

Owen O'Kane

**IN TIEN
STAPPEN
ZEN**



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC™ ten behoeve van verantwoord bosbeheer.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins
Holland, Amsterdam

Copyright © 2018 Owen O’Kane
Oorspronkelijke titel: *Ten to Zen*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2019 HarperCollins Holland
Vertaling: Catherine Smit
Omslagontwerp: Annemarie van Pruysen
Illustratie pagina 95: Abi Read
Zetwerk: ZetSpiegel, Best
Druk: Tesinska Tiskarna a.s.

ISBN 978 94 027 0296 5
ISBN 978 94 027 5801 6 (e-book)
NUR 450

Eerste druk april 2019

Originele uitgave verschenen bij Bluebird, een imprint van
Pan Macmillan, Londen.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Inleiding	9
Deel één – Achtergrond	27
1 Waaron tien stappen?	29
2 Openstaan voor verandering	37
3 Drukke in je hoofd	48
Deel twee – Een time-out van tien minuten	75
4 Minuut één – stoppen	77
5 Minuten twee en drie – jouw rustgevende plek opzoeken	93
6 Minuten vier en vijf – aandacht voor de ademhaling	103
7 Minuten zes en zeven – grip krijgen op je gedachten	113
8 Minuten acht en negen – aanwezig zijn in het hier en nu	133

9	Minuut tien – de kernwaarden van <i>In tien stappen zen</i>	149
10	Levenslessen	174
	Nawoord	189
	Dankwoord	191

Deel één

Achtergrond

1

Waarom tien stappen?

Een paar jaar geleden kwam er een vrouw bij me in de praktijk die ik hier maar even Jane zal noemen.

Jane vertelde me dat ze eindeloos over van alles en nog wat liep te piekeren, en ik stelde een behandeling voor met onder meer elke dag een halfuur mindfulness. Ik bezorgde haar een opname met een paar oefeningen en legde haar uit hoe het werkte. Jane had nog nooit eerder gemediteerd. Een paar weken later merkte ik tijdens de sessie dat ze wat geërgerd was. Toen ik probeerde af te tasten wat er aan de hand was, zei ze op vinnige toon dat het kwam door de meditatie die ik haar had aangeraden.

‘Ik heb vier kinderen, een fulltimebaan en een man die stelselmatig te veel drinkt. En dan moet ik van jou elke dag een halfuur uittrekken voor een mindfulnessoefening,’ zei ze. ‘Nou, dat vind ik dus helemaal niks. Ik heb helemaal niet de rust om te mediteren!’

Ik schoof wat ongemakkelijk heen en weer in mijn stoel, want Jane had me zojuist de ogen geopend. Voor mij is mediteren en ‘tijd nemen voor mezelf’ de normaalste zaak van

de wereld, en ik was er zomaar van uitgegaan dat andere mensen dat net zo makkelijk doen als ik. Maar dat is in de meeste gevallen helemaal niet zo. Jane gaf me in vrij heldere bewoordingen te kennen dat de meeste mensen helemaal geen tijd hebben om elke dag een halfuur te mediteren, laat staan voor een stilteretraite. Vanaf dat moment begon ik na te denken over een methode die maar weinig tijd kost.

Ik merkte dat veel zelfhulpboeken, boeken over psychologie, cursussen en lezingen veel tijd en inzet vragen. Het is algemeen geaccepteerd dat therapieën veel tijd en geld kosten, terwijl dat nu juist zaken zijn waar bijna iedereen gebrek aan heeft. Voor de meeste mensen is het simpelweg niet haalbaar om een heel uitgebreid programma te volgen. Ik vatte het plan op om een toegankelijke en realistische training voor de geest te ontwikkelen die ook nog eens snel zijn vruchten afwerpt.

Jane had behoefte aan een training waar zelfs een drukbezet iemand als zij voldoende tijd voor kon vrijmaken. Bij het ontwikkelen van deze methode ben ik uitgegaan van de gedachte dat het de meeste mensen wel lukt om elke dag tien minuten te besteden aan douchen en tandenpoetsen. Als ik nou eens een eenvoudige methode ontwikkelde die mensen uitnodigt om net zo voor hun geest te zorgen als voor hun lichaam? Ze hebben misschien weinig tijd om te oefenen, maar kunnen dat compenseren door de oefeningen wat vaker te doen. Mijn methode is snel, gestructureerd en effectief, en gaat ervan uit dat het voor veel mensen geen haalbare kaart is om meer dan tien minuten per dag uit te trekken voor meditatie of bewuste ademhaling.

Ruimte maken in je hoofd

Voordat Jane toe was aan de ademhalings- en mindfulnessoefeningen, moesten we eerst iets doen aan de stress en het opgejaagde gevoel waaronder ze gebukt ging. We zijn allemaal weleens overstuur of neerslachtig, en dan is er altijd wel iemand in de buurt die zegt: rustig maar, zucht eens een paar keer diep, dan voel je je vanzelf beter. Dat is natuurlijk heel aardig en goedbedoeld, maar je geest heeft wel wat meer nodig om weer enigszins tot bedaren te komen. *In tien stappen zen* biedt een nauwgezette en met grote zorg ontwikkelde methode om je gedachtestroom tot rust te brengen en de broodnodige ruimte te maken in je hoofd.

Opbouw van de tien minuten

Tien minuten oefenen lijkt misschien weinig, maar het is me gelukt een heleboel nuttige informatie in dat korte tijdsbestek te persen. *In tien stappen zen* steunt op twee pijlers:

- praktische vaardigheden, zoals ademhaling, meditatie en mindfulness – het basismateriaal voor de oefeningen;
- de kernwaarden, die je losjes zou kunnen omschrijven als de levenshouding waar je naartoe werkt. De kernwaarden doorsijpelen jouw dagelijks bestaan en je kunt ze op elk gewenst moment in herinnering roepen.

De praktische vaardigheden helpen je de gedachtestroom tot rust te brengen, ingesleten denkpatronen om te buigen en om te gaan met alles wat er op een dag op je af kan komen.

De kernwaarden krijgen vorm doordat je bepaalde beloften aan jezelf gaat doen op het gebied van compassie, acceptatie en authenticiteit. Het is de bedoeling dat deze kernwaarden deel gaan uitmaken van wie jij bent. Ik stel me weleens voor dat ik 's ochtends een onzichtbare, beschermende 'zenmantel' aantrek. Bij het oefenen met de tien stappen kan het fijn zijn om in gedachten elke dag die mantel om te slaan – het herinnert je aan de beloften die je aan jezelf hebt gedaan en aan de kernwaarden die je vanaf dat moment als leidraad wilt nemen.

De pijlers onder mijn methode – de praktische vaardigheden en de kernwaarden – komen voort uit de basisbeginselen, technieken en uitgangspunten van de therapeutische wereld waarin ik ben opgeleid. Ik heb het dan over mindfulness, cognitieve gedragstherapie, EMDR (Eye Movement Desensitization en Reprocessing) en therapieën die gericht zijn op compassie – stuk voor stuk benaderingen die mensen op weg kunnen helpen naar een gelukkiger leven.

Laat ik de uitgangspunten van elke therapie even kort uiteenzetten:

- **Mindfulness** gaat over leven in het hier en nu, zonder al te veel te focussen op verleden of toekomst.
- **Compassietherapie en gedragstherapie (CGT)** geven inzicht in hoe we oordelen over onszelf en anderen. Je leert zowel jezelf als anderen met meer zachtheid en compassie tegemoet te treden.

- **Tapping** wordt gebruikt om iemand snel een veilig gevoel te geven, waarna de gedachtestroom vertraagt en de stresssignalen afnemen. (Deze techniek is onderdeel van EMDR, een therapie die wordt gebruikt bij traumaverwerking.)
- Bij **cognitieve gedragstherapie** gaat het erom gedachten in overeenstemming te brengen met gevoel. De oefeningen die gaan over het loslaten van negatieve denkpatronen zijn gestoeld op deze vorm van therapie.

Ik wilde bepaalde onderdelen van deze therapieën opnemen omdat ik weet dat ze helpen de geest snel en op een veilige, beheerste manier tot rust te brengen. Let wel, *In tien stappen zen* is geen therapie, het is een dagelijkse mentale work-out voor de geest. Doordat je meer grip krijgt op je gedachten kun je sneller ingrijpen als je in overdrive dreigt te raken. Het is fijn om te weten dat je jezelf op elk gewenst moment te hulp kunt schieten.

Waarom ik werk met CGT en mindfulness

CGT en mindfulness kunnen je helpen meer grip te krijgen op je gedachtewereld. Negatieve gedachten en ingesleten denkpatronen kunnen ons danig in de weg zitten en zijn een bron van geestelijk lijden. Het is een menselijk trekje om geestelijke pijn net zo te behandelen als lichamelijke pijn – we proberen nare gevoelens weg te stoppen of te negeren. Niet verstandig, vind ik, want die emoties bevatten

een belangrijke boodschap voor ons, en we zouden er juist goed naar moeten luisteren. Wie wegloupt voor ‘lastige’ emoties, negeert in mijn beleving een belangrijke wegwijzer. Want juist de gevoelens waar we moeite mee hebben of die we liever niet willen zien, kunnen ons de weg wijzen naar meer zelfkennis en, in het verlengde daarvan, een gelukkiger leven. Het is soms nodig om de pijnpunten bewust op te zoeken, moeilijke gedachten en emoties toe te laten en ze daarna een poosje te laten rusten. Hebben we onze gevoelens na verloop van tijd wat beter doorgrond, dan pas is het moment gekomen om te beslissen welke we laten gaan.

Zoals ik al zei, dit boek is anders dan andere boeken. *In tien stappen zen* wil niet alleen een ‘gereedschapskist’ zijn met meditaties en mindfulnessoefeningen, hoewel dat natuurlijk belangrijke onderdelen van de methode zijn. Dit boek heeft veel meer te bieden dan dat. Je gaat onderzoeken wat jouw kernwaarden zijn, welke overtuigingen jij centraal stelt in het leven, en wat een goed leven voor jou inhoudt. In de volgende hoofdstukken komen al deze onderwerpen aan de orde. Ik geef hier vast een voorproefje van wat je te wachten staat (anders word je misschien ongeduldig en dat staat haaks op wat je met het lezen van dit boek voor ogen hebt!)

In het praktische eerste deel van de dagelijkse mentale work-out komen deze zaken aan de orde:

- Je brengt de kolkende gedachtestroom tot **rust**.
- Met behulp van technieken uit de **mindfulness en psychotherapie** ga je na hoe het met je gaat.

- Door de **gedachtestroom te vertragen** ontstaat er meer ruimte in je hoofd en vind je de rust om je **ademhaling te observeren**.
- Met **ademhalingstechnieken** breng je je geest nog verder tot rust.
- **CGT** helpt je om negatieve gedachtepatronen te doorbreken.
- Je hoofd is helder en je bent met je aandacht in het **hier en nu**.
- Je slaat in gedachten een **'zenmantel'** om die staat voor jouw kernwaarden – **compassie, acceptatie en authenticiteit**.
- Daarna begin je **helder, dapper en vol goede moed** aan je dag.

Ik kan me voorstellen dat het de nodige moeite zal kosten om tijd in te ruimen voor de oefeningen, maar een onmogelijke opgave is het ook weer niet. Bedenk daarbij dat het hier niet gaat om zomaar een pauze. Je gunt je hersenen even de tijd om op te laden en je zult merken hoe goed dat voelt. Probeer van jouw zenmoment een tien minuten durend rustpunt op je dag te maken, een gewoonte die een gunstige invloed heeft op de werking van je hersenen en de keuzes die jij in het leven maakt.

De 'zenmantel' die ik al eerder noemde, komt aan de orde in hoofdstuk 9. Voorlopig hoef je alleen te onthouden dat het in dit boek gaat om meer dan het aanleren van praktische vaardigheden. Sla die zenmantel elke dag om, want hij vormt jouw kompas op momenten dat je tegen problemen aanloopt of wanneer ingesleten denkpatronen

de kop weer opsteken en je tegen jezelf zegt dat je dom, onhandig of een slappeling bent. De komende tijd zul je leren om wat milder over jezelf te oordelen.

De tien stappen werken echt. Deze methode zal je veel meer brengen dan alleen de hier beschreven technieken. Je zult zien dat je over een tijdje anders in het leven staat en dat je milder oordeelt over jezelf en anderen.