

## Aandacht maakt gelukkig

Christine Swankhuisen. Heerlijk. Na afloop van een intensieve retraiteweek in Griekenland zit ik aan een prachtige Griekse baai. De onwaarschijnlijk heldere zee rimpelt bij een windvlaag. De zon speelt met de golfjes. Met volle aandacht geniet ik ervan. Een goed moment om mijn vakliteratuur bij te houden.

Ik lees een artikel in het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift [Science: A wandering mind is an unhappy mind](#). Matthew Killingsworth en Daniel Gilbert, twee wetenschappers verbonden aan Harvard, testen de claim die zen met meer levensfilosofieën gemeen heeft: wie volop bij het hier en nu is met zijn aandacht, is een gelukkiger mens.

Meditatie is een manier om de aandacht te trainen. Uit evaluaties van meditatie weken en zencursussen blijkt dat deelnemers zich na afloop aanzienlijk gelukkiger voelen dan ervoor. Ook na enkele maanden rapporteren ze nog positieve effecten. Interessant is dat dit onderzoek hier een wetenschappelijke onderbouwing voor biedt.

Omdat geluksgevoelens het meest betrouwbaar te meten zijn op het moment dat de ervaring zich voordoet, ontwikkelden Killingsworth en Gilbert een app voor de smartphone. De 2.250 deelnemers aan het onderzoek kregen op willekeurige momenten van de dag een oproep om een drietal vragen te beantwoorden:

- Hoe voelt u zich op dit moment (op een schaal van 0 tot 100)?
- Wat doet u nu?
- Denkt u aan iets anders dan de activiteit waar u mee bezig was (nee; ja, aan iets leuks; ja, aan iets neutraals; ja, aan iets vervelends)?



Het is opvallend hoe vaak mensen aan iets anders dachten dan waar ze mee bezig waren: bijna bij de helft van de reacties waren de gedachten afgedwaald. Dat is kennelijk de normale gang van zaken voor ons brein. We denken aan dingen uit het ver-

leden, dingen die we beter anders hadden kunnen doen, of dagdromen over mooie oorden en het gras dat elders altijd groener lijkt te zijn. Onze gedachten dwalen af bij alle soorten activiteiten. Seks vormt de enige gunstige uitzondering; daar houden we wel onze aandacht bij.

Wat blijkt: mensen die aan iets anders denken dan wat ze op dat moment aan het doen zijn, voelen zich substantieel ongelukkiger dan mensen die hun aandacht daar wel bijhouden. Ook denken aan iets leuks terwijl je met iets vervelends bezig bent, maakt je minder gelukkig. Zelfs akelige klusjes kun je dus beter met je volle aandacht doen, omwille van je humeur. Het blijkt zelfs zo te zijn dat afdwalende gedachten voorspellen dat je je ook bij volgende activiteiten minder gelukkig zal voelen. Dat geldt zelfs voor leuke activiteiten: dwaalden je gedachten eerder die dag steeds af, dan geniet je ook van leuke dingen minder.

Oefenen om alles wat je doet met alle aandacht te doen, draagt bij aan ons geluk. Een centrale oefening binnen de praktijk van zen. Nu is de effectiviteit van deze oefening ook wetenschappelijk bewezen.



## Zolderkamerdj op zencursus #2

[Mariska Guning](#), [Zen.nl Haarlem](#). 'Helemaal zen!' is wat Nederlanders vaak roepen na drie weken wortelschieten in het witte zand ergens op een paradijselijke plek bij de evenaar. Na twee lessen zenmeditatie en een week lang twee keer twintig minuten mediteren per dag, weet ik wel beter. Zen is keiharde concentratietraining.

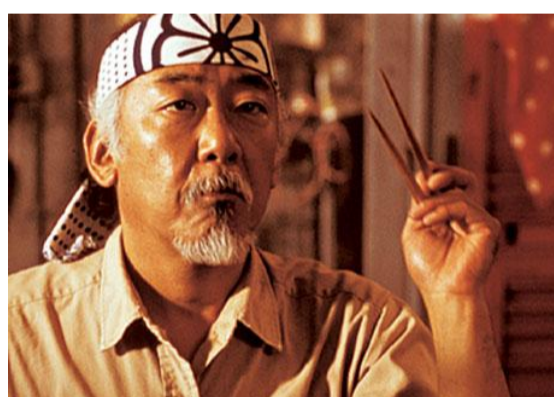
Onze zenleraar laat bordjes met twee soorten appelmoes rondgaan. Ze geeft ons een paar minuten de tijd om te bepalen welke van de twee de meeste *nen* bevat. Dit is het Japanse principe voor 'de mate waarin iets aandacht heeft gekregen'.

Nen is het tegenovergestelde van *multitasken* - waar vooral vrouwen zo goed in schijnen te zijn. We krijgen dan ook als huiswerk mee om naast het mediteren de meest simpele dingen met de grootste aandacht te doen. Veertig keer kauwen op je eten, de haartjes van je tandenborstel op je tanden voelen als je je tanden poetst, de kleuren van de groenten opmerken als je ze snijdt...

Want zoals Riens Ritskes in zijn boek [Leer denken wat je wilt denken](#) schrijft: "Momenten van single-tasks leveren doorgaans de sterkste geluksgevoelens op. Wie twee dingen tegelijk doet, doet beide dingen half en geniet ook maar voor de helft." Gelukkig faal ik al mijn hele leven in multitasks, wel is veertig keer kauwen zelfs voor een 'natural food junkie' als ik een flinke uitdaging.

Naast *zazen* (zittende meditatie), leren we ook aandachtstraining in de vorm van *kinhin*. Dit is loopmeditatie die we tussen de perioden *zazen* doen om de benen te strekken. We lopen simpelweg een aantal minuten in een cirkel achter elkaar aan.

Deze 'simpele' oefeningen - die uiteindelijk alles-behalve simpel blijken - doen me steeds weer denken aan de beroemde speelfilm *The Karate Kid*. De oude Chinese visserman Mr. Miyagi belooft de jonge Daniël karate te leren. In de film moet hij allerlei klusjes in en rondom het huis doen en snapt niet wat dat met karate te maken heeft.



De oefeningen in zen werken op dezelfde manier: door te oefenen in focussen, krijg je meer grip op je gedachten en onderbewuste. Door wat meer afstand te nemen tot je gedachten krijg je een betere toegang tot je intuïtie. Hoe beter je dit traint, hoe gemakkelijker je kunt zeggen welke appelmoes uit de fabriek gerold komt en welke is gemaakt van de appels uit de tuin van de ouders van de zenleraar.

Post ook je inspirerende zen-ervaringen op onze [Zen.nl-Facebook pagina](#)! Deze is bedoeld om elkaar te stimuleren bij het integreren van zen in de dagelijkse praktijk. Houd daarbij wel rekening met de privacy van alle betrokkenen.

## Nieuwe Zen.nl-vestiging Hilversum online

[Zen.nl Nederland](#). De jongste vestiging van Zen.nl zal binnenkort haar deuren openen. Momenteel wordt er hard gewerkt aan de verbouwing van [Zen.nl Hilversum](#) zodat begin september de cursussen van start kunnen gaan. Op [de website](#) kun je nu al de nodige informatie vinden en je inschrijven.

We wensen DaiDo veel plezier en succes met alle voorbereidingen en alle goeds bij het opstarten van deze nieuwe vestiging!

