oefenen van toonladders, vingeroefeningen en etudes maar de muzikaliteit en schoonheid stijgen boven de techniek uit. De adem oefeningen zijn geen doel op zichzelf maar een belangrijke stap op het pad naar één-zijn.

Patanjali onderscheidt naast de in- en uitademing en de stilstaande adem nog een vierde eigenschap die de eerste drie overstijgt (sutra 2.51). Door de adem oefeningen kun je in de toestand van meditatie komen. Plenckers noemt die toestand ‘ademloos worden’. Er is geen inademing en geen uitademing en de adem stopt niet. Het lichaam is zo in balans, stil en ontspannen dat de levensprocessen bijna stil komen te liggen maar er is voldoende reserve om te blijven bestaan. Je kunt in deze toestand een lichtervaring krijgen: de zintuigen worden niet meer geprikkeld door gebeurtenissen buiten en het innerlijk licht van de geest begint te gloren. Plenckers merkt op dat dit nog geen samadhi (verlichting) is. Nu de sluier die het licht bedekt vernietigd is, kan het verstand zijn aandacht richten (sutra 2.53).

#### 5. Pratyahara: terugtrekken of tegenhouden (sutra 2.54-55)

Pratyahara is het terugtrekken van de organen, zowel de kennisorganen die kennis vergaren van de wereld om ons heen (de zintuigen) als de handelingsorganen, de organen die leren handelen met die kennis. Hierdoor ontstaat opperste beheersing van de organen. Daardoor word je tijdens meditatie niet meer afgeleid door plotseling optredende verlangens en worden de meest gunstige condities geschapen voor concentratie.

Plenckers beschrijft twee situaties waarin pratyahara wordt beoefend: tijdens de meditatie en in het dagelijks leven. Deze domeinen beïnvloeden elkaar. Yoga en meditatie moeten geworteld zijn in het gewone leefpatroon en geen vlucht uit de onaangename realiteit van alledag. Plenckers geeft praktische aanwijzingen hoe je de kennis- en werkorganen in het dagelijks leven kunt leren beteugelen, onder andere door verandering van leef- en eetgewoonten waardoor je een goede stoelgang hebt, beheersing van de seksualiteit op een wijze manier, het leren omgaan en verminderen van de innerlijke onrust en prestatiedrang door bijvoorbeeld gebed en onbaatzuchtige toewijding aan anderen, zorgvuldig zijn in wat en wie je aanraakt en minder te praten en meer te luisteren.

Ook voor pratyahara tijdens meditatie bestaan nauwkeurige aanwijzingen: voor de houding, de adem oefeningen, de mudra's voor handen en vingertoppen, mantra's, yantra's en gebruik van de gheelamp. Plenckers noemt als belangrijkste voorwaarde om te kunnen mediteren goed en diep kunnen ontspannen. Naarmate je beter leert ontspannen hebben de zintuigen minder prikkels nodig en het verminderen van prikkels leidt tot een diepere ontspanning. Tussen het onthechten van de zintuigen en het ontspannen bestaat dus een duidelijke wisselwerking.

De tot nu toe beschreven treden van het achtvoudige pad dienen ter voorbereiding op de laatste drie en worden ook wel de uiterlijke leden van het achtvoudige pad genoemd. Ze helpen je om je stap voor stap uit je verstrengeling met de wereld van oorzaak en gevolg te bevrijden. Door de tucht en zelftucht heb je je gevoelens en verwachtingen leren beheersen, door houding en adembeheersing je lichaam, door het terugtrekken van de zintuigen heb je alle invloed afgeweerd die nog van buitenaf op je kan inwerken. Rest nog de geest, vol van indrukken en herinneringen aan de wereld buiten. Ook die moet stil worden.

De laatste drie stadia van het achtvoudige pad zijn de innerlijke leden en worden gevormd door de drie-eenheid concentratie of aandacht, meditatie en contemplatie of één-zijn. De drie horen bij elkaar en worden samyama (meditatie) genoemd (sutra 3.4).

## 6. Dharana: concentratie (bij Plenckers) of aandacht (bij Dijkstra)

‘De geest binden aan één plaats is aandacht’ (of concentratie, sutra 3.1). Je richt je aandacht zo, dat alleen dat éne object (de navel, de lichtglans in het hoofd, de lotus van het hart, de punt van je neus of tong of andere plaatsen of voorwerpen) aanwezig is, alle andere gedachten en wervelingen verdwijnen. Dijkstra noemt aandacht een scheppend gebeuren. Door aandacht kom je tot inzicht en begrip van datgene waar je geest op gericht is. Je schept of herschept zijn betekenis, je opent je innerlijk en schept er ruimte voor. De afstand tussen je geest en dat waar je aandacht op rust wordt kleiner, tot er geen afstand meer is.

Plenckers bespreekt de vijf toestanden waarin de geest zich kan bevinden:

- Verdoofd of verdoofd (mudha). Het bewustzijn is verstarde, het denken is niet in staat om te handelen, beslissingen te nemen. Deze toestand kan veroorzaakt worden door een plotselinge emotionele schok. Onder mudha valt ook het geobsedeerd zijn door een begeerte.
- Verward (kshipta). De geest kan in verwarring raken door een heftig verdriet of vreugdevolle gebeurtenis. Je weet niet meer of je moet lachen of huilen en je handelt op een onlogische, irrationele, absurde manier. Het bewustzijn kent diepten waarvan we het bestaan amper kunnen vermoeden; het bekende, controleerbare deel is daar maar een beperkt deel van.
- Verstrooid (vikshipta). Deze toestand wordt omschreven als soms kalm, soms rusteloos. Er zijn momenten dat je kalm genoeg bent om over spirituele zaken na te denken, maar je bent snel afgeleid. Deze geesteshouding is een goede startpositie om de eigen geest beter en dieper te leren kennen. Door gericht te oefenen en je gaandeweg te onthechten van allerlei verlangens kom je gaandeweg in de vierde toestand van eenpuntigheid.
- Eenpuntig (ekagra). De geest grijpt slechts één ding aan, er is één gedachte in het bewustzijn aanwezig en wanneer deze gedachte verdwijnt komt dezelfde gedachte weer terug. Eenpuntigheid in het denken kan leiden tot een samadhi ervaring die hierna wordt besproken, maar de geest is nog niet vrij.
- Stil, gestopt (nirodha). Het denken kan zich iets bewust worden door een bewust geworden verschil. In de toestand van nirodha komen de verschillen niet meer tot bewustzijn. Een voorbeeld van deze toestand is korte stilte die ontstaat na de uitademing. In dit lege moment tussen uitademing en nieuwe inademing is ook de geest als leeg en volkomen stil.

Plenckers noemt een definitie voor concentratie die Saswitha vaak gebruikte: ‘Concentratie is betugeling van het geheugen.’ Alles wat je ooit hebt meegemaakt of ondervonden ligt opgeslagen in het geheugen, soms direct voorhanden, soms diep verstopt. Wanneer je je gedachten de vrije loop laat, dan gebeurt dat niet willekeurig. Al associërend haakt het ene denkbeeld logisch in op het volgende. Ook wanneer je je op één onderwerp probeert te concentreren, roept het ene beeld uit het verleden het andere op en raak je steeds verder verwijderd van het concentratieobject. De menselijke geest is er op ingesteld om steeds nieuwe prikkels te ontvangen. Als dat niet gebeurt raak je verveeld, je valt in slaap of wordt destructief. Omdat er tijdens de concentratie geen nieuwe impulsen aangeboden worden, ga je die impulsen halen uit het geheugen – met elk concentratiepunt zijn wel associërende gedachten uit het verleden te verbinden. Als je je aandacht bij het gekozen object wilt houden, probeer je stelselmatig de verbinding met het geheugen te verbreken. Daarvoor is vastbeslotenheid nodig en die oefen je door de beoefening van yama en nyama.

## 7. Dhyana: meditatie

‘Wanneer het bewustzijn stroomt in één richting, noemt men dat dhyana, meditatie’ (sutra 3.2).

‘Meditatie is het stromend houden van één gedachte, als het vloeien van olie’, voegt swami Sivananda daaraan toe. Er is geen duidelijke grens te trekken tussen aandacht of concentratie en meditatie. Als je de aandacht lang en intens genoeg vasthoudt, gaat ze ongemerkt over in meditatie. Wanneer je concentratie beoefent, gaat een volgehouden sterke bundeling van een gedachte over in meditatie en meditatie leidt vanzelf tot samadhi, eenwording.

Plenckers onderscheidt drie vormen van concentratietechnieken die gelijkwaardig zijn. De eerste vorm is concentratie met behulp van concrete vormen zoals bijvoorbeeld yantra's, eventueel samen met mantra's om het effect te versterken. Een andere concrete vorm is de tratak-meditatie, de concentratie

op de vlam van een ghee-lampje, in combinatie met de Gayatri mantra – een van de oudste vedische mantra's waarvan gezegd wordt dat de essentie van de Veda erin is samengebald. Meditatie hierop leidt tot diepe inzichten.

De tweede methodiek bestaat uit concentratie op persoonlijke vormen. Heiligen, yogi's of gewone stervelingen met uitzonderlijke karaktereigenschappen als moed of geduld kunnen als inspiratie dienen om de eigen tekortkomingen te overstijgen. Je concentreert je op een persoon, leert zijn of haar geschiedenis kennen en overdenkt zijn of haar geestelijke worsteling. In het dagelijkse leven zullen zich herkenbare gebeurtenissen voordoen zodat je je eigen strijd in de praktijk kunt toetsen. Plenckers merkt op dat die strijd nooit ophoudt. Het eigen denken wordt wel 'de doder van het werkelijke' genoemd en deze 'killer' is onvermoeibaar sterk en slaapt nooit. Je kunt deze universele kracht alleen beteugelen door oefening en onthechting.

De laatste vorm van concentratietechnieken is die van de subtiele technieken, waarbij je zonder tussenkomst van een voorwerp, beeltenis of persoon rechtstreeks contact maakt met de subtiele energieën in en om de mens, bijvoorbeeld door concentratie op de kwaliteit mededogen of door gebruik te maken van visualisaties.

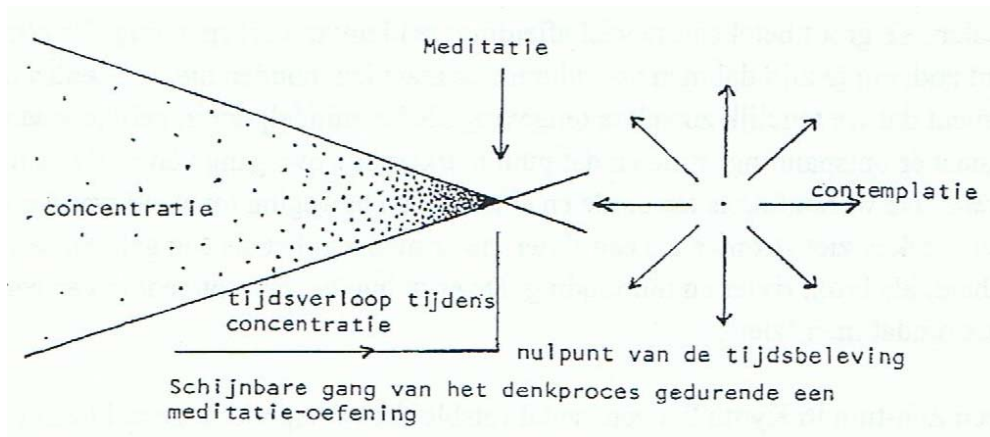
#### 8. Samadhi: eenwording, schouwen

Een samadhi-ervaring overstijgt al het bekende, daarom is het lastig om samadhi te beschrijven. Patanjali noemt dan ook alleen de condities die nodig zijn om het bewustzijn te oefenen om deze beleving te ervaren.

Er zijn verschillende vormen van samadhi-of gelukservaringen. De *samprajnata samadhi* is gebaseerd op het dualistische denken van de mens, het denken in tegengedelen. Er is steeds een uiterlijke gebeurtenis nodig om de samadhi-ervaring op te roepen, bijvoorbeeld het intense geluksmoment bij de geboorte van een kind, de voldoening na het behalen van een diploma, het gevoel dat je hebt na een heerlijke maaltijd met vrienden. Als de gebeurtenis uitblijft of tegenvalt, vervalt de gemoedstoestand in het tegendeel. De beleefde gelukservaring legt meteen de kiem voor een verlangen naar herhaling. Patanjali noemt dat de *sabija samadhi*. Elk verlangen prikkelt tot het zoeken naar bevrediging en omdat de bevrediging vrijwel nooit compleet is, blijft er nog een rest over die de aanzet is tot een nieuw verlangen. Plenckers noemt dit de kringloop van het aards bestaan, waar overigens niets mis mee is. Er bestaat echter ook een andere samadhi-ervaring die niet afhankelijk is van uiterlijke gebeurtenissen en die niet dualistisch is: de *a-samprajnata samadhi*. Alles wat over de *samprajnata samadhi* te zeggen is, geldt niet voor de *a-samprajnata samadhi*. Om deze samadhi te ervaren is oefening en onthechting nodig – oefenen in het onthechten en op den duur ook onthechten van het oefenen (sutra 1.2).

Plenckers verduidelijkt het samenhangende verband tussen dharana, dhyana en samadhi met behulp van een diagram (zie figuur 3).

Door concentratie kom je steeds dieper en ga je de beperkingen van het 'ik' als beklemmend ervaren. De duistere stippen stellen het raster van oordelen en meningen voor die je hebt opgebouwd om jezelf een structuur te geven waarmee je je in de wereld denkt te kunnen handhaven. Naarmate je dichter bij het kritieke punt in het midden komt, wordt het raster schijnbaar compacter en ondoordringbaarder. Je wordt gedwongen de begrenzingen van het 'ik' los te laten en daar verzet je je heftig tegen. Wanneer je tijdens de concentratie probeert de aandacht op één punt gericht te houden ontstaat spanning, de afleiding wordt sterker en je merkt dat je aan iets heel anders denkt. En wanneer je met de afleiding meegaat, raak je steeds verder van het concentratiepunt. Óf je kijkt naar het punt en de afleidingen worden sterker, óf je laat je afleiden en je raakt het centrum kwijt. In de meditatie leer je dit en dát samen in het bewustzijn te beleven. Er ontstaat ontspanning en stilte als het dualistische denken in tegenstellingen (óf dit, óf dat) oplost; dit wordt gemarkeerd door het punt in het midden – de overgang van dharana naar dhyana. De worsteling is voorbij, je ziet het eigen denken stromen als een rivier en dat zie je als één geheel, als een drie-eenheid bron, rivier en monding. Je ervaart een intens geluk omdat je 'ziet'.



Figuur 3: Het verband tussen de drie stadia van samyama (uit: Plenckers, 2002, Concentratie, Meditatie, Contemplatie, p.35)

### 3. Mindfulness

*De golven kun je niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen.  
(Jon Kabat-Zinn, Waar je ook gaat, daar ben je, 2008)*

Mindfulness betekent: volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Het woord ‘mindfulness’ is te vertalen met opmerkzaamheid of aandachtigheid. Dat is niet hetzelfde als concentratie of aandacht maar heeft er wel mee te maken: het is niet zozeer je richten op één onderwerp als wel opmerken wat is.

Mindfulness is het beoefenen van aandacht. Dit is een oude boeddhistische methode, het maakt onderdeel uit van het achtvoudige pad dat de Boeddha aan zijn volgelingen onderwees en wordt wel het hart van de boeddhistische meditatie genoemd. Het houdt in dat je op een speciale manier oplettend bent: bewust aanwezig in het hier en nu zonder te oordelen. Dit soort oplettendheid leidt tot groter bewustzijn, helderheid en aanvaarding van de werkelijkheid op dit moment (Kabat-Zinn, 2014). De bekendheid en populariteit van mindfulness is de laatste jaren enorm toegenomen. Op veel plekken, van ziekenhuizen tot yogacentra, worden cursussen aangeboden om mindfulness te leren. Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness en de resultaten zijn veelbelovend. Zo laten onderzoekers aan het Massachusetts General Hospital en Harvard University zien dat acht weken mindfulnessstraining leiden tot verdikking van hersengebieden die in verband worden gebracht met leren en onthouden, aandachtregulering, emotieregulering, zelfbesef en perspectief innemen. De amygdala, het primitieve onderdeel van het brein dat betrokken is bij vechten of vluchten, is na de training kleiner en deelnemers aan het onderzoek gaven aan minder stress te ervaren<sup>3</sup>.

#### 3.1 Achtergrond

De grondlegger van de mindfulness- of aandachtstraining is Jon Kabat-Zinn. Hij heeft het begrip mindfulness uit zijn boeddhistische context gehaald en gesecculariseerd. Kabat-Zinn is van oorsprong moleculair bioloog en daarnaast ervaren in meditatie en yoga. Het viel hem op dat in het academisch ziekenhuis van Massachusetts waar hij werkte, patiënten met chronische pijnklachten naar huis gestuurd werden met de diagnose dat ze maar moesten leren leven met hun klachten, zonder dat iemand hen kon vertellen hoe. In 1979 ontwikkelde hij een acht-weekse training gebaseerd op de beoefening van aandacht waarin hij zijn patiënten leerde dat ze, door zich te focussen op hun pijnsensaties in plaats van er afleiding voor te zoeken, de pijn uiteindelijk anders zouden ervaren. Het zou hen opvallen dat pijn niet iets vast is, maar dat het constant verandert.

De training die officieel Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) heet, bleek zeer succesvol. Heel verschillende patiënten bleken baat te hebben bij de benadering en al gauw werd het programma ook in andere ziekenhuizen aangeboden. Later ontwikkelden Mark Williams, John Teasdale en Zindel Segal een variant op deze training, de Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), waarbij ze elementen van de cognitieve gedragstherapie hebben ingebouwd om de training geschikt te maken voor mensen die lijden aan emotionele pijn zoals depressie.

De begrippen ‘mindfulnessstraining’ en ‘aandachtstraining’ worden in Nederland gebruikt voor zowel MBSR en MBCT. De meeste trainers gebruiken tussenvormen van beide varianten, aangepast aan de behoefte van hun groep.

#### 3.2 Aandacht versus automatische piloot

Kabat-Zinn noemt mindfulness ‘het pad van aandacht’. Aandacht heeft volgens hem in de eerste plaats te maken met oplettendheid en gewaar-zijn, kwaliteiten die niet zozeer boeddhistisch of mystiek als

---

<sup>3</sup> Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW ‘Mindfulness practice leads to increase in regional brain gray matter density’. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2010. Doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.

wel universele menselijke eigenschappen zijn. Mindfulness is een methode om deze eigenschappen systematisch te ontwikkelen en er in het dagelijks leven meer gebruik van te maken. Door een systematisch proces van zelfonderzoek, zelfwaarneming en aandachtig handelen versterk je het gevoel van verbondenheid met je diepste natuur en kun je die ongehinderd naar buiten laten komen. Je wordt wakker en ziet de dingen zoals ze zijn. Het woord ‘boeddha’ betekent ‘hij die zich bewust is geworden van zijn ware natuur’ (Kabat-Zinn, 2014).

Onze aandacht wordt gewoonlijk gemakkelijk afgeleid, de geest is geneigd af te dwalen en laat zich meevoeren door gedachten en dagdromerij. Vaak zijn gedachten zo overweldigend – in tijden van crisis of emotionele beroering, maar ook tijdens relatief ontspannen momenten, bijvoorbeeld tijdens het autorijden – dat ons bewustzijn uit het heden wordt weggetrokken. Kabat-Zinn noemt dit ‘leven op de automatische piloot’. We lopen het risico waardevolle ervaringen mis te lopen doordat onze geest zo vol was van wat je *dacht* dat op dat moment belangrijk was. Onbewustzijn kan er de oorzaak van zijn dat we geen contact hebben met ons lichaam en de boodschappen ervan, met alle mogelijke desastreuze gevolgen van dien.

Kabat-Zinn haalt een artikel aan uit Science met de titel: ‘A wandering mind is an unhappy mind’. Uit een grootschalig onderzoek naar geluk in het dagelijks leven blijkt dat de geest van de deelnemers bijna de helft van de tijd afgeleid is en dat het afdwalen van de geest ertoe lijkt bij te dragen dat mensen minder gelukkig zijn. De onderzoekers van Harvard concluderen dat ‘wat mensen ook aan het doen zijn, ze zijn veel minder gelukkig wanneer hun geest afdwaalt dan wanneer hun geest geconcentreerd is.’ We zouden ons daarom ook dagelijks moeten afvragen: ‘Wat ga ik vandaag met mijn geest doen?’<sup>4</sup>.

### 3.3 De doe- en zijn-modus van de geest

Kabat-Zinn onderscheidt de geest in een doe-modus en een zijn-modus. Mark Williams, die de MBCT mede heeft ontwikkeld, werkt dit onderscheid verder uit (Williams, 2011). De doe-modus maakt gebruik van het rationele kritische denken en is een effectieve manier om problemen op te lossen: je ziet jezelf op een bepaald punt en je weet waar je naar toe wilt. Je geest analyseert de kloof tussen die twee en probeert de beste manier uit te werken om die kloof te overbruggen. Dat doet de geest door het probleem op te delen in partjes, die stuk voor stuk voor je geestesoog op te lossen en daarna de oplossing opnieuw te analyseren om te zien of het doel is bereikt. Dat gebeurt meestal in een flits en zonder dat we ons bewust zijn van dit proces.

Deze doe-modus is vaak onze enige manier van omgaan met de wereld en we gebruiken hem ook voor taken waarvoor hij niet geschikt is, zoals het ‘oplossen’ van een onregelende emotie. Hierdoor verergeren de problemen zich juist: je focust je op de kloof tussen hoe je bent en hoe je zou willen zijn en daarmee accentueer je de kloof juist. Je geest ziet de kloof als een probleem dat moet worden opgelost. Je stelt jezelf kritische vragen (Wat is er mis met mij? Wat heb ik verkeerd gedaan?) die zelfdestructief zijn en een verklaring verlangen van de geest. Dat kan leiden tot overmatig denken, overmatig analyseren en overmatig oordelen, waardoor je opgesloten raakt in een vicieuze cirkel van pijn en stress.

De geest heeft ook een zijn-modus. Die heeft te maken met een verandering van perspectief, een andere manier van kennen, die je de mogelijkheid geeft om te zien hoe je geest de neiging heeft de realiteit te vertekenen. Je begint de werkelijkheid te zien zoals die is, niet zoals je verwacht dat ze is, graag zou willen dat ze is of vreest dat ze zou kunnen worden. Zo kun je de problemen van het leven vanuit een nieuwe hoek bezien en benaderen met een gevoel van warmte en nieuwsgierigheid.

Mindfulness is oefenen met deze zijn-modus. Je houdt doelbewust op met alles wat je in het leven doet en ondergaat ontspannen het heden zonder dit met iets op te vullen. Je laat lichaam en geest intentioneel in het moment tot rust komen, wat je ook aan je hoofd hebt of hoe je lichaam ook aanvoelt. De essentie van mindfulness beoefenen is weten wat je doet terwijl je het doet. Bewust worden van waaraan je van moment tot moment denkt en hoe je ervaring getransformeerd wordt

---

<sup>4</sup> Killingworth MA, Gilbert DT. *A wandering mind is a unhappy mind*. Science. 2010.

wanneer je dat doet. Het gaat om *zijn* in plaats van *doen*. Het enige wat je volgens Kabat-Zinn moet *doen* is aandachtig zijn en wakker en bewust blijven. Het is een vaardigheid die je door (veel) oefening kunt ontwikkelen. Kabat-Zinn vergelijkt mindfulness met een spier die sterker en soepeler wordt als je hem gebruikt en je kunt je leven, je lichaam en de stress van het dagelijks leven gebruiken als de weerstand die de spier sterker maakt.

### 3.4 Instelling en inzet

De beoefening van mindfulness vraagt een bepaalde instelling. Kabat-Zinn noemt zeven factoren die het fundament van de beoefening vormen en die bewust ontwikkeld moeten worden:

1. Niet-oordelen: je bewust worden van de oordelende eigenschap van de geest die ervaringen voortdurend categoriseert en beoordeelt en deze vervolgens alleen te observeren.
2. Geduld: volledig voor elk moment openstaan en aanvaarden en begrijpen dat dingen hun eigen tijd nodig hebben zicht te ontvouwen.
3. Eindeloos beginnen: het gewone niet als vanzelfsprekend beschouwen maar je als een beginneling op stellen en elk moment als het ware voor het eerst zien.
4. Vertrouwen: in jezelf en je eigen wijsheid en niet te veel buiten je zelf op zoek gaan naar hulp.
5. Niet-streven: de beoefening van mindfulness is niet-doen. Je streeft geen ander doel na dan jezelf te zijn – en dat ben je al.
6. Aanvaarding: de dingen zien zoals ze in het heden zijn, door elk moment te observeren en er bij aanwezig te blijven, zoals het is.
7. Loslaten: de neiging van de geest negeren om zich vast te klampen aan aangename aspecten van je ervaring en onaangename weg te duwen.

Daarnaast vraagt de beoefening van mindfulness een grote inzet en discipline om dagelijks formeel te oefenen. Ook een persoonlijke visie waarom je dit doet en welke waarde het in je leven vertegenwoordigt is noodzakelijk.

### 3.5 De rol van de adem

Het beoefenen van mindfulness houdt in voortdurend bewust aanwezig zijn in ieder moment. Dit doe je door te mediteren. Bij het mediteren speelt de adem een belangrijke rol. Kabat-Zinn noemt de adem 'je onvermoede bondgenoot en leraar bij het helingsproces'. Het is de universele basis van meditatiebeoefening.

De adem is nauw verbonden met leven. Vanaf het moment waarop we geboren worden tot het moment waarop we sterven, ademen we. De ademhaling is een ritmisch proces, dat sterk afhankelijk is van onze activiteiten en gevoelens. We kunnen de ademhaling enigszins manipuleren, maar zij gaat altijd door en meestal vinden wij haar volkomen vanzelfsprekend. Door je op de ademhaling af te stemmen wordt het bewustzijn onmiddellijk verankerd in het lichaam en het hier en nu. Mindful ademen helpt het lichaam en geest tot rust te brengen en de dingen helderder te zien. De adem dient als anker voor de aandacht om steeds naar terug te keren wanneer je merkt dat je geest is afgedwaald. Door de geest één ding te geven om te volgen, ontwikkel je geconcentreerde aandacht.

Om bewust te ademen wordt gebruik gemaakt van de middenrifademhaling die Kabat-Zinn ook wel buikadem noemt en waarbij de buik zich ontspant. Wanneer het middenrif samentrekt, trekt het strak en daalt het. Door deze benedenwaartse beweging wordt het volume van de borstholte groter en hierdoor neemt de luchtdruk in de longen af. Er stroomt lucht van buiten het lichaam met een hogere druk het lichaam binnen om de druk gelijk te maken: dit is de inademing. Het middenrif ontspant en neemt zijn oorspronkelijke positie hoger in de borst weer in, waarbij het volume van de borstholte afneemt. Hierdoor neemt de druk in de borst toe, waardoor de lucht in de longen via de neus (of mond) naar buiten gedwongen wordt: de uitademing. Door de buik zoveel mogelijk te ontspannen is de hele ademhalingscyclus langzamer en dieper. Het middenrif kan verder naar beneden gaan waardoor de inademing langer is en de longen zich met meer lucht kunnen vullen en bij de uitademing wordt er meer lucht uitgestoten.



### 3.6 Formele en informele meditatie

In de acht-weekse mindfulnesscursussen wordt gebruik gemaakt van verschillende formele vormen van meditatiebeoefening: zitmeditatie, lichaamsscan, yoga en loopmeditatie. Hieronder licht ik deze vormen kort toe.

#### *Zitmeditatie*

Zitmeditatie is de kern van de formele meditatiebeoefening. Je zit op de grond of op een stoel, in een rechte en waardige houding en richt je aandacht op de adem. Je voelt de adem naar binnen gaan en voelt de adem naar buiten gaan. Je verblijft in het heden, moment na moment, ademhaling na ademhaling. Je bent met je volledige aandacht bij een inademing en met je volledige aandacht bij een uitademing. Je laat de adem gewoon plaatshebben, observeert haar en voelt alle gewaarwordingen, uitgesproken en subtiele, die ermee samenhangen zo goed mogelijk. En telkens wanneer je merkt dat de aandacht ergens anders heen is gegaan, waar dan ook, merk je dat op en breng je de aandacht rustig weer terug naar je ademhaling, naar het op en neer gaan van je buik.

#### *De lichaamsscan*

De lichaamsscan is een techniek om het contact met het lichaam te herstellen en concentratie en soepelheid van aandacht te ontwikkelen. De techniek houdt in dat je op de rug liggend met je aandacht door je lichaam reist. Je begint bij de tenen van de linkervoet en eindigt bij de kruin. Elk gebied waarop je je aandacht richt tijdens het scannen, voel je echt en je verblijft er met je geest op of in. Op een inademing ga je met je adem naar elk gebied toe en je ademt vanuit elk gebied uit.

#### *Yoga*

In de mindfulness wordt ook gebruik gemaakt van hatha yoga als formele meditatietechniek om een groter lichaamsbewustzijn te ontwikkelen en de eenheid van lichaam en geest te ervaren. De rustige stretch-, kracht- en balansoefeningen worden heel langzaam uitgevoerd. Van moment tot moment ben je je bewust van de adem en de gewaarwordingen die zich voordoen terwijl je je lichaam verschillende houdingen aan laat nemen.

#### *Loopmeditatie*

Loopmeditatie houdt in dat je bewust aandacht schenkt aan de ervaring van het lopen zelf. Je loopt langzaam en concentreert je op de gewaarwordingen in je voeten of benen of je concentreert je erop je hele lichaam te voelen bewegen, eventueel gecombineerd met bewust ademen. Loopmeditatie kan ook goed informeel beoefend worden, door elke keer dat je loopt met je aandacht naar het lopen te gaan, te lopen en te weten dat je loopt.

Naast de formele beoefening (dagelijks tijd vrijmaken om te mediteren met behulp van een of meer van bovenstaande technieken) is ook de informele beoefening van belang. Hiermee ontwikkel je mindfulness in het dagelijks leven, bijvoorbeeld door routineklusjes bewust te doen en mindful te eten en te lopen. Kabat-Zinn benadrukt dat het van het grootste belang is om dagelijks te oefenen, ongeacht je stemming.

#### 4. Conclusies

In de voorgaande hoofdstukken heb ik geprobeerd antwoorden te vinden op mijn vragen over aandacht:

- Hoe geven de hersenen aandacht en hoe kun je dat beïnvloeden?
- Hoe kunnen yoga en mindfulness helpen de aandacht te oefenen en te versterken?
- Wat zijn de verschillen en overeenkomsten in de zienswijze en benadering van aandacht in beide tradities? Zijn ze inwisselbaar of vullen ze elkaar juist aan?

De hersenen geven aandacht door de drie aspecten informatie vasthouden, bewustzijn bijwerken en stimulering zoeken met elkaar in evenwicht te brengen. Mensen verschillen in hun neigingen bij deze drie aspecten; deels zijn deze neigingen aangeboren, deels afhankelijk van levenservaringen en cultuur. Je kunt je hersenen trainen om anders te gaan functioneren, want je hersenen blijven je hele leven plastisch. Je kunt je hersenen dus ook leren om aandachtiger te zijn. Als je je hersenen wilt vormen heb je daarbij ook weer aandacht nodig want de hersenen leren voornamelijk van datgene waar je aandacht aan besteedt.

Wanneer je aandachtig en geconcentreerd bent is de poort naar het werkgeheugen gesloten, zodat het werkgeheugen beschermd wordt tegen alle informatie die door de hersenen stroomt. Wil je de controle over je aandacht vergroten, dan is het dus zaak om te leren hoe je de poort gesloten houdt. Dat betekent dat er niet te weinig en niet te veel stimuli moeten zijn zodat er voldoende, maar niet teveel dopamine afgegeven wordt.

Het achtvoudige pad van Patanjali is een nauwkeurig omschreven methode om de geest stil te maken. De eerste vijf treden maken het karakter en het lichaam geschikt om tot concentratie en meditatie te komen. Alle invloeden van buitenaf die nog op je kunnen inwerken worden afgeweerd. Dan wordt het mogelijk een ervaring van eenheid, samadhi, te krijgen. Er worden geen nieuwe stimuli aangeboden, maar doordat je het geheugen hebt beteugeld, veroorzaakt het uitblijven van nieuwe prikkels toch geen behoefte aan nieuwe toevoer van dopamine waardoor de poort gesloten blijft. Het achtvoudige pad leidt uiteindelijk tot een geest die stil is, nirodha. De wervelingen zijn uitgeraasd, stilgelegd. Vergeleken met het schema van de resultaten van verschillende neigingen bij de drie aspecten van aandacht (figuur 1) is de neiging om informatie vast te houden hoog: er is éénpuntigheid, er is maar één gedachte in het bewustzijn aanwezig en wanneer die verdwijnt komt dezelfde gedachte weer terug. De neiging om het bewustzijn bij te werken is laag, de poort blijft gesloten, er komt geen nieuwe informatie binnen. Ook de neiging om stimulering te zoeken is laag.

In het schema hebben de resultaten van deze neigingen een negatieve connotatie: geobsedeerd zijn, te sterke doelgerichtheid, vaststaande opvattingen, vergeetachtigheid, onbeweeglijkheid, apathie. Dat is niet de eenheidservaring waar het achtvoudige pad toe leidt; beide zienswijzen zijn niet helemaal op elkaar te leggen. Duidelijk is wel dat Patanjali een methode beschrijft die de poort gesloten houdt en daardoor grotere controle over de aandacht en concentratie mogelijk maakt.

Mindfulness is het beoefenen van aandacht. Door deze beoefening gaat de geest van de doe-modus, de automatische piloot, naar de zijn-modus. Ook in de zijn-modus is de poort naar het werkgeheugen gesloten; je bent aandachtig wakker en bewust aanwezig in het hier en nu, zoals dat zich ontvouwt van moment tot moment. Wanneer je afgeleid wordt en de poort opengaat, is ook dit opengaan iets wat je waarneemt, zonder oordeel.

De technieken waar de mindfulness gebruik van maakt zijn afkomstig uit het boeddhisme en de yoga – hatha yoga is een van de formele meditatietechnieken in de mindfulness.

De adem speelt in de mindfulness net als bij Patanjali een belangrijke rol: hier fungeert het als een anker om steeds weer met je aandacht naar terug te keren. In tegenstelling tot pranayama zijn er geen adem oefeningen om de adem te beheersen, maar is het juist de bedoeling om haar haar gang te laten gaan en haar alleen gewaar te zijn.

De instelling en inzet die van belang zijn bij de beoefening van mindfulness (niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, aanvaarding, niet-streven, vertrouwen, discipline en het ontwikkelen van een visie) zijn ook nodig om het yoga pad te volgen. Deze factoren zijn niet hetzelfde als de yama's en niyama's die het karakter geschikt maken voor het yoga-pad, maar een aantal factoren vertoont wel

overeenkomsten met de yama's en niyama's (discipline/tapas, aanvaarding/samtosha, niet-oordelen/ahimsa, ontwikkelen van een visie/isvarapranidhana) – ze zijn er in ieder geval niet strijdig mee.

Mindfulness lijkt daarmee een lichte variant van de methode van Patanjali te zijn. Je traint je aandachtspieren en ontwikkelt een grotere concentratie, maar je komt niet voorbij het punt waarin het denken in tegenstellingen oplost (zie figuur 3) – de ervaring van eenheid is niet het uiteindelijke doel. De beoefening van mindfulness helpt je om in je dagelijks leven om te gaan met pijn, stress en ziekte, zonder direct een yogi te hoeven worden. In de metafoor van Kabat-Zinn: het is het leren aanvaarden van 'de hele catastrofe' die het leven nu eenmaal is; dat wil zeggen dat je je ten volle bewust bent van de rijkdom van het leven en de onvermijdelijkheid van alle dilemma's, zorgen, tragedies en de ironie daarvan. Mij lijkt mindfulness een goede opstap naar de huis-tuin-en-keuken-yogi die ik zelf voor ogen heb.

Mijn vragen over aandacht die de basis vormen van deze scriptie zijn daarmee beantwoord. Het is mogelijk de hersenen te leren meer aandacht te geven door de poort naar het werkgeheugen gesloten te houden. Daar kunnen yoga en mindfulness bij helpen. Mindfulness vertoont veel verwantschap met yoga maar is een lichtere variant en daarmee voor veel mensen wellicht toegankelijker.

## 5. Veertig dagen aandacht

### 5.1 Mijn aandachtprofiel

Hoe is het met mijn eigen vermogen tot aandacht geven gesteld? Ik schat mijn persoonlijke aandacht profiel op basis van het schema van Hanson zo in:

| Neiging bij het aspect van aandacht | Aspect van aandacht en resultaten ervan                |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|
|                                     | Informatie vasthouden                                  | Bewustzijn bijwerken  | Stimulering zoeken                           |
| <b>Hoog</b>                         | Geobsedeerd zijn<br>Te sterke doelgerichtheid          | Poreuze filter<br>Afleidbaar zijn<br>Overbelasting door<br>zintuiglijke indrukken | Hyperactiviteit<br>Naar opwinding zoeken     |
| <b>Matig</b>                        | Goede concentratie<br>Vermogen aandacht te<br>verdelen | Mentale flexibiliteit<br>Assimilatie<br>Accommodatie                              | Enthousiasme<br>Aanpassingsvermogen          |
| <b>Laag</b>                         | Concentratiemoeheid<br>Klein werkgeheugen              | Vaststaande opvattingen<br>Vergeetachtigheid<br>Platte leercurve                  | Onbeweeglijkheid<br>Apathie<br>Lusteloosheid |

Ik vind het erg lastig me op een taak te concentreren, met name als er in de omgeving veel afleiding is (geluiden, visuele prikkels) en ik merk dat ik informatie die ik hoor of lees vaak meteen weer vergeten ben. Ik ervaar daarom dat mijn vermogen om informatie vast te houden laag is en dat ik mijn bewustzijn niet goed kan afsluiten voor alle indrukken; mijn bewustzijn wordt dus voortdurend bijgewerkt.

Volgens de concentratietest van Psychologie Magazine<sup>5</sup> is mijn concentratievermogen vrij klein en kost het me moeite om mijn aandacht tot het einde bij een karweitje te houden. Deze uitslag verbaast me niet.

### 5.2 De training

Gedurende 40 dagen train ik mijn aandacht met behulp van een aantal technieken die ik in de voorgaande hoofdstukken heb beschreven. Ik verdeel de training in drie periodes van circa twee weken.

In de eerste periode doe ik elke ochtend een 45-minuten durende lichaamsscan, waarbij ik liggend op de grond systematisch met mijn aandacht door mijn lichaam reis. Ik maak hierbij gebruik van een cd waarop de lichaamsscan is ingesproken door een mindfulnesstrainer. Overdag neem ik minstens eenmaal een ademruimte, zoals Mark Williams die beschrijft in *Mindfulness*. De oefening duurt drie minuten en bestaat uit drie stappen. De eerste stap is gewaarworden wat er op dit moment gaande is in je lichaam en geest, bij de tweede stap versmal je de focus van de aandacht naar de adem in de buik en bij de derde stap breid je het bewustzijn van de adem uit naar het hele lichaam en ben je je gewaar van alle sensaties zonder er iets aan te willen veranderen.

In de tweede periode doe ik 's ochtends 45 minuten yoga. Ik doe een aantal asana's uit de basisles uit het specialisatiejaar chakrapyschologie en ik eindig elke sessie met de savasana en de nadi shodana pranayama. Een aantal avonden doe ik tratak-meditatie.

In de derde periode doe ik 's ochtends een paar yogaoefeningen om mijn lichaam op te warmen en mediteer ik met behulp van de Gayatri mantra en yantra. 's Avonds doe ik een meditatie naar keuze (lichaamsscan, gewaar-zijn van de adem of tratak).

<sup>5</sup> Zie bijlage

Dagelijks maak ik aantekeningen in mijn logboek over hoe ik de training ervaar en hoe het met mijn aandacht gesteld is die dag. Na afloop van de training bekijk ik nogmaals mijn aandachtprofiel en vul ik de concentratietest opnieuw in. Is mijn aandacht verbeterd volgens de testjes en ervaar ik dat zelf ook zo?<sup>6</sup>

### 5.3 Ervaringen en resultaten

#### *Periode 1*

Ik sta elke ochtend om 6 uur op en doe de bodyscan. Er zijn wel wat opstartproblemen. De cd-speler loopt een paar keer vast, dan scan ik zelf verder. Dat gaat wel, maar luisteren is prettiger. Zoals verwacht dwaalt m'n aandacht regelmatig af en soms merk ik dat even weggesuft ben. Ik probeer hier niet over te oordelen en eindeloos opnieuw te beginnen. Maar 45 minuten is wel lang en de scan is steeds hetzelfde. Ik betrap mezelf erop dat ik op wil schieten, door wil gaan. Sommige dagen neem ik een ademruimte, maar er zijn ook dagen dat ik dat vergeet, het zit nog niet in m'n systeem. Ik voel me de eerste week opgewekt en vrolijk. Komt dat door de mindfulness of doordat de dagen wat langer beginnen te worden en ik een leuk boek aan het lezen ben?

Om me 's ochtends alerter te voelen neem ik de tweede week eerst een douche voordat ik aan de bodyscan begin. De cd heb ik inmiddels op een mp3 gezet zodat ik hem helemaal kan afluisteren. Het lukt steeds beter om m'n aandacht erbij te houden, hoewel niet elke dag. Ik vind het best prettig om me aan de oefening over te geven maar ik merk ook een beetje weerstand. Inmiddels weet ik precies waar de stem even hapert. Doen alsof ik de bodyscan elke keer voor het eerst hoor werkt niet altijd, de oefening deze week is geduld en weer eindeloos beginnen. Overdag merk ik dat ik me moe begin te voelen. Ik probeer op tijd naar bed te gaan zodat ik 7 à 8 uur slaap per nacht krijg, maar ik heb deze week een paar afspraken waardoor dat niet elke avond lukt.

#### *Periode 2*

Ik heb zin om met de yogaoefeningen te beginnen, want ondanks m'n pogingen de juiste instellingsfactoren te ontwikkelen ben ik wel klaar met de bodyscan. Het moeilijkste in deze periode is om 's ochtends m'n bed uit te komen. Als ik eenmaal op m'n mat bezig ben vind ik het fijn en kan ik rustig een uur doorgaan. Overdag voel ik me erg vermoeid. Op een ochtend onderweg naar m'n werk kom ik op het station amper de trap op. Ik gaap aan een stuk door. 's Avonds wil ik de tratak meditatie doen maar die schiet er bij in, ik kan me er niet toe zetten.

Een paar keer slaap ik door de wekker heen en mis ik m'n ochtendsessie. Ik voel me daar een beetje schuldig over. Waarom lukt het niet? Ik wil alleen maar slapen. Ter inspiratie lees ik in bed korte hoofdstukken uit *Waar je ook gaat daar ben je* van Kabat-Zinn. Ik heb een visie nodig lees ik, om het vol te houden. Wat is mijn visie, waarom wil ik dit? Ik word er een beetje moedeloos van, de vrolijkheid van de eerste periode is helemaal weg. Ik ben ook teleurgesteld in mezelf. Waarom vind het zo moeilijk om me aan me eigen voornemens te houden?

#### *Periode 3*

Ik ga door met de yoga oefeningen, maar niet meer elke dag – 3x per week is genoeg, besluit ik. Het is zoals het is, ik heb nog meer rollen in m'n leven te vervullen en een gedisciplineerd yogileven is op dit moment misschien niet de meest geschikte en ondersteunende manier. Ahimsa en samtosha.

Ik sluit de sessies af met het zingen de Gayatri mantra (wel zachtjes zodat m'n kinderen er niet wakker van worden – ik voel me nog steeds een beetje raar als ik hardop mantra's zing) en een korte meditatie op de yantra. Ik merk dat ik dit een prettige vorm van mediteren vind. Ik kom nog niet in de buurt van het punt dat Plenckers beschrijft waarin m'n ego oplost, maar het zingen kalmeert me (ik denk minder

---

<sup>6</sup> Ik realiseer me dat dit een minuscuul, subjectief onderzoek is en niet te vergelijken met de wetenschappelijke studies naar de effectiviteit van mindfulness en meditatie. Subjectieve kennis doet volgens Patanjali echter niet onder voor objectieve kennis en mij gaat het er in het kader van deze scriptie om de effecten van de technieken zelf te ondervinden, zodat de voorgaande hoofdstukken niet alleen een theoretische verhandeling blijven maar ik uit eigen ervaring kan spreken over de 'beoefening van aandacht' – wat is waar voor mij?

als ik zing) en de yantra vind ik mooi en prettig om naar te kijken. Ik word er een beetje ingezogen, net als in de schilderijen van Rothko waarvan ik in deze periode een tentoonstelling zie.

Wat heeft de aandachtstraining me opgeleverd? Mijn indruk is dat ik iets aandachtiger ben dan voor de training: mijn concentratie is licht verbeterd, ik kan mijn aandacht bijvoorbeeld langer bij een tekst of taak houden, ik merk sneller op dat ik ben afgeleid en kan dan mijn aandacht weer terug brengen bij waar ik mee bezig was. Met name de aspecten informatie vasthouden en bewustzijn bijwerken zijn matiger geworden. M'n aandachtprofiel ziet er nu zo uit:

| Neiging bij het aspect van aandacht | Aspect van aandacht en resultaten ervan                |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|
|                                     | Informatie vasthouden                                  | Bewustzijn bijwerken  | Stimulering zoeken                           |
| <b>Hoog</b>                         | Geobsedeerd zijn<br>Te sterke doelgerichtheid          | Poreuze filter<br>Afleidbaar zijn<br>Overbelasting door<br>zintuiglijke indrukken | Hyperactiviteit<br>Naar opwinding zoeken     |
| <b>Matig</b>                        | Goede concentratie<br>Vermogen aandacht te<br>verdelen | Mentale flexibiliteit<br>Assimilatie<br>Accommodatie                              | Enthousiasme<br>Aanpassingsvermogen          |
| <b>Laag</b>                         | Concentratie-moeheid<br>Klein werkgeheugen             | Vaststaande opvattingen<br>Vergeetachtigheid<br>Platte leercurve                  | Onbeweeglijkheid<br>Apathie<br>Lusteloosheid |

Ook de resultaten van de test in Psychologie Magazine laten zien dat mijn concentratie licht verbeterd is<sup>7</sup>. Dat is zeker winst, hoewel ik mezelf nog steeds niet zal omschrijven als een aandachtig persoon.

Belangrijker dan deze resultaten zijn de inzichten die ik tijdens de 40 dagen aandacht heb gekregen over mezelf. Ik heb gemerkt dat ik hoge verwachtingen had van de training en van mezelf. Die verwachtingen zijn niet helemaal uitgekomen/ heb ik niet helemaal waar kunnen maken. De training zoals ik hem had bedacht was te intensief voor mij op dit moment. Dat leverde me gevoelens van frustratie en teleurstelling op. Ik heb geprobeerd deze gevoelens heel mindful waar te nemen, zonder ze te willen veranderen. En soms, wanneer ik de ideeën die ik over mezelf heb werkelijk kan loslaten en kan accepteren dat dit het punt is waar ik nu ben en dat dat goed is (samtosha), dat er dingen zijn die nu van me gevraagd worden en die ik te doen heb (ik woon niet op een berg, de kinderen moeten naar school, de hypotheek betaald, de opleiding afgerond) maar dat ik die lijst niet eindeloos en nodeloos lang hoeft te maken, ervaar ik – even – gemoedsrust. Gedurende de training heb ik me verschillende meditatietechnieken eigen gemaakt en van sommige heb ik (tot mijn verrassing) gemerkt dat ik die heel prettig vind om te doen. Ik heb ontdekt dat ik mijn verwachtingen kan bijstellen, dat dat soms nodig is en niet erg, dat dat niet hoeft te betekenen dat ik heb gefaald en dat ik er maar beter helemaal mee op kan houden. Ik krijg er juist steeds meer vertrouwen in dat ik mijn eigen kronkelige yoga-pad aan het bewandelen ben; ik ben benieuwd wat ik nog allemaal ga tegenkomen onderweg.

<sup>7</sup> Zie bijlage

## Literatuur

Dijkstra, J en Cantore, S. (1980), Zien door Yoga. Pantajali's sutra's: direct vertaald uit het Sanskriet, verantwoord en toegelicht, *Haarlem, De Toorts*.

Hanson, R. (2009), Boeddha's brein. Hoe mindfulness je hersenen en je leven kan veranderen, *Utrecht, Ten Have*.

Kabat-Zinn, J. (2014), Gezond leven met mindfulness. Handboek meditatief ontspannen, *Haarlem, Altamira*.

Kabat-Zinn, J. (2008), Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven, *Utrecht, Servire*.

Pleckers, J.L. (2002), Yogavidya Chakravidya, *Bilthoven, Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte*.

Sitskoorn, M. (2007), Het maakbare brein. Gebruik je hersens en word wie je wilt zijn, *Amsterdam, Bert Bakker*.

Swaab, D. (2010), Wij zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer, *Amsterdam, Contact*.

Williams, M. (2011), Mindfulness. Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld, *Amsterdam, Nieuwezijds*.

Worthington, V. (1982), Aspecten van yoga, *Utrecht, Het Spectrum*.

## **Bijlage: Concentratietest voor en na de training**

uit: Psychologie Magazine (gedaan via [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl))

### **Test Concentratie voor de training**

1. Raakt u snel afgeleid (door achtergrondgeluiden, gesprekken van andere mensen et cetera)?

- ja
- soms
- nee

2. Hoe vaak komt u te laat op uw werk of een afspraak?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

3. Hoe vaak betrapt u uzelf op dagdromen tijdens het werk?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

4. Schiet u van het ene klusje naar het andere omdat u zich niet lang genoeg kunt concentreren om één ding af te maken?

- ja
- soms
- nee

5. Wat gebeurt er als u saaie, zichzelf herhalende taken moet verrichten?

- Ik heb er geen enkele moeite mee om ze af te krijgen.
- Ik vind het niet erg om te doen, maar heb af en toe een pauze nodig.
- Ik vind zoiets stomvervelend en ik heb er een hekel aan.

6. U zit net te bellen met een vriend wanneer uw favoriete tv-programma begint. Vindt u het moeilijk om uw aandacht bij het gesprek te houden?

- buitengewoon moeilijk
- heel moeilijk
- een beetje moeilijk
- enigszins moeilijk
- helemaal niet moeilijk

7. Hoe vaak herleest u een alinea in een boek of tijdschrift of slaat u stukken tekst over?

- vrij vaak
- vaak
- soms



- zelden
- bijna nooit

8. Bent u goed in het opmerken van details (zoals tikfouten in een tekst)?

- ja
- nee

9. Verliest u snel uw geduld?

- ja
- soms
- nee

10. Hoe vaak onderbreekt u mensen tijdens het praten?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

### **Uitslag**

Uw concentratievermogen is vrij klein. Het kost u nogal wat moeite om uw aandacht tot het einde bij een karweitje te houden. Mensen met een korte aandachtboog zijn geneigd van de hak op de tak te springen en ze kunnen flink chaotisch zijn. Dat leidt geregeld tot gemiste deadlines, traagheid en (te) laat betaalde rekeningen.

Langdurige concentratieproblemen kunnen ook ontstaan door vermoeidheid, medicijngebruik of gepieker over een probleem; toch is het met deze score misschien een goed idee om een deskundige te raadplegen.

### Test Concentratie na de training

1. Raakt u snel afgeleid (door achtergrondgeluiden, gesprekken van andere mensen et cetera)?

- ja
- soms
- nee

2. Hoe vaak komt u te laat op uw werk of een afspraak?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

3. Hoe vaak betrapt u uzelf op dagdromen tijdens het werk?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

4. Schiet u van het ene klusje naar het andere omdat u zich niet lang genoeg kunt concentreren om één ding af te maken?

- ja
- soms
- nee

5. Wat gebeurt er als u saaie, zichzelf herhalende taken moet verrichten?

- Ik heb er geen enkele moeite mee om ze af te krijgen.
- Ik vind het niet erg om te doen, maar heb af en toe een pauze nodig.
- Ik vind zoiets stomvervelend en ik heb er een hekel aan.

6. U zit net te bellen met een vriend wanneer uw favoriete tv-programma begint. Vindt u het moeilijk om uw aandacht bij het gesprek te houden?

- buitengewoon moeilijk
- heel moeilijk
- een beetje moeilijk
- enigszins moeilijk
- helemaal niet moeilijk

7. Hoe vaak herleest u een alinea in een boek of tijdschrift of slaat u stukken tekst over?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

8. Bent u goed in het opmerken van details (zoals tikfouten in een tekst)?

- ja
- nee

9. Verliest u snel uw geduld?

- ja
- soms
- nee

10. Hoe vaak onderbreekt u mensen tijdens het praten?

- vrij vaak
- vaak
- soms
- zelden
- bijna nooit

### **Uitslag**

U hebt geregeld moeite om u te concentreren, maar als het echt nodig is, kunt u het wel. Uw aandachtsproblemen treden meestal op voorspelbare momenten op: later op de dag, of wanneer u iets aan uw hoofd hebt, of wanneer u moe bent. Wees gerust, dat heeft iedereen weleens.