

Jonathan S. Kaplan

City Mindfulness

Rust in een hectisch bestaan

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2011

Inhoud

Inleiding	11
1 Thuis	19
Thuis mediteren: de dialoog tussen innerlijk en omgeving	19
Mindfulness-experts in je eigen huis	22
Verander je denkwijze... en je huisgenoot	25
Het vuile werk	28
Woningnijd	31
Opgeruimd staat netjes	34
Beter een goede buur...	36
Aandacht voor je huisdier	39
Een dagje stilte	40
Spookstad	43
2 Vrije tijd	47
Tevreden bewegen	47
Ruik je dat?	50
Een wandeling in het park	51
Een beetje groen	53
Kinderlijk eenvoudig	56

Het mindfulness-spel	58	
Beleef het museum	60	
Kleren maken de stad	63	
Mindful online daten	66	
Bewust drinken	69	
3 Op het werk	71	
Koffie met een wolkje mindfulness		71
Het begin en einde van je werkdag		73
Mindfulness op kantoor	76	
Het leven is meer dan werken		78
Mindfulness-noodpakket	81	
Op knoppen drukken	84	
Train je zintuigen	86	
Mindfulness op hoog niveau		88
Groen mediteren	90	
Een fijne dag!	92	
4 Onderweg	95	
Je eigen spamfilter	95	
Emoties in het openbaar		97
De natuur is overal	99	
Een gratis voorstelling		101
Wandelmeditatie	104	
Fastfood voor de ziel	106	
Aandacht voor daklozen		108
Mediteren in bus of tram		111
Kijken als een toerist	113	
Ramen naar de ziel	116	

5	In een verloren moment	119	
	Geduld is een – Hè, waar blijft mijn bus toch?		119
	Die is van mij!	121	
	Ga aan de kant	123	
	Kalm aan, en snel een beetje	126	
	De eenzaamheid doorbreken	128	
	Bewust communiceren	130	
	Mindfulness in noodgevallen	133	
	Mindfulness en diversiteit	135	
	Achteraan aansluiten, alstublieft	137	
	Waarom ben je hier?	138	
	Geraadpleegde bronnen	143	
	Over de auteur	151	
	Dankwoord	153	

3 Op het werk

Koffie met een wolkje mindfulness

De kans is groot dat je koffie drinkt – zoals het merendeel van de bevolking. Hoe drink jij je koffie het liefst? Met koffiemelk, gewone melk, sojamelk of gewoon zwart? Heb je er graag suiker in, of een zoetje? Je hoeft er waarschijnlijk niet eens over na te denken. Het inschenken van je koffie maakt deel uit van je ochtendritueel, het is iets wat je bijna automatisch doet, zonder er echt bij na te denken. Gewoontegetrouw handelen kan nuttig zijn, want het stelt ons in staat om ons op andere dingen te concentreren. Maar het risico bestaat dat we daardoor niet openstaan voor bepaalde aangename ervaringen en sensaties. Als je regelmatig koffie drinkt, is de kans groot dat je het niet echt meer proeft. Je geniet er minder van als je eenmaal weet hoe je het graag drinkt en helemaal aan de smaak gewend bent geraakt.

Geloof het of niet, maar geen twee koppen koffie smaken precies hetzelfde. De smaak wordt door allerlei factoren beïnvloed: de plaats van herkomst, de manier waarop de koffie is gebrand, de melange en de groeiomstandigheden van de plant. Ook bij het zetten van de koffie spelen allerlei omstandigheden een rol: het water, hoe lang de koffie al ‘staat’, de gebruikte hoeveelheid koffiebonen, de maling van de koffie, de temperatuur, de hoeveelheid melk –

zelfs het precieze aantal suikerkorrels dat je eraan toevoegt. Er wordt vaak gezegd dat geen twee momenten hetzelfde zijn: datzelfde geldt voor ons bakkie troost.

Zoals gezegd wordt mindfulness in het boeddhisme vaak geassocieerd met het concept ‘beginnersgeest’. Dat houdt kort gezegd in dat je je openstelt voor het huidige moment, alsof je alles voor het eerst ervaart. In feite is dat ook zo: je ervaart elk moment voor het eerst, omdat het eerder niet bestond. Het ontvouwt zich voor je ogen. Bepaalde aspecten van gebeurtenissen heb je natuurlijk eerder meegemaakt. Je weet dankzij eerdere ervaringen bijvoorbeeld wat koffie is en hoe je het graag drinkt, wat de gang van zaken aanzienlijk makkelijker maakt. Als je koffie steeds weer zou benaderen als een mysterieus, potentieel gevaarlijk brouwsel zou je een lange koffiepauze nodig hebben! Toch kan een zekere mate van mindfulness ten opzichte van je koffie – alsof je het voor het eerst proeft – een goede manier zijn om er meer van te genieten.

- 1 Let als je een kop koffie bestelt of inschenkt op het aroma voordat je de eerste slok neemt. Hoe ruikt het? Grondachtig, pittig, karamelachtig, chocoladeachtig of misschien fruitig?
- 2 Neem een slok en let goed op de smaak. Zorg ervoor dat je de koffie niet alleen proeft maar ook ruikt, omdat het aroma van invloed is op de smaak. Vergeet niet om het deksel van een meeneembeker af te halen, zodat de smaak goed tot zijn recht komt.
- 3 Ervaren koffieproevers besteden aandacht aan de smaak, substantie, zoet- of zuurheid en nasmaak:
 - a De mogelijke smaken – die grotendeels overeenstemmen met de geuren die je hebt geroken – omvatten

- chocolade, karamel, bessen, noten, wijn en aarde.
- b De substantie is te omschrijven als het 'gevoel' van de koffie in je mond. Is de smaak licht, zwaar of iets ertussenin? Kleeft de koffie aan je tong, of spoelt hij direct weg?
 - c De zoet- of zuurheid verwijst naar de pittigheid van het brouwsel. Heeft het een vlakke smaak, of trekt je tong er een beetje van samen?
 - d Let ten slotte op de nasmaak. Welke smaak laat de koffie in je mond achter?
 - e Vind je dit allemaal te ingewikkeld, dan kun je natuurlijk ook simpelweg kwalificaties gebruiken als 'Hmm!', 'Bah!' of 'Mwah!'
- 4 Probeer naast het proeven van je koffie ook eens bewust te letten op de sensaties die het vasthouden van het kopje of de beker veroorzaakt. Hoe voelt dat? Hoe warm is het? Voel je hoe de warmte zich via je vingertoppen naar je handen verspreidt, en langzaam weer verdwijnt als je je kopje of beker neerzet?
- 5 Vind je een bepaalde koffiesoort erg lekker, onthoud dan de naam en eigenschappen, zodat je weet wat je moet kopen. De ene dag ben je misschien in de stemming voor een lichte, citrusachtige koffie, terwijl je een dag later de voorkeur geeft aan een grondachtige soort met een vleugje karamel.

Het begin en einde van je werkdag

Waarschijnlijk werk je, net als de meeste mensen, op min of meer vooraf vastgestelde tijden. Er wordt van je verwacht dat je op bepaalde tijdstippen arriveert en weer naar

huis gaat. Als je freelancer bent, of bijvoorbeeld medicus, heb je misschien geen vaste werktijden, maar wordt er evengoed van je verwacht dat je een bepaald aantal uren werkt of een zekere hoeveelheid werk verricht. Ondanks die afbakening besteed je waarschijnlijk veel meer tijd aan je werk dan je beseft. Je neemt misschien werk mee naar huis, of controleert regelmatig of je belangrijke e-mail- of voicemailberichten hebt ontvangen. Ook al stel je duidelijke grenzen, de kans is groot dat je aan je werk denkt als je tijd met je kinderen doorbrengt of als je 's avonds in bed ligt.

Als ik vraag wanneer je werkdag begint en eindigt, noem je waarschijnlijk de tijden waarop je op je werk arriveert en weer naar huis gaat. Maar als ik vraag hoe laat je aan je werk begint te denken, en wanneer je daarmee stopt, zul je een heel ander antwoord geven. Misschien zeg je zelfs dat je 24 uur per dag aan je werk denkt.

Welk effect heeft buiten werktijd aan je werk denken op je leven? In sommige gevallen kan dit bijdragen aan je prestaties; door thuis na te denken vind je misschien een manier om met een lastige klant om te gaan, of om iets ingewikkelds uit te leggen. Maar je kunt ook blijven steken in het verleden, of je zorgen gaan maken over de toekomst. In zulke gevallen raak je verstrikt in je gedachten en verlies je de werkelijkheid uit het oog, wat onnodige stress met zich meebrengt. Het zorgt er bovendien voor dat je bepaalde ervaringen misloopt, want waarom zou je dingen doen waar je hoofd niet naar staat?

Om je mindfulness te vergroten, moet je je gedachten aan je werk – vooral buiten werktijd – onder controle zien te krijgen. Hier volgen enkele adviezen om je te helpen je werk los te laten en je op het hier en nu te richten:

- Probeer vast te stellen op welk moment van de dag je aan je werk begint te denken. Vind je het moeilijk om

je gedachten te observeren, let dan op veranderingen in je emoties. Misschien word je op een bepaald uur gespannen, ongerust of opgewonden vanwege iets dat die dag gaat gebeuren. Merk je dat je stemming verandert? Vraag je dan af waar je zojuist aan dacht.

- Sta jezelf toe om te genieten van de aangename kanten van het begin van de werkdag. Concentreer je bijvoorbeeld op de warmte van de douche, niet op je planning voor de komende dag. Je kunt ook besluiten om bewust te ontbijten of om al je aandacht op je kinderen richten.
- Neem je voor om je werk los te laten zodra je de deur van het pand achter je hebt dichtgetrokken. Hoef je tot het begin van de volgende werkdag niets meer te doen, houd jezelf dan voor dat je vrij bent. Visualiseer eventueel dat je een deur dichtslaat tussen jezelf en de gedachten aan je werk, of dat je ze tijdelijk ergens opbergt. Je beslommeringen zullen er ook nog zijn als je terugkomt.
- Overweeg eens wat tijd vrij te maken voor een ochtend- of avondmeditatie (of beide), om de overgang tussen werk en vrije tijd te vergemakkelijken. Meditatie maakt duidelijk hoezeer je in beslag wordt genomen door gedachten aan je werk. Je hoeft er geen vormelijke, zittende aangelegenheid van te maken; je kunt ook kiezen voor een wandelmeditatie of een van de oefeningen die verderop in het segment 'Onderweg' aan de orde komen.
- Stel regels met betrekking tot de aandacht die je buiten werktijd aan je werk of aan werkgerelateerde gedachten mag besteden. Je kunt bijvoorbeeld besluiten om thuis geen zakelijke e-mails meer te lezen, of na middernacht geen zakelijke telefoontjes meer te beantwoorden. Probeer een goede balans te vinden tussen zakelijke verplichtingen en je geestelijke gezondheid.