

# Over de oorsprong van mindfulness

Henk Barendregt

Faculty of Science

Han Fortmann Center voor Mindfulness

Radboud Universiteit Nijmegen

## Kabat-Zinn's definitie

---

Mindfulness means paying attention in a particular way:

on purpose

in the present moment

and non-judgmentally

## Kabat-Zinn's definitie

---

Mindfulness means paying attention in a particular way:

- ~~on purpose~~ (only in the beginning)
- in the present moment (awareness  $\neq$  thinking)
- and non-judgmentally (but one can be mindful on feeling)

# De Boeddhistische oorsprong van mindfulness

---

Boeddhistische psychologie  
mondelinge traditie  
teksten  
meditatie ervaring

Abhidhamma  
inzicht meditatie  
satipaṭṭhāna soetra  
geverifieerd

*Geloof niets op grond van schriftelijke of mondelinge overlevering  
zelfs niet als bekende leraren het zeggen  
behalve als het overeenstemt met je eigen ervaring en gevolgtrekkingen  
en goed is voor iedereen; dan is het goed ernaar te leven*

De Boeddha

*Do not believe in anything simply because you have heard it  
Do not believe in anything simply because it is spoken and rumored by many  
Do not believe in anything because it is found written in your religious books  
Do not believe in anything merely on the authority of your teachers and elders  
Do not believe in traditions because they have been handed down for many generations  
But after observation and analysis, when you find anything that agrees with reason  
and is conducive to the good and benefit of one and all, then accept it and live up to it*

Kalama Soetra, Anguttara Nikaya

Bewustzijn (op moment  $t$ ): heeft een **object** (inhoud)  
en een **toestand** (*state*)

Vaak gericht op inhoud: groot huis, snelle auto, aantrekkelijke partner

Bewustzijn  $\left\{ \begin{array}{l} \text{inhoud} \Rightarrow \text{wetenschap} \\ \text{toestand} \Rightarrow \text{meditatie} \end{array} \right\}$  inzicht, gedeeltelijke controle

Er zijn **heilzame** en **onheilzame** bewustzijnstoestanden,  
afhankelijk of ze leed **verminderen** of **vermeerderen**

Meditatie  $\left\{ \begin{array}{l} \textit{concentratie} \uparrow + \text{toestanden: } \text{mystieke ervaring} \\ \textit{inzicht} \downarrow - \text{toestanden; eliminatie ervan: } \text{zuivering} \end{array} \right.$

De inzicht meditatie met als belangrijk ingrediënt *mindfulness*  
wordt in het westen steeds meer toegepast en onderzocht

## Inzicht meditatie

---

Fase 1 Inzicht in de vluchtigheid & onbeheersbaarheid van het leven

Fase 2 Temmen van de oerangst (dukkha, geestelijke angst)

Fase 1. Inzicht ← concentratie ← discipline

Basis oefeningen

Observeren van de adem: rijzen en dalen van de buik

Observeren van de voetstappen

Observeren zonder oordeel, zonder actie

Komt er een gedachte: “O, gedachte”

Komt er pijn: “O, pijn”

Komt er lust: “O, lust”

Interpreteer de verschijnselen als onpersoonlijke energiën

## De vier fundamenteën van mindfulness

1. lichaamservaring
2. gevoel (prettig, onprettig, neutraal)
3. geest (3a. gedachten en 3b. bewustzijnstypen)
4. conditionering (drang om iets te doen)

} het cognitieve model  
in de therapie:  
automatische gedachten 3a  
lichaamlijke gewaarwordingen 1  
selectieve aandacht 3b  
gevoelens 2 & gedrag 4



## Opmerkzaamheid op het lichaam

---

De trainee gaat naar een rustige plaats

zit met de benen over elkaar

het lichaam rechtop en met de opmerkzaamheid waakzaam

Opmerkzaam adem je in, opmerkzaam adem je uit

Bij een lange inademing weet je: 'Dit is een lange inademing'

Bij een lange uitademing weet je: 'Dit is een lange uitademing'

Bij een korte inademing weet je: 'Dit is een korte inademing'

'Bewust van de hele adem zal ik inademen'

'Bewust van de hele adem zal ik uitademen'

'De adem tot rustbrengend zal ik inademen'

'De adem tot rustbrengend zal ik uitademen'

## Opmerkzaamheid op het gevoel

---

Als de trainee een prettig gevoel ervaart:

'ik ervaar een prettig gevoel'

> 'prettig, prettig'

Als de trainee een onprettig gevoel ervaart:

'ik ervaar een onprettig gevoel'

> 'onprettig, onprettig'

Als de trainee een neutraal gevoel ervaart:

'ik ervaar een neutraal gevoel'

> 'neutraal, neutraal'

Zie gevoelens als onpersoonlijke energiën

# Opmerkzaamheid op de geest

---

'Er is denken, denken'

'Er is verlangen'

'Er is afkeer'

'Er is kalmte'

} beïnvloeden selectieve aandacht

# Opmerkzaamheid op de conditioneringen (mind-objects)

---

Verschillende soorten problemen worden geabstraheerd tot 5 hindernissen

- afkeer
- verlangen
- slaperigheid
- rusteloosheid
- twijfel

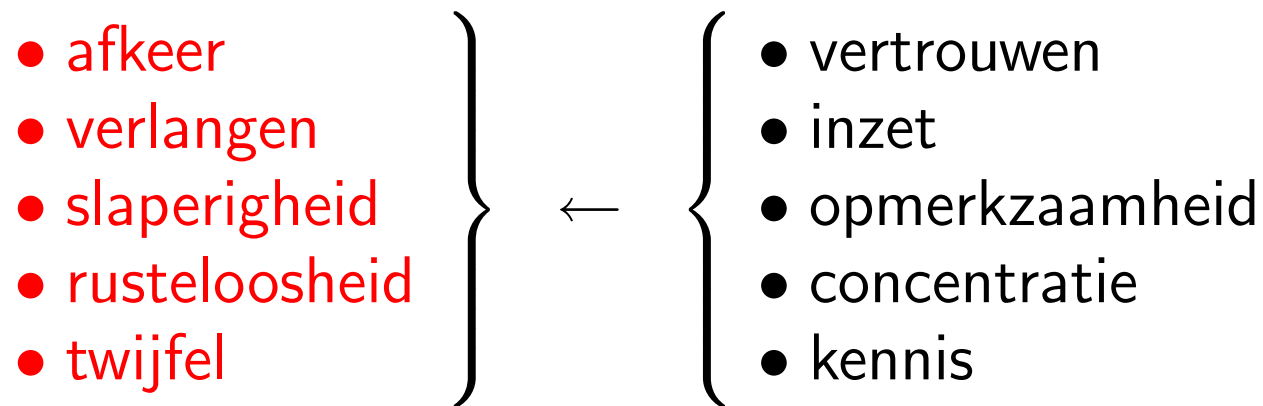
## 5 hindernissen

Tijdens de meditatie 'doet alles mee'

ook bv 'geen zin hebben': 'er is balen, balen'

## Meditatie in actie

---

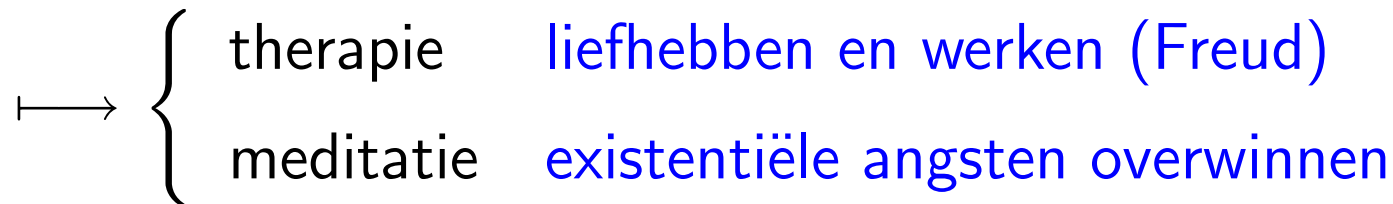


De 5 helpers transformeren de 5 hindernissen in opmerkzaamheid

Steeds op één van de 4 fundamenten

Totdat men continue opmerkzaamheid krijgt

Gebruik van opmerkzaamheid (mindfulness)



# Modellen van bewustzijn

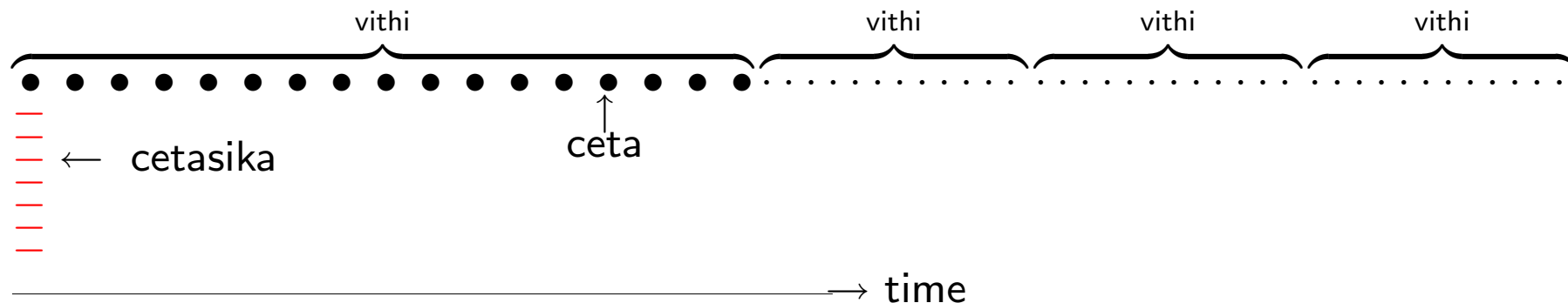
## *Abhidhamma* model (250 v. Chr.)

Axioma 1. Bewustzijn is discreet: sequentie van korte 'ceta's', bewustzijnsflitsjes

Axioma 2. De toestand van een ceta wordt bepaald door een cocktail van *cetasika's*

Axioma 3. Cognitieve/emotionele eenheden bestaan uit een rij ceta's: *vithi's*

17 voor zintuiglijke input, 12 voor herinnering; 12 voor naamgeving; 12 voor betekenis

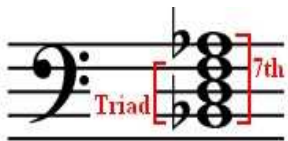


Voorbeelden van *cetasika's*:

mindfulness, compassie;

concentratie;

haat, hebzucht, rusteloosheid



innerlijke rust en innerlijke onrust

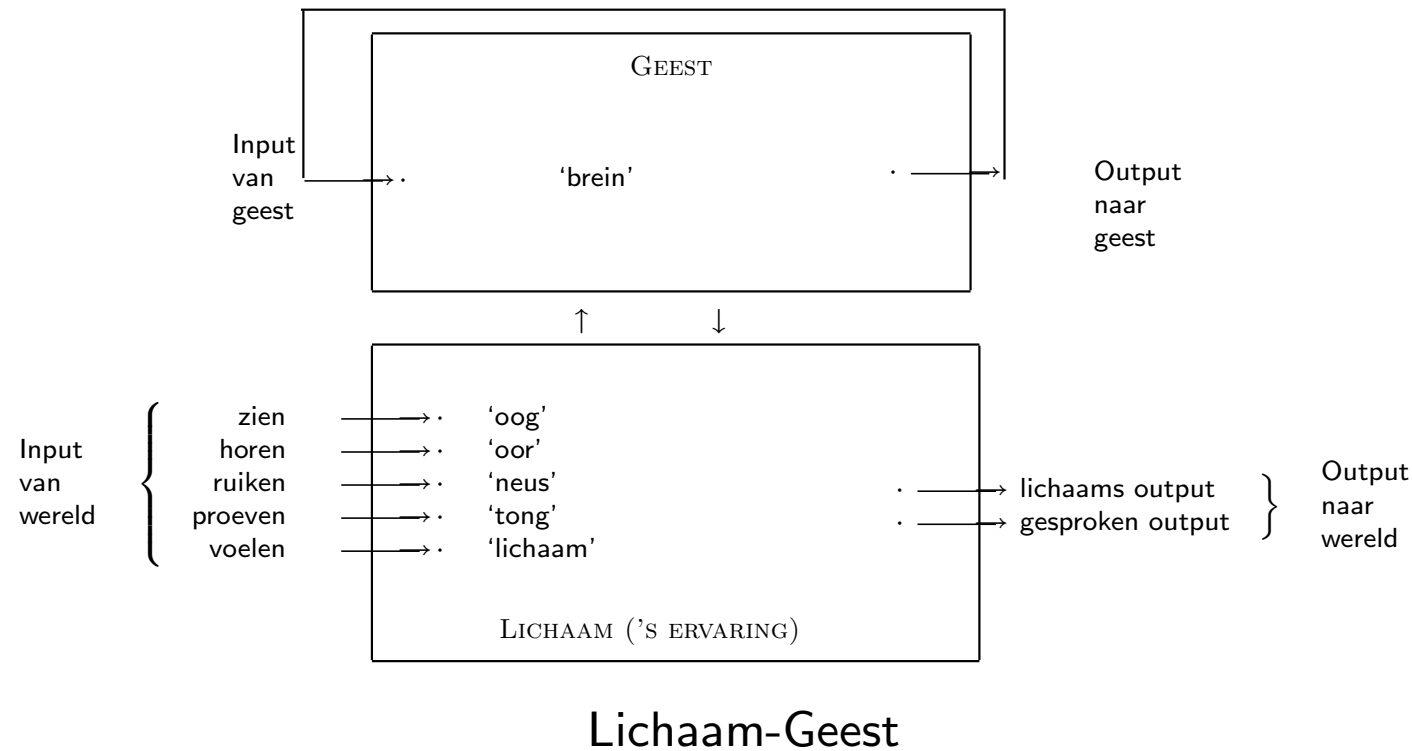
## Cetas: object & type

Iedere ceta is gericht op een *object* (inhoud)

en heeft een *type* (toestand, state)

Objecten zijn b.v. • de geur van een vrouw;

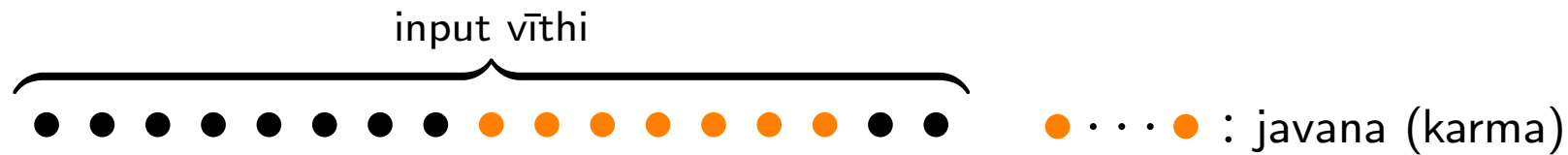
• de herinnering aan het geluid van een kikker die in een vijver springt



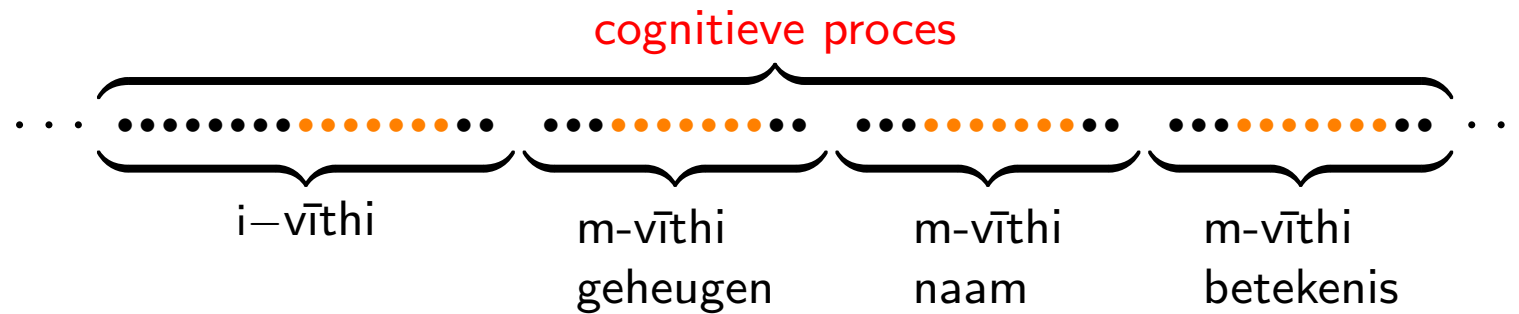
Zintuigelijke input wordt beïnvloedt door de geest

# Vīthi: 'ceta straat'

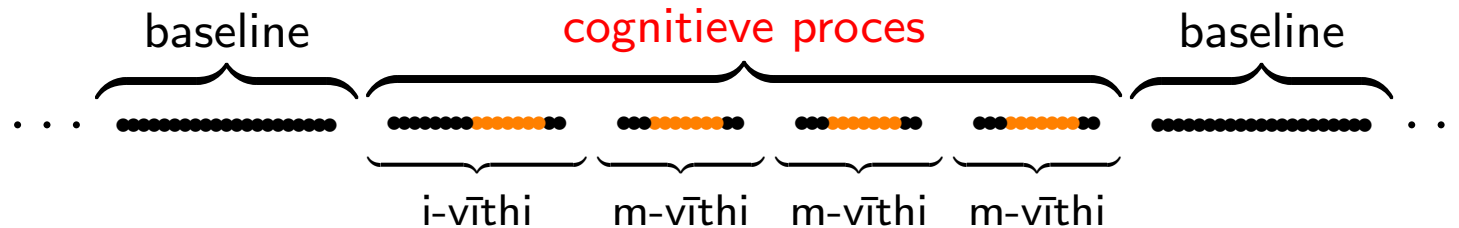
## Cognitief-emotionele eenheid: vīthi



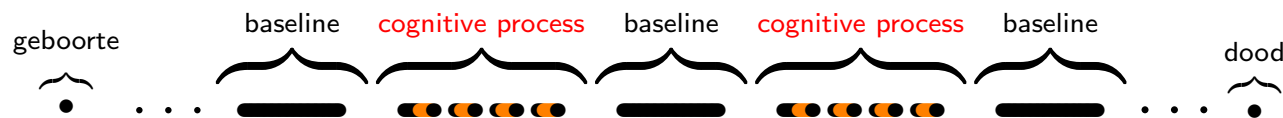
## Cognitie en emotie: vīthi's



## Baseline (sequentie van geboorte ceta's)



## Levens-pad





## Intensieve Mediatie: inzicht

---

Meditatie gericht op inzicht (vergelijk *exposure*)

Dring door tot de **drie karakteristieken (3K)** van het bewustzijn:

niet-blijvendheid	'chaos'	} existentiële angst
lijden	'walging'	
zelfloosheid	'oncontroleerbaar'	

Meestal worden de 3K bedekt door denken, voelen en handelen

De meditator ondergaat nu fases van angst, paranoia en vreugdeloosheid

Sytematisch ontwikkelde concentratie en opmerkzaamheid

kunnen relatief snel een gelijkmoedig bewustzijn laten ontstaan

vandaar uit ontstaat spiritueel verlangen

## De drie fundamentele karakteristieken van het bestaan

Drugsgebruiker	<i>oneindige turbulentie, bliksem voor microben (H. Michaux)</i>
Patiënt	<i>alsof ik een op hol geslagen computer ben; levend, maar niet bestaand</i>
Existentialist	<i>walging (Sartre), het Grote (Rilke)</i>
Mysticus	<i>donkere nacht van de ziel (Joh. van het Kruis); afgrond van de geest</i>
Meditator	<i>erger dan doodgaan; volslagen wanhoop</i>
Boeddhisme	<i>niet-blijvendheid, lijden, zelfloosheid</i>

---

Beeld van ego als entiteit loslaten: ego zien als proces  
dit geeft vrijheid  
maar kan pas als het ego voldoende stabiel is

## Meditatie: angst temmen

---

Fase 2. Inzicht meditatie gericht op bescherming; ontwikkel

gelijkmoedigheid

kalmte

vreugde

Opmerkzaamheid geeft één moment van rust

Momenten van rust worden 'aan elkaar gesmolten'

Ontwikkel 'luxe moed' voor de 'overgave': kijk de 'leegte' in de ogen  
zien dat de existentiële angst gebaseerd is op misverstand  $\mapsto$  zuivering

Door de veranderde blik verdwijnt de existentiële angst

kan men vriendelijker zijn naar zichzelf, anderen en de wereld

Omdat de weg naar de zuivering (meestal) pijnlijk is

heeft men tijdelijk concentratie nodig om te onthechten (methadon)

## Tekst: Visuddhimagga (Pad van de zuivering)

---

*The characteristic of **impermanence** does not become apparent because, when rise and fall are not given attention, it is concealed by continuity [due to reification]. The characteristic of **suffering** does not become apparent because, when continuous oppression [to sitting still; i.e. there is desire to move, scratch one's nose, etcetera] is not given attention, it is concealed by the [holding on to the meditation] postures. The characteristic of **not-self** does not become apparent, because when resolution [dissolution] into the various elements is not given attention, it is concealed by compactness [the feeling of 'agency']*

*However, when continuity gets disrupted by discerning rise and fall, **impermanence** becomes apparent in its true nature. When the postures are exposed by attention to continuous oppression, the characteristic of **suffering** becomes apparent in its true nature. When the resolution of the compact is effected by resolution into elements, the characteristic of **not-self** becomes apparent in its true nature.*

# Hui Neng

---

Hung Jen, the fifth patriarch of zen was choosing his successor

The monk with the best poem would be chosen. The head monk Shen Hsiu wrote

*The body is like the bodhi tree  
the mind is like a mirror bright  
Constantly we should wipe them clean  
Not allowing any dust to align*

Monks were impressed and expected the head-monk to become the successor.

The novice Hui Neng asked a friend to write down the following poem

*There is no body  
there is no mind  
Since fundamentally nothing exists  
where is the dust to align?*

It was Hui Neng who who got the job

## Nana's: opeenvolgende inzichten

---

- 1 Knowledge of the distinction between mind and body
- 2 Knowledge of conditionality
- 3 Knowledge of mastery

---

- 4 Knowledge of arising and passing away
- 5 Knowledge of dissolution
- 6 Knowledge of fear
- 7 Knowledge of danger
- 8 Knowledge of disenchantment

---

- 9 Knowledge of the desire for liberation
- 10 Knowledge of re-consideration
- 11 Knowledge of equanimity regarding formations

---

- 12 Surrender
- 13 Preparation
- 14 Path
- 15 Fruition
- 16 Knowledge of review

Indiase filosofie over het handelen (karma):

*“Als je goed handelt, ontvang je goede resultaten  
als je slecht handelt, ontvang je slechte resultaten  
Handel daarom goed”*

Na Boeddha (die overigens ook pleit voor goed handelen):

### Ontmaskering van de begoocheling

*Er is niemand die handelt  
Er is niemand die de resultaten ontvangt  
Alle fenomenen komen alleen  
Dit is de juiste visie*

*Kammaṣṣa kāraṅko natthi  
Vipākaṣṣacca vedako  
Suddha dhamma pavataṅti  
Evetam̐ sammadaṣṣanaṅ*

In: *The path of purification*  
Buddhagosa, ca. 400 na Chr.

Is meditatie geschikt voor iedereen?

nee, ja

Twee groepen mensen voor wie deze discussie van belang is:

- neiging tot psychose
- ongebalanceerde persoonlijke ontwikkeling

**Nee** Voor deze personen is een intensieve meditatie  
(18 uur per dag 10 dagen lang, alleen op een kamer)  
niet zonder meer geschikt

**Ja** Maar deze groepen zouden toch intensief kunnen mediteren  
onder continue persoonlijke begeleiding