

INHOUD

I	MINDFULNESS VOOR DUMMIES	
	Neutraal gereedschap voor iedereen	9
	Een hype	13
	Hersengym	15
II	DE RELI-ERFENIS	
	Boeddhistische acceptatie	19
	Vipassana versus mindfulness	21
	Doeddhisme	25
	Mindfoolness	29
III	WAAROM MEDITEREN?	
	Mindfulness bij de koffie	35
	Persoonlijke ontwikkeling	38
	Mindfulness als medicijn	41
	Stress	44
	Een kwestie van herbedraden	47
	De rol van de wetenschap	49
	Fraudulente meditatie	53
IV	GEEN GEZWEEF, HOOR!	
	Het waarom van het taboe	59
	Ontwakende spiritualiteit	62
	Woordenspel	65
	Wie het goed doet, krijgt vleugels	69
	Religieuze mindfulness	73
	Achter de werkelijkheid kijken	78

V	DE MINDFULNESS-GOLF	
	Hoe groot is de golf?	83
	American meditation	87
	Waarom mindfulness zo populair is	89
	Met mindfulness de wereld verbeteren	93
VI	MINDFULSTRESS	
	Jij moet rechtop zitten	101
	Archaïsche moraal	104
	De armoede van het hier en nu	106
	Weg met afdwalen	109
	Gij zult niet multitasken	111
VII	GEWAPENDE MINDFULNESS	
	Vermoord de boeddha	117
	Neutraal gereedschap	120
	Mindful oorlogvoeren	122
	Verplicht mediteren	125
	Rat race in maatpak	129
	Onterechte autoriteit	133
	Krompassie	135
VIII	FLIRTEN MET MINDFULLNESS	
	De meerwaarde van religie	141
	De waarheid zal ons niet vrij maken	145
	Flirten met fantasie	148
	Epiloog	151
	Noten	155

I

MINDFULNESS VOOR DUMMIES

NEUTRAAL GEREEDSCHAP VOOR IEDEREEN

Staat de westerse wereld op levensbeschouwelijk gebied op de drempel van een nieuw tijdvak? Met de opkomst van mindfulnessmeditatie ziet het Sociaal en Cultureel Planbureau iets echt nieuws gebeuren: "Mediteren – het hoofdbestanddeel van mindfulness – is natuurlijk niks nieuws, maar de vorm en mate waarin het de afgelopen jaren een breder Nederlands publiek heeft weten te bereiken is wel nieuw te noemen."¹ Deze nieuwe vorm van meditatie helpt bij een scala aan problemen, gewoon door in het hier en nu te zijn en jezelf te observeren, is de claim, en dat maakt mindfulness populair.

Tim Ryan, lid van het Amerikaanse Congres, ziet mindfulness nog sterker in de Verenigde Staten opkomen. "In Amerika is een stille revolutie aan de gang. Het is een vreedzame revolutie geleid door gewone mensen: leraren op scholen, verpleegsters en dokters in ziekenhuizen, sociaal werkers in moeilijke buurten en militaire leiders te midden van heftige conflicten."

Volgens Ryan kan deze ontwikkeling tot betere prestaties en een hogere levensstandaard voor alle Amerikanen leiden. "Nú is het de tijd voor ons om het te implementeren."² Mindfulness is volgens de ambassadeurs ervan als een medicijn tegen allerlei ziektes en een probaat middel tegen stress, die voor onze cultuur zo typerend en desastreus is. Mindfulness helpt arbeidsprestaties te verhogen, maakt gelukkiger, geeft ons een langer leven en is een krachtig instrument om de wereld te verbeteren.

Volgens de ambassadeurs moet mindfulness daarom maatschappij-breed worden ingevoerd. In allerlei sectoren – zoals gezondheidszorg, bedrijfsleven en overheid – zijn mindfulness-adepten hiermee bezig. Met hoegenaamd verrassend resultaat. De voordelen lijken evident, en de tijd lijkt rijp.

Ze stellen mindfulness voor als een wetenschappelijk bewezen techniek, die niets met religie te maken heeft. Mindfulness zou een neutraal gereedschap zijn, een methode die kan worden beoefend door iedereen, onafhankelijk van zijn of haar

religie, levensbeschouwing, politieke voorkeur en morele waarden.

De claim dat mindfulness neutraal, wetenschappelijk en niet-religieus is, klopt echter niet. We zullen zien dat mindfulnessstrainers allerlei normen en waarden over al dan niet gewenst gedrag hebben. En dat voorstanders met wetenschappelijke bewijzen voor de effectiviteit ervan schermen, maar dat het meeste onderzoek wordt gedaan door mensen die mindfulness zelf propageren – het zijn net slagers die hun eigen vlees keuren. De resultaten zijn sterk ideologisch gekleurd. Anders dan de voorstanders menen, moet effectiviteit niet het enige criterium zijn om deze methode in verschillende sectoren van de maatschappij in te kunnen voeren. Ook de evaluatie van expliciete of impliciete morele waarden die in mindfulness zitten en die per definitie niet wetenschappelijk te bewijzen zijn, moeten hierbij een rol spelen.

Hetzelfde geldt voor de eventuele religieuze vooronderstellingen die in veel mindfulness verweven zijn. Mindfulness is religieuzer dan je zou verwachten gezien de pertinente ontkenning door de voorstanders. Deze methode is afkomstig uit het boeddhisme, en ze is er zo diepgaand door beïnvloed dat ze zich er, ondanks de claim, in de meeste uitingsvormen niet werkelijk van los heeft gemaakt. Discussie over het bestaan van religieuze kanten is voor de meeste beoefenaars echter taboe.

De meesten zeggen stellig dat wat ze doen zuiver wetenschappelijk is, terwijl de fervente beoefenaars ondertussen diep gelovig een religieuze theorie voor waar houden – Jon Kabat-Zinn bijvoorbeeld, de geestelijk vader van mindfulness. Veel mindfulnessambassadeurs proberen hun religieuze inborst te verdoezelen. Niet geheel onterecht schatten ze in dat het ermee te koop lopen hun kansen aanzienlijk zou verkleinen – en daarmee hun inkomsten.

De ambassadeurs van mindfulness is het echter niet alleen om geld te doen. Ze werken met een groot verlangen naar een betere wereld, waar de mensen met aandacht en zorg omgaan met zichzelf, anderen en de wereld. Maar voor je het weet gaat het helemaal mis. De Noorse massamoordenaar Anders Breivik bereidde zich voor met mindfulness, en mindfulness zou

militairen in staat stellen beter te presteren – dus ook te vechten en te doden. Dat zou bewezen zijn in Irak en Afghanistan. Ook Nederlandse militairen doen inmiddels aan mindfulness. Verplichte mindfulness, het gebeurt in Amerika en ook in Nederland, bij de overheid en in het bedrijfsleven. Met als rechtvaardiging de valse claim dat mindfulness een neutrale, wetenschappelijk bewezen en niet-religieuze techniek zou zijn. Het is tijd criteria te ontwikkelen voor wat toelaatbaar is en wat niet.

Want mindfulness kan zowel tenenkrommend als waardevol zijn. Het werkt op verschillende manieren. Heel praktisch ter bestrijding van tal van kwalen, en ook als methode tot zelfinzicht. Mindfulness kan wellicht zelfs uitzicht geven op het gebied waar de belangrijkste vragen van het bestaan op slaan, uitzicht op de ziel. Daarom ben ik altijd in het verschijnsel meditatie geïnteresseerd geweest.

Het leven is een strijd, deels tegen je eigen beperkingen. Daar loop je vroeg of laat tegen aan. Meditatie kan een manier zijn om daar vroeg tegenaan te lopen, door de strijd op te zoeken met een methode die je leert goed naar jezelf te kijken. Als je je opmerkzaamheid vergroot voor de processen die in je innerlijk spelen, je reacties op andere mensen en op wat je overkomt, dan leer je jezelf beter kennen. En dat is een verlangen dat bij mij niet alleen voortkomt uit de wens gelukkig te worden, maar ook uit fascinatie voor levensvragen zoals: wie ben ik in de kern en wat doen we op deze planeet? Oude religieuze vormen van meditatie waarvan mindfulness is afgeleid voorzien daarin met een scala aan antwoorden. Deels inspirerende, waarmee wij gesecculariseerde westerlingen wellicht ook nog iets kunnen.

Dit onderzoek is gebaseerd op een goede doorsnede van recente wetenschappelijke en populaire literatuur over mindfulness, en op interviews met een aantal belangrijke vertegenwoordigers van mindfulness in Nederland en daarbuiten. Ook ben ik zelf mindfulness gaan beoefenen, om te onderzoeken of ik er baat bij heb. Want baat erbij hebben is de motivatie van iedereen die aan het beoefenen slaat. Ook wat mijzelf betreft valt er nog heel wat te verbeteren, niet in de laatste plaats dit onderzoek dat door eigen ervaring meer diepgang kon krijgen.

Met meditatie experimenteren paste goed bij mijn promotie-onderzoek *Flirten met God*, waarin ik toonde dat je ook zonder te geloven iets religieus kunt beleven en pleitte voor participerend religieonderzoek.³

Mindfulness is van religieuze komaf, maar de vraag is of en op wat voor manieren de huidige mindfulnesspraktijk nog steeds spiritueel of religieus is. En is dat gewenst of niet? Want precies in haar religieuze vormen blijkt mindfulness zowel het werkzaamst als het meest te wantrouwen. Wat precies maakt dat de balans positief of negatief uitslaat? Het moet gezien de opmars van deze hippe meditatievorm dringend worden onderzocht.

Het zou zo mooi kunnen zijn: mindfulness als voorbeeld van een nieuwe technologie die het beste van een traditionele religie op een wetenschappelijke manier opnieuw beschikbaar maakt, aangepast aan onze moderne, gesecculariseerde tijd. Wellicht is dat de toekomst waarvan mindfulness een eerste, nog halfbakken voorbeeld is. Veelbelovend, maar zoals bij mindfulness blijkt, ook gevaarlijk. Hergebruik van duizenden jaren oude religieuze vormen kan wellicht waardevolle technieken leveren, maar vraagt om wijsheid, niet om naïviteit. Anders verwordt mindfulness tot mindfoolness.

EEN HYPE

Een golf van artikelen in kranten, opinie- en damesbladen, boeken en wetenschappelijke onderzoeken ziet in Nederland en de rest van de westerse wereld het licht met allemaal dezelfde boodschap: mindfulness helpt! Het helpt tegen depressie, stress en angst. Tegen psoriasis, hoge bloeddruk en kanker. Het helpt bij het autorijden, het kinderen opvoeden en op het werk. Het biedt een ijzersterk recept tegen de kleine irritaties en spanningen van alle dag. Je kunt gemakkelijker in stressvolle situaties rustig blijven, geconcentreerd zijn en overzicht houden. De arbeidsproductiviteit stijgt erdoor en zelfs de milieuvervuiling gaat omlaag. Het aantal toepassingen groeit nog iedere dag. Mindfulness zou goed zijn voor iedereen, want wie is er niet gehaast, onrustig en snel afgeleid? De effecten van deze in korte tijd onder de knie te krijgen methode zouden zo geweldig zijn dat je eigenlijk gek bent als je er niet aan wilt. Ben je jong en succesvol, of wil je dat zijn, dan doe je aan mindfulness.

Het genoemde Sociaal en Cultureel Planbureau, dat in mindfulness een nieuwe ontwikkeling ziet, heeft nog geen kwantitatief onderzoek gedaan naar de populariteit ervan. De laatste keer dat het over aanverwante zaken enquêteerde was in 2006, toen mindfulness in Nederland nog niet zo populair was. Veertien procent van de bevolking had ooit iets met boeddhisme of yoga gedaan. In de Verenigde Staten heeft acht à tien procent van de bevolking gemediteerd.⁴

Het zijn niet in de eerste plaats de media die met hun lofgeschal een hype van mindfulness maken. Speciaal in de gezondheidszorg is mindfulness geliefd. In veel ziekenhuizen en bij GGZ-instellingen krijgen patiënten tegenwoordig mindfulness aangeboden. En werknemers mogen op kosten van de baas - én met overheidssubsidie - aan mindfulness doen, want ze zouden er beter door gaan functioneren en dat is goed voor de productiviteit.

Er is mindfulness voor ieder denkbare beroepsgroep in het bedrijfsleven en de publieke sector. Er zijn speciale trainingen voor advocaten en rechters, net als voor gevangenisbewakers en gedetineerden. Het wondermiddel is er ook speciaal voor politieagenten en beveiligers, voor studenten, zakenlieden en leidinggevendenden. Voor kinderen en pubers en voor hun ouders. Voor sporters, dokters, ambtenaren en bankiers.

Bij tal van overheden wordt met mindfulness gewerkt – bijna alle ministeries, veel provinciale en gemeentelijke overheden, de belastingdienst, politie en defensie doen eraan. In deze organisaties is mindfulness een instrument in het personeelsbeleid – voor het verbeteren van het functioneren van individuele werknemers – op eigen verzoek of op dat van de organisatie. Ook zijn er mindfulnessstrainingen voor het vergroten van de prestaties en het welbevinden van hele groepen personeelsleden. Verkeersminister Schultz van Haegen, die de maximumsnelheid op de snelwegen heeft verhoogd naar 130, propageert tegelijkertijd de onthaastende werking van 'mindful leiderschap' tot ver buiten de grenzen van haar eigen ministerie.⁵

Dit tegen de achtergrond van een hausse aan onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness. In de westerse wereld wordt er op veel universiteiten onderzoek naar gedaan. Jaarlijks verschijnen er wereldwijd vele honderden (vorig jaar zelfs enkele duizenden) wetenschappelijke artikelen waarin onderzoeksresultaten worden gepresenteerd. En die zijn meestal lovend.

Genoeg aanwijzingen voor een hype, die we later nader zullen verkennen. Maar eerst: wat is mindfulness precies?

VII
GEWAPENDE MINDFULNESS

MINDFUL OORLOGVOEREN

Alle mindfulness bevindt zich in de praktijk op een schaal tussen goed en slecht, en over wat goed of slecht is, is soms discussie nodig. Bijvoorbeeld als mindfulness onder het mom van een neutrale techniek een rol gaat spelen bij defensie, een organisatie waar individuele vrijheid niet de hoogste prioriteit heeft en waar sterke normen en waarden heersen.

Het Nederlandse leger wordt voorgedaan door dat van de Verenigde Staten, waar mindfulness snel aan belang wint. Mindfulness heeft al Amerikaanse mariniers en soldaten geholpen die in Afghanistan en Irak moesten vechten. En doden. In een nagebouwd Afghaans dorp in de woestijn van Californië oefenden 320 mariniers in moeilijke gevechtssituaties. Een deel van hen had een mindfulnessstraining ondergaan. Tijdens het vechten werden hun bloeddruk, hartslag en ademhaling geregistreerd, evenals toe- of afname van een aantal stressgerelateerde chemische stoffen. De onderzoekers maten een groot effect. En bovendien zagen ze dat de mariniers sneller reageerden. "Dit was cruciaal voor defensie", zegt Tom Minor van de Universiteit van Californië. "We maakten ons namelijk zorgen of we niet een stelletje stoere mariniers aan het omvormen waren tot chantende monniken die helemaal geen stressreactie meer zouden hebben. Maar ze werden ook weer niet te relaxed."⁴ Mindfulness is, kortom, ideaal in de strijd.

Ook na een oorlog kan mindfulness van dienst zijn. Van de twee miljoen Amerikanen die de afgelopen tien jaar in Irak en Afghanistan vochten hebben er honderdduizenden een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkeld. Omdat mindfulness achteraf zou kunnen helpen bij de behandeling van PTSS, maar ook preventief nuttig kan zijn, doen het Pentagon en een aantal Amerikaanse universiteiten er onderzoek naar. Uit het werk van professor veiligheidsvraagstukken Elisabeth Stanley van de Georgetown Universiteit en haar collega's bleek dat mindfulness de soldaten bescherming biedt tegen angst en "andere stress gerelateerde negatieve emoties". Bovendien

werden de soldaten die mediteerden intelligenter. Hun vermogen om zich details te herinneren verbeterde.

Een van de proefpersonen was marinier Del Cochran. Na in Irak te hebben gediend leed hij aan PTSS. Mindfulness was onderdeel van de behandeling. In de Washington Post zei hij: "Niemand wilde eraan meedoen, we vonden het tijdverspilling." Maar soldaten mogen niet kiezen, en het viel erg mee. Toen Del Cochran voor de tweede keer naar Irak moest bleek mindfulness een uitkomst. Hij en veel van zijn collega's bleven iedere dag 15 minuten mediteren, en andere soldaten die bij hen de effecten zagen, gingen het ook doen. "De eerste keer in Irak freakte ik voortdurend uit. Het was zo heftig. De tweede keer bleef ik dankzij mindfulness veel rustiger. Ik was in harmonie met de omgeving, had veel beter door wat een doel is en wat niet. Ik was helemaal gefocust op de situatie. Meditatie was mijn redding."

In gevechtssituaties is de stress extreem en kan mindfulness helpen die omlaag te krijgen zodat soldaten beter functioneren. De hoogste baas van de geallieerden in Afghanistan heeft zelf ook mindfulness gedaan en is er enthousiast over. Het Pentagon is zo geïnteresseerd dat het verder onderzoek er naar financiert. Er loopt een groot onderzoek dat bij gewenste uitkomst tot grootschalige invoering zal leiden bij de tweehonderdduizend mariniers.⁵

Volgens professor Stanley, die zelf ook mediteert en ooit monnik was in een boeddhistische orde, zou in de basistraining van soldaten mindfulness een gelijkwaardige plek moeten hebben naast wapenbeheersing en het leren marcheren. Naast de zorg voor lichamelijke fitness hoort zorg voor geestelijke fitness, vindt zij.⁶

Mindfulle soldaten zijn waarschijnlijk effectiever en dus ook betere moordenaars. Ze zijn beter geconcentreerd, laten zich niet door angsten overmannen, en maken dus minder inschattingfouten. Dat wordt de vijand eerder fataal.

Moet je er daarom tegen zijn? Is dat dan niet hetzelfde als onze jongens naar een vredesmissie sturen zonder de goede spullen? En wie misgunt er een jongen die daar ook niet helemaal vrijwillig terecht kwam een effectieve behandeling van