

# Unified Mindfulness & Brightmind

## Een perfecte mindfulnesstraining

Ger Schurink, februari 2018

Mindfulness heeft inmiddels heel veel betekenissen en toepassingen. Het een *vaardigheidstraining* als het onderdeel is van een gesprekstherapie of een coachingstraject. Dan wordt er geleerd hoe je aandacht- en emotieregulatie-vaardigheden kunt gebruiken bij het hanteren van emotionele problemen of moeilijkheden. Er zijn helaas veel misvattingen rond mindfulness. In [What is Mindfulness](#) beschrijft Shinzen Young wat hij, na bijna een half eeuw studie en lesgeven, ziet als de essentie van mindfulness. In het afgelopen jaar zijn er twee nieuwe, op elkaar aansluitende, trainingsprogramma's verschenen op basis van het werk van Shinzen Young: *The Unified Mindfulness System* en de app *Brightmind*. Zijn aanpak is naar mijn mening didactisch en theoretisch de beste die er momenteel is.

## Shinzen Young

[Shinzen Young](#) is een Amerikaanse meditatieleraar en adviseur bij neurowetenschappelijk onderzoek naar mindfulness. Zijn missie is om meditatie en de praktische toepassing daarvan op een heldere manier in gewone taal toegankelijk te maken. Hij schreef tientallen [artikelen](#) en het boek '[The Science of Enlightenment: how meditation works](#)' een begrijpelijke uitleg over mindfulness meditatie, hoe het werkt en hoe het je leven kan verrijken. Al meer dan 40 jaar werkt Shinzen aan het ontwikkelen van een stap-voor-stap training. In die periode heeft hij steeds bijgehouden welke uitleg leerlingen wel of niet helpen en hij heeft deze kennis gebruikt om zijn methode steeds verdere te verbeteren. *The Unified Mindfulness System* is hiervan het resultaat en de app *Brightmind* is de digitale versie van zijn methode.

## The Unified Mindfulness

De 10 korte lessen van [Unified Mindfulness](#) bestaan uit een video-instructie van een minuut of zes, gevolgd door een quiz en een afsluitende korte oefening. Het is de allerbeste introductie in de mindfulness die ik ken op dit moment. Na deze cursus kunnen de deelnemers hun vaardigheden verdiepen met het [Home Practice Program](#). Hoe *The Unified Mindfulness System* er uitziet komt aan bod in de bespreking van de app die op deze methode is gebaseerd: *Brightmind*.

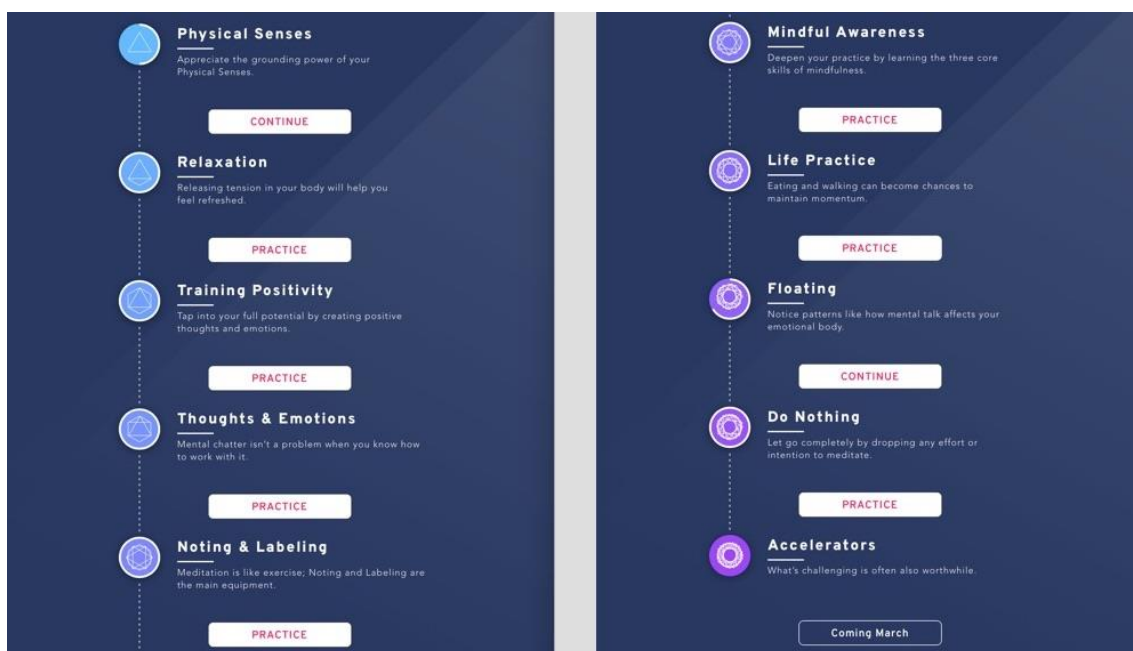


## Brightmind

Brightmind, heldere geest, is een [nieuwe mindfulness-app](#) voor de iPhone of iPad en binnenkort voor Android. 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 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 stilte, korte aanvullende instructies, stilte enzovoort, met het geluid van een klankschaal als afsluiting. De mindfulness-meditaties hebben veel minder gesproken tekst. Tijdens het mediteren hoor je af en toe 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 basisinstructies die horen bij de module ook aanvullende instructies gericht op het betreffende thema, bijvoorbeeld hoe ga je mindful om met ongemak en pijn. Hierdoor zijn de mindfulnessoefeningen goed af te stemmen op persoonlijke omstandigheden. Bovendien helpen deze toegespitste aanwijzingen 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 de module moet afronden voordat je naar het volgende 'level' kunt. Het is een zeer gedegen programma dat de kans op misverstanden en teleurstellingen minimaliseert.



## 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 het onderdeel 'Learn' waar je mediterend mondelinge uitleg krijgt van enkele basisprincipes. Daarna volgt het 'Practice' gedeelte met meestal drie audiobestanden met oefeningen. 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 op een bepaald moment wordt waargenomen in één 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 delen kunt zien en er emotioneel evenwichtig op reageert dan handel je niet meer onbewust automatisch vanuit oude gewoontepatronen maar bewust vanuit vrijheid.

## Noting & Labeling

De volgende module, Noting & Labeling (Opmerken & Benoemen), heeft alleen een 'Learn' rubriek en omvat vier inleidende mindfulnessoefeningen. Deze oefeningen zijn eveneens 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 het geven van één de vier labels aan wat je opmerkt: 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 als er heel veel of juist heel weinig gebeurt tijdens het mediteren zoals: veel prikkels, 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 maak je hier stapsgewijs kennis mee.

*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 mindfulnessoefeningen 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 vijf micro-oefeningen van vijf minuten. 'Emotional Body' bijvoorbeeld is een van die oefeningen waarbij lichamelijke gewaarwordingen van emotionele aard het middelpunt 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 aanwijzingen 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 lichte versie van 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

Floating (zweven) is met Do Nothing 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 uit 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.

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. Bij Floating is de 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 op de plaatsen waar we de emoties voelen in ons lijf. Bij Note Everything wordt de aandacht niet beperkt tot één bepaald domein maar laat je je aandacht spontaan getrokken worden naar wat er dan ook gebeurt: 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 je van moment tot moment bewust te zijn hoe je aandacht, zonder dat jij die stuurt, zich spontaan richt op 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 een deel van het lichaam op de voorgrond, enzovoort.

### Do Nothing

Het een-na-laatste onderdeel van Brightmind is Do Nothing, de Doe Niets meditatie. Dit is een moderne bewerking van meditaties die bekend zijn onder de namen: Keuzeloze aandacht, Open monitoring of Non-duaal bewustzijn. Doe Niets kan ook de 'anti-meditatie meditatie' genoemd worden.

De twee basis-instructies zijn: 1) Laat wat er ook gebeurt, gebeuren. 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.

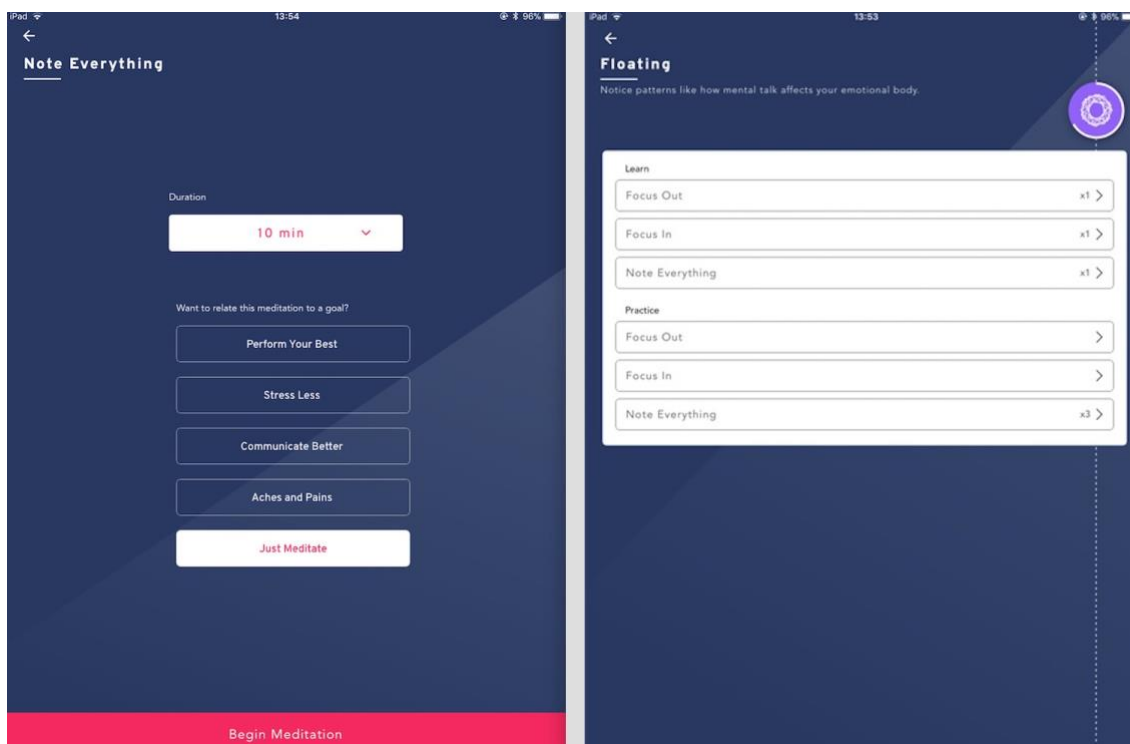
### Accelerators

Deze laatste module van de app is tijdens het schrijven van deze tekst nog in ontwikkeling. Accelerators zijn technieken om het aanleren van mindfulness vaardigheden tijdens dagelijkse bezigheden te bevorderen. En daar gaat het uiteindelijk om. Vermoedelijk bestaat deze module straks uit de drie technieken die Shinzen al eerder beschreven heeft: Trigger practice, Duration Training 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 teweegbrengt. Het is een vorm van mindful exposure net zoals de Duration Training (duurtraining). Hier wordt steeds langer gemediteerd 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 € 13,49 of iets minder per maand bij een jaarabonnement. Dat is duurder dan veel andere meditatie-apps, hoewel de kosten voor latere 'in-app aankopen' ook flink kunnen oplopen. De app is vrij van reclame. Je kunt de Brightmind training in één 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 echt goed hebt eigen gemaakt. Ondanks de kosten is de app zijn geld meer dan waard. Het is samen met The Unified Mindfulness en alle artikelen en video's van Shinzen Young de allerbeste mindfulnessstraining die er momenteel is en zeer goed bruikbaar in op mindfulness gebaseerde gesprekstherapie, coaching en andere vormen van begeleiding bij emotionele problemen. Ik zie het bovendien als een volwaardige mentale fitnessstraining.

## Alle voordelen in een oogopslag

- Het is de meest complete training waarin mindfulness stapsgewijs kraakhelder wordt uitgelegd.
- Bij elk onderdeel snap je precies wat je doet en hoe dit helpt om in het dagelijkse leven opmerkzaam aanwezig te zijn.
- De logische en afwisselende opbouw maakt het makkelijker, motiveert en zorgt voor een stevig fundament.
- De oefeningen zijn perfect af te stemmen op de persoonlijke situatie en specifieke doelen.
- Het is een zakelijke, op gezond verstand gestoelde aanpak die ook uitnodigend is voor mensen met een aversie tegen alles dat in hun ogen zweverig, spiritueel of religieus is.
- De schematische aanpak, met de precieze definities voor alle aspecten van mindfulness, maakt (weer) duidelijk waar het in de kern om gaat. Een verademing in de wildgroei waarin mindfulness inmiddels een woord is geworden dat van alles kan betekenen.
- Het Unified Mindfulness System waarop Brightmind gebaseerd is, biedt een inzichtelijk helder kader voor wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness.

## Vierdaagse cursus: 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, evenals de MBCT-trainingen die ik vanaf 2003 geef, voor een belangrijk deel geïnspireerd is op het werk van Shinzen. Nieuwe eigen inzichten en de recente ontwikkelingen rond Unified Mindfulness en vooral Brightmind zijn voor mij de aanleiding om mijn MBCT-cursussen te vernieuwen.

De kern van de [nieuwe vierdaagse mindfulnessstraining](#) is een mindfulnessstraining met Brightmind en The Unified Mindfulness System. De cursus heeft persoonlijke en professionele leerdoelen.

### Persoonlijke doelen:

- Kennismaken en ervaring opdoen met de Brightmind mindfulnessoefeningen.
- Bewuste aanwezigheid in het dagelijks leven en mentale vitaliteit.
- Mindfulness bij persoonlijke thema's of emotionele problemen.
- Bewustwording van en leven in overeenstemming met persoonlijke waarden.

### Professionele leerdoelen

- Geconcentreerd, helder en evenwichtig zijn in gesprekstherapie of coaching.
- Leren hanteren van eigen emoties en (help)reflexen<sup>1</sup> in gesprekken.
- Kennis van de theorie over mindfulness volgens Shinzen Young
- Mindfulness en meditatieoefeningen kunnen uitleggen en instrueren aan cliënten .
- Mindful exposure kunnen toepassen
- Mindfulness in het gesprek: de combinatie met de [Method of Levels](#)

---

<sup>1</sup> Zie Wees je bewust van help-reflexen!.pdf op <http://www.gerschurink.nl/literatuurmol.php>