

# Brightmind: een perfecte mindfulnessstraining

Ger Schurink, februari 2018

## Brightmind

Brightmind, heldere geest, is een [nieuwe mindfulness-app](#) voor de iPhone of iPad. Het is een systematische training in mindfulness-vaardigheden volgens de aanpak van Shinzen Young. Brightmind onderscheidt zich in veel opzichten van de tientallen apps die er al zijn en heeft verschillende voordelen:

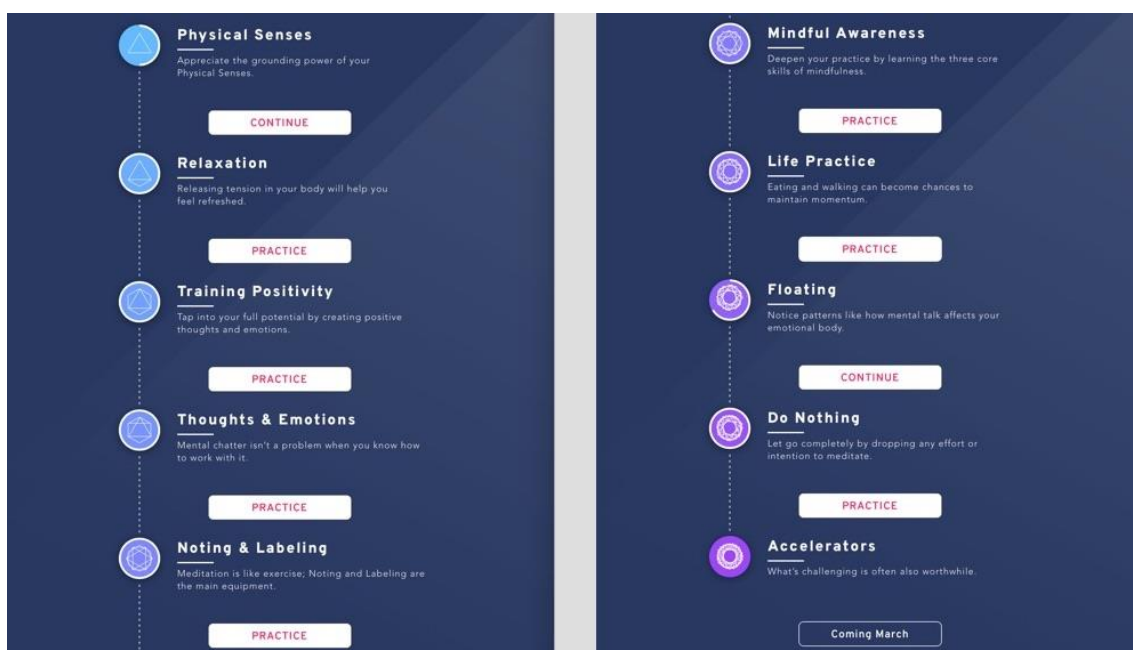
- Het wat, hoe en waarom van mindfulness wordt stapsgewijs kraakhelder uitgelegd.
- Het is een complete mindfulnessstraining met uitstekende instructies waarbij je ook in elk onderdeel snapt wat je precies aan het doen bent.
- De logische opbouw van eenvoudig naar complex en pas verder kunnen gaan naar een volgend 'level' na het voltooien van de voorafgaande oefeningen motiveert en zorgt voor een stevig fundament.
- Er is een grote variatie, waardoor je niet alleen een keuze kunt maken van wat bij jou past, maar ook meditaties naar wens kunt rouleren. Dat maakt het makkelijker en leuker en het motiveert om mindfulness te blijven oefenen en gebruiken in het dagelijks leven.
- De doortimmerde schematische aanpak, met de precieze definities die Shinzen geeft voor alle aspecten van mindfulness, maakt (weer) duidelijk waar het in de kern om gaat. Het is een verademing in de wildgroei waarin mindfulness inmiddels een woord is geworden dat van alles en nog wat kan betekenen.
- Het [Unified Mindfulness System](#), waarop Brightmind gebaseerd is, biedt een inzichtelijk kader dat wetenschappelijk onderzoek naar de werkingsmechanismen van mindfulness bevordert.

## Een zeer overzichtelijke en complete training

Brightmind is een zeer systematisch studieprogramma. Het bestaat uit tien modules waarvan de laatste momenteel nog in ontwikkeling is: Physical Senses, Relaxation, Training Positivity, Thoughts & Emotions, Noting & Labeling, Mindful Awareness, Life Practice, Floating, Do Nothing en Accelerators. Elke module bestaat steevast uit twee onderdelen: audiobestanden met oefenmeditaties en de eigenlijke meditaties. De oefenmeditaties, waarin één bepaald aspect aan bod komt, starten met het geluid van een klankschaal gevolgd door een duidelijke uitleg in de eerste minuut, vervolgens een minuutje stilte, korte aanvullende instructies, stilte enzovoort, met het geluid van een klankschaal als afsluiting. De mindfulness-meditaties starten met een beknopte uitleg en eindigen met een klankschaal. Her en der tijdens het mediteren hoor je een korte instructie om je aan de intentie van de meditatie te herinneren. Bij alle mindfulnessoefeningen is er de keuze tussen 10, 15, 20, 30, 45 of 60 minuten mediteren. Je kunt steeds 'gewoon mediteren' of kiezen uit een van de vier opties: 'Presteer op je best', 'Minder stressen', 'Beter communiceren' en 'Ongemak en pijn'. Alle meditaties

hebben naast de instructies die horen bij het thema van betreffende module, aanvullende instructies gericht op beter presteren, enzovoort. Dit helpt enorm om de meditaties op maat te maken en om in de loop van de dag mindful aanwezig te zijn. Shinzen Young heeft zelf alle instructies ingesproken.

De app is zo opgebouwd dat je de oefeningen van een module moet afronden voordat je naar het volgende 'level' kunt. Het is een zeer gedegen programma dat de kans op misverstanden en teleurstellingen minimaliseert. Er zijn helaas veel misvattingen rond mindfulness. In [What is Mindfulness](#), een uitvoerige tekst van 76 pagina's, beschrijft Shinzen Young wat hij, na bijna een half eeuw studie, ziet als de essentie van mindfulness.



### Physical Senses, Relaxation, Training Positivity en Thoughts & Emotions,

De introductie in de eerste vier modules: Physical Senses, Relaxation, Training Positivity en Thoughts & Emotions beslaat zo'n 3,5 uur. Elke module start telkens met 'Learn' waar je mediterend mondelinge uitleg krijgt van een aantal basisprincipes. Daarna volgt telkens het 'Practice' gedeelte met meestal drie audiobestanden met oefeningen die elk 15 minuten duren. Hier wordt het fundament gelegd voor de twee meditaties verderop in de training die de kern van mindfulness volgens Shinzen Young vormen: Floating en Do Nothing. Mindfulness volgens Shinzen heeft als uitgangspunt dat alles dat er op een bepaald moment wordt waargenomen in een of meer van drie categorieën kan worden onderverdeeld: zien, horen of voelen.

Zien bestaat uit wat je ziet in de buitenwereld én omvat ook de gedachten in de vorm van beelden in je binnenwereld. Horen is wat je met je oren hoort plus de gedachten die je in de

vorm van woorden en zinnen in je hoofd 'hoort'. Voelen bestaat uit zowel de fysieke lichamelijke gevoelens als uit de emotionele gevoelens die je opmerkt in bepaalde lichaamsdelen. Een zeer grondige uitleg vind je in [See Hear Feel: An Introduction](#). Er zijn dus zes rubrieken: extern zien, horen en voelen plus intern zien, horen en voelen. Deze onderverdeling is essentieel in Brightmind. 'Untangle and be free', is een citaat van Shinzen; als je je goed kunt concentreren op wat er op een bepaald moment gebeurt, helder de verschillende onderdelen kunt zien en er emotioneel evenwichtig op reageert dan handel je niet meer onbewust automatisch vanuit oude gewoontepatronen maar bewust vanuit vrijheid.

### **Opmerken & benoemen**

De volgende module, Noting & Labeling, heeft alleen een 'Learn' rubriek en omvat vier inleidende mindfulness-oefeningen van 10 minuten. Deze oefeningen zijn geen opzichzelfstaande meditaties, maar essentiële voorbereidingen op de meditaties Floating en Do Nothing en voor mindfulness in het dagelijks leven.

Noting is cruciaal in mindfulness volgens Shinzen. Je kunt het vertalen met 'opmerken' en is het duidelijk erkennen/bevestigen van de aanwezigheid van iets dat je ziet, hoort of voelt, extern of intern. Na een kort moment van volledig aanwezig zijn bij wat er gebeurt, wordt er weer opnieuw opgemerkt wat er dan is. Dat kan hetzelfde zijn of iets anders dat zich aandient. Meditatie beoefenen bestaat uit een reeks 'opmerkingen' die meestal bestaan uit twee stappen: 1) het allereerste kortstondige moment iets waarnemen, gevolgd door 2) gedurende een fractie van een seconde tot enkele seconden focussen op wat er is opgemerkt. Dus het opmerken bestaat gewoonlijk uit een reeks: opmerken, focussen, opmerken, focussen... enzovoort.

Labeling is wat je opmerkt van één van de vier labels voorzien: zien, horen, voelen of rust. Het horen van een geluid of het 'horen' van een gedachte in je hoofd krijgt het etiket 'horen' of als het stil is het woord 'rust'. Het labelen is een optie en kan naar keuze aan het opmerken worden toegevoegd. Bijvoorbeeld in geval van hindernissen tijdens het mediteren zoals: veel afleidingen, heftige gevoelens, verveling of slaperigheid. Het benoemen van wat er waargenomen wordt gebeurt zakelijk-vriendelijk in een rustig tempo en bevordert op deze manier de aandacht, helderheid en emotionele stabiliteit. De labels kun je in gedachten zeggen, maar ook zacht of hardop uitspreken afhankelijk van hoe gefocust of versnipperd je aandacht is.

### **Mindful Awareness**

Dit is de module waarin de drie aandachtvaardigheden besproken worden die de kern vormen van mindful aanwezig zijn (mindful awareness). Dat zijn concentratie (concentration), helderheid (clarity) en gelijkmoedigheid (equanimity). Je bent mindful als je geconcentreerd,

helder en gelijkmoedig aanwezig bent. In zes geleide meditaties wordt dit stapsgewijs uitgelegd.

Concentratie is het vermogen om de aandacht te (blijven) richten op wat relevant is. Het is zowel het waarnemen van wat op de voorgrond is als bewust zijn van wat daarnaast, op de achtergrond speelt. Kortom: de juiste combinatie van gefocuste aandacht en perifere opmerkzaamheid.

Helderheid is het bewust en duidelijk opmerken van het zien, horen en voelen van moment tot moment. Als je bijvoorbeeld angstig bent en weet welk deel van je angst bestaat uit mentale beelden, welk deel uit innerlijke spraak voortkomt en op welke plaatsen je angst in je lichaam te voelen is. Je waarneming is dan niet alleen zuiver, maar ook breed en diep.

Gelijkmoedigheid is de vaardigheid om alle zintuigelijk ervaringen, die zich van buiten of van binnen aandienen, te laten komen en gaan zonder weerstand. Het is een open, tolerante, flexibele en evenwichtige houding tegenover alles wat je ervaart: 'Equanimity involves non-interference with the natural flow of sensory experience.' In alle mindfulness-oefeningen komen deze drie kernvaardigheden aan bod.

### Life Practice

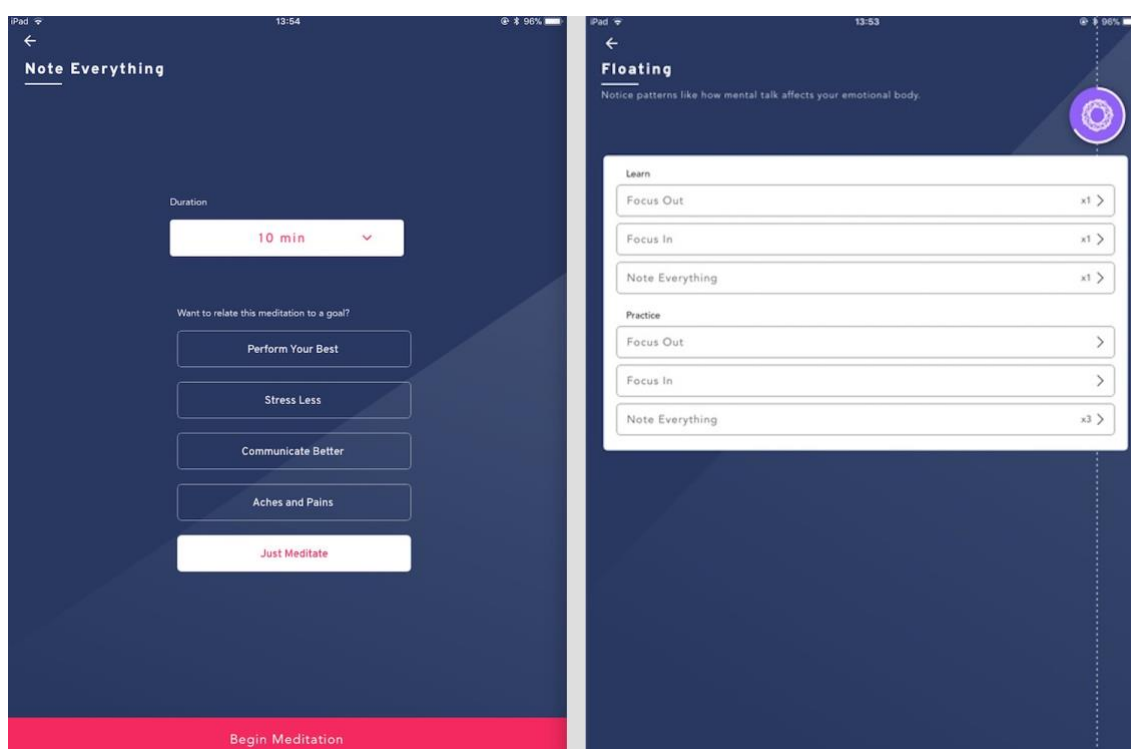
Hoe je het geleerde in je dagelijks leven kunt gebruiken is het onderwerp in Life Practice. Shinzen Young beschrijft de Micro Hits, korte intense mindfulness-momenten van een halve tot enkele minuten tijdens of tussen activiteiten door. Er zijn vervolgens vijf micro-oefeningen van vijf minuten. 'Emotional Body' bijvoorbeeld is een van die oefeningen waarbij lichamelijke gewaarwordingen van emotionele aard het focus zijn. De instructies bestaan uit enkele zinnen in de eerste seconden, vervolgens stilte afgewisseld met een of twee korte instructies tussendoor en het geluid van een klankschaal als afsluiting.

In deze module zijn ook instructies voor Background Practice waarmee je mindfulness in het dagelijks leven bevordert. Je leert hoe je je aandacht houdt bij wat je op dat moment aan het doen bent, terwijl je op de achtergrond een mindfulness-meditatie doet. Het merendeel van de aandacht is dan bij de taak en een klein gedeelte bij het onderwerp van meditatie. Je doet bijvoorbeeld een eenvoudig klusje terwijl je met een klein deel van je aandacht bewust bent van geluiden.

### Floating

Zweven (floating) is met Doe Niets de belangrijkste meditatie in mindfulness volgens Shinzen Young. Het is de verzamelnaam voor drie technieken: Focus Out, Focus In en Note Everything. Deze meditatie komt voort op de See Hear Feel techniek die hij enkele jaren geleden ontwikkelde. Ook hier is er weer een leer- en een oefengedeelte met in totaal zes begeleide meditaties die elk 15 minuten duren.

In de eerste zeven modules van Brightmind was er in de oefeningen en meditaties steeds een klein gebied waarop de aandacht werd gericht, zoals externe geluiden. Nu is het focus veel breder. Bij Focus Out is dat de buitenwereld die we ervaren via de zintuigen in de vorm van zien, horen en voelen. Focus In is gericht op de binnenwereld, onze mentale beelden, innerlijke spraak en de plaatsen waar we de emoties we voelen in ons lijf. Bij Note Everything wordt de aandacht niet beperkt tot één bepaald domein maar laat je je aandacht getrokken worden door wat er dan ook verschijnt: geluiden, wat er te zien is, fysieke lichamelijke sensaties, gedachten in de vorm van beelden of woorden/zinnen en emotionele lijfelijke gewaarwordingen. Er is dus géén aandachtspunt waar je je op richt en weer naar terugkeert als de aandacht even elders is. Je bouwt hier mindfulness-vaardigheden op door het volgen van je aandacht die op een natuurlijke manier getrokken wordt door wat zich aandient. Dat is bijvoorbeeld voor een paar seconden een geluid. En als dat verdwijnt wordt een serie gedachten opgemerkt en even later staat een gevoel in het lichaam op de voorgrond, enzovoort.



### Doe Niets meditatie

Het een-na-laatste onderdeel van Brightmind is 'Do Nothing', de Doe Niets meditatie. Dit is een moderne bewerking is van meditaties die bekend zijn onder de namen: Keuzeloze Aandacht, Open Monitoring, Zazen, Dzogchen/Mahamudra, Passieve contemplatie en Non-duaal bewustzijn.

Doe Niets kan ook de 'anti-meditatie meditatie' genoemd worden. De basis-instructies zijn: 1) laat wat er ook gebeurt, gebeuren. en 2) wanneer je je bewust wordt van een intentie om je aandacht te controleren, laat deze intentie dan varen.

Ook bij Do Nothing is er weer een 'leer-meditatie' met een mix van mondelinge uitleg en stiltes en de feitelijke Do Nothing meditatie van 15 minuten.

### Accelerators

Deze laatste module van de app is tijdens het schrijven van deze tekst nog in aanbouw. Accelerators zijn manieren om het aanleren van mindfulness vaardigheden te versnellen en om te leren mindful zijn/blijven tijdens dagelijkse bezigheden. Om dat laatste gaat het uiteindelijk. Vermoedelijk bestaat deze module straks uit de drie versnellers die Shinzen al eerder beschreven heeft: Trigger practice, Duration Training (duurtraining) en Challenge Sequences

Trigger practice is jezelf gedoseerd met opzet blootstellen aan een geluid, iets wat je ziet of een lichamelijke gewaarwording die heftige emotionele reacties teweegbrengen. Het is een vorm van mindful exposure net zoals de volgende duurtraining. Duration Training is steeds langere periodes mediteren zonder te bewegen. Challenge Sequences is het mindful zijn in beweging, tijdens activiteiten.

### Meditatietimers

In Brightmind heb je de beschikking over een meditatietimer waar je de gewenste tijd kunt instellen en het aantal keren dat je een klankschaal wilt horen. Dat is handig als herinnering om weer 'wakker' te worden als je er met de aandacht niet meer bij bent.

### De kosten

De eerste vier modules van Brightmind zijn en blijven gratis. Wil je de hele app gebruiken dan kost dat per maand € 10,50 of € 6,50 per maand bij een jaarabonnement van € 78,-. € 10,50 per maand lijkt veel, maar waarschijnlijk geef je in die periode meer uit aan bijvoorbeeld kopjes koffie of cappuccino. De app is vrij van reclame. Je kunt de Brightmind training in een enkele maand voltooien en het abonnement stopzetten. Maar zeer waarschijnlijk is het veel leerzamer om enkele maanden te mediteren met behulp van de instructies uit de app tot je je alles goed hebt eigen gemaakt.

### Shinzen Young

Shinzen Young is een Amerikaanse meditatieleraar en adviseur bij neurowetenschappelijk onderzoek naar mindfulness. Zijn missie is om meditatie en de praktische toepassing op een heldere manier in gewone taal toegankelijk te maken. Hij schreef tientallen heldere [artikelen](#) en 'The Science of Enlightenment: how meditation works' een bijzonder heldere uitleg over mindfulness meditation, hoe het werkt en hoe het je leven kan verrijken. Al meer dan 40 jaar werkt Shinzen aan het ontwikkelen van een duidelijke stap-voor-stap training waarvan de app

Brightmind de digitale versie is. In die periode heeft hij steeds bijgehouden welke uitleg en instructies leerlingen wel of niet helpen en hij heeft deze informatie gebruikt om zijn methode steeds weer te verbeteren.

### **Op mindfulness gebaseerde therapie met Brightmind**

Ik volg Shinzen al zo'n 14 jaar via de artikelen op zijn [website](#), [blog](#) en via zijn [YouTube-video's](#). In 2008 heb ik het boekje 'Mindfulness; een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten' geschreven dat voor een belangrijk deel geïnspireerd is op het werk van Shinzen evenals de MBCT-trainingen die ik vanaf 2003 geef. De recente ontwikkelingen en vooral Brightmind zijn voor mij de aanleiding om mijn MBCT-cursussen te verbeteren.

De kern van de [nieuwe vierdaagse mindfulnessstraining](#) zal bestaan uit op mindfulness gebaseerde therapie met Brightmind. De deelnemers doen zelf intensieve ervaring op met de Brightmind mindfulness-oefeningen en de toepassing ervan in je eigen leven. Ze leren mindfulness over te dragen op cliënten en te integreren in behandelingen van psychische problemen of in coachingstrajecten. Een greep uit het programma:

- Brightmind meditatieoefeningen
- De theorie achter mindfulness volgens Shinzen Young
- Emotionele vermijding en psychisch problemen
- Emotionele problemen en ingesleten patronen snel in kaart brengen
- Het instrueren van mindfulness-oefeningen
- Mindful exposure en verwerking
- Mindfulness combineren met [Method of Levels/Perceptual Control Theory](#)
- Casuïstiek en praktische vragen uit de praktijk