

Noud de Haas (2005). Werken met aandacht.  
In Hardjono, Teun en Huib Klamer (red.), *Breng spirit  
in je werk* (p. 302-315). Zoetermeer: Uitgeverij Meinema.

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

We kunnen daarin wat leren van de boeddhisten. Met name de Vietnamese boeddhist en vredesactivist Thich Nhat Hanh, thans in ballingschap levend in Frankrijk in zijn klooster Plum Village, benadrukt het belang van aandacht in het alledaagse handelen (telefoneren, grasmaaien, eten et cetera) en geeft daarvoor tal van praktische aanwijzingen. Deze levensstijl licht Noud de Haas toe aan de hand van het leven in Plum Village. In deze lijn geeft hij vervolgens een tiental oefeningen voor de praktijk van alledag. Een praktische handreiking hoe we onze dagelijkse handelingen kunnen verrichten.

red.

## Werken met aandacht *Eenvoudige meditaties voor thuis en op het werk*

Noud de Haas

*Don't hurry  
Enjoy the present moment.*  
Thich Nhat Hanh

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

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

Moeten we dan het klooster in om tot rust te komen? Als je het vraagt aan Thich Nhat Hanh, de abt van Plum Village, zal hij zeggen: 'Je bent hier

welkom om te oefenen. Maar ga dan terug naar waar je vandaan kwam, en pas de aandachtsoefeningen toe in je eigen leven.'

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

### In het zenklooster

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

Ontbijt in Plum Village. In stilte neem ik plaats aan een van de vele tafels, en wacht. Anderen sluiten aan. Als iedereen een plaats gevonden heeft – en dat kan wel even duren – klinkt een bel, de mindfulnessbell. Vele keren zal ik die bel tijdens mijn verblijf horen, op allerlei momenten. Het is een oproep om alert te zijn en, als hulpmiddel daartoe, de aandacht te richten op de ademhaling. 'Volg dan heel bewust drie in- en uitademhalingen', werd me verteld. Ik volg het komen en gaan van mijn adem, en merk dat ik – hoe rustig ik ook aan tafel zit – toch voortdurend aan het denken ben. Ook merk ik dat een groot deel van mijn gedachten nutteloos en overbodig is. Wat een drukte in mijn hoofd!

Na het geluid van de aandachtsbel leest een van de aanwezigen een tekst die aanspoort om met aandacht en in dankbaarheid te eten. Er is veel werk voor nodig geweest om dit brood op tafel te krijgen. Zonder regen en zon, en zonder de arbeid van de boer en de bakker had dit brood hier nu niet gestaan. Bovendien zijn er op dit moment op de wereld talloze mensen – vrouwen, mannen en vele kinderen – die zich de luxe van een boterham niet kunnen permitteren. We eten in stilte. Na twintig minuten klinkt de bel opnieuw. Deze keer is de bel het teken dat we, na de adempauze, met elkaar kunnen praten. Een oefening voor gevorderden, lijkt het, want mijn aandacht raakt gemakkelijk verstrooid tijdens het gesprek dat volgt.

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

In deze bijdrage oriënteer ik me op de zenvorm die in Plum Village beoefend en ontwikkeld wordt, en van daaruit zijn weg vindt naar vele over de wereld verspreide zengroepen. De praktijk van de zenmeditatie is bescheiden en zonder ophef. Er komen geen bovennatuurlijke krachten aan te pas, wel een volgehouden toepassing van de oefeningen. Het is een methode die je eenvoudigweg wil leren om regelmatig stil te staan, tot rust te komen en te kijken waar je mee bezig bent. In de woorden van Thich Nhat Hanh: 'stopping, calming and looking deeply.' Stoppen en tot rust komen zijn uitstekende methoden van stresspreventie. Maar zen reikt dieper en verder. Uiteindelijk gaat het om helder inzicht en juiste acties. Na het stoppen en tot rust komen leren we onszelf met meer mildheid gadeslaan. Deze mildheid ontstaat alleen als je bereid bent je innerlijke commentator op te merken zonder er op in te gaan, en alles wat zich aandient zonder oordeel onder ogen te zien, zowel vreugde als verdriet. Want dat alles maakt deel uit van je leven.

Andere belangrijke aspecten van het onderricht in Plum Village, zoals ethische richtlijnen en maatschappelijk engagement, vallen buiten het kader van dit hoofdstuk. Wie daarin geïnteresseerd is, vindt goede informatie in *Interbeing. Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism* van Thich Nhat Hanh.

## Aandacht

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

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

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

Deze manier van afwassen ervaar ik als prettig en ontspannen. Zou dat het geheim zijn? Gewoon de dingen doen die je doet?

## Eenvoud en orde

Plum Village ademt een sfeer van eenvoud, rust en orde. Er is een duidelijke dagstructuur, waarin alle activiteiten hun plaats hebben. Als 's ochtends vroeg de bel voor de zitmeditatie klinkt, ga je kalm op weg naar

de meditatiehal. Haasten hoeft niet, want er is voldoende tijd om van je slaapvertrek naar de hal te lopen. En de meditatie begint op de vastgestelde tijd, niet eerder en niet later.

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

Ik zit in het gras en kijk om me heen. Een non komt aangelopen. Ze draagt een wasmand. De non hangt haar kleren aan de waslijn. Ze heeft geen haast. Toch duurt het niet lang voor ze ermee klaar is. Dan loopt ze weg. Ik zit in het gras en kijk haar na.

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

De realiteit is soms anders. Dan zijn pillen en poeders, en niet te vergeten alcohol, nodig om het tempo bij te houden. Dat betekent roofofbouw plegen op jezelf, en interen op je reserves. Ooit komt dan het moment dat de reserves zijn uitgeput. Je kunt dus maar beter aan 'preventief persoonlijk onderhoud' doen dan wachten op de klap van een burn-out. Anderen hebben alle interesse voor hun werk verloren. Ze zijn teleurgesteld doordat afspraken en toezeggingen van leidinggevendenden niet werden nagekomen. Weer anderen lukt het niet om aansluiting te vinden bij een nieuwe, ver-

zakelijke bedrijfscultuur. Moedeloosheid en depressie liggen op de loer. Negeren van deze gevoelens en stemmingen biedt geen oplossing. Gevoelens willen opgemerkt worden. Ze bevatten bovendien nuttige informatie. Daarom is in Plum Village aandacht voor gevoelens onderdeel van de oefening.

### Verbondenheid en solidariteit

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

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

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

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

### Tien oefeningen voor thuis en op het werk

Hoe kun je aandacht tot een permanente houding ontwikkelen? In het volgende gedeelte staan enkele suggesties voor thuis en op het werk. Sommige oefeningen zijn – een beetje provocerend misschien – geformuleerd als voorschriften, maar alle oefeningen zijn nadrukkelijk bedoeld als ingrediënten om zelf mee te experimenteren. Want je eigen ervaring is je belangrijkste leermeester, het dagelijkse leven je belangrijkste toepassingsgebied. De citaten in deze paragraaf zijn afkomstig van cursisten die deelnamen aan een terugkomdag, enige maanden na een oriëntatie in zenmeditatie.

#### 1. Bewust ademen

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

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

'Wanneer ik het druk heb, wordt het meestal ook druk in mijn hoofd. Ik probeer dan mezelf bewust te worden van mijn ademhaling. Dat doe ik ook als ik moet spreken voor een groep.'  
Directeur, 42 jaar

'Tandartsbezoek is geen favoriete bezigheid van me. Sinds ik me heel bewust op mijn ademhaling concentreer, is het bezoek aan de tandarts redelijk ontspannen geworden.'  
Magazijnchef, 29 jaar

'Na een herseninfarct bemerkte ik dat niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal herstel noodzakelijk was. Ik was vaak onrustig en gespannen, en bemerkte dat ik er baat bij had me op mijn ademhaling te concentreren. Pas later maakte ik kennis met zen. Ik wist dus al uit ervaring dat bewust ademen me helpt te ontspannen.'  
Secretaressé, 52 jaar

## 2. Je zintuigen gebruiken

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

veel moois te bieden, vaak héél dichtbij. De kunst is er oog en oor voor te krijgen.

'Als ik 's morgens voor het eerst naar buiten ga, sta ik altijd even stil om naar de lucht en de omgeving te kijken. Te ruiken, te voelen wat de omgeving biedt. Waar zit de wind? Welke geluiden zijn er? Telkens als ik mezelf betrap op te snel lopen, ga ik bewuster lopen.'  
Teamleider, 42 jaar

## 3. Bewust zijn van je lichaam

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

## 4. Bewust handelen

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

## 5. Loopmeditatie

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

### 6. Een speciaal oefenplekje...

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

### 7. De tijd nemen

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

### 8. Eén ding tegelijk doen

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

'Regelmatig heb ik de neiging om verschillende dingen tegelijk te doen. Dat is voor mij een stressfactor. Ik probeer dan bewust één ding tegelijk te doen, en het ook af te maken. Met als principe: alles wat ik doe...doe ik goed!'

Huisarts, 47 jaar

### 9. Ankers als steunpunten

Plaats in je dagpatroon enkele ankers in de vorm van momenten van aandacht. Met een anker breng je structuur aan in de dag. Je voorkomt chaos en behoudt het overzicht. Je zult er versteld van staan hoeveel korte en natuurlijke pauzes er op een dag zijn: wachtend bij het stoplicht, bij de

kassa of een loket, bij de lift op het werk. Die pauzes kun je beschouwen als obstakel, als oponthoud en tijdverspilling. Dan raak je geïrriteerd. Maar je kunt ze ook beschouwen als gelegenheid om een pauze te nemen. Een moment om rechtop te gaan staan (of even je rug te rechten, bijvoorbeeld in de auto als je wacht bij een spoorwegovergang), bewust te ademen en je gezicht te ontspannen. Het rode verkeerslicht wordt dan een *mindfulnessbell* onderweg. Al deze momenten helpen je om te stoppen en dan weer verder te gaan. 'Stop and go' noemen sommige cursisten deze methode.

'In de ochtend, na het opstaan, kijk ik naar de dag die komen gaat. Waar stop ik vandaag mijn energie in? De afstand naar mijn werk is 60 kilometer. Als ik in de file sta, is dat een mooie gelegenheid om bewust ademen in de praktijk te brengen.'

Consultant, 34 jaar

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

### 10. Afstand nemen

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

'Na een forse lichamelijke waarschuwing neem ik regelmatig bewust afstand van mijn werk. Sinds een half jaar ben ik in principe op vrije ds

dagmiddag niet op mijn werk aanwezig. Ik heb bewust gekozen onafhankelijk van mijn organisatie te zijn, en dat voelt erg prettig, maakt me vrij en geeft me de gelegenheid mijn eigen plan te maken voor het heden en de toekomst.'

Directeur, 57 jaar

### Voor wie zijn de aandachtsoefeningen geschikt?

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

De oefeningen zijn natuurlijk niet voorbehouden aan boeddhisten. Thich Nhat Hanh vertelt zijn retraitegangers keer op keer: 'Go back to your own roots' – Ga terug naar je eigen culturele en religieuze wortels, en maak de aandachtsoefeningen passend in je eigen leef- en werksituatie. Vele Nederlandse monniken en monialen uit christelijke tradities hebben zenonderwijs ontvangen van de jezuïet en zenleraar Enomiyama-Lassalle. Als katholiek missionaris kwam hij in Japan in contact met het zenboeddhisme. Hij raakte overtuigd van de praktische en spirituele waarde van zen, en heeft tot aan zijn dood in 1990 een grote bijdrage geleverd aan de dialoog tussen christenen en boeddhisten. De veel gelezen benedictijner monnik Thomas Merton was bekend met zen en beweerde: 'Het evangelie zit barstensvol Zen.' En Anselm Grün, monnik en bedrijfsleider van een grote Duitse abdij, vertelt in een lang interview (in boekvorm verschenen onder de titel *De Stille Weg*) hoe hij en zijn medebroeders nieuwe wegen zochten. Ze maakten kennis met zen. 'Het pure zwijgen in de zenmeditatie maakte ons enthousiast.' Het was een welkome afwisseling van de vele intellectuele inspanningen die van de monniken werden gevraagd. In de benedictijner abdij waar ik graag kom, is een prachtige meditatiekamer, waar regelmatig zenweekenden worden gegeven. En dit is niet de enige abdij in Nederland die zenonderwijs verzorgt: in meerdere kloosters en abdijen wordt betrouwbare instructie gegeven. Dat gebeurt ook in cur-

suscentra en boeddhistische centra. De website van de Boeddhistische Unie Nederland ([www.boeddhisme.nl](http://www.boeddhisme.nl)) biedt een overzicht van bij de BUN aangesloten organisaties. Groepen die praktiseren in de stijl van Plum Village zijn te vinden op de website van de Stichting Leven in Aandacht ([www.aandacht.net](http://www.aandacht.net)). Zoek daarin je eigen weg en bedenk dat uiteindelijk je eigen ervaring bepalend is voor de stappen die je zet.



#### Leessuggesties

Onderstaande drie boekjes gaan over aandachtig leven, en zijn geschreven in een begrijpelijke taal. Laat je inspireren door de auteurs, maar bedenk dat deze boeken bedoeld zijn je praktijk te ondersteunen, niet te vervangen. Lees langzamer dan je gewend bent. Als je een treffende passage tegenkomt, stop dan met lezen, en laat de woorden op je inwerken. Dat is meditatie.

Easwaran, E., *Neem de tijd. In balans in een jachtige wereld*, Deventer 2001. (De Nederlandse vertaling van *Take Your Time - Finding balance in a hurried world*.)

Door de voortdurende druk om meer te doen in minder tijd lopen we het risico dat we onze waarden en idealen kwijtraken. De auteur laat ons zien dat het vooral onze eigen geest is – de rusteloze stroom van gedachten – die we tot kalmte moeten brengen.

Hanh, T.N., *Iedere stap is vrede*, Deventer 2001.

De auteur weet in eenvoudige bewoordingen de essentie van de zenpraktijk uit te leggen. Uit het voorwoord van de Dalai Lama: 'Thich Nhat Hanh begint met ons te leren ons bewust te zijn van onze ademhaling en van eenvoudige dagelijkse handelingen. Vervolgens toont hij ons hoe we de vruchten van deze bewuste aandacht en concentratie kunnen gebruiken om pijnlijke gevoelens te transformeren. Ten slotte laat hij ons het verband zien tussen vrede in onszelf en wereldvrede.' Dit prettig leesbare boekje is wereldwijd een bestseller.

Kabat-Zinn, J., *Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven*, Utrecht 2003.

Jon Kabat-Zinn heeft binnen en buiten de Verenigde Staten grote bekendheid verworven met zijn vernieuwende aanpak van stress, pijn en angst. Hij introduceerde Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), met aandachtig leven (*mindfulness*) als belangrijkste oefening om in balans te blijven, en stress en pijn te verminderen. Dit boek, zegt de auteur in de inleiding, is bedoeld als beknopte en eenvoudige inleiding tot de essentie van het beoefenen van aandacht.

#### Personalia

Noud de Haas werkt als psycholoog in de gezondheidszorg, en als trainer/coach in bedrijven en instellingen. Zijn speciale belangstelling gaat uit naar stressreductie, burn-outpreventie en de toepassing van aandachtsmeditatie in werksituaties.

E-mail: [info@nouddehaas.nl](mailto:info@nouddehaas.nl)