

# 8-weekse Mindfulness Cursus

---



# Inhoudsopgave

---

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>. Een Introductie in Mindfulness .....</b>                                   | <b>5</b>  |
| .1 Om te beginnen .....                                                         | 5         |
| .2 Minder stress door Mindfulness.....                                          | 9         |
| .3 Mindfulness Gebaseerde Stress Reductie - Samenvatting Onderzoek.....         | 11        |
| .4 Werkblad - Om te beginnen .....                                              | 14        |
| <b>Week 1 – Simpelweg Bewustzijn .....</b>                                      | <b>15</b> |
| 1.1 Introductie tot de lichaamsscan .....                                       | 15        |
| 1.2 De body scan meditatie.....                                                 | 16        |
| 1.3 Wat is er nodig om jou stil te krijgen? .....                               | 20        |
| 1.4 Een mondvul mindfulness.....                                                | 24        |
| 1.5 Logboek Oefeningen - Week 1 .....                                           | 27        |
| <b>Week 2 - Aandacht En Het Brein.....</b>                                      | <b>29</b> |
| 2.1 Introductie .....                                                           | 29        |
| 2.2 Zittende meditatie .....                                                    | 31        |
| 2.3 Iets om over na te denken.....                                              | 34        |
| 2.4 De hersenen: Hoe het brein zich aanpast .....                               | 35        |
| 2.5 Hoe meditatie het brein verandert.....                                      | 40        |
| 2.6 Oefeningen Logboek .....                                                    | 42        |
| <b>Week 3 – Omgaan met Gedachten .....</b>                                      | <b>44</b> |
| 3.1 Introductie tot Mindful Yoga – Omgaan met onplezierige gebeurtenissen ..... | 44        |
| 3.2 Mindful Yoga 1 .....                                                        | 46        |
| 3.3 Meditatie, Het Is Niet Wat Je Denkt .....                                   | 49        |
| 3.4 De 7 Mythes van Meditatie .....                                             | 51        |
| 3.5 Meester worden over je gedachten en emoties.....                            | 55        |
| 3.6 Oefeningen Dagboek - Week 3 - Formele Oefeningen .....                      | 62        |
| 3.7 Informele Oefeningen Week 3 .....                                           | 63        |
| <b>Week 4 - Omgaan met Stress.....</b>                                          | <b>64</b> |
| 4.1 Introductie - antwoorden versus reageren .....                              | 64        |
| 4.2 Mindful Yoga 2: Staande houdingen.....                                      | 66        |
| 4.3 Wat is stress?.....                                                         | 68        |
| 4.4 De anatomie van Angst .....                                                 | 70        |
| 4.5 Het begrijpen van de stressreactie .....                                    | 71        |
| 4.6 STOP - Eén-Minuuts Adempauze .....                                          | 74        |
| 4.7 Dagboek Formele Oefeningen - Week 4 .....                                   | 75        |
| 4.8 Informele oefening (STOP: de één-minuut Adem Ruimte).....                   | 76        |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Week 5 - Omgaan met moeilijke emoties en sensaties .....</b>  | <b>77</b>  |
| 5.1 Inleiding .....                                              | 77         |
| 5.2 Je hart als schuilplaats.....                                | 80         |
| 5.3 Het Heel Proces.....                                         | 87         |
| 5.4 Pijn Verlichting in het Boeddhisme.....                      | 89         |
| 5.5 Dagboek - Week 5 .....                                       | 97         |
| <b>Week 6 - mindfulness en communicatie .....</b>                | <b>100</b> |
| 6.1 Introductie - Meer & Berg Meditatie .....                    | 100        |
| 6.2 OMGAAN MET CONFLICTEN .....                                  | 102        |
| 6.3 Het hart van Geweldloze Communicatie (GC).....               | 104        |
| 6.4 Het antwoord op boosheid en agressie is geduld .....         | 107        |
| 6.5 Logboek Week 6.....                                          | 113        |
| <b>Week 7 - Mindfulness en Mededogen .....</b>                   | <b>115</b> |
| 7.1 Introductie – meditatie in liefdevolle vriendelijkheid ..... | 115        |
| 7.2 Het Overleven van de Vriendelijkste .....                    | 117        |
| 7.3 Maakt Mindfulness Je Meer Mededogend? .....                  | 121        |
| 7.4 Vergeef eerst jezelf .....                                   | 125        |
| 7.5 Zelfmededogen .....                                          | 129        |
| 7.6 Logboek - Week 7 .....                                       | 136        |
| <b>Week 8 - Conclusie .....</b>                                  | <b>138</b> |
| 8.1 Introductie - Je eigen manier ontwikkelen.....               | 138        |
| 8.2 Verdiepen Van Je Persoonlijke Mindfulness Beoefening.....    | 139        |
| 8.3 Suggesties Voor Dagelijkse Mindfulness Beoefening .....      | 140        |
| 8.4 In Dienst van het Leven .....                                | 141        |

## Kort overzicht van de cursus

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Introductie: | Een introductie in Mindfulness<br>Onderzoek samenvatting                             |
| Week 1       | eenvoudige bezinning<br>Inleiding in de Lichaam-scan                                 |
| Week 2       | aandacht en het brein<br>Inleiding in de zittende meditatie                          |
| Week 3       | omgaan met gedachten<br>Inleiding in yoga                                            |
| Week 4       | stress: antwoorden versus reageren<br>STOP: de een-minuut ademhalingsruimte          |
| Week 5       | omgaan met moeilijke emoties/sensaties<br>HEEL (herkennen/erkennen/ervaren/loslaten) |
| Week 6       | mindfulness en communicatie<br>Meer en Berg meditaties                               |
| Week 7       | mindfulness en mededogen<br>Goedertierenheid meditatie                               |
| Week 8       | conclusie<br>Ontwikkeling van een zelfstandige meditatie beoefening.                 |

# **. Een Introductie in Mindfulness**

## **.1 Om te beginnen**

### **Wat is mindfulness?**

“Mindfulness” wordt tegenwoordig in verschillende contexten gebruikt en er zijn verschillende betekenissen van de term. “Mindfulness” wordt tegenwoordig in verschillende contexten gebruikt en er zijn verschillende betekenissen van de term. Een definitie van Mindfulness is: Aandacht schenken aan de ervaring van dit moment met open nieuwsgierigheid en de bereidheid te zijn met wat is.

Mindfulness is een combinatie van meditatie, lichaamswaarneming en yoga: door oefening en studie leren hoe je lichaam neurologisch met stress omgaat en die kan verminderen. Door de online cursus leer je vaardigheden die je mogelijkheden kunnen verhogen om:

- Om te gaan met stress, pijn, en de uitdagingen van het dagelijkse leven
- Met gelatenheid en kalmte te reageren op storende gebeurtenissen
- In het nu volledig present en levend te zijn

Meer dan 30 jaar onderzoek, geeft aan dat mindfulness training een significant therapeutisch effect kan hebben voor mensen met klachten als stress, angst, hoge bloeddruk, depressie, chronische pijnen, migHEELe, hartproblemen, diabetes en andere kwalen. Deelnemers noemen met name het gevoel zich levendiger te voelen, meer in overeenstemming met zichzelf en anderen.

### **Video's**

In de video sectie hieronder vind je een video van 3 minuten waarin mindfulness kort wordt uitgelegd door Mark Williams. Verder ook een korte video van de grondlegger van de Mindfulness 8-weekse cursus, Jon Kabat-Zinn. Je hoeft echt niet meer over mindfulness te weten om met de Mindfulness cursus te beginnen, maar als je geïnteresseerd bent, is er een uur lange video door Jon Kabat-Zinn die veel meer in detail gaat dan de korte hierboven genoemde video's.

### **Literatuur**

Als je meer wilt weten... Een uitgebreide geschreven introductie in Mindfulness kan worden gevonden in het document: Mindfulness: een inleiding, by Roberta F. Lewis. Er is meer dan 30 jaar onderzoek gedaan naar de medische voordelen van mindfulness. In de link naar de literatuur onderaan deze bladzijde, is een beknopt document met een samenvatting van het onderzoek wat gedaan is op gebied van mindfulness.

## Het belang van de oefening.

Deze cursus is erg gebaseerd op ervaringen en de dagelijkse oefening is wellicht de belangrijkste component. Je kunt niet verwachten dat je leert surfen door een boek over surfplanken en golven te lezen en het leren van de oefening van mindfulness is niet anders dan enige andere vaardigheid waarbij lichaam en geest zijn betrokken. Je weet uit eigen ervaring zeker, dat voor het leren van een sport, het spelen van een instrument of elke andere complexe vaardigheid, de oefening belangrijk is. Je lichaam/geest is het meest complexe instrument in het heelal. Er zijn tijd en oefening voor nodig om het effectief en harmonieus te gebruiken.

Daarom is onze aanbeveling dat je elke dag 30 minuten voor oefening reserveert. Dit is misschien wel de moeilijkste horde om te nemen als je met de cursus begint, want je merkt misschien dat je niet genoeg tijd hebt voor alles wat je op een dag wilt doen. Hoe vind je dan nog een extra 30 minuten? Voorgaande deelnemers hebben gezegd dat ze na een paar weken oefening, ondanks het feit dat technisch gezien hun tijd om 'dingen te doen' 30 minuten minder is, ze een gevoel hebben meer tijd en ruimte te hebben, zelfs midden op een erg drukke dag.

## Een online Mindfulness Cursus, werkt dat?

Is het deelnemen aan een online cursus Mindfulness een effectieve manier van leren? Als je de suggesties en activiteiten van elk van de acht weken van de cursus volgt, kan het een grondig resultaat opleveren. Deelnemers van de online cursus hebben bericht, dat zij er vergelijkbaar veel profijt van hebben als de deelnemers aan de live cursus.

Het is een belangrijke bekwaamheid om een cursus als deze geheel zelfstandig te volgen. Daarom heb ik ook mijn best gedaan de ervaring interessant en gevarieerd te maken, wat mede mogelijk is door de video's van bekende leraren als: **Jon Kabat-Zinn** (Bekend van o.a. het boek Waar je ook gaat daar ben je), **Pema Chodron** (Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten), **Tara Brach** (Het leven liefhebben door acceptatie), **Sylvia Boorstein** (Geluk komt van binnenuit), **Sharon Salzberg** (Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie) en **Marshall Rosenberg** (Geweldloze Communicatie).

Noot: Gedurende de cursus van dit programma kan het zijn dat onprettige gevoelens of onaangename herinneringen opkomen. Omdat het programma wordt doorgevoerd zonder een instructeur, is het belangrijk is het belangrijk dat je goed zorgt voor je eigen emotionele en mentale gezondheid. Als je onder behandeling bent bij een arts of een therapeut, stel hen dan alsjeblieft op de hoogte van je plan om dit programma te gaan doen en informeer ze over je ervaringen, zodat zij onverwachte reacties op het materiaal of de oefening kunnen waarnemen.

## Voor je begint....

Is het belangrijk te overwegen wat je hoopt dat er gebeurt als resultaat van het deelnemen aan dit programma. Bijvoorbeeld, je zou kunnen hopen op enkele effectieve manieren om met stress of zorgen om te gaan, manieren om met ziekte of moeilijke levenssituaties om te gaan, betere concentratie, een vergrootte vaardigheid om aanwezig te zijn en volledig deel te nemen aan het leven, of om jezelf en anderen vollediger te accepteren, gewoon zoals je bent en hoe zij zijn. Wat hoop je dat er gebeurt als resultaat van het deelnemen aan dit programma?

Het Om te beginnen werkblad zal je helpen deze vraag te beantwoorden en zal het fundament voor je oefening gedurende de komende acht weken leggen. Print het alsjeblieft nu uit en vul het werkblad in. Neem de tijd om dit te doen. Dit is vooral belangrijk omdat het moeilijk is een meditatie oefening in je eentje te beginnen en je zal de kans om erbij te blijven zeker vergroten als je duidelijk weet wat je doelen zijn en wanneer en waar je de oefeningen gaat doen.

## Het handboek maken

Wij suggereren dat je een 3-ring klapper bijhoud met materiaal van de cursus voor naslag en evaluatie. Tegen de tijd dat deze cursus voorbij is, als je de instructies voor elke week zowel als alle documenten die onder “Lectuur” staan voor die week, zal je je eigen Mindfulness handboek gemaakt hebben. Als dit iets is wat je wil doen, zie dan Mindfulness Handboek voor suggesties over inhoud en organisatie, zowel als documenten voor het omslag van de klapper en een inhoudsopgave.

## Video's en Lectuur

Voor elke week, onder Video's, vind je filmpjes gemaakt door meester leraren over mindfulness, welke zullen motiveren en informeren over de onderwerpen van de week. Onder Lectuur zijn artikelen te vinden, geformatteerd voor makkelijk lezen en klaar om geprint te worden voor je handboek. Als je wil kan je ook een “Mindfulness notitieboek” bijhouden om je indrukken op een wat vrijere manier op te schrijven in plaats van alleen maar op werk- en oefenbladen.

De lengte van de video selectie varieert per week, maar het totaal zal meestal 45 minuten of minder zijn. Het is een goed idee om een bepaalde dag van de week en tijd te kiezen (bijvoorbeeld, Zondag om 20:00 uur) zodat je ze in een keer kan kijken. Dit kan in plaats van je 30-minuten oefeningen van die dag te doen, als je wilt. Kijk in ieder geval ook de teksten even door op die dag, maar plan om ze geheel te lezen voor het einde van de week.

## Dagelijkse Oefening

Je zal dagelijks 30 minuten oefeningen uitvoeren, en elke week introduceert een nieuwe collectie oefeningen, uit “geleide oefeningen” die je in het menu aan de linker kant van dit menu ziet. Elke week print je het formele oefeningenvel van die week, wat de richtlijn vormt voor de oefeningen van die week.

Daarnaast zijn er de informele oefeningen, die je helpen om het leren en het oefenen in het alledaagse leven te integreren. Anders dan bij de formele oefeningen hoef je deze niet in te plannen, het heeft simpelweg als doel om een speciaal bewustzijn te wijden aan dingen die je dagelijks doet. Aan het einde van elke dag, neem je slechts vijf minuten om op je dag terug te kijken, waarbij je het Informele oefeningenvol van die week als richtlijn gebruikt. Hoewel dit minder belangrijk lijkt dan de ingeplande formele oefening van 30 minuten, is het juist door de informele oefeningen dat je de concrete en natuurlijke voordelen van het leren en de oefeningen van MGSV gaat zien en realiseren.

### **Klaar om te beginnen?**

Als je klaar bent met het Om te beginnen werkblad ben je klaar om van start te gaan! Als je klaar bent, klik dan gewoon op week 1 in het menu linksboven. In dit menu staan links naar elk van de 8 weken, als ook naar de geleide oefeningen die in de cursus gebruikt worden.

## **.2 Minder stress door Mindfulness**

Vragen we ons elke dag niet weer af hoe we alle aspecten van ons leven in de lucht weten te houden en tegelijkertijd de verantwoordelijkheden naar onze familie, vrienden, werk, gezondheid en financiën kunnen volbrengen? Het neemt vaak niet veel om deze delicate balans te verstoren en onze weg kwijt te raken. Hoe komen we weer terug?

Een route die we kunnen nemen is de stress vermindering via mindfulness. Intensieve training kan zorgen voor ontspanning, pijnvermindering, meer inzicht en een betere gezondheid en algeheel welzijn. De cursus begon twintig jaar geleden met Jon Kabat-Zinn en komt oorspronkelijk uit het boeddhisme. Met mindfulness meditatie richt je je op alles wat er op dat moment in je lichaam gebeurt.

Een belangrijk deel van mindfulness is het ontdekken, accepteren en zelfs verwelkomen van spanningen, pijn en negatieve emoties. De bedoeling hiervan is om het moment te erkennen zoals deze gevonden wordt, ongeacht of dit positief of negatief is. Dit is de eerste stap naar het veranderen van de realiteit en ieders relatie hiertoe.

De cursus bevat ook yoga. Yoga zorgt voor kracht, flexibiliteit, balans en innerlijke rust. De combinatie met mindfulness zorgt voor een zachte, maar krachtige vorm van lichaamsgeoriënteerde meditatie. Continue oefening zorgt voor een complete integratie in het lichaam, waardoor stress en pijn eerder kan worden herkend. Omgaan met het dagelijkse leven wordt hierdoor gemakkelijker.

Kunnen gedachten en spanning in het lichaam echt zorgen voor lichamelijke klachten? Er is steeds meer bewijs dat technieken die erop gericht zijn om geest en lichaam samen te brengen kunnen zorgen voor meer ontspanning en nieuwe inzichten om lichamelijke klachten te voorkomen. Dean Ornish toont met zijn wetenschappelijke onderzoek aan dat hartklachten kunnen worden teruggedraaid dankzij meditatie, yoga, een ander eetpatroon en de steun van een hulpgroep.

Het onderzoek van de afgelopen 20 jaar van dr. Kabat-Zinn laat zien dat mindfulness meditatie zorgt voor een scherpe daling in lichamelijke en psychische klachten bij de deelnemers. Het lijkt zelfs bij een grote verscheidenheid aan medische klachten en levenssituaties te kunnen helpen.

Hiernaast zegt dr. Kabat-Zinn dat de deelnemers een vooruitgang zien in hoe ze tegen zichzelf en de wereld aankijken. Ze zeggen meer zelfvertrouwen te hebben, assertiever te zijn en beter met stressvolle situaties om te kunnen gaan. Ze vertellen ook meer controle te ervaren, angsten als uitdagingen te willen zien en meer zin in het leven te hebben.

Een gefrustreerde deelnemer kwam naar de kliniek met de vraag: "Kan een vis weten dat het in water leeft? Ik denk niet dat dit kan, omdat de vis doodgaat wanneer je het uit het water haalt." Hij zag zichzelf als iemand die verzonken was in een mistige gedachten stooftop zonder perspectief op hemzelf of de wereld. Kon hij zijn weg hieruit vinden?

In mindfulness meditatie kan je leren om een gedachte te observeren zonder dat jezelf

helemaal in beslag neemt. Wanneer we ons realiseren dat we niet onze gedachten zijn, krijgen een helderder beeld van wie we echt zijn. We komen zo tot onze kern. Dus ja, de vis kan wel iets te weten komen over het water.

Mindfulness wordt nu ook gebruikt voor gevangenen, atleten, rechters, kinderen en nog veel meer. Op dit moment worden er meer dan 240 programma's door het hele land aangeboden voor stressvermindering via mindfulness. Instructeurs hebben verschillende achtergronden en een uitgebreide ervaring.

Of we nu grote stress of pijn ervaren of een lichte sensatie hebben dat er iets niet helemaal lekker loopt, mindfulness meditatie is een belangrijk gereedschap om onze wereld te kunnen zien. We kunnen naar het landschap van ons eigen leven kijken en de wereld om ons heen vanuit een nieuw standpunt zien. We kunnen ons realiseren hoe we zelf bijdragen aan onze eigen ongemakken en kunnen de beslissing nemen om te veranderen. Mindfulness meditatie biedt deze mogelijkheid.

Roberta F. Lewis

### **.3 Mindfulness Gebaseerde Stress Reductie - Samenvatting Onderzoek**

Onderzoek heeft herhaaldelijk aangetoond dat meditatie- en ontspanningsoefeningen effectief kunnen zijn als aanvulling op de gebruikelijke medische behandeling van vele ziektes. Het Stress Reductie Programma bevat de benodigde elementen van alle ontspannings- en meditatieprogramma's waarmee het genezingsproces bespoedigd wordt. Een belangrijk kenmerk van het programma is het bijbrengen van een milde maar effectieve methode die de patiënt aanmoedigt om een diepgaand niveau te ontwikkelen van onderzoek naar de toepassing van mindfulness (van moment tot moment, niet-oordelend bewustzijn) en op mindfulness gebaseerde strategieën in het dagelijks leven. De patiënten wordt tijdens het programma geleerd om bewust te worden van hun eigen middelen om hun gezondheid te ondersteunen, en om deze middelen te ontwikkelen. Hierdoor worden zij stressbestendiger, een eigenschap die zorgt voor betere gezondheid over de hele levensduur.

Het Stress Reductie Programma bevindt zich al 22 jaar op het snijvlak van geest/lichaam en integratieve geneeskunde. Het vertegenwoordigt de participatieve en integrale geneeskunde op zijn best. Meer dan 18000 patiënten met allerlei diagnoses hebben de 8-wekencursus afgerond en 1400 artsen hebben hun patiënten doorverwezen naar dit programma.

Gepubliceerde evaluaties van de medische resultaten tonen een afname van 35% aan medische symptomen en 40% aan psychische symptomen bij deelnemende patiënten (Kabat-Zinn 1982, 1985, 1986, 1992, 1998, Miller et al 1995, etc.).

Patiënten die deelnemen aan het programma zijn niet ingedeeld naar het type diagnose, dus deze resultaten zijn van toepassing op alle typen diagnose.

Stress and Patient Presentatie

De 'American Academy of Family Physicians' heeft geschat dat twee derde van alle bezoeken aan de huisarts te maken hebben met stressgerelateerde symptomen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat meer dan 60% van alle bezoekafspraken vanuit het ziekenfonds worden gemaakt door mensen zonder het diagnoseerbare "goed bezorgd" (Sobel 1995) – en dat veel van deze symptomen gerelateerd zijn aan het psychosociale functioneren van de patient, zoals het geval bij depressie, angst, sociale isolatie en overwerk (Kroenke & Mangelsdorff 1989). Ten minste een derde van de cardiologische patiënten met pijn op de borst en met een vrijwel normale kransslagader blijken last te hebben van paniekstoornissen (Kushner 1989).

Mindfulnessoefeningen blijken effectief in het aanpakken van de malaise die vaak ten grondslag liggen aan deze verschijnselen (Kabat-Zinn 1982, 1985, 1986, 1992, Miller 1995, etc.), en dit wordt bevestigd in onderzoeken die een verminderde behoefte aan klinische diensten laten zien (Kabat-Zinn, 1987b, Hellman 1990, Caudill 1991a, 1991b, Tate 1994, Orme-Johnson 1994).

Sinds de oprichting in 1979 hebben meer dan 18000 mensen de 8-wekencursus Mindfulness Basis Stress Reductie (MBSR) gedaan en hebben ze geleerd om met hun aangeboren

middelen en vaardigheden beter te reageren op stress, pijn en ziekte. De nadruk van het SR Programma is intensieve training in mindfulness meditatie en om dit te integreren in de uitdagingen in het dagelijks leven.

### **Coronaire hartziekte**

De toevoeging van meditatie training aan standaardprogramma's voor cardiale revalidatie blijkt het sterftecijfer te verminderen (41% afname in de eerste twee jaar, en 46% vermindering van recidief) morbiditeit, psychische nood, en een aantal biologische risicofactoren (plasma lipiden, gewicht, bloeddruk, glucose) (Linden 1996, Zammara 1996). Het is aangetoond dat het beoefenen van alleen meditatie de geïnduceerde myocardiale ischemie bij patiënten met coronaire hartziekte vermindert (Zamarra 1996, Ornish 1983).

### **Hoge bloeddruk**

Ontspanningsoefeningen hebben aangetoond de bloeddruk te verminderen en zou het ook andere resultaten opleveren, zo ook veranderingen in de leefstijl waaronder gewichtsverlies, natriumafname en verbeterde aerobische (Schneider 1995, Linden & Chambers 1994, Alexander 1994).

### **Kanker**

Een steekproef onder kankerpatiënten heeft aangetoond dat de Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) effectief is in het aanzienlijk verlagen van stemmingsstoornissen (65 %), waaronder ook depressie, angst, woede en verwarring. Ook vermindert het de symptomen van stress zoals hart- en gastro-intestinale symptomen (Specia 2000). Deze veranderingen bleven zes achtereenvolgende maanden aanhouden (Carlson 2001).

De overlevingskansen van zowel melanoom en gemetastaseerde borstkankerpatiënten zijn aanzienlijk verbeterd door ontspanning en meditatie-training (Fawzy 1993, Speigal 1989) en psychisch leed werd verminderd door bij vrouwen met vroege borstkanker (Bridge 1988).

### **Chronische pijn**

Aandachtsmeditatie heeft aangetoond dat zowel de ervaring van pijn en vermindering van de remming van de dagelijkse activiteiten van de patiënt. Bovendien worden stemmingsstoornissen en psychologische symptomatologie (waaronder angst en depressie) ook verminderd. Pijn-gerelateerd drugsgebruik neemt af en de mate van activiteit en eigenwaarde vergroot. Dit is een groot contrast met de traditionele pijnkliniek vergelijkingsgroep waar op dit punt geen verandering zichtbaar was (Kabat - Zinn 1982, 85). Deze winsten hielden bijna allemaal vier opeenvolgende jaren aan (Kabat-Zinn 1987).

### **Fibromyalgie**

Mindfulness-oefeningen resulteren in klinisch significante verbeteringen wat betreft fysieke conditie op zowel psychisch als sociaal gebied (Kaplan 1993, Goldenberg 1994, Weissbecker).

### **Diabetes – type I**

De meditatie-oefeningen verlagen het glucosespiegel significant bij patiënten met een slecht gereguleerde type I diabetes (McGrady 1991).

## **Prikkelbare Darm Syndroom**

Het beoefenen van meditatie is effectief gebleken in het verbeteren van de omstandigheden bij dit syndroom (Blanchard 1992).

## **Angst**

Mindfulness training heeft aangetoond angstsymptomen, psychische klachten en secundaire depressie te reduceren (Kabat-Zinn 1992). Deze veranderingen duurden drie achtereenvolgende jaren voort (Miller 1995).

## **Astma/ Respiratoire aandoeningen**

Meditatie-oefeningen laten zien dat het psychologisch welzijn wordt verbeterd, en tevens de functionele status en frequentie van aanvallen van astmapatiënten en therapie-aanhankelijkheid (Devine 1996). Ook is aangetoond dat ze een gunstig effect op dyspnoe hebben en op het psychologisch welzijn van volwassenen met obstructieve longziekte (Devine & Percy, in press).

## **Psoriasis**

Onlangs gepubliceerd onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness-meditatie de reinheid van de huid in viervoud verhoogt wanneer tegelijk gebruik wordt gemaakt van lichttherapie en photochemotherapie (Kabat - Zinn 1998).

## **Hoofdpijn**

Meditatie heeft aangetoond de aanwezigheid van hoofdpijn te verminderen (Anastasio 1987).

## **Depressie**

De vaardigheden die worden opgedaan in de mindfulness-trainingen en cognitieve therapie zijn effectief gebleken in het significant verminderen van de herhaling van depressieve episodes bij patiënten die zijn behandeld voor depressie (Teasdale 2000).

## **Multiple Sclerosis**

Het beoefenen van mindfulness of movement resulteerde bij MS-patiënten in verbetering door een breed scala aan symptomen, waaronder balans (Mills 2000).

## **Kwaliteit van leven**

Het Mindfulness 8-weekse programma heeft aangetoond dat het resulteert in een aanzienlijke verbetering van de gezondheid en de daaraan gerelateerde kwaliteit van leven (functionele status, welzijn, minder fysieke klachten en psychisch leeds) (Reibel 2001).

## .4 Werkblad - Om te beginnen

Met dit werkblad begint je Mindfulness reis. Door je reacties op deze vragen en die op de andere werkbladen op te schrijven en een oefeninglogboek bij te houden help je een goede basis te leggen voor je oefening en je leren, op een manier die niet mogelijk zou zijn, als je de vragen alleen in je hoofd zou beantwoorden. Dit is eigenlijk al de eerste mindfulness oefening: wees je bewust van je intenties en instemming met het proces dat je gaat beginnen.

Nu als eerste: er is misschien iets dat je naar dit programma leidde, dat het je een goed idee leek. Bijvoorbeeld dat je midden in de nacht wakker wordt met zorgen, die een goede nachtrust verhinderen, of misschien heb je gezondheidsproblemen en heb je gehoord dat mindfulness je kan helpen daar mee om te gaan, of misschien heb je concentratiemoeilijkheden, of misschien wil je gewoon je vaardigheid om present te zijn vergroten en zo helemaal in je leven betrokken te zijn, jezelf en andere meer volledig accepteren, zoals jij en anderen zijn.

Aan het eind van de cursus hoop ik, dat:

.

Terwijl er dingen zijn, waarvan je hoopt dat ze beter worden, is het belangrijk dat je aspecten van jezelf herkent, want die vormen de basis van elk zelf-onderzoek. We neigen ernaar onze gewone sterkte vanzelfsprekend te vinden, dus neem een paar minuten hier op te reflecteren. Bijvoorbeeld: wat zou een goede vriend of naast familielid zeggen wat ze in je waarderen?

Enkele van mijn sterktes zijn:

.

Een vaste tijd en plaats vinden voor je dagelijkse oefening van 30 minuten is waarschijnlijk een van de meest moeilijke horden. Nu opschrijven wanneer en waar je je dagelijkse oefening zal gaan doen, helpt je de belofte aan jezelf te houden. Mensen kiezen dikwijls de oefening als eerste activiteit van de ochtend te doen, voor kamergenoten of familieleden op zijn, maar anderen verkiezen de avond, net voor bedtijd, of net na het thuiskomen van het werk. Wanneer je je oefeningen gaat doen is niet zo belangrijk dan het hebben van een vaste tijd en plaats, een tijd waarvan je weet dat je dan niet de telefoon hoeft te beantwoorden of verantwoordelijk bent voor anderen en een plaats die rustig is en gescheiden van anderen.

Wanneer doe ik de oefeningen? (probeer concreet te zijn, bv. 6.30 uur op ma-vrij, 7.30 uur op za/zo)

-----

Waar plan ik mijn oefeningen te doen? (bv. hoek van de slaapkamer, zolder) -----

Aanvullend heb je ook elke week tijd nodig om de oefening van de volgende week voor te bereiden door de video van die week te bekijken en/of de tekst voor die week te lezen. Omdat we adviseren dat je de oefeningen zes dagen van de week doet, zou je ervoor kunnen kiezen de voorbereiding voor de komende week op de zevende dag te doen, op dezelfde tijd waarop je anders je oefeningen doet. Op deze dag is het het beste een tijd van 60 – 90 minuten te reserveren.

Tijd en dag van de week, waarop ik de oefening van de volgende week voorbereid is: -----

# Week 1 – Simpelweg Bewustzijn

## 1.1 Introductie tot de lichaamsscan

Nu je de **introductie** hebt ervaren en het **om te beginnen** werkblad hebt afgemaakt (zie **om te beginnen**), ben je klaar om te beginnen. Welkom!

### Videos

In de video voor deze week, **Het leven is nu**, praat Jon Kabat-Zinn hoe wetenschap het proces en het effect van meditatie begint te begrijpen. Ook leidt Bob Stahl je door een **Rozijn Meditatie** door gebruik te maken van een enkele rozijn. **Om het meeste uit Bob's video te halen, zorg er dan voor dat je een rozijn bij je hebt als je gaat zitten om zijn video te bekijken zodat je zelf kan ervaren waar hij het over heeft.** De laatste video, **het lichaam te vriend maken**, is een kort stuk door Jon Kabat-Zinn waar het erover gaat hoe belangrijk onze relatie met ons lichaam is in deze cursus.

### Lectuur

Elke week zijn er stukken tekst die een belangrijk deel zijn van dit programma. Deze week gaat de belangrijkste tekst over de **Lichaamsscan Meditatie** die je deze week elke dag 30 minuten gaat doen. De tweede aangeraden tekst, **Wat is er nodig om jou stil te krijgen** is een artikel wat de ervaringen van een person met mindfulness meditatie beschrijft en zal je iets meer een idee geven van wat je moet verwachten van deze cursus. Ik heb ook een artikel door Jan Chozen Bays over Mindfull eten, **Een mondvul mindfulness**, toegevoegd.

### Dagelijkse oefeningen

Deze week begint je 30-minuten durende dagelijkse **Formele Oefening**, en we beginnen met de **Lichaamsscan Meditatie**, welke je in het menu links hiervan onder "Geleide oefeningen" kan vinden. Hieronder kan je een link naar het **Formele Oefeningenvel** vinden, wat je voor elke week uitprint. Het heeft ruimte voor korte notities over hoe je oefeningen gaan.

Voor de **Informele Oefening** van deze week, wordt gesuggereerd om Mindfull bewustzijn te brengen naar normaliter routine activiteiten zoals het afwassen van de vaat en/of het eten van een maaltijd. Op zijn minst een paar keer deze week, aan het einde van de dag, gebruikmakend van het informele oefeningenvel dat je aan het begin van de week hebt uitgeprint (zie hieronder), ongeveer vijf minuten de tijd nemen om terug te denken aan een dagelijkse activiteit en hoe je bewustzijn daaraan hebt geschonken die dag.

## 1.2 De body scan meditatie

### Uit Coming to our senses van Jon Kabat-Zinn

Het mentaal aftasten van het eigen lichaam, ook wel body scan meditatie genoemd, staat bekend om zijn kracht en helende werking. Het vormt de kern van alle stress-verminderende, liggende oefeningen uit de mindfulness-leer. De bedoeling is met de geest systematisch alle gebieden van het lichaam af te gaan, op een liefdevolle, openhartige en geïnteresseerde manier, en meestal beginnend bij de tenen van de linker voet, omhooggaand door de gehele voet – de zool, de hak, de rug van de voet – dan omhoog door het linker been, waaronder de enkel, het scheenbeen en de kuit, de knie en knieschijf, de gehele dijen, zowel diep als oppervlakkig, de liesstreek en de linker heup, en vervolgens overgaand op de tenen van de rechtervoet, de andere gebieden van de voet en zo verder de aandacht verplaatsend op dezelfde manier als links. Vanaf daar gaat de concentratie uit naar, achtereenvolgens, het gehele bekken inclusief de heupen, billen en genitaliën, langzaam overgaand naar de lage rug, de buik en de bovenkant van de romp – de bovenrug, de borst en ribben, de borsten, hart en longen, en de grote vaten die in de ribbenkast zitten, de schouderbladen zwevend boven de ribben aan rugzijde, helemaal tot aan de sleutelbeenderen en schouders. Vanaf de schouders gaan we naar de armen, vaak tegelijk, beginnend bij de vingertoppen en duimen en vervolgens door de vingers, de handpalmen en handruggen, de polsen, onderarmen, ellebogen, armen, oksels en opnieuw de schouders. Aan het einde gaan we naar de nek en keel, afsluitend met het gezicht en het hoofd.

Als we de body scan oefenen, gaan we systematisch en aandachtig met onze gedachten door het lichaam, specifiek lettend op de verschillende gevoelens in de verschillende gebieden. Dat we deze lichaamssensaties überhaupt waarnemen is opmerkelijk. Dat dat ook nog met onze wilskracht kan, op een impulsieve of op een meer systematische manier, is nog opmerkelijker. Zonder een spier te bewegen, kunnen we onze geest sturen naar iedere plaats in het lichaam waarvan we ons bewust willen zijn en voelen wat voor een sensatie daar aanwezig is, wat die sensatie ook mag zijn op dat moment.

Gebaseerd op ervaring zouden we de body scan kunnen omschrijven als een manier om ons *af te stemmen op of te openen* voor deze gevoelens, onszelf toestaand bewust te worden van wat er zich ontvouwt, waarvan we ons meestal afsluiten omdat het zo voor de hand ligt, zo werelds is of gewoon zo gewoon, dat we nauwelijks meer weten dat het er is, ik bedoel: hier is. En bovendien zouden we op dezelfde manier kunnen zeggen dat we het grootste deel van onze levens nauwelijks weten dat we er zijn, hier zijn, ons lichaam voelend, in ons lichaam voelend, van ons lichaam voelend...woorden schieten eigenlijk tekort om de essentie van de ervaring te beschrijven. Als we er over spreken, zoals we al gemerkt hebben, verplicht de taal ons te spreken van een “ik” die een lichaam “heeft”, in plaats van een samenvallende vorm. We eindigen op een hopeloos dualistisch klinkende manier.

Toch is er in een bepaald opzicht wel sprake van een “ik” die verschilt van het “bezit”, het lichaam, of het lijkt er op zijn minst sterk op, en we hebben hierover gesproken als het niveau van conventionele realiteit, het relatieve, de verschillende niveaus van

verschijningen. In het domein van de relatieve realiteit is er een lichaam met zijn gevoelens (lijdend voorwerp, object), en is er een ontvanger van deze gevoelens (onderwerp, subject). Ze lijken verschillend en los van elkaar te staan.

Daarnaast zijn er momenten van pure gewaarwording die soms bovenkomen tijdens het mediteren, en soms ook op andere bijzondere momenten in het leven. Toch zijn dit soort momenten in principe op elk moment te bereiken omdat ze kenmerken zijn van het bewustzijn zelf. Gewaarwording verenigt het ogenschijnlijke subject en ogenschijnlijke object in de ervaring zelf. Subject en object vloeien samen in het bewustzijn. Bewustzijn is meer dan het voelen. Het heeft een eigen leven, onafhankelijk van het leven van het lichaam ondanks dat het er van af hangt.

Zonder een compleet lichaam is het bewustzijn echter ernstig in de problemen, bijvoorbeeld als ziekte of schade het zenuwstelsel heeft aangetast. Het intacte zenuwstelsel schenkt ons al onze bijzondere verbindingen met de zintuigelijke wereld. En toch. Zoals veel zaken nemen we deze vermogens als vanzelfsprekend aan, zoveel dat we nauwelijks merken dat elke bijzondere relatie in ons leven, zowel naar binnen als naar buiten, er van afhangt. Het zou niet alleen verstandig zijn om meer naar onze zintuigen te luisteren, het zou ook goed zijn te realiseren dat alles wat we weten via onze zintuigen binnen is gekomen, zeker als je het verstand, of de bewustwording ook als zintuig ziet – of eigenlijk als opperzintuig...

Het is niet ongewoon dat tijdens het oefenen van de body scan sensaties scherper waargenomen worden, soms leidt het tot meer pijn, in ieder geval een grotere intensiteit van sensaties in een bepaald lichaamsdeel. In de context van het oefenen van mindfulness is het ook goed om de sensaties, onafhankelijk van wat deze zijn of hoe intens ze zijn, meer precies tegemoet te treden, met minder overlap van interpretaties, minder veroordelingen en minder vluchtreacties, waaronder afkeer en de neiging weg te rennen.

Tijdens de body scan ontwikkelen we een sterkere band met zuivere sensaties, onszelf openend voor het geven en nemen dat hoort bij de wederkerigheid tussen onszelf en onze bewustwording daarvan. Hierdoor wordt men vaak minder pijnlijk geraakt door de sensaties, of de pijn wordt op een andere, betere manier waargenomen, zelfs als deze sterk is. Bewustwording helpt om de sensaties te laten zoals ze zijn en ze vast te houden zonder dat ze hevige emoties teweegbrengen die steeds verder opgeblazen worden door verkeerde cognities. Soms zeggen we dat bewustwording en inzicht de zintuigelijke dimensie van pijnbeleving scheidt, en misschien zelfs “ontkoppeld”, van de emotionele en cognitieve dimensies van pijn. Tijdens dit proces worden de sensaties soms minder intens, of trekt zich zelfs terug. In elk geval hoeft het niet meer gezien te worden als iets benauwends of als teken van zwakte.

Het lijkt alsof bewustwording zelf, de sensaties vasthoudend zonder erover te oordelen of erop te reageren, onze kijk op het lichaam beter kan maken en het mogelijk kan maken met omstandigheden te leven, in ieder geval tot op zekere hoogte, zoals deze zijn op het moment, op een manier die niet meer onze kwaliteit van leven verpletterend aantast, zelfs als er sprake is van pijn of ziekte. De bewustwording van pijn is echt iets heel anders dan er door gevangen worden en er mee blijven worstelen. Dit eerste betredend vinden we wat bijstand en verademing. Het is een ervaring van bevrijding, een diepgeworteld gevoel van

vrijheid op dat moment, op z'n minst is het een meer ingeperkte manier van pijnbeleving als je het niet meer ziet als zuivere sensatie. Het is geen echte genezing, maar het is leren, openen en accepteren, en een sturen van de ups en downs van wat eerst ontoegankelijk en onbestuurbaar was...

James Joyce schreef ooit in een van zijn korte verhalen in *Dubliners* ongeveer het volgende, "Mr. Duffy leefde op een kleine afstand van zijn lichaam." Helaas zou dat wel eens voor veel mensen waar aan kunnen voelen. Het wonder van het hebben van een lichaam als vanzelfsprekend aannemen is echter een groot verlies. Het zou ons leven veel verbeteren als we de link tussen lichaam en geest zouden kunnen herstellen. Het enige dat nodig is, is oefenen in het gebruiken van zowel onze zintuigen als ons verstand.

En daarnaast...een avontuurlijke geest...

...De body scan is niet voor iedereen, en het is niet altijd de beste meditatiekeuze zelfs voor de mensen die er van houden. Maar het is erg nuttig om deze vorm te kennen en hem af en toe te oefenen, ongeacht de omstandigheden of toestand waarin je verkeert. Als je je lichaam ziet als een muziekinstrument, dan is de body scan de manier om hem te stemmen. Als je het ziet als een universum, dan is de body scan de manier om het te leren kennen. Als je je lichaam ziet als een huis, dan is de body scan de manier om alle ramen en deuren op te gooien om de frisse lucht van bewustwording het te laten schoonwaaien.

Je kunt de body scan ook sneller doen, afhankelijk van de tijdsbeperkingen en situatie waarin je jezelf bevindt. Je kunt een body scan doen in één ademteug of één diepe zucht, of je kunt een één, twee, vijf, tien of twintig minuten durende variant doen. Het niveau van nauwkeurigheid en detail zal natuurlijk afhangen van hoe snel je door het lichaam gaat, maar elke snelheid heeft zijn waarde, en uiteindelijk gaat het er vooral om verbonden te zijn met het geheel van bestaan en met je lichaam, op elk denkbare manier en geheel verstoken van tijd.

Je kunt op elke manier de body scan oefenen, lang of kort, 's avond liggend in bed of juist 's morgens. Je kunt het ook zittend of zelfs staand oefenen. Er zijn ontelbare creatieve manieren om de body scan of andere liggende meditatievormen in je leven op te nemen. Als je gebruik maakt van een ervan, dan is het hoogstwaarschijnlijk dat je zult merken dat het je nieuw leven brengt, en dat je nieuwe waardering voor je lichaam gaat opbrengen, en hoe het hier en nu het diepste en beste van jou gaat belichamen, waaronder je waardigheid, je schoonheid, je levenskracht en je geest op het moment dat deze open en rustig is.

### **Fysieke gevoelens die je soms waarneemt tijdens de body scan**

|                      |                      |                |
|----------------------|----------------------|----------------|
| Strak/los            | Tintelingen          | Jeuk           |
| Zacht/hard           | Branderigheid        | Pijn           |
| Stijf/flexibel       | Verschieten van iets | Pulseren       |
| Luchtig/compact      | Stekeligheid         | Trillen        |
| Licht/zwaar          | Gevoelloosheid       | Snijdende pijn |
| Gespannen/ontspannen | Trillerigheid        | Vibraties      |
| Koel/warm            | Kloppingen           | Inzakken       |
| Klam/droog           | Steken               |                |
| Dof/scherp           | Trekkingen           |                |

### **Emotionele reacties die je soms waarneemt tijdens de body scan**

|                       |                |            |
|-----------------------|----------------|------------|
| Drang om te stoppen   | Ongeduldigheid | Frustratie |
| Neutraal              | Geluk          | Verdriet   |
| Drang om door te gaan | Verrassing     | Hoop       |
| Opluchting            | Somberheid     | Trots      |
| Los kunnen laten      | Boosheid       | Schaamte   |
| Afkeer                | Angst          |            |

### **Gedachten die soms opkomen tijdens de body scan**

|                             |                       |                        |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------|
| Herbeleven van het verleden | Over anderen nadenken | Benoemen/categoriseren |
| Voorstellen van de toekomst | Plannen               | Circulair denken       |
|                             | Wensen/hopen          | Je beleving beoordelen |
|                             | Evaluëren/analyseren  |                        |

## 1.3 Wat is er nodig om jou stil te krijgen?

Door Catherine Price



*Hoe kun je leren om de tijd te vertragen, het mentale gebabbel te doen verstommen, te genieten van de briesjes van het leven? Met mindfulness, meditatie en een besneeuwde bergtop.*

Toen ik besloot om te gaan mediteren, leek het gemakkelijk – een yogabroek aantrekken, je benen in halve lotushouding dwingen en je weg “hummen” naar rust en gelukzaligheid. Even vergeten dat mijn heupen te strak zijn om zelfs maar een kwart lotus te halen, of dat de laatste keer dat ik me echt rustig voelde er geneesmiddelen aan te pas kwamen. Ik moest het proberen – ik moest een manier vinden om tot rust te komen.

De laatste tijd voelt het alsof mijn leven me voorbijraast. Weekenden vervagen in maanden; maanden vervagen in seizoenen. Ik eet snel, ik praat snel, ik loop snel – ik zou zelfs zweren dat ik snel slaap. En het voelt bijna onmogelijk om stil te zitten. Al het onderzoek dat aantoonde dat draaikonten tonnen calorieën verbranden is goed nieuws voor mij. Ik krijg veel gedaan, maar of ik de rozen al ruik? Ik krijg nog geen vleugje mee.

We hebben allemaal wel eens de ervaring dat de tijd minder snel voorbijgaat als we niet houden van wat we aan het doen zijn (denk aan een slopende spinningles of urenlange “synergy training” op het kantoor). Zoals mijn lieve grootmoeder gezegd zou hebben, het kost maar één colonoscopie om te bewijzen dat tijd relatief is. Maar hoe zit dat met de fijnere tijden van het leven? Ik hoopte dat ik door te oefenen met een populaire en bewezen vorm van meditatie, mindfulness genaamd – welke zich concentreert op de bewustwording van het huidige moment – ook die tijden zou kunnen vertragen.

Klaar om te beginnen, ging ik rechtstreeks naar de bron: Jon Kabat-Zinn, promovendus en de oprichter van de *Stress Reduction Clinic* op de University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn is de maker van een acht weken durende cursus genaamd Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), welke hij begon te onderwijzen in 1979 en nu het grootste en oudste meditatie-gebaseerde klinische programma ter wereld is. Het is overigens niet de enige MBSR cursus, vele anderen zijn Kabat-Zinn gevolgd.

Er zijn veel vormen van meditatie, dus waarom zou je moeten kiezen voor MBSR? Om twee redenen. Ten eerste vind ik het fijn dat het op een simpele, aardse manier gebracht wordt; ook al is het gebaseerd op een aantal kernprincipes van het boeddhisme, ik had geen achtergrondkennis nodig om te beginnen. Daarnaast hield ik van het idee dat de effectiviteit

wetenschappelijk bewezen is, omdat ik iemand ben die graag weet waarom ik iets doe – zeker als het iets uitdagends is. Het is zelfs een van de meest onderzochte vormen van meditatie ter wereld omdat het leerpad zo gestandaardiseerd is.

Kabat-Zinn stelde voor dat ik thuis begon met het uitvoeren van een of twee begeleide, 20 tot 45 minuten durende oefeningen, zes dagen per week (ja, zelfs meditators hebben een dag vrij nodig). Nadat we gepraat hadden over mijn reden om te gaan mediteren – Kabat-Zinn zei dat het belangrijk was je motivatie te benoemen voordat je begint, anders wordt je makkelijker verleid om op te geven – raadde hij aan om de oefeningen te beginnen met iets dat hem een gemakkelijk begin leek: een visualisatie genaamd de bergmeditatie. Ik laadde de 20 minuten durende oefening op mijn iPod, welke vertelde dat je recht op de grond of een stoel moest gaan zitten, je ogen sluiten en je ademhaling waarnemen terwijl je je een berg voorstelt. Eerst zie je de kleine details – bomen die de helling bedekken, misschien een brok sneeuw op de top – en uiteindelijk probeer je je voor te stellen dat je zelf de berg bent, zijn kracht en standvastigheid voelend en merkend dat zelfs als het oppervlak wordt mishandeld door de wind en doordrenkt met regen, het steenharde innerlijk kalm en onveranderlijk blijft. (Opleiders in de meditatiekunst houden van metaforen.)

Het doel van de bergmeditatie is hetzelfde als iedere andere mindfulness techniek – of je je nu concentreert op een beeld, je adem, de sensaties van je lichaam, je probeert je geest over te halen om over te gaan in iets dat Kabat-Zinn een staat van niet-doen noemt. Dat is overigens niet hetzelfde als niets doen. Het betekent eerder dat je niet denkt aan je boodschappenlijstje voor de groenteboer, aan dat gesprek dat je gisteren had met een vriend of aan het onvoltooide rapport dat op je bureau op het werk ligt. Ook probeer je niet je geest te dwingen helemaal leeg te worden of een speciaal gevoel ergens vandaan te gooien. Je concentreert je op slechts één ding, ieder moment ervaren zoals het gebeurt, en je probeert – als ik Van Halen aan mag halen – in het hier en het nu te zijn.

Wat heeft het ervaren van het moment nu te maken met jezelf voorstellen als een berg? Zie het als een krachttraining. Door te leren om het gebabbel in je geest tot stilte te manen en je alleen maar te concentreren op je mentale Rocky Mountains, krijg je de concentratie om verbonden te blijven met het heden, ook op de momenten dat je niet mediteert. De bedoeling is om niet door het leven heen te vliegen met de autopiloot aan, zo ingepakt door je dagelijkse routine dat je de wereld rondom je mist. “Mindfulness gaat over leven op een manier alsof het belangrijk is,” zei Kabat-Zinn. “Als je niet mentaal aanwezig bent op de kleine momenten, kun je zomaar je halve leven missen.”

Als dit nietsdoen makkelijk klinkt, trek dan eens twintig minuten uit om de bergoefening zelf te doen. Het zal niet lang duren voordat je berg – die in mijn geval minder leek op de Mount Everest en meer op het etiket van de Evian flessen – wegdrijft en vervangen wordt door een spelletje vrij associëren: Een berg doet denken aan skiën, wat doet denken aan vakantie met familie, wat doet denken aan het weekend, wat doet denken aan de vriend die je uitgenodigd had voor een avondmaaltijd op zaterdag, wat weer doet denken aan het feit dat je haar niet meer geantwoord had en dat het misschien beter zou zijn om haar een mail te sturen in plaats van op de grond te zitten en je voor te stellen dat je een berg bent – wat je doet denken aan het feit dat het nu juist de *bedoeling* was om op de grond te zitten en je voor te stellen dat je een berg bent, waardoor je weer boos wordt op jezelf voor het laten gaan van je gedachten. En dan – *bam*. Niet alleen mis je nu het kweken van intimiteit met het moment, maar je begaat ook nog een van de grootste misstappen van mindfulness: jezelf bestraffen voor het afgeleid worden. (Zodra je begint te oordelen, ben je het moment

kwijt.) Kabat-Zinn zei het niet expliciet, maar ik ben er vrij zeker van dat mindfulness oefeningen geen obsceniteiten horen te bevatten.

Na een paar dagen mezelf voor te houden dat ik een berg was (en, in een andere oefening, een meer), kwam ik erachter dat ik geen visueel ingesteld persoon was. Niet in staat om me überhaupt een berg voor te stellen, laat staan me erop concentreren gedurende twintig minuten, compenseerde ik dat door me voor te stellen dat mijn adem mijn lichaam uit vloeiende en uit de top van mijn hoofd spoot – wat een stuk beter werkte, totdat ik realiseerde dat mijn kalme, besneeuwde top nu veranderd was in een vulkaan. Dus met Kabat-Zinn z'n zegen ging ik door met een meditatievorm waarvan ik hoopte dat deze beter aansloot: de body scan. Dit is een van de belangrijkste oefeningen van de MBSR cursus, waarbij je 45 minuten lang heel nauwkeurig met je aandacht omhoog en omlaag door je lichaam heen gaat, je tegelijkertijd verplaatsend in de gevoelens van ieder afgegrensd lichaamsdeel. De oefening begint met je linker grote teen en, voor mij in ieder geval, eindigt het daar vaak ook – zoals Kabat-Zinn graag vertelde is het erg moeilijk om “wakker te vallen” (verbonden te raken met het moment), terwijl het vrij gemakkelijk is om, tijdens het mediteren, in slaap te vallen.

Toch bleef ik het doen. Ik hield van de uitdaging om mijn geest te bedwingen, en ik werd geïntrigeerd door de onderzoeken die uitwezen dat MBSR zelfs meer deed. In 2003 bijvoorbeeld volgden onderzoekers van de University of Wisconsin in Madison een groep waaronder alumni van de acht weken durende cursus van Kabat-Zinn, en zij vonden dat toen deze groep griepvirussen toegediend kreeg, de immuunsystemen van de meditators meer antistoffen produceerden in reactie op het vaccin dan zij die niet gemediteerd hadden. In een onderzoek uit 1998 van de University of Massachusetts genazen patiënten met psoriasis die tegelijkertijd mediteerden en een behandeling met ultraviolet licht kregen voor hun huid wel vier keer zo snel als de controle groep – onafhankelijk van of ze al ooit eerder meditatie training hadden gehad. Onderzoekers snappen nog niet alle details van waarom deze veranderingen plaatsvinden, maar een van de mogelijke verklaringen is dat dit type meditatie stress vermindert en mensen helpt om een positievere kijk te krijgen, wat beide helpt om het immuunsysteem van het lichaam te versterken.

Bovendien kan zulke mindfulness-gebaseerde meditatie, volgens onderzoeker Norman Farb die meditatie en experimentele psychologie studeert op de University of Toronto, echt de manier waarop je je hersenen gebruikt veranderen. Zoals Farb het uitlegt zijn we (waarmee ik de gemiddelde niet-mediterende Amerikaan bedoel) het grootste deel van de tijd bezig te automatisch te reageren op nieuwe stimuli en ervaringen, gebaseerd op hoe ze ons beïnvloeden. Een file gaat niet alleen over auto's; het zorgt ervoor dat we te laat zijn voor avondeten – dus als we een rode muur van achterlichten voor ons zien worden we gestrest. Een paar sportschoenen in de deuropening zijn niet zomaar neergegooide schoenen; ze zijn een vervelend obstakel. Dus als we er over vallen (waarmee ik de gemiddelde niet-mediterende Catherine bedoel) word ik boos op mijn man. In andere woorden: we nemen niet alleen waar, we evalueren en beoordelen ook – en reageren dan zonder erover na te denken (opstopping op de snelweg = extra minuten in de auto = ellende).

Dit soort “verhalend denken” vindt altijd plaats in de mediale prefrontale cortex, een deel van de hersenen achter het midden van je voorhoofd dat complex gedrag en complexe gedachten coördineert. (Het is ook het deel van je brein dat wordt gebruikt als je geest afdwaalt.) Hoewel het mogelijk is om deze vrij gebruikelijke manier van denken de kop in te drukken, is dat net zo moeilijk als jezelf te dwingen naar de sportschool te gaan na jaren van

inactiviteit – tuurlijk, je kunt je een weg slaan door een stap-aerobicsles als het moet, maar zou het niet veel fijner zijn om Doritos te eten op de bank?

Farb ontdekte aan de andere kant dat mensen die de complete acht weken durende cursus afrondden, een heel ander gebied van de hersenen kunnen activeren – de insula. Dit gebied ligt middenin de grijze stof en het geeft je informatie over wat er op dat moment gebeurt, zonder dat te koppelen aan een specifieke emotie. Als je op die manier denkt, ziet een file er niet uit als een probleem; het is gewoon een lading auto's op de weg.

Het doel van meditatie is niet je weerhouden van een emotionele reactie op iets dat gebeurt in je leven – het gaat erom niet uit pure gewoonte te reageren. Iedere situatie is, als je er over nadenkt, een uitnodiging om op een bepaalde manier te reageren, maar mindful zijn geeft je de kans om zelf te kiezen hoe je graag wil reageren. Betekent een uitzicht van bumperklevende auto's dat je gestrest moet worden? Of kun je die extra 20 minuten ook zien als een kans om te luisteren naar je favoriete CD? (Te oordelen aan de toename in hartslagfrequentie tijdens het typen van “bumperklevende”, heb ik nog wat werk te doen.) Is het echt waard om boos te worden op mijn man omdat zijn sportschoenen verkeerd staan? Of kan ik beter dankbaar zijn dat hij de was heeft opgevouwen? Bovendien, als je juist ja wil zeggen op een uitnodiging – door blij te zijn met een nieuwe promotie bijvoorbeeld – kun je mindfulness gebruiken om echt met volle teugen te genieten van het moment. Het maakt niet uit of de ervaring goed of slecht is; mindfulness helpt je eraan te denken dat als het om reacties gaat, jij de baas bent.

Helaas, zoals Kabat-Zinn mij waarschuwde, heeft het geen zin om te verwachten dat er iets magisch gebeurt tijdens het mediteren, zelfs niet dat het altijd fijn zou zijn – een waarschuwing die ik erg waardeerde op de momenten dat ik me geïrriteerd of oncomfortabel voelde, of merkte dat ik de seconden aftelde tijdens mijn dagelijkse oefeningen. Hij wees er ook op dat meditatie geen snelle oplossing is; mindful worden – en blijven – is een proces dat het hele leven duurt.

Maar toen ik doorging met experimenteren iedere dag, begeleid door de oefeningen, kon ik met enig plezier constateren dat het makkelijker werd. Ik leerde zelfs enkele handigheidjes voor in het dagelijks leven – zoals een paar keer langzaam, bewust en diep ademen om mijn aandacht weer te vestigen op het moment, of een bepaald zintuig kiezen om me op te focussen. En ik probeerde niet meer geïrriteerd te raken als mijn geest afdwaalde. Zoals Kabat-Zinn zegt, je hersenen laten stoppen met denken is zoiets als de golven van de zee stoppen. Het is productiever om simpelweg je gedachten te observeren zonder erdoor weggedragen te worden – en je onder te dompelen in de kalmte die zich onder het oppervlak bevindt.

Door mezelf te trainen in het geconcentreerd blijven tijdens de oefeningen, ben ik ook beter geworden in het mentaal aanwezig blijven op de momenten dat ik niet actief mediteer.

Daardoor ben ik er achter gekomen dat iedere dag vol zit met ervaringen – het zuchtje wind tegen mijn huid, de lichtspelingen op het gras, het geluid van de lach van mijn man – en als ik de tijd wil uitrekken, is deze gebeurtenissen opmerken het enige dat nodig is. Als ik merk dat mijn geest vooruit racet of als ik geneigd ben mijn dagelijkse oefeningen over te slaan, denk ik aan een ander gezegde van Kabat-Zinn, dat mij bovendien bevestigt in de reden waarom ik wil doorgaan met dit experiment: Zowel figuurlijk als letterlijk hebben we slechts momenten om in te leven.

*Catherine Price is freelance journalist en auteur van 101 Places Not to See Before You Die (Harper Paberbacks).*

## 1.4 Een mondvul mindfulness

Door Jan Chozen Bays



Jan 2012



*Te veel eten, te weinig eten, of niet helemaal zeker zijn over hoe je eet? Oefenen met mindfulness, zegt dokter Jan Chozen Bays, kan je helpen om een gezonde en lekkere eetstijl aan te leren.*

Bij mindful eten wordt je niet geleid door grafieken, tabellen, pyramides of weegschalen. Het wordt niet opgelegd door een expert. Het wordt gestuurd door je eigen ervaringen, moment voor moment. Jouw ervaring is uniek. Daarom ben jij de expert. Tijdens het proces van leren mindful eten, vervangen we het leveren van kritiek op jezelf door het zorgen voor jezelf, angst vervangen we met nieuwsgierigheid en schaamte met respect voor je eigen wijsheid.

Laten we eens een illustratief voorbeeld nemen. Op weg naar huis denkt Sally niet met een gerust hart aan het praatje dat ze moet houden op een grote conferentie voor haar werk. Voordat ze begint te werken aan haar speech, besluit ze toch om eerst te ontspannen en een paar minuten tv te kijken. Ze gaat zitten met een zak chips. In het begin eet ze er maar een paar, maar naarmate de show dramatischer wordt begint ze sneller en sneller te eten. Als de show afgelopen is en ze naar

beneden kijkt, realiseert ze zich ineens dat ze de hele zak heeft opgegeten. Ze geeft zichzelf een uitbrander voor het feit dat ze tijd heeft verspild en junk food heeft gegeten. "Te veel zout en te vet! Je krijgt geen eten!" Verdiept in de dramaserie op het scherm en haar angst over haar uitstelgedrag wegstoppend, negeerde ze wat er zich afspeelde in haar geest, haar hart, haar mond en haar buik. Ze at zonder er bij na te denken. Ze at om er niet bij na te hoeven denken. Ze gaat naar bed zonder een bevredigde buik of hart en haar verstand is nog steeds bang voor de speech.

De volgende keer dat dit gebeurt besluit ze de chips op een manier te eten die wel mindful is. Eerst gaat ze na wat haar verstand zegt. Ze merkt dat ze van binnen bezorgd is over het artikel dat ze moet schrijven. Haar verstand zegt dat ze er vanavond aan moet beginnen. Daarna kijkt ze wat haar hart zegt en merkt dat ze zich alleen voelt omdat haar man niet thuis is. Tot slot luistert ze naar haar maag en lichaam en komt erachter dat ze zowel hongerig als moe is. Ze heeft wat verzorging nodig. De enige thuis die dat kan doen is zichzelf.

### **Een klein feestje geven**

Ze besluit zichzelf te trakteren op een chipjesfeest. Je mag tenslotte spelen met je eten volgens de leer van mindfulness. Ze neemt twintig chipjes uit de zak en rangschikt ze op een bord. Ze kijkt naar de kleur en vorm. Ze eet een chipje en geniet van de smaak. Ze stopt even, en eet er dan nog een. Ze oordeelt niet, er is geen goed of fout. Ze kijkt simpelweg naar de verschillende tinten lichtbruin tot bruin van ieder gekromd oppervlak; de scherpe smaak van het zout proevend en de knapperige bite van ieder chipje horend voelt ze de textuur van het chipje zacht worden. Ze denkt na over hoe de chipjes op het bord terecht zijn gekomen, zich bewust van de zon, de aarde, de regen, de aardappelboer, de arbeiders van de chipsfabriek, de vrachtwagenchauffeur en de kruidenier die ze in de schappen had gezet en aan haar verkocht had.

Met kleine pauzes tussen ieder chipje, kost het chipjesfeest haar uiteindelijk tien minuten. Als ze klaar is luistert ze naar haar lichaam om te kijken of er nog een deel is dat honger heeft. Ze merkt dat haar mond en haar cellen dorst hebben, dus drinkt ze een glas sinaasappelsap. Haar lichaam verteld haar dat ze ook wat eiwit en iets van groente nodig heeft, dus maakt ze een kaasomelet en een spinaziesalade. Na het eten toetst ze haar geest, haar lichaam en haar hart. Haar hart en lichaam voelen zich aangesterkt maar haar geest is nog steeds moe. Ze besluit naar bed te gaan en de volgende ochtend direct aan haar artikel te gaan werken, zodra haar geest en lichaam weer uitgerust zijn. Ze voelt zich nog steeds alleen, maar toch iets minder nu ze zich bewust is van alle wezens die hun levensenergie gestoken hebben in de chips, eieren, kaas en groenten. Ze besluit haar man te bellen en hem welterusten te wensen. Ze gaat naar bed met lichaam, geest en hart die tevreden zijn en slaapt diep.

Mindful eten is een manier om de meest aangename dingen in het menselijk bestaan te ontdekken. Het is ook een manier om te ontdekken hoe veel wonderlijke verrichtingen recht onder onze neus en in onze lichamen plaats vinden. Mindful eten heeft het onverwachte voordeel van het aanspreken van de natuurlijke wijsheid van ons lichaam en de natuurlijke vermogens van ons hart om open en dankbaar te zijn. We vragen onszelf dingen als:

*Heb ik honger?*

*Waar voel ik honger?*

*Welk deel van mij is hongerig?*

*Waar verlang ik naar?*

*Wat proef ik nu?*

Het zijn hele simpele vragen, toch stellen we ze zelden.

### **Mindfulness is de beste smaakmaker**

Terwijl ik dit zit te schrijven eet ik een citroentaart die een vriend aan mij gaf. Na een paar uur schrijven wil ik mezelf belonen met een stuk. De eerste hap is verrukkelijk. Zacht, zoet-zuur, smeltend. Wanneer ik een tweede hap neem, denk ik aan wat ik straks ga schrijven. De smaak in mijn mond vermindert. Ik neem nog een hap en sta op om mijn potlood bij te slijpen. Terwijl ik loop, merk ik dat ik kauw maar er zit bijna geen citroensmaak aan mijn derde hap. Ik ga zitten, begin te werken en wacht een paar minuten.

Dan neem ik een vierde hap, helemaal geconcentreerd op de geuren, smaken, en gevoelssensaties in mijn mond. Alweer heerlijk! Ik merk, voor de zoveelste keer, (ik ben hardleers,) dat de enige manier om de ervaring van die eerste hap vast te houden, om het cadeau van mijn vriend eer aan te doen, langzaam eten is, met lange tussenpozen tussen de happen. Als ik iets anders doe tijdens het eten – als ik praat, loop, schrijf of zelfs maar denk – neemt de smaak af of hij verdwijnt helemaal. Het leven wordt aan mijn prachtige taart ontnomen. Ik had net zo goed de kartonnen doos op kunnen eten.

Nu de grap hiervan. Ik proefde de citroentaart niet meer omdat ik aan het denken was. Waarover? Mindful eten! Toen ik dat ontdekte, moest ik glimlachen. Een mens zijn is zowel erbarmelijk als grappig.

Waarom kan ik niet op hetzelfde moment denken, lopen en de smaak van de taart waarnemen? Ik kan dat niet allemaal tegelijk omdat het brein twee verschillende functies heeft, denken en bewustzijn. Als het denken aan gaat, gaat het bewustzijn uit. Als de denkfunctie vol gas geeft, kunnen we een hele maaltijd, een hele taart of een hele doos ijsjes opeten zonder meer dan een hap of twee te proeven. Als we niet proeven, kunnen we ons helemaal tot onze nek volproppen en ons nog steeds niet verzadigd voelen. Dat komt doordat de geest en de mond niet aanwezig waren tijdens het eten, niet aan het proeven en genieten waren. De maag werd vol maar de geest en mond werden overgeslagen en bleven aandringen om te blijven eten.

Als we ons niet verzadigd voelen, kijken we vaak rond naar iets extra's of naar ander eten. Iedereen doet het wel eens: de keuken rondlopen,

kastjes en deuren openmaken en zonder resultaat zoeken naar iets, wat dan ook, om wel bevredigd te raken. Het enige dat dit kan verhelpen, deze fundamentele soort van honger, is gaan zitten en helemaal aanwezig zijn, al is het maar voor een paar minuten.

Als we eten en verbonden blijven met onze ervaring en met de mensen die het voedsel gekweekt en gekookt hebben, en met hen die het hebben geserveerd en naast ons zitten, zullen we ons het meest bevredigd voelen, zelfs na een kleine maaltijd. Dit is het geschenk van mindful eten, dat ons gevoel van verzadiging wordt hersteld ongeacht wat we wel of niet eten.

**Jan Chozen Bays** is kinderarts, moeder, echtgenote en sinds lange tijd meditatieleraar. Ze is bovendien de auteur van *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*.

## 1.5 Logboek Oefeningen - Week 1

### Formele Oefening

Lees in de literatuur over de Lichaam Scan Meditatie. Doe de Lichaam Scan deze week minstens zes keer. Verwacht niet iets bijzonders te voelen van deze oefening. Eigenlijk kun je het beste alle verwachtingen erover opgeven. Laat je ervaring je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je de Body Scan doet. In het commentaarblokje zet je een paar woorden die je eraan herinneren aan je indrukken van die afzonderlijke keer: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. **Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.**

Datum

Commentaar op Formele Oefening (Lichaam Scan)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Informele Oefening

Breng minstens een paar keer deze week meditatieve waarneming in gewone routine activiteiten. Gebruik het **Informele oefening logboek (meditatieve waarneming)** om je te helpen deze ervaringen te reflecteren.

Breng minstens een paar keer deze week meditatieve waarneming in gewone routine activiteiten. Bijvoorbeeld als je de afwas doet, in een saaie vergadering zit, van je auto naar je kantoor loopt. Herinner je de oefening. Je kunt dit ook gebruik om meditatieve waarneming te brengen tijdens je eten, terwijl je je aandacht richt op de structuur, de smaak, de reuk, het gevoel enz. Aan het eind van elke dag kijk je of je minstens één voorbeeld van 'meditatieve waarneming' kunt oproepen.

| Wat was de situatie?<br>Waar was je,<br>wie waren bij je,<br>wat deed je? | Welke gevoelens,<br>gedachten, sensaties<br>merkte je op voordat<br>besloot dit mindful te<br>gaan doen?                                    | Welke gevoelens,<br>gedachten, sensaties<br>merkte je op, terwijl<br>dit mindful deed?                                                             | Wat leerde je<br>ervan door dit te<br>doen?                                                                                       | Welke gevoelens,<br>gedachten, sensaties<br>merk je NU op, terwijl<br>Je dit schrijft?                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>VOORBEELD</i><br><br><i>Borden wassen na het<br/>avondeten</i>         | <i>Ik voelde me gehaast,<br/>schouders en maag<br/>gespannen, ik dacht:<br/>"Ik wou dat Chris niet<br/>borden zoveel had<br/>gebruikt".</i> | <i>Ik voelde het warme<br/>water op mijn<br/>handen, had plezier in<br/>het schitteren van de<br/>borden, de tijd leek<br/>even stil te staan.</i> | <i>aandacht geven aan<br/>fysieke sensaties<br/>brengt me in het hier<br/>en nu en een saaie<br/>taak wordt<br/>interessanter</i> | <i>Ik voel de steun van de<br/>stoel waarop ik zit, het<br/>gevoel van de pen en<br/>dankbaar dat een lange<br/>dag voorbij is.</i> |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |
|                                                                           |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |

# Week 2 - Aandacht En Het Brein

## 2.1 Introductie

[Hier](#) zie je een scene waarin Joshua Bell, een van 's werelds beste violisten, een prachtig, ingewikkeld en ontroerend stuk op een viool van 3 miljoen dollar speelt in een metro station in Washington DC. Terwijl hij speelt lopen er 2000 mensen langs en maar 6 stoppen er om te luisteren, en zelfs dan maar voor een paar minuten.

Hoeveel prachtige dingen missen we wel niet op een dag, simpelweg omdat we niet verwachten dat ze daar zijn, of omdat je aandacht ergens anders bij is, of omdat we niet eens bezig zijn met iets in het heden, maar met het verleden of met een geanticipeerde gebeurtenis in de toekomst. Er is deze week een erg interessante en korte video waar we onze vaardigheden van observatie testen en wat de limitatie in onze vaardigheid om volledig waar te nemen wat er rondom ons gebeurt aantoont.

### Video's

De video's van deze week bevatten een **Selective Attention test** door Daniel Simons, een cognitieve wetenschapper aan de universiteit van Illinois. Als je dit fragment nog niet gezien hebt zou je versteld kunnen staan van hoe specifiek (en gelimiteerd) onze aandacht is. Als deel van de video selectie van deze week praat Kabat-Zinn over onze soms gammele relatie met onze zintuigen in **Coming to Our Senses**, en er is een amusante **All it takes is 10 Mindful Minutes** die jongleren bevat en een provocerende uitdaging om 10 minuten "niks" te doen.

### Lectuur

**Zittende meditatie** beschrijft de oefening die we deze week gaan doen. **Iets om over na te denken** is een één pagina lange beschrijving van het hierboven beschreven experiment, wat verbanden bevat met de video van Joshua Bell die in het DC Metro Station speelt. In de volgende twee teksten, **Hoe je hersenen zichzelf herschrijven** en **Hoe meditatie de grijze materie van het brein beïnvloedt**, wordt gepraat over het groeiende bewijs uit onderzoeken hoe meditatieve oefeningen, zelf als het slechts voor een korte tijdsperiode gedaan wordt (weken niet jaren), op een positieve manier het brein fysiek kan veranderen.

### Dagelijkse oefeningen

Voor de **Formele oefeningen** van deze week gaan we door met de Lichaamsscan maar introduceren we ook de **Zittende Meditatie**, waarbij we de ademhaling als het primaire object van bewustzijn gebruiken. Het kan erop lijken dat het doel van de Body Scan of de Zittende Meditatie is om geconcentreerd te blijven op precies een ding tegelijk (enkel, pols, ademhaling) en dat wanneer je merkt dat je aandacht verschoven is (naar een herinnering, praten in jezelf, geluid), dat je op een manier faalt. Deze oefeningen zullen je vaardigheid om je te concentreren vergroten, maar ze zullen ook je vaardigheid om met dat wat er in je ervaring komt te zijn zonder te oordelen. Jouw **WAARNEMEN dat je aandacht naar een ander object afgedwaald is, is op zichzelf mindfulness in de oefening**. Mindfulness bevat zowel een concentratie aandacht (denk aan een laserstraal) EN de capaciteit om een groter beeld waar te nemen (denk aan een schrijnwerper). Beiden zijn belangrijk. Concentreren op

slechts een ding laat het grotere beeld ongezien, en slechts een weidse waarneming laat de verkenning van de delen niet toe.

De **Informele oefening** van deze week gaat over het bewust worden van hoe we ervaren en het proces van aangename gebeurtenissen. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn, ze kunnen zo eenvoudig zijn als het merken van de zon op je gezicht of iemand die naar je glimlacht. Net zoals we vorige week deden, houdt een paar minuten voor het slapen vrij om het informele oefeningenveld in te vullen. Print net zoals vorige week het formele en informele oefeningenveld uit en gebruik ze om je ervaringen van door de week te documenteren.

## 2.2 Zittende meditatie

We noemen de kern van de formele meditatie oefeningen “zittende meditatie” of simpelweg “zitten”. Net zoals ademen is zitten niemand vreemd. We zitten allemaal, daar is niets bijzonders aan. Maar mindful zitten is net zo anders als gewoon zitten, als mindful ademen anders is dan gewoon ademen. Het verschil is natuurlijk dat je je bewust bent.

Om het zitten te oefenen, maken we een speciale ruimte en moment voor niet-doen. We nemen bewust een alerte en ontspannen houding aan zodat we ons redelijk op ons gemak voelen zonder ons te hoeven bewegen, daarna berusten we in kalme acceptatie en proberen het heden met niets te vullen. Je hebt dit al geprobeerd in de verschillende oefeningen waarin je op je ademhaling gelet hebt.

Het helpt veel om een rechtop zittende en waardige houding aan te nemen, je hoofd, nek en rug in een verticale lijn. Dit helpt om de ademteugen meer vrijelijk te laten verlopen. Het is ook de fysieke wederhelft van de innerlijke houding van zelfvertrouwen, zelfacceptatie en alerte aandacht die we kweken.

Meestal oefenen we zittende meditatie op een stoel of op de vloer. Als je kiest voor een stoel is het beste er een te kiezen met een rechte rugleuning en waarbij je je voeten plat op de grond kunt plaatsen. We raden vaak aan om achterstevoren op de stoel te gaan zitten zodat je rug zichzelf draagt (zie figuur A). Maar als het moet is tegen de rugleuning aanleunen ook prima. Als je ervoor kiest om op de grond te gaan zitten, kies dan een stevig, dik kussen welke je billen zo'n acht tot vijftien centimeter optilt (een kussen dat een of twee keer dubbel gevouwen is voldoet goed; of je kunt een meditatiekussen, een zafu, kopen die speciaal ontworpen is om op te zitten).

Er zijn verschillende zittende houdingen met gekruiste benen en verschillende geknielde houdingen die sommige mensen gebruiken als ze op de vloer zitten. Degene die ik het meest gebruikt is de zogenaamde “Birmaanse” houding (zie figuur B), waarbij je de hiel van de ene voet dicht tegen het lichaam aantrekt en het andere been er voor legt. Afhankelijk van hoe flexibel je heupen, knieën en enkels zijn kan het zijn dat je knieën de vloer raken of niet. Het zit iets comfortabeler als dat lukt. Anderen gebruiken een geknielde houding, met het kussen tussen de voeten (zie figuur C).

Of je nu de vloer of de stoel kiest, houding is erg belangrijk bij het mediteren. Het kan een uitwendige hulp zijn bij het kweken van een innerlijke houding van waardigheid, geduld en zelfacceptatie. De belangrijkste dingen om aan te denken wat betreft de houding is proberen de rug, de nek en hoofd op een verticale lijn te houden, de schouders te ontspannen en iets comfortabels te doen met je handen. Meestal plaatsen we ze op de knieën, zoals in figuur 2, of we laten ze rusten in onze schoot met de vingers van de linkerhand boven de vingers van de rechterhand, de duimtoppen raken elkaar net.

Als we de houding hebben aangenomen die we gekozen hebben, richten we onze aandacht op het ademen. We *voelen* de lucht naar binnen stromen, we *voelen* de lucht naar buiten stromen. We verblijven in het heden, moment voor moment, inademing na uitademing. Het klinkt simpel, en dat is het ook. Volledig bewust van de inademing, volledig bewust van de uitademing. Het ademen gewoon laten gebeuren, het gewaarworden, en alle sensatie voelen die ermee samenhangen, zowel grof als subtiel.

Het is simpel maar niet gemakkelijk. Je kunt waarschijnlijk uren achter de tv zitten of in de auto zitten zonder aandacht aan het zitten te besteden. Maar als je in je huis zit met niets anders om op te letten dan je adem, je lichaam en je geest, met niets om je te vermaken en geen bestemming om naar toe te gaan, is het eerste dat je waarschijnlijk merkt dat in ieder geval een deel van jou niet oneindig lang in deze positie wil verblijven. Na ongeveer een minuut of twee, drie, vier, vindt of het lichaam of de geest het wel genoeg en vraagt om iets anders, ofwel een andere houding aannemen ofwel iets heel anders gaan doen. Het is onontkoombaar.

Juist op dit moment wordt het werk van zelfbeschouwing interessant en vruchtbaar. Normaal beweegt het lichaam iedere keer dat de geest beweegt. Als de geest rusteloos is, zal het lichaam ook rusteloos zijn. Als de geest iets te drinken wil, gaat het lichaam naar de kraan of de koelkast. Als de geest zegt, “Dit is saai,” dan zal voor je er erg in hebt het lichaam opstaan en uitkijken naar een klusje om je geest tevreden te houden. Het

werkt ook andersom. Als het lichaam ook maar het kleinste ongemak moet verduren, zal het een meer comfortabele houding aannemen of het zal de geest aanroepen om hem iets te doen te geven, en weer sta je op letterlijk voordat je het weet.

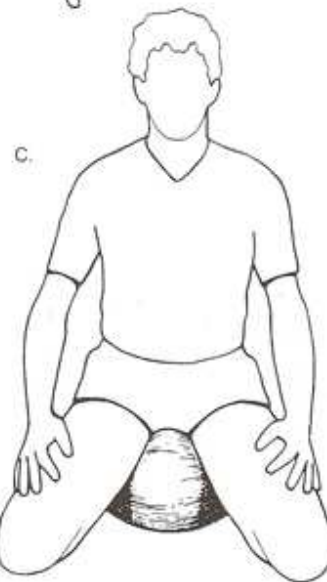
Als je oprecht toegewijd bent om rustiger en meer ontspannen te worden, zou je je kunnen afvragen waarom je geest zo snel verveeld als het alleen met zichzelf is en waarom je lichaam zo rusteloos en oncomfortabel is. Je zou je kunnen afvragen wat de beweegredenen zijn om ieder moment met iets te vullen; wat zit er achter jouw behoefte om vermaakt te worden op ieder “leeg” moment, opspringen en aan de gang gaan, teruggaan naar doen en druk bezig zijn? Wat beweegt het lichaam en de geest om het idee van stilzitten te verwerpen?

Het zoeken naar antwoorden op deze vragen is niet iets dat we tijdens de meditatie oefeningen doen. In plaats daarvan nemen we de aandring om op te staan waar, evenals de gedachten die opkomen. En in plaats van op te springen en te gaan doen wat er als volgende op de agenda van de geest staat, duwen we onze aandacht zachtjes maar resoluut terug naar de buik en het ademen en gaan we gewoon door met het observeren van de ademhaling, moment voor moment. We kunnen soms kort peinzen waarom de geest dit doet, maar eigenlijk oefenen we alleen het accepteren van ieder moment zoals het is zonder te reageren op waarom het zo is.

Door dit te doen tHEEL je je geest om stabieler en minder reactief te zijn. Je zorgt ervoor dat ieder moment telt. Je neemt ieder moment zoals het is, zonder het ene boven het andere te verkiezen. Op deze manier kweek je je natuurlijke gave om je geest te concentreren. Door herhaaldelijk je aandacht terug te brengen naar je ademhaling iedere keer dat je afdwaalt, bouwt je concentratie op en verdiept zich, net zoals spieren die zich ontwikkelen door herhaaldelijk gewichten op te tillen. Regelmatig werken met de weerstand van je geest (niet ermee worstelen), versterkt de innerlijke kracht. Tegelijkertijd bouw je geduld op en oefen je om niet meteen te oordelen. Je gaat niet boos worden op jezelf omdat je geest niet meer op je ademhaling lette. Je zorgt er gewoonweg voor dat hij terugkeert naar de ademhaling, op een feitelijke en besliste, maar toch zachte manier.

Meditatie gaat niet over gedachten wegduwen of ze achter een muur plaatsen om je geest rustig te krijgen. We proberen niet onze gedachten te stoppen als ze als een waterval door onze geest heen stromen. We maken er gewoon ruimte voor, ze observerend als gedachten, ze latend voor wat ze zijn, de ademhaling als anker en “thuisbasis” gebruikend om waar te nemen, om ons er aan te herinneren dat we kalm en gefocust moeten blijven.

**Met dank aan Jon Kabat-Zinn**



© 1990 Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*

## 2.3 Iets om over na te denken...

### DE SITUATIE

Op een koude morgen in januari 2007 speelde een man op een metrostation in Washington DC zes muziekstukken van Bach in ongeveer 45 minuten. In die tijd zijn er meer dan 1 000 mensen door het station gelopen, de meesten op weg naar hun werk. Na ongeveer drie minuten merkte een man van middelbare leeftijd dat er een muzikant speelde. Hij remde zijn pas en stopte voor een paar seconden, daarna snelde hij door om zijn metro te halen.

### Ongeveer 4 minuten later

Ontvangt de muzikant zijn eerste dollar. Een vrouw gooide geld in de hoed en liep door zonder te stoppen.

### Na 6 minuten

Leunde een jongeman tegen de muur om naar hem te luisteren, daarna keek hij op zijn horloge en begon weer met lopen.

### Na 10 minuten

Stopte een jongetje van drie jaar oud, maar zijn moeder trok hem gehaast mee. Het kind stopte nog een keer om naar de muzikant te kijken, maar zijn moeder trok harder en het kind liep door, de hele tijd zijn hoofd draaiend. Dit werd herhaald door een aantal andere kinderen, maar iedere ouder - zonder uitzonderingen – dwong hun kind om door te lopen.

### Na 45 minuten

Speelde de muzikant nog steeds door. Er zijn maar zes mensen gestopt om even te luisteren. Ongeveer twintig gaven geld maar liepen op hun gewone tempo door. De man heeft een bedrag opgehaald van in totaal \$32.

### Na een uur

Stopte hij met spelen en keerde de stilte terug. Niemand merkte het en niemand applaudisseerde. Er was geen enkele erkenning.

Niemand wist het, maar de vioolspeler was Joshua Bell, een van de beste muzikanten ter wereld. Hij speelde een van de meest ingewikkelde stukken ooit geschreven, met een viool die \$3,5 miljoen dollar waard was. Twee dagen eerder speelde Joshua Bell voor een uitverkocht theater in Boston, waar een plaats gemiddeld \$100 kostte en men hem dezelfde muziek hoorde spelen.

Het is een waargebeurd verhaal. De Washington Post had geregeld dat Joshua Bell incognito op het metrostation van D.C. zou spelen, dit in het kader van een sociaal experiment over perceptie, smaak en de prioriteitenlijst van mensen.

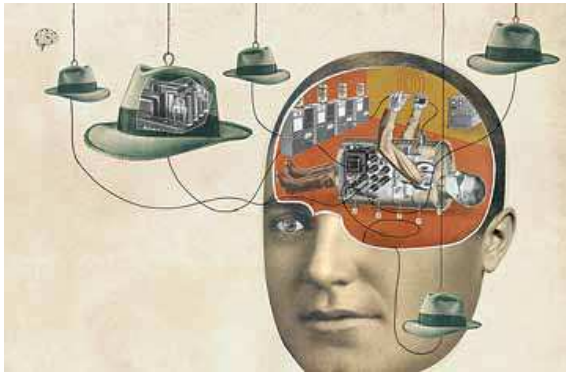
### Dit experiment riep verschillende vragen op:

- \* Nemen we schoonheid waar in een alledaagse omgeving op een onverwacht moment?
- \* Als dat zo is, stoppen we dan om het te waarderen?

### Een van de mogelijke conclusies die uit dit experiment getrokken kunnen worden is:

**Als we nog niet de tijd nemen om even te stoppen en te luisteren naar een van de beste muzikanten ter wereld, die een van de mooiste muziek ooit speelt, met een van de mooiste instrumenten ooit gemaakt... Hoeveel andere dingen hebben we dan niet gemist nu we door het leven rennen?!?**

## 2.4 De hersenen: Hoe het brein zich aanpast



Het was een redelijk bescheiden experiment, niets speciaals. Vrijwilligers groepeerden zich in het lab op Harvard Medical School om een kleine piano-oefening met vijf vingers uit te voeren. Neurowetenschapper Alvaro Pascual-Leone gaf de mensen uit de ene groep de instructie om zo vloeiend mogelijk te spelen en zich te houden aan de 60 slagen per minuut van de metronoom. Vijf dagen lang oefenden de vrijwilligers twee uur. Daarna kregen ze een test.

Aan het einde van iedere trainingsdag zaten ze onder een spoeldraad die korte magnetische pulsen in de motorische cortex van hun brein straalde. De spoeldraad zat in een band die vanaf de kruin naar ieder oor liep. De zogenoemde transcraniële-magnetische-stimulatie (TMS) test maakt het voor wetenschappers mogelijk om de activiteit van de neuronen vlak onder de spoeldraad af te leiden. Bij de pianospelers bracht de TMS in kaart welk deel van de motorische cortex nodig was om de vingerbewegingen te maken tijdens de speeloefening. Wat de wetenschappers ontdekten, was dat de strook van de motorische cortex gewijd aan deze vingerbewegingen andere naastliggende gebieden overnam, zoals paardenbloemen op een grasveldje in een buitenwijk.

De bevinding strookte met een groeiend aantal ontdekkingen in die tijd dat een toegenomen gebruik van bepaalde spieren de hersenen aanzet om meer corticaal onroerend goed hieraan te wijden.

Maar Pascual-Leone stopte hier niet. Hij breidde het onderzoek uit met een volgende groep vrijwilligers die enkel na hoofde te denken over de bewegingen van de piano-oefeningen. Zij kregen de opdracht een simpel muziekstuk in hun hoofd te spelen terwijl ze hun handen stil hielden. Wel moesten ze nadenken over hoe ze hun vingers zouden bewegen. Zij zaten net als de anderen onder de TMS spoelen.

Toen de wetenschappers de TMS data van de twee groepen vergeleken—zij die echt het ivoor hadden aangeslagen en zij die het zich alleen hadden voorgesteld—vingen zij een glimp op van een revolutionaire opvatting over het brein: dat een simpele gedachte de capaciteit had om de fysieke structuur en functie van onze grijze stof te veranderen. De TMS onthulde namelijk dat het deel van de motorische cortex dat de pianospelende vingers bestuurde ook groeide bij de vrijwilligers die zich hadden voorgesteld dat ze muziek maakten—net zoals bij diegenen die het echt gespeeld hadden.

“Mentale oefening resulteerde in een vergelijkbare reorganisatie” van het brein, schreef Pascual-Leone later. Als zijn resultaten toepasbaar blijken op andere vormen van beweging (en er zijn geen redenen om aan te nemen dat dit niet zo is), dan zou het mentaal oefenen van een golfslag of een voorwaartse pass of een zwemkeerpunt kunnen leiden tot het perfectioneren daarvan met minder fysieke training. Op een dieper niveau betekent dat dat deze ontdekking laat zien dat mentale oefening het vermogen heeft om de fysieke structuur van het brein te veranderen.

## HET OMVERWERPEN VAN EEN DOGMA

Decennialang was het heersende dogma van de neurowetenschap dat het menselijke volwassen brein in essentie onveranderbaar is, niet aan te passen, vastligt in vorm en functie, waardoor we het moeten doen met wat we hebben op het moment dat we de volwassen leeftijd bereiken. Ja, het kan wel nieuwe contacten leggen (en verbreken) tussen synapsen, de verbindingen tussen neuronen die gedachten en leren mogelijk maken. En trauma's en degeneratie kunnen het beschadigen. Maar deze opvatting bleef achter met het idee dat genen en ontwikkeling de ene cluster neuronen verplichtten om de signalen van het oog te verwerken en de andere om de vingers van de rechterhand te bewegen. Daarna zouden ze niks anders meer doen tot de dag dat je dood zou gaan. Het was een goede reden om in royaal geïllustreerde boeken de functie, grootte en lokalisatie van hersenstructuren met permanente inkt vast te leggen.

Het doctrine van het onveranderlijke menselijke brein heeft diepgaande gevolgen gehad. Ten eerste verminderde het de verwachtingen van het nut van revalidatie voor volwassenen die hersenschade hadden opgelopen ten gevolge van een beroerte. Daarnaast werd de mogelijkheid afgeschreven om de pathologische veranderingen bij psychiatrische ziekten te herstellen. Bovendien betekende het dat andere constanten die hun oorsprong in het brein hadden ook onveranderbaar waren, zoals bijvoorbeeld het "happiness setpoint" een gemoedstoestand waar volgens een opeenstapeling van bewijs, een mens altijd naar toe terugkeert, zelfs na de diepste tragedie of de grootste vreugde.

Maar het onderzoek van de afgelopen jaren heeft dit dogma omvergegooid. Daarvoor in de plaats is het inzicht gekomen dat het volwassen brein indrukwekkende krachten herbergt voor "neuroplasticiteit"—de capaciteit om zijn structuur en functie aan te passen naar aanleiding van ervaring. Dit zijn bovendien geen kleine veranderingen. Zelfs iets dat zo basaal is als de visuele of auditieve cortex kan veranderen door ervaringen van die persoon of door blindheid of doofheid die op jonge leeftijd begonnen is. Zelfs als de hersenen later in het leven een trauma incasseren, kan het zich herstructureren zoals een stad tijdens een stedelijke vernieuwingsdrift. Als een beroerte het deel van de motorische cortex uitschakelt dat, laten we zeggen, de rechter arm beweegt, zou een nieuwe techniek genaamd *constHEELt-induced movement therapy* kunnen helpen om de naburige gebieden in te pikken zodat deze de functie van het beschadigde gebied kunnen overnemen. Het brein kan zich aanpassen.

De eerste ontdekkingen over neuroplasticiteit kwamen van studies die beschreven hoe veranderingen in boodschappen die de hersenen ontvangen van de zintuigen kunnen zorgen voor een aanpassing in structuur en functie. Als er geen overdracht plaatsvindt van de ogen naar de hersenen bij iemand die al vanaf een vroege leeftijd blind is bijvoorbeeld, dan kan de visuele cortex leren om te horen of te voelen of zelfs het verbale geheugen te ondersteunen. Als signalen van de huid of spieren de motorische cortex of de somatosensorische cortex (welke het gevoel verwerkt) bombarderen, dan vergroot het brein het gebied dat bedoeld is om bijvoorbeeld de vingers te bewegen. Op die manier zou je kunnen zeggen dat ons brein—de relatieve grootte van de verschillende gebieden, de sterkte van de verbindingen ertussen, en zelfs hun functie—de levens weerspiegelen die we hebben geleefd. Net zoals zand op een strand, blijft er een afdruk op achter van de beslissingen die we hebben genomen, de vaardigheden die we hebben geleerd en de dingen die we ondernomen hebben.

## KIETELN VAN EEN FANTOOMLEDEMAAT

Een extreem voorbeeld van hoe veranderingen in de binnenkomst van stimuli de structuur van het brein kunnen aanpassen is de stilte die over de somatosensorische cortex valt als iemand een ledemaat heeft verloren. Kort nadat een auto-ongeluk de linkerarm van

Victor Quintero vlak boven de elleboog wegnam, vertelde Victor aan neurowetenschapper V.S. Ramachandran van de University of California in San Diego dat hij nog steeds zijn missende arm kon voelen. Hij liet Victor stilzitten met zijn ogen gesloten en streek met een wattenstaafje over de linkerwang van de jongen.

“Waar voel je dat?”, vroeg Ramachandran. Op zijn linkerwang, antwoordde Victor—en op de rug van zijn ontbrekende hand. Ramachandran streek over een andere plek op de wang. “Waar voel je dat?” Op zijn afwezige duim, vertelde Victor. Ramachandran raakte de huid tussen de neus en mond van Victor aan. Er werd over zijn ontbrekende wijsvinger gestreken, zei Victor. Een plekje precies onder Vitors linker neusvleugel gaf de jongen een tintelend gevoel in zijn linker pink. En als Victor jeuk had aan zijn fantoomhand, dan hielp het om aan de onderkant van zijn gezicht te krabben. Bij mensen die een ledemaat hebben verloren, concludeerde Ramachandran, reorganiseert het brein zich: een strook van de cortex die de stimuli vanuit het gezicht verwerkt neemt het gebied over waar eerst de stimuli van de nu missende hand binnenkwamen. Daarom “voelde” Victor door de aanrakingen in zijn gezicht zijn missende hand.

Op dezelfde manier kan het voorkomen dat mensen die hun been verloren hebben hun fantoomledemaat voelen tijdens de seks. De gebieden van de cortex die de gevoelens van de voeten verwerken grenzen namelijk aan de gebieden die het gevoel van het oppervlak van de genitaliën verwerken. Ramachandran was de eerste die verslag uitbracht van een levend wezen dat zich geheel bewust was van de reorganisatie in zijn brein.

## **NADENKEN OVER DENKEN**

Nu onderzoekers de grenzen van de neuroplastiek verkennen, ontdekken ze dat het vormen van de geest zelfs zonder stimuli uit de omgeving kan plaatsvinden. De hersenen kunnen veranderen door de gedachten die we hebben, net zoals bij de virtuele pianospelers van Pascual-Leone. Dit heeft belangrijke implicaties voor de gezondheid: dat een gedachte, iets dat ogenschijnlijk vluchtig is, toch de materie van het brein kan beïnvloeden, neuronale verbindingen vormend waarmee we in principe mentale ziektes zouden kunnen behandelen, of die misschien leiden tot een grotere capaciteit voor empathie en compassie. Het zou zelfs het onmogelijk verschuifbaar gewaande happiness setpoint omhoog kunnen schroeven.

In een serie experimenten vonden Jeffrey Schwartz en zijn collega's van de University of California in Los Angeles, bijvoorbeeld dat cognitieve gedragstherapie (CGT) de activiteit kan stilleggen in het hersencircuit waar obsessief-compulsieve gedragsstoornissen (OCG) hun oorsprong vinden. Dit is precies hetzelfde als wat medicijnen doen. Schwartz was geïntregeerd geraakt door de therapeutische mogelijkheden van mindfulness meditatie, de gewoonte van boeddhisten om hun innerlijke ervaringen te observeren alsof ze iemand anders overkwamen.

Op het moment dat patiënten met een OCG werden geplaagd door obsessieve gedachtes, vertelde Schwartz aan hen dat ze moesten denken, “Mijn hersenen zijn weer een obsessieve gedachte aan het scheppen. Ik weet toch dat het gewoon rotzooi is die door een defect circuit wordt geproduceerd?” Na 10 weken op mindfulness gebaseerde therapie te hebben gehad, hadden 12 van de 18 patiënten merkbaar minder klachten. Hersenscans van voor en na de therapie lieten bovendien zien dat de activiteit in de orbitale frontale cortex, het centrum van het OCG circuit, enorm gedaald waren en precies op dezelfde manier als medicijnen tegen OCG dat doen. Schwartz noemde het “zelf-gestuurde neuroplastiek,” concluderend dat “de geest de hersenen kan veranderen.”

Hetzelfde is bewezen voor cognitieve technieken om depressies te behandelen. Onderzoekers van de University of Toronto vroegen veertien depressieve volwassenen om CGT te ondergaan. Hierbij leerden de patiënten om hun gedachten anders te bekijken. Om

bijvoorbeeld een mislukte date niet te zien als bewijs dat “ik nooit liefde zal vinden”, maar enkel als iets kleins, iets dat gewoon kwam doordat de twee niet bij elkaar pasten. Dertien andere patiënten kregen paroxetine (een generieke vorm van het antidepressivum Paxil). Allemaal ervoeren ze vergelijkbare vooruitgang bij behandeling. Daarna scanden de onderzoekers de hersenen van alle patiënten. “Onze hypothese was dat, als je geslaagd behandeld was, je hersenen op dezelfde manier veranderd waren, ongeacht welke behandeling je had gekregen,” zei Zindel Segal uit Toronto.

Maar nee. Depressieve hersenen reageerden verschillend op de twee soorten behandeling—en op een erg interessante manier. CGT liet de overactiviteit in de frontale cortex verstommen. Dit deel van de cortex is de zetel van de rede, van de logica en van de hogere gedachten maar ook van het eindeloos herbeleven van die verschrikkelijke date. Paroxetine daarentegen verhoogde de activiteit in de frontale cortex. CGT verhoogde de activiteit op een andere plek, in de hippocampus van het limbische systeem, het emotionele centrum van de hersenen. Paroxetine deed weer het omgekeerde: het verlaagde de activiteit daar. Helen Mayberg uit Toronto legt het uit: “Cognitieve gedragstherapie mikt op de cortex, het denkende brein, waarbij het informatieverwerking hervormt en je gedachtenpatroon verandert. Het vermindert herbeleven en theelt de hersenen om via andere lijnen te denken.” Net zoals de OCG patiënten van Schwartz, heeft het nadenken het patroon van activiteit in de hersenen veranderd—in dit geval een patroon geassocieerd met depressie.

## **BLIJDSCAP EN MEDITATIE**

Het nadenken over gedachten kan dus hersenaandoeningen als OCG en depressie beïnvloeden. Maar zou het niet ook normale activiteit kunnen beïnvloeden? Om dit uit te vinden keerde neurowetenschapper Richard Davidson van de University of Wisconsin in Madison zich tot de boeddhistische monniken, de Olympiërs van mentale training. Sommige monniken hebben meer dan 10 000 uur van hun leven in meditatie doorgebracht. Eerder in zijn carrière had Davidson ontdekt dat een hogere activiteit in de linker prefrontale cortex ten opzichte van de rechter, correleerde met een hogere mate van algemene tevredenheid. De relatieve activiteit van links ten opzichte van rechts kwam bekend te staan als de weerspiegeling van de happiness setpoint. Mensen keerden namelijk altijd naar dezelfde verhouding terug, of ze nu de loterij wonnen of hun echtgenoot verloren. Als mentale training de activiteitskarakteristieken van OCG en depressies kan verminderen, zou meditatie of een andere vorm van mentale training dan veranderingen teweeg kunnen brengen die langdurige blijdschap en andere positieve emoties in de hand werken, vroeg Davidson zich af. “Dat is de hypothese,” zegt hij, “dat we kunnen denken aan emoties, gemoedstoestanden en gesteldheden zoals compassie als theelbare mentale vaardigheden.”

Met de hulp en aanmoediging van de Dalai Lama, vroeg Davidson boeddhistische monniken om naar Madison te komen en te mediteren in de fMRI buis (functional Magnetic Resonance Imaging). Gedurende het mediteren mat hij de hersenactiviteit op momenten van verschillende mentale gemoedstoestand. Als controlegroep gebruikte hij studenten die geen ervaring hadden in het mediteren maar een stoomcursus in de basistechnieken hadden gekregen. Bij het opwekken van pure compassie, een standaardoefening binnen de boeddhistische meditatie, werd het deel van de hersenen dat in de gaten houdt wat bij jou hoort en wat bij een ander stiller. De fMRI toonde dus aan dat de proefpersonen—beginnelingen net zo goed als ervaren mediterenden—hun geest en hart openen voor anderen.

Interessanter waren de verschillen tussen de twee groepen, beginnelingen en meesters. In de laatste groep was er een significant grotere activatie van het neuronale netwerk dat gelinkt wordt aan empathie en moederliefde. Verbindingen tussen de frontale gebieden, die zo actief waren tijdens compassiemeditatie, en de emotionele gebieden van het brein leken

sterker te worden naarmate men meer jaren oefening in de meditatie achter de rug had. Het was alsof de hersenen meer robuuste verbindingen hadden gevormd tussen denken en voelen.

Maar het meest opvallende verschil zat waarschijnlijk in het gebied van de linker prefrontale cortex—de plek waarvan de activiteit blijdschap weerspiegelde. Op het moment dat de monniken gevoelens van compassie opriepen, spoelde de activiteit van de linkse prefrontale cortex de activiteit rechts (geassocieerd met negatieve gevoelens) weg. Het niveau rechts daalde tot een niveau dat nooit eerder was gezien als gevolg van pure mentale activiteit. De controlegroep van studenten daarentegen liet niet zulke verschillen zien tussen de linker en rechter prefrontale cortex. Dit suggereert, zegt Davidson, dat het hebben van een positieve gemoedstoestand een vaardigheid is die getraind kan worden.

Zowel bij de monniken als bij de patiënten met depressies of OCG, was het bewust nadenken over hun gedachten genoeg om de hersenen op een bepaalde manier te reorganiseren. De ontdekking van neuroplastiek en in het bijzonder de kracht van de geest om de hersenen te veranderen, is nog te nieuw voor wetenschappers om zijn volle potentie te overzien. Laat staan voor de rest van ons. Maar zelfs als het nieuwe therapieën voor psychiatrische ziekten belooft, biedt het nog iets belangrijkers: een nieuw begrip van wat het betekent om mens te zijn.

**Met dank aan: Sharon Begley**

## 2.5 Hoe meditatie het brein verandert.

Ik mediteer graag. Het helpt me om mezelf op mijn gemak te voelen en ik ben er van overtuigd dat de kalmte die het uitstraalt me helpt om de dagelijkse veranderingen in mijn leven aan te kunnen. Er zijn natuurlijk weken dat het me niet lukt om iedere dag mijn 10 tot 15 minuten durende oefeningen uit te voeren, maar dit zijn wel de momenten in mijn leven waarin ik meer stress ervaar.

Stress overkomt iedereen. Ik geen enkele persoon die nooit gestrest is. Helaas speelt het toch een grote rol bij ziek zijn. Volgens de Amerikaanse “Centers for Disease Control and Prevention” zou zelfs tot 90 procent van de doktersbezoeken in de Verenigde Staten stressgerelateerd kunnen zijn. Meditatie is een medicijn tegen stress, net zoals een aspirientje hoofdpijn kan verdrijven. Regelmatig oefenen kan een enorme opkikker zijn voor de gezondheid.

Het kalmeert het zenuwstelsel. Het is goed voor het immuunsysteem. Het is ook goed voor het hart; het helpt om stikstofmonoxide (nee niet distikstofmonoxide – dat is lachgas!) te produceren in de slagaders. Hierdoor zetten ze uit en gaat de bloeddruk omlaag. Het maakt bovendien het hartritme gelijkmatiger. Maar dankzij een explosie aan hersenonderzoek weten we nu dat het ook een fysieke invloed heeft op onze grijze stof.

Een van de studies die dit aantoonde werd geleid door een wetenschapper van het Centrum voor Functionele Integratieve Neurowetenschappen aan de Aarhus Universiteit in Denemarken. In dit onderzoek vergeleken ze MRI scans van hersenen van mensen die regelmatig mediteerden met hersenen van mensen die niet mediteerden. Hieruit bleek dat meditatie echte fysieke veranderingen teweegbrengt in de grijze stof aan de onderkant van de hersenstam. Meditatie zorgt ervoor dat de grijze stof groeit.

Een andere studie werd uitgevoerd door de wetenschappers Giuseppe Pagoni en Milos Cekic van de afdeling psychiatrie en gedragswetenschappen aan Emory University in Atlanta. Zij vergeleken het volume van de grijze stof van mensen die Zen meditatie deden met een andere groep mensen die niet mediteerden.

Het volume van onze grijze stof neemt normaal gesproken af als we ouder worden en dat was ook wat de wetenschappers zagen bij de groep mensen die niet mediteerde. Maar bij hen die wel mediteerden was er geen enkele leeftijdsgebonden afname van de grijze stof. Volgens de wetenschappers had meditatie een “neuroprotectief” effect bij hen: het beschermde de hersenen tegen een aantal effecten van ouder worden.

Dit weerspiegelt de uitkomst van een onderzoek van de Harvard universiteit uit 2008, waarin de genen van mensen die mediteerden werden vergeleken met mensen die niet mediteerden. Het was het eerste onderzoek dat de genetische impact van meditatie onderzocht en er kwam uit dat 2.209 genen op een andere manier geactiveerd waren bij de mensen die lang gemediteerd hadden, vergeleken met de niet-meditatoren. Zelfs als ze keken naar beginnend mediterenden, zagen ze dat 1.561 genen beïnvloed waren door slechts acht weken meditatie training. Ze concludeerden hieruit dat meditatie langdurige fysiologische veranderingen teweeg kan brengen, waaronder een vermindering van de verouderingssnelheid.

We hebben allemaal wel eens verhalen gehoord van mensen bij wie het haar in enkele weken wit wordt onder invloed van extreme stress. Waarom zou het dan raar zijn dat een techniek die stress vermindert ook ouderdom tegen zou kunnen gaan?

Er zijn veel verschillende vormen van meditatie. Een onderzoek op het Massachusetts General Hospital keek naar het effect van de boeddhistische “Insight” meditatie op het brein. Insight meditatie is een techniek waarbij onze aandacht langs het lichaam gaat of waarbij er geconcentreerd wordt op de ademhaling. Het onderzoek wees uit dat dit de dikte vergrootte van de prefrontale cortex in de hersenen (een deel net boven de ogen dat geassocieerd is met aandacht).

Verschillende gebieden van de hersenen zijn actief terwijl we mediteren, maar het meest uitgesproken is de activiteit in de prefrontale cortex. Als we mediteren, concentreren we onze aandacht namelijk ergens op – of het nu ons lichaam, onze ademhaling, een woord, een kaars of juist een spiritueel idee is. Als dit gebied actief is groeit het, net als een spier die getraind wordt.

Neurowetenschappers gebruiken deze analogie om te beschrijven hoe de hersenen veranderen. Als we een spier trainen wordt hij groter en wordt de spierdichtheid hoger. Op een vergelijkbare manier wordt het deel van de hersenen dat we trainen, wat precies is wat we doen als we mediteren, groter en wordt de neurale massa, de hoeveelheid grijze stof, hoger. Dit fenomeen staat bekend als neuroplasticiteit en beschrijft hoe de hersenen veranderen tijdens het leven.

Toen ik nog op de universiteit zat leerde ik dat de hersenen aangelegd en onveranderbaar waren tegen de tijd dat we de volwassen leeftijd bereiken. De analogie die gebruikt werd, was dat onze jonge hersenen net als deeg waren, kneedbaar in verschillende vormen, maar dat we als jongvolwassenen worden dit brood in de oven zetten en er zich een korst op vormt. De structuur van het brein ligt dan vast, dachten we.

Maar deze analogie hebben we ondertussen losgelaten. We weten nu dat we het brood nooit in de oven stoppen. Onze grijze stof verandert gedurende het hele leven voortdurend door onze ervaringen; als we leren, lopen, rennen of dansen, of concentreren, zoals tijdens het mediteren. Onze grijze stof verandert tot de laatste seconden van ons leven. Het groeit zelfs nog tijdens onze laatste ademdeug.

## **Met dank aan: Drs. David R. Hamilton**

### **Referenties:**

*Voor het onderzoek waar werd aangetoond dat meditatie de grijze stof onderaan de hersenstam veranderde, zie:* P. Vestergaard-Poulsen, M. van Beek, J. Skewes, C. R. Bjarkam, M. Stubberup, J. Bertelsen, and A. Roepstorff, 'Long-Term Meditation is Associated with Increased Gray Matter Density in the BRAIN Stem', *Neuroreport*, 2009, 20(2), 170-174.

*Voor het onderzoek waarbij Zen meditatie invloed had op de grijze stof, zie:* G. Pagoni and M. Cekic, 'Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation', *Neurobiology of Aging*, 2007, 28(10), 1623-1627.

*Voor het onderzoek waarbij meditatie effecten had op genetisch niveau, zie:* J. A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohnhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini, M. G., Joseph, H. Benson, and T. A. Liberman, 'Genomic Changes Induced by the Relaxation Response', *PLoS ONE*, 2008, 3(7), e2576, 1-8.

*Voor het effect van de boeddhistische Insight meditatie op de prefrontale cortex, zie:* S. W. Lazar, C. A. Kerr, R. H. Wasserman, J. R. Craig, D. N. Greve, M. T. Treadway, M. McGarvey, B. T. Quinn, J. A. Dusek, H. Benson, S. L. Rauch, C. I. Moore, and B. Fischi, 'Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness', *Neuroreport*, 2005, 16(17), 1893-1897.

## 2.6 Oefeningen Logboek

### Formele Oefening:

lees de beschrijving van de Zittende Meditatie. Doe tussen nu en volgende week minstens zes keer afwisselend de Zittende Meditatie en de Lichaam Scan Meditatie. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van één van deze oefeningen. Kijk of je alle verwachtingen erover kunt opgeven en laat je ervaring je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. In het commentaarblokje zet je een paar herinneringen van je indrukken: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.

Datum

**Commentaar Formele Oefeningen** (Zittende Meditatie en Lichaam Scan)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Logboek Informele Oefeningen (Plezierige Gebeurtenissen Kalender)

Aan het eind van de dag, voordat je naar bed gaat, herinner je je één plezierige gebeurtenis en schrijf die op je Plezierige Gebeurtenissen Kalender.

| Wat was de ervaring?                                               | Was je je bewust van de plezierige gevoelens, terwijl dit gebeurde? | Hoe voelde je je lichaam, in detail, tijdens deze ervaring?                                 | Welke stemmingen en gedachten begeleidden deze gebeurtenis?                       | Welke gedachten, sensaties emoties merk je NU, terwijl je dit opschrijft?                                         |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br>Naar huis na het werk, een vogel horen zingen. | ja                                                                  | licht gevoel over het gezicht, voel dat mijn schouders zakken, mijn mondhoeken gaan omhoog. | prettig gevoel: "Dat is goed", "Leuk liedje", "Het is zo fijn om buiten te zijn." | Het is zo'n klein ding, maar ik ben blij dat ik het opmerk. Ik krijg een warm gevoel en tintelingen in mijn lijf. |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |
|                                                                    |                                                                     |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                   |

## Week 3 – Omgaan met Gedachten

### 3.1 Introductie tot Mindful Yoga – Omgaan met onplezierige gebeurtenissen

Nu je een paar weken bezig bent met mindfulness, kun je vast wel opmerken hoe druk je geest is, met herinneringen aan voorbijgebeurtenissen, verwachtingen/angsten over de toekomst, of beoordelen van huidige gebeurtenissen (dit vind ik leuk, daar vind ik niets aan, wanneer zal dit eens een keer voorbij zijn, enz.) Het lijkt dat het onderwerp van meditatie is om van al deze gedachten en afleidingen af te komen, en dat je voelt dat je met de meditatie faalt als dat niet gebeurt, of de meditatie kan een worsteling worden, omdat je wilt dat je ervaring anders is dan deze. In feite gaat de manier van mediteren die je leert meer over het vakkundig omgaan met elke interne of externe ervaring, en gaat werkelijk niet over het wegwerken van gedachten en afleidingen.

#### Video's

In de eerste video van deze week, **Niet-streven in Mediatie** praat Jon Kabat-Zinn over de mogelijkheid van "streven" buiten meditatie en over het zachtmoediger met onszelf zijn. In de tweede video, **Omgaan met gedachten (in het leven en in meditatie)** praat Paul Wilson over onze relatie met gedachten. De laatste video, **Spelen met de bal van de plaats waar de aap hem laat vallen**, is ook van Tara Brach en richt zich op onze wensen dat dingen anders zijn dan ze zijn en de wijsheid de dingen te nemen zoals ze zijn.

#### Lezen

Het lezen begint deze week met **Mindfull Yoga** door Jon Kabat-Zinn. Het is belangrijk dit te lezen voordat je begint met de Yoga-oefening, die deze week begint. De volgende twee artikelen richten zich op algemene misopvattingen over meditatie. In **Meditatie: Het is niet wat je denkt**, beschrijft dat meditatie wel dikwijls vergezeld kan gaan van vrede en ontspanning, maar dat "meditatie niet hetzelfde is als ontspanning". In de **7 Mythen van Yoga** richt Deepak Chopra zich op andere algemene misopvattingen over meditatie, inclusief het idee dat iemand een rustige geest moet hebben om succesvol te kunnen mediteren en het idee dat het onderwerp van meditatie is prachtige, transcendente ervaringen te hebben.

Juist omdat dit meditatie minder magisch lijkt te maken, getuigt **Beheersing van je Eigen Geest** ervan dat concentratie, vriendelijkheid en geluk allemaal kunnen worden ontwikkeld door meditatie en het refereert ook aan de actuele, fysieke veranderingen die kunnen ontstaan in het brein als gevolg van een zelfs bescheiden hoeveelheid meditatie oefening.

#### Dagelijkse Oefening

Voor de formele oefening introduceren we deze week **Mindful Yoga** in je 30-minuten oefening, afgewisseld met de Zittende Meditatie en kies één dag om de Lichaam Scan te doen. Dit is aangegeven in je logboek voor week 3, hieronder.

Zelfs als je een ervaren yoga beoefenaar bent, zorg dan toch, dat je "Mindful Yoga" leest, voordat je met de yoga oefening begint. Mindful Yoga verschilt van verschillende traditionele yoga beoefening daarin, dat er minder focus ligt op de exacte houding en meer focus op de lichaam/geest waarneming.

De informele oefening gaat vooral om het waarnemen van hoe we onplezierige ervaringen ervaren en er mee omgaan. Net als in de vorige weken, geef je een paar minuten voordat je gaat slapen om in het informele oefeningen logboek te schrijven.

Hieronder staat het materiaal voor deze week:

### Video's:

- Niet-streven in Meditatie door Jon Kabat Zinn (2 ½ min.)
- Omgaan met gedachten (in het leven en in meditatie) door Paul Wilson (6 min)
- Spelen met de bal van de plaats waar de aap hem laat vallen, door Tara Brach (4 min.)

### Lezen:

- Mindful Yoga door Jon Kabat-Zinn.
- Meditatie: Het is niet wat je denkt, door Jon Kabat-Zinn.
- 7 Mythen van Yoga door Deepak Chopra
- Beheersing van je Eigen Geest door Katherine Ellison

### Dagboek:

- Formele Oefening– Mindful Yoga, Lichaam Scan, Zittende Meditatie
- Informele Oefening – onplezierige gebeurtenissen kalender

## 3.2 Mindful Yoga 1

Zoals je ondertussen waarschijnlijk al door hebt, verandert het gebruik van mindfulness elke activiteit in een soort meditatie. Mindfulness vergroot de kans exponentieel dat elke activiteit waaraan je deelneemt zal resulteren in een verruiming van je perspectief en een beter begrip van wie je bent. Deze oefening is voornamelijk een herinnering, een herinnering aan jezelf om klaarwakker te zijn, niet verloren te zijn in het wakker worden of gehuld in de sluiers van je denkende geest.

Mindful yoga is de derde grote formele meditatietechniek die we beoefenen in de stresskliniek, samen met de body scan en de zittende meditatie. *Yoga* is een woord uit het Sanskriet dat letterlijk “juk” betekent. Het beoefenen van yoga is het beoefenen van het samenvoegen of verenigen van lichaam en geest, wat betekent dat je eerst doordringen moet zijn met de ervaring dat ze niet apart zijn. Je kunt het ook zien als het ervaren van de samenhang of verbondenheid tussen het individueel en het universum als geheel.

We hebben reeds gezien dat *houding* erg belangrijk is in de zittende meditatie en dat het in een bepaalde manier positioneren van je lichaam onmiddellijke effecten kan hebben op je mentale en emotionele toestand. Bewust zijn van je lichaamstaal en wat het onthult over je opvattingen en gevoelens kan je helpen om jouw opvattingen en gevoelens te veranderen door enkel je fysieke houding aan te passen.

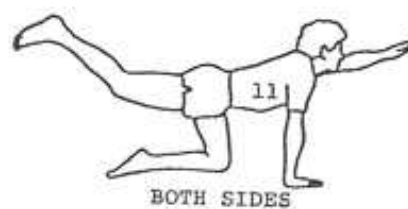
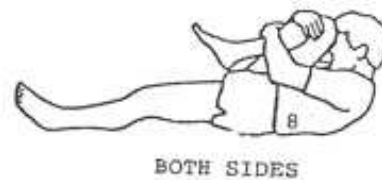
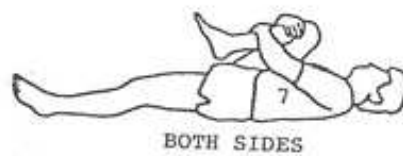
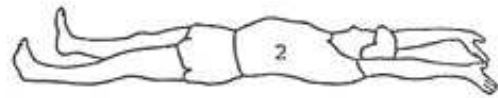
Wanneer je yoga beoefent, moet je letten op de vele manieren, waarvan sommige erg subtiel, waarop jouw perspectief op je lichaam, je gedachten en je gehele zelfbewustzijn kan veranderen als je met opzet een andere houding aanneemt en deze een tijdje aanhoudt, waarbij je elk moment volledig geconcentreerd blijft. Het oefenen op deze manier verrijkt de innerlijke ontwikkeling enorm en zorgt voor veel meer dan alleen de fysieke baten waar altijd aan gewerkt wordt met het rekken en versterken.

Dit staat mijlenver van de meeste beweeg- en aerobicklassen en zelfs veel yogaklassen, die vaak alleen concentreren op wat het lichaam doet. Deze benaderingen hebben de neiging om de nadruk te leggen op vooruitgang. Ze willen aanduwen, aanduwen, aanduwen.

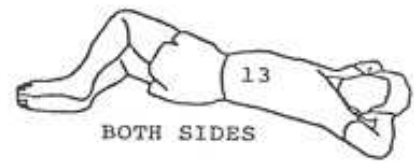
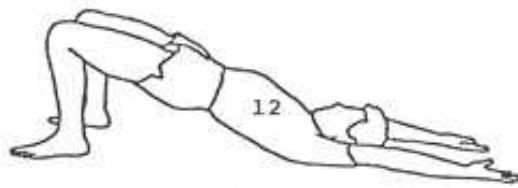
Vervolgens wordt er weinig aandacht besteed aan de kunst van het niet-doen en het niet-streven in beweegklassen, noch aan het moment daarvan en evenmin aan de geest.

Werk altijd rond of binnen de limieten van je lichaam, met als bedoeling het observeren en ontdekken van de grens tussen wat je lichaam kan en waar het zegt “Stop voor nu.” ***Strek nooit voorbij deze grens naar het pijnpunt.*** Enig ongemak is onvermijdbaar wanneer je rond je limieten werkt, maar je moet leren om in de gezonde “rekzone” te komen op een langzame en bedachtzame manier zodat je je lichaam voedt en niet schaadt wanneer je jouw limieten aan het ontdekken bent. In de stresskliniek is de basisregel dat ieder individueel bewust verantwoordelijk is voor het herkennen van de signalen van zijn of haar eigen lichaam tijdens het beoefenen van yoga. Dit betekent aandachtig luisteren naar wat je lichaam je vertelt en het eren van haar boodschappen, waarbij je neigt naar de kant van voorzichtigheid. Niemand kan voor jou naar je lichaam luisteren.

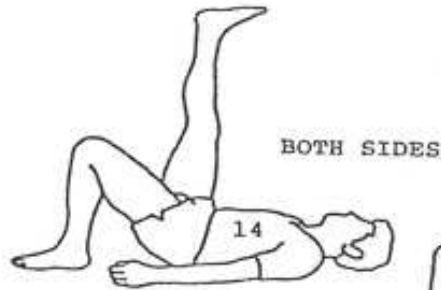
## Liggende Yoga Oefeningen



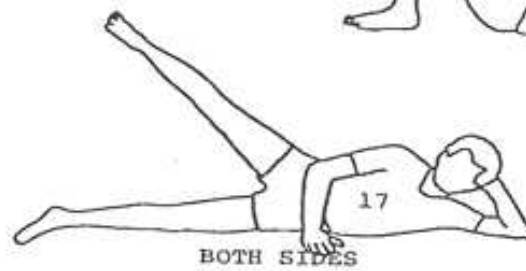
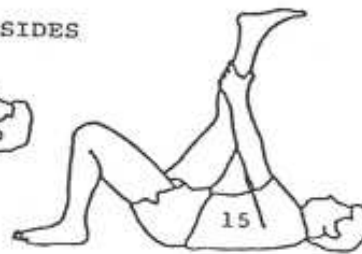
© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living



BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES



© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

### 3.3 Meditatie, Het Is Niet Wat Je Denkt

Het is misschien goed om te beginnen met het ophelderen van een paar veelvoorkomende misverstanden over meditatie. Ten eerste, meditatie kan het beste worden gezien als een manier van zijn, in plaats van als een techniek of een verzameling van technieken. Ik zal het opnieuw zeggen. Meditatie is een manier van zijn, niet een techniek. Dit betekent niet dat er geen methodes en technieken geassocieerd zijn met het beoefenen van meditatie.

Die zijn er wel. In feite zijn er honderden, en we zullen ook gebruik maken van sommige van hen. Maar zonder het begrip dat al deze technieken oriënterende vervoermiddelen zijn die richten op manieren van zijn, manieren van het in verband staan met het huidige moment en met iemands eigen geest en ervaringen, kunnen we makkelijk verdwalen in al deze technieken en in onze verkeerde maar begrijpelijke pogingen om ze te gebruiken om ergens anders te komen en een soort bijzonder resultaat te ervaren of te zeggen dat dat het gehele doel ervan is...

Ten tweede is meditatie niet hetzelfde als ontspanning. Misschien moet ik ook dit herhalen. Meditatie is niet hetzelfde als ontspanning. Dat betekent niet dat meditatie niet vaak vergezeld wordt door diepgaande toestanden van ontspanning en door diepe gevoelens van welzijn. Natuurlijk is het dat, of kan het dat zijn, soms. Maar mindfulness meditatie is het omarmen van elke en alle geestelijke toestanden van bewustzijn, zonder voorkeur voor de een of ander. Van het gezichtspunt van mindfulness beoefening, zijn pijn of kwelling, of wat dat betreft verveling of ongeduld of frustratie of angst of spanning allemaal geldige onderwerpen van onze aandacht als we merken dat ze voortvloeien in het huidige moment, elk ervan een mogelijkheid voor inzicht en lering, en mogelijk, voor bevrijding, in plaats van als signaal dat onze meditatie niet "succesvol" is omdat we ons niet ontspannen voelen of geen gelukzaligheid ervaren op een bepaald moment.

We zouden kunnen zeggen dat meditatie in werkelijkheid een manier is om gepast te zijn voor de omstandigheden waar iemand zichzelf in bevindt, op ieder en elk moment. Als we verstrikt zijn in de bezorgdheden van onze eigen gedachten, kunnen we op dat moment niet aanwezig zijn op een gepaste manier of misschien in zijn geheel niet. We zullen dan een bepaald soort agenda met ons meebrengen bij alles wat we zeggen of doen of denken, zelfs als we dat niet weten...

Meditatie, en vooral mindfulness meditatie, is niet het omgooien van een schakelaar en jezelf ergens naar toe katapulteren, noch is het het onderhouden van bepaalde gedachten en het wegdoen van andere. Noch is meditatie het leegmaken van je gedachten of het vredig en ontspannen willen zijn. Het is een innerlijk gebaar dat het hart en de geest (gezien als één naadloos geheel) helt naar een volledig bewustzijn van het huidige moment zoals het is, het accepteren van wat er gebeurt simpelweg omdat het al gebeurt.

Meditatie gaat niet over het proberen om ergens anders te komen. Het gaat erom jezelf toe te staan om precies te zijn waar je bent en zoals je bent, en ook voor de wereld om te zijn zoals het is op dit moment. Dit is niet zo gemakkelijk, aangezien er altijd iets is waar we terecht dingen op kunnen aanmerken als we in onze gedachten blijven. Daarom is er vaak een grote weerstand van de geest en het lichaam om genoeg te nemen met de dingen zoals ze zijn, al is het maar voor een moment. Die weerstand tegen wat is kan nog erger zijn wanneer we aan het mediteren zijn omdat we hopen dat door dat te doen, we veranderingen te weeg kunnen brengen, dingen anders kunnen maken, onze eigen levens kunnen verbeteren, en kunnen bijdragen aan het verbeteren van het lot van de wereld...

Dus, vanuit het gezichtspunt van bewustzijn, is iedere geestestoestand een meditatieve toestand. Woede of verdriet zijn net zo interessant en bruikbaar en geldig om te onderzoeken als enthousiasme en genot, en veel waardevoller dan een lege geest, een geest die ongevoelig is, buiten het contact met de werkelijkheid. Boosheid, angst, terreur, verdriet, wrok, ongeduld, enthousiasme, genot, verwarring, walging, minachting, afgunst, woede, lust, zelfs saaiheid, twijfel, en loomheid, in feite alle geestes- en lichaamstoestanden zijn gelegenheden om onszelf beter te leren kennen als we kunnen stoppen, kijken, en luisteren, met andere woorden, als we tot bezinning kunnen komen en vertrouwd kunnen zijn met wat zichzelf presenteert in bewustzijn in ieder en elk moment. Het verbluffende is, hoe contra-intuïtief ook, dat er verder niets hoeft te gebeuren. We kunnen opgeven te proberen iets bijzonders te laten gebeuren. Door de wil dat iets bijzonders gebeurt los te laten, kunnen we ons misschien realiseren dat iets heel bijzonders al aan het gebeuren is, namelijk het verschijnen van leven in elk moment *als bewustzijn zelf*.

### 3.4 De 7 Mythes van Meditatie

In de afgelopen 40 jaar heeft meditatie zich genesteld binnen de heersende moderne Westerse cultuur, en wordt het voorgeschreven door artsen en beoefend door iedereen van zakenlieden, artiesten en onderzoekers tot studenten, leraren, militairen, en – veelbelovend genoeg – politici. Tim Ryan, congreslid in Ohio, mediteert elke ochtend en is een groot voorstander geworden van mindfulness en meditatie, zoals hij beschrijft in zijn boek, *A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*.

Ondanks de groeiende populariteit van meditatie, zorgen veelvoorkomende misverstanden over het beoefenen ervan ervoor dat veel mensen niet beginnen aan meditatie en haar positieve effecten op de lichaam, geest en ziel. Hier worden zeven van de meest voorkomende meditatie mythes ontkracht.

#### **Mythe #1: Meditatie is moeilijk.**

**Waarheid:** Deze mythe stamt uit het beeld van meditatie als een esoterische oefening enkel bedoeld voor heiligen en spirituele ingewijden. In werkelijkheid is meditatie, wanneer je instructie krijgt van een ervaren en deskundige leraar, makkelijk and leuk om te leren. De technieken kunnen zo simpel zijn als het concentreren op je adem of het in stilte herhalen van een mantra. Een reden waarom meditatie moeilijk kan lijken is doordat we te hard proberen te concentreren, we teveel waarde hechten aan resultaten, of doordat we niet zeker weten of we het goed doen. In onze ervaring bij het Chopra Center, is het leren van meditatie door een gekwalificeerde leraar de beste manier om er zeker van te zijn dat het proces een prettige ervaring is en dat je het meeste uit je oefeningen haalt. Een leraar helpt je te begrijpen wat je ervaart en helpt je bij het overwinnen van obstakels, alsook het creëren van een gezonde dagelijkse routine.

#### **Mythe #2: Je moet je gedachten tot rust brengen om succesvol te mediteren.**

**Waarheid:** Dit is misschien wel de nummer één mythe over meditatie en zorgt ervoor dat veel mensen uit frustratie opgeven. Meditatie gaat niet om het stoppen van onze gedachten of het leegmaken van je geest – beide van deze benaderingen creëren alleen maar stress en meer afleidend innerlijk gepraat. We kunnen onze gedachten niet stoppen of bedwingen, maar we kunnen wel bepalen hoeveel aandacht we ze geven. Hoewel we geen stilte kunnen opleggen aan onze geest, kunnen we door meditatie de stilte vinden die reeds bestaat tussen onze gedachten in. Dit wordt ook wel het “het gat” genoemd en deze ruimte tussen onze gedachten is puur bewustzijn, pure stilte, en pure vrede.

Wanneer we mediteren, gebruiken we een object om onze aandacht op te vestigen, zoals onze adem, een afbeelding, of een mantra, dat ervoor zorgt dat onze geest kan ontspannen in deze stille stroom van bewustzijn. Wanneer gedachten naar boven komen, wat onvermijdelijk zal gebeuren, hoeven we ze niet te veroordelen of weg te duwen. In plaats daarvan keren we onze aandacht geleidelijk terug naar ons object. In elke meditatie zijn er momenten, al zijn het maar een paar microseconden, dat de geest dompelt in het gat en de verfrissing van puur bewustzijn ervaart. Als je regelmatig mediteert, zul je meer en meer tijd in deze toestand van vergroot bewustzijn en stilte besteden.

Wees er verzekerd van dat zelfs wanneer het voelt alsof je gedurende je hele meditatie constant aan het denken bent geweest, je nog steeds baat hebt bij de oefening. Je hebt niet

gefaald of je tijd verspild. Toen mijn vriend en collega David Simon les gaf in meditatie vertelde hij zijn leerlingen vaak: “De gedachte ‘*ik heb gedachtes*’ is misschien wel de belangrijkste gedachte die je ooit gedacht hebt, want voordat je die gedachte had, wist je misschien niet eens dat je gedachtes had. Waarschijnlijk dacht je dat jij jouw gedachten was.” Het simpelweg merken dat je gedachtes hebt is een doorbraak op zich want het begint de verandering van je interne referentiepunt van je eigen geest naar het getuigen van bewustzijn. Als je je minder geïdentificeerd gaat voelen met je eigen gedachten en verhalen, zul je meer vrede ervaren en openstaan voor nieuwe mogelijkheden.

### **Mythe #3: Het kost jaren training om enig baat te hebben bij meditatie.**

**Waarheid:** De voordelen van meditatie zijn zowel onmiddellijk als op lange termijn. Je kunt de voordelen beginnen te ervaren tijdens de eerste keer dat je gaat zitten om te mediteren en in de eerste paar dagen van dagelijkse oefening. Veel wetenschappelijke onderzoeken verzorgen bewijs dat meditatie goede effecten heeft op de geest-lichaam fysiologie binnen slechts enkele weken van oefening. Bijvoorbeeld, een belangrijk onderzoek door de Harvard-universiteit en het Massachusetts General Hospital liet zien dat slechts acht weken meditatie zowel mensen hielp aan een verminderde angstigheid en meer gevoelens van kalmte als ook zorgde voor groei in de gebieden van het brein die worden geassocieerd met geheugen, empathie, gevoel van eigenwaarde, en stressregulatie.

Bij het Chopra Center horen we vaak van nieuwe leerlingen dat ze voor het eerst in jaren in staat zijn om goed te slapen na slechts een paar dagen van dagelijkse mediteeroefeningen. Andere veelvoorkomende baten van meditatie zijn onder andere verbeterde concentratie, verminderde bloeddruk, verminderde stress en angstgevoelens, en een versterkt immuunsysteem. Je kunt meer leren over de baten van meditatie in een recent bericht, “Why Meditate?”, op de Chopra Center blog.

### **Mythe #4: Meditatie is escapisme.**

**Waarheid:** Het doel van meditatie is niet om je af te sluiten en te ontsnappen aan de werkelijkheid maar juist om deel te nemen en het vinden van je ware ik – dat eeuwige deel van jezelf dat verder gaat dan alle constant veranderende, externe omstandigheden in je leven. Bij meditatie duik je onder de kolkende oppervlakte van je geest, die gewoonlijk gevuld is met repetitieve gedachten over het verleden en zorgen over de toekomst, naar het stille punt van puur bewustzijn. In deze toestand van immens bewustzijn, laat je alle verhalen los die je aan jezelf aan het vertellen bent geweest over wie jij bent, waar jouw limieten liggen en waar je te kort komt – en ervaar je de waarheid dat jouw diepste zelf oneindig en onbegrensd is.

Wanneer je regelmatig oefent, zul je helderder gaan waarnemen. Hoewel sommige mensen inderdaad proberen meditatie te gebruiken als een vorm van ontsnapping – als een manier om onopgeloste emotionele kwesties te omzeilen – gaat dit in tegen alle wijze lessen over meditatie en mindfulness. Er zijn zelfs een aantal meditatietechnieken die specifiek ontwikkeld zijn voor het identificeren, mobiliseren en het loslaten van opgeslagen emotionele toxiciteit. Als jij last hebt van een emotionele verstoring of trauma, adviseer ik dat je gaat samenwerken met een therapeut die je kan helpen om veilig de pijn uit het verleden te onderzoeken en te helen, zodat je kunt terugkeren naar je natuurlijke toestand van volledigheid en liefde.

**Mythe #5: Ik heb niet genoeg tijd om te mediteren.**

**Waarheid:** Er zijn drukke, productieve zakenlieden die in 25 jaar tijd nog geen meditatie gemist hebben, en als je meditatie een prioriteit maakt, zul je het doen. Als je het gevoel hebt dat je agenda veel te vol is, bedenk dan dat zelfs een paar minuten van meditatie beter is dan helemaal geen. We moedigen je aan om jezelf niet er toe te zetten het mediteren over te slaan omdat het een beetje laat is of omdat je moe bent.

Op een paradoxale manier zorgt het regelmatig tijd besteden aan mediteren ervoor dat we juist meer tijd hebben. Wanneer we mediteren, dompelen we in en weer uit de tijdloze, ruimteloze wereld van het bewustzijn...de toestand van puur bewustzijn die de bron is van alles dat zich manifesteert in het universum. Onze adem en hartkloppingen vertragen, onze bloeddruk gaat omlaag, en ons lichaam vermindert de productie van stresshormonen en andere chemicaliën die het ouderdomsproces versnellen en die ons het subjectieve gevoel geven dat “de tijd dringt.”

Tijdens meditatie bevinden we ons in een toestand van rustgevende alertheid die extreem verfrissend is voor zowel het lichaam als de geest. Wanneer mensen hun meditatieritueel volhouden, merken ze dat ze meer kunnen bereiken terwijl ze minder doen. In plaats van steeds te worstelen om bepaalde doelen te bereiken, besteden ze steeds meer tijd “in de stroming” – oftewel afgestemd op de universele intelligentie die alles veroorzaakt.

**Mythe #6: Meditatie vergt spiritueel of religieus geloof.**

**Waarheid:** Meditatie is een oefening die ons meeneemt naar een plek van rust en stilte, voorbij al het lawaai van de gedachtestroom. Het vergt geen specifiek spiritueel geloof, en veel mensen uit vele religies beoefenen meditatie zonder enig conflict met hun huidige religie. Sommige mensen die mediteren hebben geen specifieke religieuze overtuigingen, of zijn atheïstisch of agnostisch. Zij mediteren om de innerlijke rust te ervaren en voor de verschillende fysieke en mentale gezondheidsverbeteringen die het meebrengt, waaronder een verlaagde bloeddruk, stressvermindering en een rustgevendere slaap. De originele reden dat ik ben begonnen met mediteren was om mezelf te helpen om te stoppen met roken. Meditatie helpt ons onze levens te verrijken. Het laat ons voller en gelukkiger genieten van alles wat we doen in ons leven – of dat nou sporten, onze kinderen opvoeden, of carrière maken is.

**Mythe #7: Ik moet transcendente ervaringen hebben tijdens meditatie.**

**Waarheid:** Sommige mensen zijn teleurgesteld wanneer ze geen visies ervaren, kleuren zien, zweven, een engelenkoor horen, of verlichting zien tijdens het mediteren. Alhoewel we verschillende wonderlijke ervaringen kunnen hebben tijdens het mediteren, waaronder gevoelens van geluk en eenheid, zijn zij niet het doel van meditatie. De echte voordelen van meditatie zijn wat er gebeurt tijdens de andere uren van onze dag wanneer we ons dagelijks leven leiden. Als we uit onze meditatiesessie komen, nemen we wat van de rust en stilte van ons gebruik mee, wat er voor zorgt dat we creatiever en meer mededogend, in balans en liefhebbend zijn naar onszelf en iedereen die we tegenkomen.

Wanneer je begint of verdergaat met je meditatiereis, zijn hier wat andere richtlijnen die je op weg kunnen helpen:

- Heb geen verwachtingen. Soms is de geest te actief om tot rust te komen. Soms komt het onmiddellijk tot rust. Soms wordt het rustig, maar merkt de persoon het niet op. Alles kan gebeuren.
- Wees niet hard voor jezelf. Meditatie gaat niet om het juist of fout zijn. Het gaat er om dat je geest zijn ware natuur vindt.
- Blijf niet hangen met meditatietechnieken die niet tot innerlijke stilte leiden. Vind een techniek die voor jou werkt. Er zijn veel soorten mantra meditatie, waaronder de Primordial Sound Meditation die wordt beoefend in het Chopra Center. Of volg simpelweg je eigen in- en uitademen, zonder aandacht te besteden aan je gedachtes. De geest wil zijn bron zoeken in de stilte. Geef het een kans door het te laten gaan.
- Zorg ervoor dat je alleen bent op een rustige plaats om te mediteren. Zet de telefoon uit. Zorg ervoor dat niemand je zal verstoren.
- Wees er volledig. Als je aandacht ergens anders is, denkende aan je volgende afspraak, opdracht of maaltijd, kun je natuurlijk geen stilte vinden. Om te mediteren moet je bedoeling duidelijk zijn en vrij van andere verplichtingen.

### 3.5 Meester worden over je gedachten en emoties

*Afgeleid? Boos? Afgunstig? Er is steeds meer bewijs dat aandacht, emotionele regulatie – zelfs liefde – vaardigheden zijn die getraind kunnen worden door het beoefenen van meditatie. Misschien is het ook voor jou tijd om een intensieve gebruiker van je eigen brein te worden.*

Toen mijn zoon 8 jaar oud was, heeft hij 112 gebeld nadat ik zijn Game Boy had afgepakt. Ik zou willen dat ik destijds Boeddhisme gestudeerd had, want dan was ik er waarschijnlijk een stuk beter mee omgegaan. Ik vermoed dat ik niet naar hem geschreeuwd had terwijl de meldkamermedewerker nog aan het luisteren was. En ik durf te wedden dat ik niet zo geteisterd door angst was geweest toen de politie ons ondervroegen in aparte kamers van het huis – in ieder geval tot ik de andere agent hoorde vragen: “Wat heeft ze afgepakt?” Belangrijker nog, ik weet dat ik mijn zoon veel sneller vergeven zou hebben, en dat de hele gebeurtenis niet zo dramatisch zou hebben gevoeld. Ik zou misschien zelfs met mededogen naar hem gekeken hebben. Terugkijkend realiseer ik me dat ik veel te weinig gebruik heb gemaakt van mijn eigen hersenen. Het is een schrale troost dat veel andere stervelingen deze tekortkoming met mij delen. Onze aandacht flakkert, ons geduld ebt weg en – aangedreven door angst, boosheid, verlangen en andere vergaande passies – we springen van impuls naar actie.

Geoefende Boeddhistische meditators gebruiken daarentegen hun hersenen met buitengewone vaardigheid. Gebruikmakende van 2500 jaar mentale technologie – technieken voor het aandacht besteden aan de werkingen van de eigen geest – ontwikkelen zij expertise in het beheersen van de stroming van hun mentale leven, waarbij ze de emotionele buien die ons er toe leiden om persoonlijke gevoelens zo persoonlijk op te nemen vermijden en maken zij nieuwe banen vrij voor bewustzijn, kalmte, mededogen en vreugde. Hun voorbeeld laat ons zien dat het voor iedereen mogelijk is om zijn of haar stemmingen en gevoelens te reguleren en hun cognitieve capaciteit te vergroten – dat we allemaal intensieve hersengebruikers kunnen worden.

“We hebben het over een lange termijn strategie om het hart en de geest te ontwikkelen zodat deze de beste kwaliteiten van de menselijke geest naar boven halen,” zegt B. Alan Wallace, oprichter en president van het Santa Barbara Institute for Consciousness Studies. Hij is een Boeddhistische scholier die de interface tussen wetenschap en religie onderzoekt en hij gelooft dat we veel van het menselijk lijden aan onszelf te danken hebben. Ten tijde van een bedreiging klampen onze gevoelens zich vast aan ons gevoel van eigenwaarde, waardoor onze zintuiglijke waarnemingen vertroebelen. Vervolgens reageren we, alsof we geen andere keus hadden.

Meditatie verandert wat we zien als stabiele mentale eigenschappen – angst bijvoorbeeld, of woede. Beoefenaars ontdekken dat gevoelens gebeurtenissen in onze psyche zijn die als bubbels van de bodem van een pan kokend water naar boven rijzen. “Ze leren om zich te identificeren met hun emoties, waardoor het makkelijker wordt om ze los te laten,” zegt neurowetenschapper Richard Davidson van de Universiteit van Wisconsin in Madison. Naar aanleiding van een buitengewone ophoping van wetenschappelijk onderzoek naar de innerlijke toestanden en nieuw begrip over een eeuwenoude spirituele traditie, zegt Jon Kabat-Zinn,

oprichter van het baanbrekende Stress Reduction Clinic aan de Universiteit van Massachusetts Medical Center: “Boeddhistische meditatie leidt ons naar een uitbreiding van de wetenschap over wat mens-zijn betekent.”

## Tien Miljoen Amerikanen Kunnen Het Niet Allemaal Fout Hebben

Ongeveer 10 miljoen Amerikanen zeggen dat ze een vorm van meditatie beoefenen. Boeddhisme is uniek binnen deze spirituele tradities vanwege de nadruk op psychologie. De kernleringen moedigen beoefenaars aan om lijden van zich af te schudden en geluk te ontdekken. Het concept van zelfverbetering licht voor over *bhavana*, een Sanskriet woord dat vaak wordt vertaald als “meditatie”, hoewel het letterlijk “bebouwing” betekent. “Het heeft exact dezelfde gevoelswaarde als wanneer we zeggen ‘het bebouwen van het land’,” zegt Wallace.

In de leerweg van Boeddha worden dingen anders vormgegeven. Boeddha onderwees dat hoewel het ons gewoon is om te lijden, dit alleen komt door onwetendheid. We kunnen ver boven ons lot stijgen door te leren hoe we de geest tot rust krijgen door middel van meditatie – niet alleen om te ontspannen of stress te verminderen, wat veel mensen denken wanneer ze Boeddhisme horen, maar ook om hard te trainen zodat je afstand kunt doen van slechte mentale gewoonten. Meditatie verandert dan van een doel op zich naar een middel om je eigen geest te onderzoeken en je visie op de wereld te veranderen. Je bent je niet aan het afsluiten maar juist aan het optimaliseren, je zelfkennis te verhogen.

“Je stopt constant naar buiten te kijken. Je begint naar binnen te kijken en ziet hoe jouw geest in elkaar steekt en je verandert je geest, één gedacht per keer,” vertelt Matthieu Ricard, een Boeddhistische monnik en onderzoeker en Franse tolk voor de Dalai Lama. “De Franse intellectuelen vinden dit niet leuk. Zij zeggen ‘Laten we spontaan zijn; passies zijn de schoonheid van het leven.’ Zij denken dat inspanning leveren niet leuk is – een vreemd oud vakgebied – en dat is waarom het zo’n zootje is. Maar veel mensen begrijpen tegenwoordig het idee van fit worden door middel van fysieke oefeningen.” Het idee dat je mentale vaardigheden kunt ontwikkelen door middel van meditatie is dus terrein aan het winnen.

## De Knik Uit De Neurowetenschappen

Aanmoediging voor deze nieuwe manier van denken komt uit een onverwachte hoek. De neurowetenschappen heeft steeds meer sterk bewijs dat het brein kneedbaar is, toegerust met de levenslange capaciteit om zichzelf aan te passen na elke nieuwe ervaring. “We weten nu dat zenuwimpulsen kunnen leiden tot veranderingen in de neurale verbindingen, en ervaringen leiden tot veranderingen in de zenuwimpulsen,” legt UCLA psychiater Daniel Siegel uit. De hersenen van vioolspelers veranderen wanneer zij oefenen. Hetzelfde geldt voor de hersenen van taxichauffeurs in Londen, wiens inkomen afhangt van de scherpte van hun geheugen. Op dezelfde manier kun je met mediteren door het herhaaldelijk oefenen met het concentreren van je aandacht jouw neurale circuit versterken.

Een Tibetaanse Lama vertelde Wallace dat voor hij zijn training begon, zijn geest als een hert met een groot gewei was die door een dicht bos probeerde te komen; het dier kwam telkens vast te zitten bij elke tak. Maar na jaren oefening leek zijn geest meer op een aap, rustig slingerend van stengel naar stengel.

Zo bedreven zijn de Lance Armstrongs van de meditatie, zegt Davidson, wiens baanbrekende hersenscans van monniken bewijs leveren dat emoties als liefde en mededogen in feite vaardigheden zijn – en voor een groot deel tHEELbaar. Onderzoeken laten ook zien dat het leven in een klooster geen vereiste is; zelfs korte regelmatige meditatiesessies kunnen goede effecten hebben. Geloof in het Boeddhisme is ook niet nodig. “Ik ben er van overtuigd dat je een groot verschil in je leven kunt maken als je al begint met slechts 30 minuten per dag,” zegt Ricard. “Door de oefening vol te houden, krijg je telkens scheutjes inzichten. Druppel voor druppel vul je zo de pot.”

Een recent onderzoek door het Massachusetts General Hospital, liet zien dat dagelijks 40 minuten meditatie zorgt voor ene verdikking van de cerebrale cortex, die zich bezighoudt met aandacht en de verwerking van de zintuigen. In een aanvankelijk onderzoek aan de Universiteit van California in San Fransisco, werden gevonden dat schoolleraren die korte training gehad hadden in Boeddhistische technieken en minder dan 30 minuten per dag mediteerden, hun stemmingen zoveel verbeterden dat het vergelijkbaar was met wanneer ze antidepressiva hadden genomen.

Er zijn veel verschillende soorten meditatie en ze kunnen gebruikt worden voor het ontwikkelen van verschillende mentale vaardigheden. Deze opstelling richt zich op oefeningen die te maken hebben met vaakvoorkomende emotionele problemen. Door middel van simpele meditatietechnieken is het mogelijk om een langere aandachtsspanne te kweken, emotionele stabiliteit te ontwikkelen, de gevoelens van anderen te begrijpen en jezelf te bevrijden van beperkingen dat je je eigen geluk oplegt.

### **Aandacht: Het Stabiliseren Van De Geest**

Computers, piepers, videogames, telemarketeers, non-stop e-mails – Ze verstoren allemaal onze aandachtsspanne. Het moderne leven is erg goed in afleiden. Maar misschien ligt het probleem niet bij onze mobieltjes maar bij ons zelf. Want uiteindelijk zijn wij degenen die de keuze maken waar we aandacht aan besteden en wat we negeren.

Het probleem is dat velen van ons deze keuzes maar halfbewust maken. We proberen niet eens om onze aandacht te beheersen, misschien omdat we niet weten hoe. Boeddhisten zweren dat de capaciteit daarvoor getraind kan worden door een consistente meditatie training: de geest is van nature onstabiel en afleidbaar, en meditatie is de manier om het te stabiliseren.

“Meditatie gaat om opletten” zegt Kabat-Zinn. Het kweken van concentratie stabiliseert en verheldert de geest, maar het kan ook creativiteit en productiviteit verhogen en relaties verbeteren. Stel je voor dat je daadwerkelijk 100 procent aandacht zou besteden aan je echtgenoot!

De strategie die je op het juiste pad zet is *mindfulness*, wat zowel het kweken van een neutraal bewustzijn van een specifiek doel alsook het onder de oppervlakte duiken inhoudt. Een veelgebruikte benadering is het focussen op een doel of op je eigen ademhaling, lettend op elke inademing en uitademing, en het geduldig terugkeren van je aandacht naar de ademhaling wanneer het afdwaalt.

“Je oefent je te concentreren op een doel,” zegt Clifford Saron, een neurowetenschapper van het Center for Mind and BRAIN aan de Universiteit van California in Davis. “Je begint de stroom van moment-naar-momentbeleving te observeren. Door te oefenen kun je patronen in deze stromingen herkennen.”

Het is alsof je een spier in de hersenen aanspant. Davidson van de Universiteit van Wisconsin beweert dat meditatieoefeningen het zenuwstelsel versterkt en stabiliseert in de mediale prefrontale cortex – het besturingscentrum van de hersenen, betrokken bij het reguleren van aandacht. “Mensen realiseren zich niet dat er veel kneedbaarheid in de hersenen zit, veel meer dan eerst gedacht werd.”

De moeilijkheid van de oefening ligt in het balanceren van het bewustzijn tussen verveling en afleiding. Om dat te bewerkstelligen, gebruik je een zelfreflectieproces dat psychologen *metacognitie* noemen: bewustzijn van bewustzijn. Het is dat wat je laat weten dat je aan de ene kant aan het wegdromen bent en nieuwe interesse moet verzamelen en aan de andere kant je afgeleid aan het raken bent en je je aandacht terug moet brengen. Als je geleidelijk aan jouw concentratie afstelt, zul je de gewoonlijke chaos van je gedachten opmerken en ook de rust die erachter ligt. “Bewustzijn is beter dan gedachten,” zegt Kabat-Zinn, “want je kunt je bewust zijn van je gedachten.”

In zijn boek, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*, beschrijft Wallace een programma bestaande uit 9 onderdelen om rust te verkrijgen, een toestand die Boeddhisten *shamatha* (spreek uit sha-ma-ta) noemen. Zoals een Boeddhist het beschreef, wordt aandacht “een olielamp onbewogen door lucht; overal waar bewustzijn op gericht is, is het stabiel en scherp.”

Zelfs onder beginners kan een korte meditatiesessie effectiever zijn dan een dutje om de prestatie op een toets die concentratie vergt te verbeteren. Maar de voordelen stoppen hier niet. Meditatie kan emoties extreem veranderen.

### **Gelijkmoedigheid: Herkennen van Rook voordat er Vuur is**

Veel van onze emoties bestaan uit vlagen van negatieve gevoelens die door onze hersenen heengaan. De gevoelens kwellen ons zonder wezenlijk verbonden te zijn met ervaringen. “Emoties zijn eigenlijk geen feiten,” legt Davidson uit.

Die verstoringen zijn vaak onze ergste vijand en verstoort onze geest, waardoor we niet helder kunnen zien en reageren. Met andere woorden verminderen zij onze capaciteit ons leven te leven. Negatieve emoties zijn zo schrijnend dat wanneer we de keus hebben, toont onderzoek aan, we liever erge fysieke pijn te verduren krijgen – zoals sterke elektrische schokken.

Desondanks proppen mensen zich vaak vrijelijk vol met grote porties geestelijk lijden, wat neurowetenschapper Robert Sapolsky van Stanford ook wel “onvoorzien lijden” noemt – “de pijn van wat was, wat zal zijn, wat zou kunnen zijn of wat iemand anders ervaart.” Sapolsky heeft aangetoond dat dergelijke extra porties mentaal lijden delen van de hersenen kunnen beschadigen die betrekking hebben tot leren en geheugen en ook het immuunsysteem.

Decennia voor Sapolsky's onderzoeken, had de psycholoog Albert Ellis het destijds radicale idee dat pijnlijke emoties meer voortkomen uit het geloof van de mensen dan uit de realiteit: Gedachten op zich kunnen leiden tot angst. Vandaag de dag behandelen cognitieve gedragstherapie therapeuten, waaronder een oude Ellis, patiënten om emotioneel leed te verzachten door de inhoud van hun gedachten te veranderen – door het uitdagen van hun overtuigingen en het testen van nieuwe mogelijkheden.

Boeddhistische meditatie pakt dezelfde problemen aan maar op een andere manier. In plaats van dat de emoties zelf veranderd worden wordt jouw relatie met je emoties aangepakt. Het laat je de stemmingswisselingen van moment tot moment zien zodat je er omheen kunt navigeren. “Je wordt meer zoals de lucht dan als de storm,” zegt Kabat-Zinn. Je kunt het mentale “aangrijpen” van oordeelzucht of de impuls altijd handelen vermijden. De benadering lijkt effectief te zijn. In een onderzoek geleid door psycholoog Zindel Segal aan de Universiteit van Toronto voorkwam meditatie het terugvallen naar depressie bij patiënten met een terugkerende stemmingsstoornis. Meditatie wordt een soort “overzicht voor je emoties,” zegt Wallace. Het laat je de meters controleren zodat je objectief kunt bepalen of je bijna oververhit raakt, zodat je niet verrast bent wanneer er stoom uit de motor begint te komen. De “motor” in dit geval is het limbisch systeem – of het emotionele brein – die verbonden is met de prefrontale cortex. Door middel van zijn invloed op de prefrontale cortex, kan meditatie prikkels van het limbisch systeem temperen.

Misschien had ik erkend kunnen hebben dat mijn drang om naar mijn zoon te schreeuwen terwijl hij 112 belde nutteloos was. Zulke helderheid is echter lastig te bereiken. Voor de meesten van ons is de tijd tussen provocatie, impuls en handeling slechts een fractie van een seconde. Tussen de prikkel en de reactie van de amandelkern zit slechts een kwart seconde. In dat tijdsbestek hebben onze emoties de kans om ons oordeel te benevelen – en vaak doen ze dat ook.

Meditatie laat ons deze kettingreactie echter doorbreken door ons “de rook te laten ontdekken voordat er vuur is.” Door vele uren de tirannie van onze emoties in stilte te bestuderen, zul je geleidelijk vertrouwd raken met de rust van je geest – het deel dat er misschien ooit voor zal kiezen niet getiranniseerd te worden. Ricard zegt: “Je raakt vertrouwd met hoe emoties in jezelf naar boven komen en hoe je ze of je hele lichaam kunt laten overnemen of kunt laten verdwijnen voordat ze iets kunnen aanrichten.”

## **Mededogen: Zoals Paardrijden**

Meditatie is een proces waarin je intimiteit met je eigen geest kweekt. “Mindfulness is een vorm van intrapersonlijke afstemming,” zegt Seigel, wat het het perfecte middel maakt voor interpersoonlijke afstemming – met andere woorden, mededogen. “Het vermogen je eigen geest te zien, laat je de geesten van anderen zien,” merkt hij op. Zoals iedere ouder van tieners weet, kan mededogen soms zwaar werk zijn. Het kost moeite om warme gevoelens op te roepen voor iemand die jouw afsnauwt en tegelijkertijd om geld vraagt. Sommige ouders menen het nodig te vinden om zichzelf voor de gek te houden, zoals door te forceren zich te herinneren hoe ze waren als kleine baby's.

Bij meditatie doen Boeddhisten iets vergelijkbaars. “Je moet het simpelweg opnieuw en opnieuw doen,” beweert Ricard. “Het is niet zo verfijnd.” Stel je iemand voor waar je reeds van houdt, wens voor zijn of haar gezondheid en strek deze gevoelens langzaam uit naar anderen. Dit moet ook mensen omvatten die je misschien als vijanden ziet.

De volgende stap is het verder uitbreiden van dit gevoel van mededogen naar alle wezens, het gevoel laten “groeien en groeien en je geest bedwelmen zodat elk atoom dat je bezit verdrenkt is van vriendelijkheid en mededogen en welwillendheid,” zegt Ricard. “Je moet dat gevoel laten hangen en hangen en het meer en meer deel laten worden van je gedachtegang, en je doet dat opnieuw en opnieuw. Uiteindelijk wordt het makkelijker, sneller en sterker, ook buiten het mediteren om. Het is als paardrijden. In het begin moet je goed opletten dat je er niet af valt, maar snel genoeg vergeet je gewoonweg dat je op een paard zit.”

Neurobiologisch gezien lijken we bedraad te zijn voor medeleven. Gedurende de afgelopen paar jaar zijn onderzoekers erachter gekomen dat het menselijk brein een systeem van spiegelzenuwcellen heeft, die zowel geactiveerd worden wanneer we iets doen alsook wanneer we datzelfde ondernomen zien worden door iemand anders. Dit omvat ook gezichtsuitdrukkingen als pijn of vreugde. Deze activering laat ons niet alleen besluiten trekken over andermans gevoelens, maar laat ons deze gevoelens ook daadwerkelijk delen. Onderzoekers zijn slechts recentelijk begonnen met het in kaart brengen van de hersengebieden die te maken hebben met positieve emoties zoals empathie. Maar wanneer Davidson Ricard observeerde toen deze aangesloten zat aan EEG sensoren, zag hij een duidelijke toename in gammagolven in de linker prefrontale cortex, een gebied dat geassocieerd wordt met geluksgevoelens. De bevindingen leveren meer ondersteuning voor iets wat de Dalai Lama vaak zegt: Een persoon die mediteert voor mededogen voor anderen wordt vaak de eerste begunstigde.

Mededogen voor anderen begint thuis. “Iemand die van zichzelf houdt zal nooit een ander kwaad doen,” wordt verteld in de leer van Boeddha. Een trouwe meditatiebeoefening demonstreert mededogen voor jezelf, aangezien het bewuste tijd en moeite kost ten behoeve van verbeteren van de eigen gezondheid. De inzichten die geleerd worden tijdens zulke oefeningen maken het makkelijker om vriendelijkheid naar anderen te tonen; door bewust te worden hoe vaak je beïnvloed wordt door je emoties zul je anderen misschien minder snel veroordelen wanneer zij hetzelfde doen.

Mededogen kan mensen ook helpen hun eigen lijden te beheersen, aangezien het je eraan herinnert dat anderen ook lijden. “Daarna voelt onze pijn niet meer onderdrukkend,” zegt Ricard. “We vragen niet meer de bittere vraag ‘waarom ik?’” De link tussen mededogen voor anderen en voor jezelf kan misschien verklaren waarom recente onderzoeken altruïsme verbonden hebben met gezondheid en geluk.

## **Geluk: Je Geboorterecht**

Geluk is een populair Amerikaans streven. We zien dit overal, van bestsellers over het vinden van geluk tot een Harvard cursus over “een bevredigend en bloeiend leven.” Natuurlijk is er geluk en dan is er nog geluk. De meesten onder ons hebben veel waardering voor de hedonistische soort geluk: ervaringen van genot en, vaak, het vergaren van materiële

goederen en rijkdom. Maar er is nog een andere soort, genaamd eudemonisme of geluksleer, die bouwt op de realisatie van persoonlijke doelen en potenties. Dit ideaal is te zien van Aristoteles tot Maslow tot Sartre en loopt parallel aan het Boeddhisme.

Het Boeddhisme beweert dat blijvend geluk je geboorterecht is. Maar het komt niet van bezittingen; het komt door onszelf te bevrijden van onze mentale blindheid en kwellende emoties. Als we het eenmaal hebben, zegt Ricard, kunnen we de wereld zonder sluiers of vervormingen bezichtigen. “Het is de vreugde van het naderen van innerlijke vrijheid en van de vriendelijkheid die naar anderen uitstraalt.”

Het lastige deel: Eén van die sluiers is het idee van een onveranderlijke eigen ik, of ziel. “We genereren ons eigen lijden door ingewikkelde processen van vereenzelviging,” zegt Kabat-Zinn. “De ego trekt zich samen om dingen heen. Iemand in het verkeer raakt mijn auto. Ik vertel hem dat hij ‘mijn dag’ heeft verpest.

We zijn fundamenteel onderling afhankelijk van elkaar en van onze omgeving, zegt Ricard in zijn nieuwe boek, *Happiness*. Tijdens elk moment tussen geboorte en de dood ondergaat het lichaam ontelbaar veel transformaties, waarbij de geest het theater is voor talloze emotionele en conceptuele ervaringen. “Ervaring” is simpelweg de inhoud van mentale stroming. En toch kennen we permanentie, uniekheid en autonomie toe aan de ego. Zulk zelfbelang en egoïsme vormen de wortel van het lijden.

Mensen die mediteren ondervinden dat wanneer ze hun eigen emotionele opstanden niet zo serieus meer nemen, de ego wegvalt. Ze verwerken de wereld veel directer. Absorptie, een toestand vergelijkbaar met wat we kennen als “stroming,” vergroot. “Mensen smachten naar een dergelijke authentieke ervaring,” meent Kabat-Zinn.

Gelukszoekers opdringen om niet alleen hun egoïsme weg te laten vallen maar ook het vormloze karakter van de ego op zich te begrijpen vindt nog steeds weinig grond in het Westen, ook al zijn een aantal vooraanstaande neurowetenschappers tot dezelfde conclusie gekomen. Wolf Singer, directeur van het Max Planck Institute in Frankfurt, Duitsland, beschrijft de hersenen alsof ze geen capaciteit tot het maken van beslissingen heeft. Het is als een orkest zonder dirigent.

Het is een ongelooflijk hoopvolle mogelijkheid dat de hersenen ten goede kunnen veranderen – of meer specifiek, scherper, vrolijker, gelukkiger. Ricard is zijn eigen beste argument. Velen die hem ontmoeten worden getroffen door de gevoel van welzijn dat hij uitstraalt.

Meer dan een jaar na mijn persoonlijke dieptepunt van het ouderschap – met dat 112-belletje – ben ik op mezelf gestart met mediteren. Tegenwoordig mediteer ik regelmatig met mijn zoon, mijn niet geheel voormalige mededriftkikker. Wanneer we ons concentreren op het ontwikkelen van mededogen voor elkaar en wanneer we leren om kalm te zijn, friemelt hij met de wierookstokjes. Zoals Kabat-Zinn zegt: “Bewustzijn geeft je je leven terug. Je kunt dan bepalen wat je er mee gaat doen.”

### 3.6 Oefeningen Dagboek - Week 3 - Formele Oefeningen

lees de beschrijving van de Mindful Yoga. (Dit is erg belangrijk, ook voor ervaren yoga beoefenaars.) Beoefen yoga deze week minstens zes keer, afwisselend Mindful Yoga en Zittende Meditatie. Doe tenminste één van de dagen een Lichaam Scan. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van de oefeningen. Geef in feite alle verwachtingen erover op. Laat je ervaring je ervaring zijn.

Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. Zet in het commentaarblokje een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.

Datum

**Commentaar** (Lichaam Scan, Yoga of Zittende Meditatie)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## 3.7 Informele Oefeningen Week 3

### (Onplezierige Gebeurtenissen Kalender)

Aan het eind van de dag, voordat je naar bed gaat, herinner je je één onplezierige gebeurtenis en schrijf die op je Onplezierige Gebeurtenissen Kalender.

| Wat was de ervaring?                                                                                                                  | Was je je bewust van de onplezierige gevoelens, terwijl dit gebeurde? | Hoe voelde je je lichaam, in detail, tijdens deze ervaring?                 | Welke stemmingen en gedachten vergezelden deze gebeurtenis?                                                                              | Welke gedachten, sensaties emoties merk je NU, terwijl je dit opschrijft?                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br>Wachten op de kabelmaatschappij om de lijn te repareren. Me realiseren, dat ik een belangrijke afspraak ga missen | ja                                                                    | Onrustig kloppende spanning in mijn nek en schouders, op en neergaand tempo | Kwaad, hulpeloos, gefrustreerd. "Is dit wat ze met service bedoelen?" Die #!@\$#! – "ik kan me niet veroorloven die afspraak te missen!" | Ik hoop dit spoedig niet nog een keer mee te moeten maken. Milde angstgevoelens, beklemming in de maag. |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                                                       |                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                          |                                                                                                         |

# Week 4 - Omgaan met Stress

## 4.1 Introductie - antwoorden versus reageren

### STOP: de één-minuut Adem Ruimte

#### Video's van deze week:

We beginnen met **De psychologie van Stress**, een 3-minuten 'plagende' video, gevolgd door **Stress – Portret van een Moordenaar**, beide door Robert Sapolsky. Sapolsky is een neurowetenschapper van de Stanford Universiteit en misschien wel 's werelds bekendste autoriteit op het gebied van de effecten van stress. Deze video beschrijft de fysiologie van stress en hoe, in het moderne leven, onze stress, door de evolutie ontworpen om ons voor gevaar te behoeden, onze levens wezenlijk in gevaar kan brengen als het continu wordt geactiveerd en zonder oplossing. Dit is het slechte nieuws.

Het goede nieuws, **Hoe je Stress tot je Vriend kunt maken**, komt van Kelly McGonigal, een psycholoog gespecialiseerd in geneeskunde, die stress in perspectief zet, re-framing stress, niet als een vijand van gezondheid en welbevinden, maar als een antwoord dat beschermend en zelfs leven-schenkend is. In de derde video beschrijft Susan Bauer-Wu hoe mindfulness stress kan tegenwerken en introduceert je **STOP, een Korte Mindfulness Oefening** die je letterlijk overal en altijd kunt toepassen om je te aarden en je te helpen meer veerkrachtig en effectief te zijn in het zicht van moeilijke situaties.

#### Lezen:

**Wat is stress** en Harvard Health's **Begrijpen van de Stress Reactie**, beschrijven de fysiologische en neologische effecten van stress, onderscheidend tussen acute stress, die van korte duur en passend is en chronische stress, de belangrijkste oorzaak van stress gerelateerde gezondheidsproblemen. **Anatomie van de Angst** is een grafische afbeelding van de stress reactie. **STOP: de één-minuut Adem Ruimte** is een één pagina beschrijving van het proces dat je zult gaan gebruiken voor de informele oefening van deze week.

#### Dagelijkse Oefeningen:

Voor de formele oefening gaan we door met afwisselend Yoga en Zittende Meditatie. Als er een yoga is, die je nog niet beoefend hebt, dan zou dit de tijd kunnen zijn om die nu één of meer keer uit te proberen.

Voor de informele oefening zoek je naar mogelijkheden om STOP in de loop van de dag in oefening te brengen. Verwacht niet, dat je de precieze stappen van 'stop' herinnert tijdens de meeste keren dat je het op een dag probeert – het is voldoende dat je je herinnert te stoppen en adem te halen. De beste manier om het tot een tweede natuur te maken, is om het te beoefenen als je niet gestrest bent, bijvoorbeeld in de 'tussentijden', zoals wachten in de rij, lopen van het ene kantoor naar het andere, in/uit je auto stappen enz.

**Hieronder staat het materiaal voor deze week:**

**Video's:**

**De psychologie van Stress**, *korte video, door Robert Sapolsky (3 min.)*

**Stress – Portret van een Moordenaar**, *National Geographic Special door Robert Sapolsky (27 min.)*

**Hoe je Stress tot je Vriend kunt maken**, *door Kelly McGonigal (14 min.)*

**STOP, een Korte Mindfulness Oefening**, *door Susan Bauer-Wu (4 min.)*

**Lezen:**

**Wat is stress**

**Anatomie van de Angst**

**Begrijpen van de Stress Reactie**

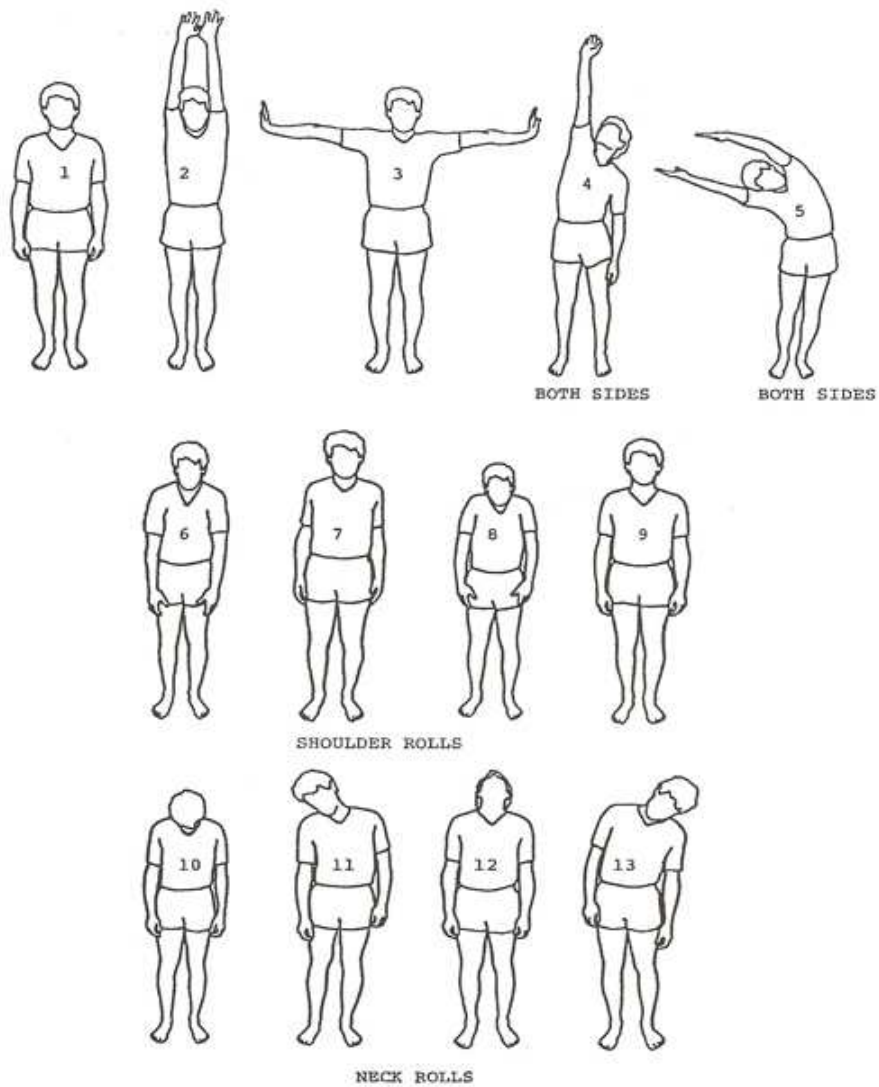
**STOP: de één-minuut Adem Ruimte**

**Dagboek:**

Formele oefening – Yoga Liggende en Staande oefeningen

Informele oefening – STOP: de één-minuut Adem Ruimte

## 4.2 Mindful Yoga 2: Staande houdingen.



© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living



© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

## 4.3 Wat is stress?

### Wat is stress?

#### Er Zijn Redenen Waarom We Stress Ervaren

Stress is een fysieke uiting van onze vecht-of-vluchtreactie. Een bedreigende situatie veroorzaakt een stressreactie die ons voorbereidt om een mogelijk gevaar te lijf te gaan of te ontvluchten. Dit helpt ons bij directe gevaren maar helaas wordt de stressreactie ook veroorzaakt door andere gespannen situaties waar fysiek reageren niet mogelijk is, zoals een onredelijke baas, druk verkeer of financiële problemen.

#### Twee types stress

1. Acuut - acute stress bereid ons voor om te vechten of te vluchten en is in het algemeen van korte duur.
2. Chronisch - chronische stress is van langere duur en is de hoofdzakelijke oorzaak van stressgerelateerde gezondheidsproblemen.

Stress zorgt voor chemische veranderingen in het lichaam die op hun beurt kunnen zorgen voor zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen. Veel stress draagt bij aan een divers scala aan gezondheidsproblemen, zoals depressie, slapeloosheid, hartkwalen, huidaandoeningen en hoofdpijn.

#### Acute Stress

Acute stress is een korte-termijnsreactie van het zenuwstelsel. Hoe lang acute stress duurt kan sterk verschillen -- de reactie kan een paar minuten duren tot enkele weken. Tijdens een acute stressreactie laat de bijniermerg (een gedeelte van de bijnieren, twee kleine klieren die bovenop elke nier zitten) catecholaminehormonen vrij (waaronder adrenaline en noradrenaline). In totaal worden meer dan zeventien verschillende hormonen vrijgelaten tijdens een dergelijke reactie.

#### Fysieke reacties

- verhoogde bloedsuikerspiegel
- grotere hoeveelheid rode bloedcellen (om extra zuurstof op te nemen)
- vernauwingen van perifere bloedvaten
- versnelde hartslag
- verhoogde bloeddruk
- verstopte spijsvertering

#### Chronische Stress

Chronische stress kan voorkomen wanneer achtereenvolgende acute stressreacties het lichaam continue alert houden, wat zorgt voor problemen met de gezondheid. De aanhoudende stress zorgt ervoor dat de hypothalamus en de hypofyse (gedeeltes van de hersenen) een chemisch stofje genaamd ACTH (adrenocorticotroop hormoon) aanmaken. ACTH, ook bekend als het "stresshormoon", stimuleert de bijnieren tot het aanmaken en vrijlaten van cortisol.

Cortisol is een van de hormonen die te maken hebben met slapen en wakker worden. De hoeveelheid cortisol in het lichaam fluctueert gedurende de dag. Cortisolgehaltes zijn normaal gesproken het hoogst in de ochtend en het laagst gedurende de nacht. Hogere gehalten cortisol helpen ons wakker te worden. Wanneer chronische stress de productie van cortisol stimuleert, wordt de dagelijkse cyclus van cortisolgehaltes verstoord. Hierdoor kunnen plots hoge gehalten van cortisol 's nachts voorkomen, wat kan leiden tot slapeloosheid.

**Stress Beïnvloedt Je Gezondheid**

Verstoorde cortisolcycli en andere stresshormonen verzwakken de gezondheid op de lange termijn en de effecten ervan zijn niet altijd onmiddellijk te zien. Het beoefenen van stressbeheersingstechnieken kunnen de negatieve effecten van stress op je gezondheid minimaliseren.

**Veel Stress (Cortisol) Draagt Bij Aan Gewichtstoename**

Cortisol stimuleert de synthese van suiker uit proteïnes om meer suiker beschikbaar te maken als brandstof voor de stressvolle situaties. Dit vermindert de spiermassa en verhoogt de bloedsuikerspiegel. Onderzoek heeft aangetoond dat cortisol ook zorgt voor een toename in buikvet en vermeerdert het verlangen naar voedsel, vooral koolhydraten (suikers). Dit kan leiden tot de vicieuze cirkel van stress en het teveel consumeren (van vooral ongezond voedsel), wat weer zorgt voor meer stress en meer consumeren, etc. Door de bijnieren te ondersteunen en zo de aanmaak van cortisol te verminderen, kan deze vicieuze cirkel doorbroken worden.

## 4.4 De anatomie van Angst

Binnen enkele seconden na het registreren van een bedreiging slaat de amandelkern in de hersenen een algemeen alarm. Vervolgens pompen de bijnieren het gehele lichaam vol met adrenaline en stresshormonen. Niet-essentiële fysiologische processen worden stopgezet. De spijsvertering stopt, de huid wordt koud en bloed wordt naar de spieren verplaatst ter voorbereiding van een noodactie. De ademhaling en de hartkloppingen versnellen en de bloeddruk schiet omhoog, wat ervoor zorgt dat het lichaam overladen wordt met zuurstof terwijl de lever glucose syntheseert voor snelle brandstof. Het hele lichaam is alert, klaar om te vechten of te vluchten.

**Hippocampus:** Bewaart de reactie tegen het gevaar in het lange-termijn geheugen.

**Pupillen:** Verwijden, klaar om signalen door te geven aan de hersenen.

**Speeksel:** Vermindert omdat de spijsvertering vertraagt.

**Schildklier:** Verhoogt de basale stofwisseling.

**Longen:** Bronchioli verwijden, zodat ze meer zuurstof op kunnen nemen.

**Haren:** Staan recht overeind.

**Lever:** Breekt glycogeen af voor energie om de verhoogde stofwisseling bij te benen.

**Amandelkern:** Stuur het centrale en het autonome zenuwstelsel aan om een algeheel alarm af te kondigen; bewaart ook de herinnering aan het gevaar.

**Hypothalamus:** Combineert signalen van de organen en stuurt de hypofyse en het zenuwstelsel aan, wat ervoor zorgt dat de grote orgaansystemen voorbereid zijn.

**Hypofyse:** Maakt TRH en ACTH aan en activeert de schildklier en bijnieren.

**Hart:** Bloeddruk en hartslag verhogen, waardoor de hersenen en de spieren van brandstof voorzien worden.

**Huid:** Vaten vernauwen, wat zorgt voor rillingen en zweet.

**Milt:** Trekt samen, waardoor witte bloedcellen en bloedplaatjes verspreid worden om snel te kunnen reageren in het geval van verwondingen.

**Maag-darmstelsel:** Bloedvaten vernauwen om bloed weg te leiden naar de spieren.

**Blaas en dikke darm:** Maken zich klaar om hun inhoud te ontladen ter voorbereiding op geweld en mogelijke verwonding.

**Bijniermerg:** Vult de bloedbaan met adrenaline en noradrenaline, wat de bloedsuikerspiegel verhoogt en bloedvaten vernauwt.

## 4.5 Het begrijpen van de stressreactie

*Het chronisch activeren van dit overlevingsmechanisme beschadigt de gezondheid.*

Voor het tweede jaar op rij is bij de jaarlijkse stressenquête van de American Psychological Association geconstateerd dat ongeveer 25% van de Amerikanen veel stress ervaren (een score van 8 of hoger op een schaal van 1 tot 10), en nog eens 50 % zegt middelmatige hoeveelheden stress te ervaren (een score van 4 tot 7). Het zal misschien niet als een verrassing komen wanneer je kijkt naar de huidige economische instabiliteit in het land en daarbuiten, dat zorgen over geld, werk en de economie de grootste oorzaken van stress zijn voor Amerikanen.

Stress is onaangenaam, zelfs wanneer het van korte duur is. Een stressvolle situatie – zowel uit de omgeving, zoals een naderende deadline op het werk, als van psychologische aard, zoals een aanhoudende zorg je baan te verliezen – kan ervoor zorgen dat je stresshormonen geactiveerd worden die vervolgens zorgen voor meerdere fysiologische veranderingen. Een stressvolle gebeurtenis kan de hartslag en de ademhaling versnellen. Spieren kunnen aanspannen en zweetdruppels kunnen tevoorschijn komen.

Deze combinatie van stressreacties wordt ook wel de vecht-of-vluchtreactie genoemd omdat het voortkomt uit een overlevingsmechanisme dat mensen en andere zoogdieren in staat stelt snel te reageren op levensbedreigende situaties. De goed in elkaar stekende reeks van hormonale veranderingen en fysiologische reacties daarop kan iemand helpen de dreiging af te slaan of te ontvluchten. Jammer genoeg kan het lichaam ook overreageren op stressfactoren die niet levensbedreigend zijn, zoals files, werkdruk en familieproblemen.

Door de jaren heen hebben onderzoekers niet alleen ontdekt hoe en waarom deze reacties plaatsvinden, maar ook meer duidelijkheid gekregen over de langetermijneffecten die stress heeft op de fysieke en psychologische gezondheid. Mettertijd kan herhaaldelijke activering van de stresshormonen zijn tol eisen. Uit onderzoek blijkt dat langdurige stress bijdraagt aan een hoge bloeddruk, slagaderverstoppingen en veranderingen in de hersenen wat zorgt voor een gevoel van angst, depressie en verslaving. Ander vooronderzoek laat zien dat chronische stress ook meewerkt aan obesitas, zowel direct (vermeerderen eetlust) als indirect (verminderen slaap en lichaamsbeweging).

### De Noodklok Slaan

De stressreactie begint in de hersenen (zie illustratie). Wanneer iemand tegenover een naderende auto of ander gevaar staat, sturen de ogen en/of oren informatie naar de amandelkern, een gebied in de hersenen dat zich bezighoudt met het verwerken van emoties. De amandelkern interpreteert de beelden en geluiden. Als het gevaar waarneemt, stuurt het meteen een noodsignaal naar de hypothalamus.

De hypothalamus lijkt een beetje op een besturingscentrum. Dit gebied van de hersenen communiceert namelijk met de rest van het lichaam door middel van het autonome zenuwstelsel, die onvrijwillige lichaamsfuncties zoals ademen, bloeddruk, hartslag en het verwijden of vernauwen van belangrijke bloedvaten en bronchioli bestuurt. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen, het orthosympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Het orthosympathische zenuwstelsel fungeert als het gaspedaal in een auto. Het activeert de vecht-of-vluchtreactie, wat het lichaam een uitbarsting van energie geeft zodat het kan reageren op waargenomen gevaren. Het parasympathische zenuwstelsel werkt als een rem. Het stimuleert de “rust en verteer” reactie die het lichaam tot rust brengt nadat het gevaar voorbij is.

Nadat de amandelkern het noodsignaal gestuurd heeft, activeert de hypothalamus het orthosympathische zenuwstelsel door signalen via de autonome zenuwen naar de bijniere te sturen. Deze niere reageren door het hormoon adrenaline de bloedbaan in te pompen. Terwijl de adrenaline door het lichaam circuleert, veroorzaakt het sommige fysiologische veranderingen. Het hart klopt sneller dan normaal, waardoor het bloed naar de spieren, het hart en andere vitale organen duwt. Polsslag en bloeddruk gaan omhoog. Iemand die dit ondergaat begint ook sneller adem te halen. Bronchioli in de longen verwijden. Op deze manier kunnen de longen zoveel mogelijk zuurstof opnemen per inademing. Het extra zuurstof gaat naar de hersenen, wat alertheid verbetert. Zicht, gehoor en andere zintuigen worden scherper. Ondertussen stimuleert de adrenaline het vrijgeven van bloedsuiker (glucose) en vetten uit tijdelijke opslagplaatsen in het lichaam. Deze voedingsstoffen gaan de bloedbaan in zodat alle delen van het lichaam energie krijgen.

Al deze veranderingen gebeuren zo snel dat mensen zich er niet bewust van zijn. Het gaat zelfs zo efficiënt dat de amandelkern en de hypothalamus de reeks al in gang zetten voordat de visuele centra van de hersenen volledig begrijpen wat er gebeurt. Om die reden kunnen mensen aan de kant duiken voor een naderende auto voordat ze ook maar konden nadenken wat ze aan het doen zijn.

Wanneer de eerste lading adrenaline zich terugtrekt, activeert de hypothalamus het tweede gedeelte van het stressreactiesysteem – bekend als de HPA-as. Dit netwerk bestaat uit de hypothalamus, de hypofyse en de bijniere.

De HPA-as vertrouwt op een serie hormonale signalen om het orthosympathische zenuwstelsel – het “gaspedaal” – ingedrukt te houden. Als de hersenen iets als gevaarlijk blijven waarnemen, geeft de hypothalamus CRH vrij, wat naar de hypofyse reist en zorgt voor het afgeven van ACTH. Dit hormoon gaat vervolgens naar de bijniere en vraagt het om cortisol te activeren. Het lichaam blijft dan actief en alert. Zo gauw het gevaar voorbij is, daalt het cortisol gehalte. Het parasympathische zenuwstelsel – de “rem” – dempt dan de stressreactie.

## Technieken om stress tegen te gaan

De bevindingen van de nationale enquête die eerder genoemd is bevestigen wat therapeuten in hun eigen oefeningen ervaren – veel mensen kunnen geen manier vinden om de stress af te remmen. Chronisch een kleine hoeveelheid stress zorgt ervoor dat de HPA-as geactiveerd blijft, zoals een motor die te lang stationair is. Na een tijdje heeft dit een effect op het lichaam die bijdraagt aan gezondheidsproblemen gerelateerd met chronische stress. Aanhoudende vlagen adrenaline kan schadelijk zijn voor de bloedvaten en slagaders, en verhoogt bloeddruk en de kans op hartkwalen of –aanvallen. Verhoogde cortisol gehalten brengen fysiologische veranderingen te weeg waardoor het lichaam makkelijker de energieopslag weer bijvult die uitgeput wordt door de stressreactie. Zij zorgen echter onbedoeld ook voor het aanmaken van vetweefsel en gewichttoename. Cortisol verhoogt bijvoorbeeld de eetlust, zodat mensen meer willen eten om extra energie te vergaren. Het verhoogt ook het gehalte van voedingsstoffen dat wordt opgeslagen als vet.

Gelukkig zijn er technieken die mensen kunnen leren om stressreacties tegen te gaan.

**Ontspanningsreactie.** Dr. Herbert Benson, gepensioneerd directeur van het Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine aan het Massachusetts General Hospital, heeft een groot deel van zijn carrière besteed aan het leren hoe mensen door middel van een aantal benaderingen de ontspanningsreactie kunnen uitlokken om de stressreactie tegen te gaan. Dit omvat onder andere diepe buikademhalingen, het concentreren op een rustgevend

woord (zoals vrede of kalmte), het visualiseren van rustige scènes, een repeterend gebed, yoga en tai chi.

Veel van het onderzoek dat objectieve maatstaven gebruikt om te controleren hoe effectief de ontspanningsreactie is om stress tegen te gaan zijn uitgevoerd bij mensen met hoge bloeddruk of andere hartkwalen. Die resultaten laten zien dat de techniek het proberen waard is – hoewel het voor de meeste mensen geen allesgenezer is. Zo hebben onderzoekers aan het Massachusetts General Hospital bijvoorbeeld een dubbelblind, gerandomiseerde gecontroleerde studie uitgevoerd met 122 mensen met hoge bloeddruk van 55 jaar of ouder. Hierbij werd de helft toegewezen aan een ontspanningsreactie oefening en de andere helft aan een controlegroep die informatie kregen over het beheersen van je bloeddruk. Na acht weken hadden 34 mensen die de ontspanningsreactie training gehad hadden – iets meer dan de helft – een vermindering van de systolische bloeddruk van tenminste 5 mm Hg, en waren daarom geschikt voor het tweede deel van het onderzoek waarin gekeken werd of de hoeveelheid bloeddrukmedicatie verminderd kon worden. Tijdens dit tweede gedeelte kon 50% op zijn minst één medicijn weglaten – Veel meer dan in de controlegroep, waar slechts 19% dit kon.

**Fysieke activiteit.** Mensen kunnen sporten om stress te onderdrukken. Zo kan een stevige wandeling nadat je gestrest bent geweest de ademhaling verdiepen en ook de spierspanning verminderen. Bewegingstherapieën zoals yoga, tai chi en qi gong combineren vloeiende bewegingen met diepe ademhalingen en concentratie, wat voor kalmte kan zorgen.

**Sociale ondersteuning.** Vertrouwelingen, vrienden, kennissen, collegae, familie, echtgenoten en metgezellen kunnen elk een levensverbeterende sociale winst opleveren – en mogelijk een langer leven. Het is niet duidelijk waarom, maar de huidige theorie is dat mensen die hechte relaties met familie en vrienden onderhouden emotionele ondersteuning krijgen die indirect bijdraagt aan het verduren van stress en crises.

## 4.6 STOP - Eén-Minuuts Adempauze

Zijn er geen momenten geweest waar je gewoon wat "adempauze" nodig had?

Deze oefening verschaft een manier om van de automatische piloot af te stappen en in het hier en nu te zijn.

*We creëren ruimte om weer in verbinding te komen met je natuurlijke stilte en wijsheid.*

*Je houdt je simpelweg bezig met wat er op dit moment gebeurt, zonder enig specifiek resultaat te verwachten. **Als je je verder niets kunt herinneren, herinner dan gewoon het woord "STOP".***

### **S - Stop      Raadpleeg je Hoofd/ Hart/ Lichaam**

Spring in het hier en nu door jezelf te volgende vraag te stellen:

***Wat ervaar ik op dit moment?***

**Hoofd:** *Gedachten...* (wat zeg je tegen jezelf, welke beelden komen naar boven)

**Hart:** *Gevoelens...* (genieten, neutraal, overstuur, enthousiast, verdrietig, boos, etc.)

**Lichaam:** *Sensaties...* (daadwerkelijke huidige sensaties, beklemming, houvast, lichtheid)

Erken en verzamel de ervaringen, zelfs als ze onbehaaglijk zijn.

### **T – Tien ademhalingen      Richt je aandacht op Ademhaling**

Richt geleidelijk je volledige aandacht op je ademhaling, op elke inademing en elke uitademing terwijl ze elkaar opvolgen, de een na de ander.

Je ademhaling fungeert als een anker om je naar het heden te halen en een toestand van bewustzijn en kalmte te bereiken.

### **O - Open Observeren      Breidt bewustzijn naar buiten uit**

Breng je bewustzijn verder dan je ademhaling zodat het je gehele lichaam omvat, je houding en ook je gezichtsuitdrukking, en daarna nog verder naar wat er om je heen gebeurt:

aanblikken, geluiden, geuren, etc. Doe je best dit verbreed bewustzijn mee te nemen naar de volgende momenten...

### **P – Prima, nu verder      Verdergaan zonder verwachting**

Laat je aandacht zich nu richten op de wereld om je heen, waarbij het zich bewust wordt van hoe de dingen **op dit moment** zijn. In plaats van mechanisch te reageren op alles, kun je nieuwsgierig en open zijn, en natuurlijk antwoorden. Je zult je verbazen wat er kan gebeuren nadat je deze pauze hebt gecreëerd...

## 4.7 Dagboek Formele Oefeningen - Week 4

Oefen deze week minstens zes keer, afwisselend staande yoga oefeningen en Zittende Meditatie. Zoals voorheen, verwacht ook nu niet iets speciaals van de oefening. Geef in feite alle verwachtingen erover op. Laat je ervaring je ervaring zijn.

Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. Zet in het commentaarblokje een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.

| Datum | Commentaar (Yoga of Zittende Meditatie) |
|-------|-----------------------------------------|
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |

## 4.8 Informele oefening (STOP: de één-minuut Adem Ruimte)

lees de beschrijving van STOP: de één-minuut Adem Ruimte. Draag tijdens de dag het Informele Pratiijk Logboek bij je en beoefen minstens één keer per dag (wachten in de rij, net voordat je in/uit je auto stapt) “STOP” en schrijf erover in onderstaand schema

| Wat was de ervaring?                                                                                          | Wat gebeurde er met je toen je eraan dacht een Adem Ruimte te nemen? (lichaam, geest, gevoelens)                | Wat merkte je op terwijl je de Adem Ruimte beoefende? (lichaam, geest, gevoelens)                                              | Wat merkte je nadat je de Adem Ruimte beoefend had? (lichaam, geest, gevoelens)                         | Wat heb je geleerd?                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br>Ik zat in een vergadering, waarin iemand iets zei, waarvan ik wist dat het niet waar was. | Mijn hart klopte, mijn maag trok samen. Ik voelde me kwaad en ik dacht: “hij <b>WEET</b> dat het niet waar is.” | Ik voelde ook spanning in mijn schouders, maar toen ik aandacht aan mijn adem gaf, merkte ik dat het allemaal wat losser werd. | Mijn maag en schouders werden wat meer ontspannen. Ik zei iets, maar ik kwam van een veel kalmere plek. | Zonder de break zou ik automatisch gereageerd hebben en iets gezegd hebben, waarvan ik spijt kreeg.<br>Ik kan het zo gewekt worden gebruiken als een signaal om een Adem Ruimte te nemen. |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |

## Week 5 - Omgaan met moeilijke emoties en sensaties

- Herkennen
- Erkennen
- Ervaren
- Loslaten

### 5.1 Inleiding

#### Evaluatie halverwege

We zijn nu op de helft en dat is een goed moment om te reflecteren wat er tot nu toe voor jou is gebeurd tijdens de oefeningen en in je dagelijkse leven. Tot nu toe heb je de drie belangrijkste formele oefeningen ervaren (lichaamsscan, zittende meditatie, yoga) en een aantal informele oefeningen (eenvoudige waarneming, mindful eten, waarnemen van plezierige/onplezierige ervaringen, STOP/één minuut ademen ruimte)

Nu de tijd nemen voor reflectie zal je helpen positieve veranderingen die door de oefeningen ontstaan zijn op te merken en te waarderen. Een waarschijnlijke uitkomst van deze waarneming en actieve waardering zal een bevestiging en versterking zijn, die op natuurlijke wijze meegenomen wordt tot het einde van de cursus en daar voorbij.

Dus nu is het de tijd om terug te kijken op die gebieden waar je misschien nog mee worstelt en sta de mogelijkheid toe van geschikte correcties halverwege de cursus.

***Het kan je helpen nu je gedachten op te schrijven, terwijl je je persoonlijke leermomenten reflecteert en ook de dingen waar je nog mee worstelt.***

Terwijl je dit doet, zou je een specifiek incident in je leven kunnen oproepen, dat niet opgelost is, dat op de een of andere manier te maken heeft met wat je tot nu toe in de cursus gedaan hebt.

#### Omgaan met fysieke en emotionele pijn.

Het onderwerp van deze week gaat over het omgaan met pijn, zowel lichamelijk als emotioneel. Gewoonlijk reageren we op pijn of ongemak op één of twee manieren:

**Blokkeren:** we proberen het ongemak te blokkeren of te ontkennen door er met wilskracht doorheen te duwen, door onszelf af te leiden of door zelfmedicatie met voedsel, alcohol of drugs. Dit is uiteindelijk onvoldoende, want zodra je het “er door heen duwen” of je afleiding of zelfmedicatie ophoudt, kan het zelfs sterker terug komen.

Als het ongemak een signaal is dat corrigerende actie nodig is, kan het wegvallen van het signaal resulteren in letsel of ziekte. En natuurlijk kan zelfmedicatie veel problemen veroorzaken, waaronder complexe neveneffecten of zelfs verslaving.

**Verdrinken:** we worden overweldigd en verdrinken in het ongemak, en de er mee samenhangende angsten en oordelen (“Ik kan dit niet volhouden!”, “Wat moet ik als dit zo doorgaat of nog erger wordt?” “Hoe konden ze/ ik zo stom zijn?!?” etc.) Dit leidt tot onwel wordend en een gevoel van hopeloosheid en krachteloosheid.

Jammer genoeg is geen van deze strategieën erg effectief of afdoende, maar een continu vertrouwen erop maakt de dingen erger dan ze al zijn. Er is een midden positie, een plaats waar je moeilijke gevoelens/ situaties niet wegduwt en er ook niet door overspoeld wordt. Deze “middenweg” impliceert het leren voelen van de sensaties of emoties, maar er niet door weg geveegd worden.

Een verrassend en contra-intuïtief resultaat van op deze manier met iets omgaan is dat de “Ik moet hier uit komen” component van het ongemak meestal minder wordt of soms zelfs helemaal verdwijnt.

Opmerking: Als een belangrijke reden voor jou om de Stressreductie door Aandacht Training cursus te volgen is, dat je met lichamelijke pijn (bv. chronische pijn, ernstige beperking of fysieke handicap) moet omgaan, ga dan nu naar **Week 5 (speciale instructies voor fysieke pijn)** voor kijk-, lees- en praktische opdrachten. In het andere geval kun je hier doorgaan....

## Video

Om je te helpen deze middenpositie te vinden, beschrijft Christiane Wolf in de video voor deze week het HEEL proces. Dit proces is opgebouwd uit:

- Herkennen / signaleren,
- Erkennen / aanvaarden,
- Ervaren / onderzoeken,
- Loslaten / niet identificeren.

Je kunt aan HEEL denken als een meer genuanceerde vorm van het STOP proces, dat we vorige week leerden, waarbij je je toestaat volledig te onderzoeken wat er gebeurt.

## Lezen

Het lezen voor deze week omvat een artikel waarin Tara Brach op meer details van HEEL ingaat, met name het “**Vinden van het ware toevluchtsoord**”, en een pagina samenvatting, genoemd Het **HEEL Process**. Een ander deel om te lezen is **Pijn Verlichting in het Boeddhisme**, dat beschrijft en aanzet tot deze “middenweg” van omgaan met pijn.

## Dagelijkse oefeningen

Voor de formele oefeningen richten we ons iets meer op de zittende meditatie, afgewisseld met je keuze van één van de andere oefeningen, en ten slotte probeer je op één van die ‘afwisseldagen’ de **HEEL Meditatie**.

De HEEL Meditatie is een kortere oefening (11 min.) dus op de dag dat je die doet, heb je een kortere praktische sessie (als je een volledige 30 minuten wilt hebben, kun je dat met 19 minuten stille meditatie voor jezelf aanvullen)

De **informele oefening** zal zijn dat je doorgaat het STOP proces te gebruiken, dat we vorige week introduceerden, en probeer minstens één of twee dagen het HEEL proces op een tijd dat je een ongewenste emotie ervaart.

Stop en HEEL zijn licht verschillend, dus elk heeft een afzonderlijke bladzijde in je logboek.

Hieronder staat je materiaal voor deze week:

## Video

Werken met moeilijke emoties, het HEEL acroniem , Christiane Wolf

## Lezen

Vinden van het ware toevluchtsoord, door Tara Brach

Het HEEL Process, één pagina beschrijving door Tara Brach

Pijn Verlichting in het Boeddhisme door Rick Heller

## Oefeningen

### Formele oefeningen –

Lichaams-scan, zittende meditatie, of Yoga (HEEL meditatie minstens één dag).

### Informele oefeningen –

Kies tussen STOP of HEEL op elke aangegeven dag

STOP logboek pagina (kijk bij Het STOP Process)

HEEL logboek pagina (kijk bij Het HEEL Process)

## 5.2 Je hart als schuilplaats



Stel je voor dat je net ontdekt hebt dat je kind geschorst is. Stel je voor dat je baas je vertelt dat je weer van voren af aan mag beginnen met het rapport waar je al een maand aan gewerkt had. Stel je voor dat je er net achter bent gekomen dat je al drie uur op Facebook hebt gezeten en daarbij een heel pak koekjes hebt leeggegeten. Stel je voor dat je partner jou bekent een affaire te hebben.

Het is moeilijk om om te gaan met onze ware gevoelens. We kunnen ons oprecht voornemen om rust te nemen en mindful te zijn in het geval van een groot probleem of als we ons beklemd en verward voelen, maar we zijn helemaal geconditioneerd om te reageren, weg te rennen, of bezeten te worden door een emotie.

Ja, er zijn momenten wanneer aanwezig zijn onbereikbaar of onhoudbaar lijken. Er zijn momenten wanneer een ogenschijnlijke schuilplaats onze stress kan verminderen, ons de tijd geeft om op adem te komen en onze stemming kan opkrikken. Maar als we niet verbonden zijn met de duidelijkheid en zachtaardigheid van aanwezig zijn, dan vallen we gemakkelijk terug in nieuwe misverstanden, nieuwe conflicten en ontstaat er opnieuw meer afstand met anderen en ons eigen hart.

Ongeveer 12 jaar geleden begon een aantal boeddhistische leraren een nieuwe

mindfulness-hulpmiddel te onderwijzen om directe hulp mogelijk te maken op het moment dat je intense en moeilijke gevoelens hebt. Het hulpmiddel wordt HEEL genoemd (een acroniem voor de vier stappen van het proces), en het kan altijd en in iedere situatie gebruikt worden. Met HEEL richten we onze aandacht op een heldere en systematische denkwijze dat door de verwarring en stress heen prikt. De stappen geven ons houvast op een pijnlijk moment, en als we ze vaker gebruiken versterken ze bovendien ons vermogen om in het reine te komen met onze diepste waarheden. Zoals een verkoelende regenbui de hemel opheldert en de lucht verschoond, kan het oefenen van mindfulness een nieuwe openheid en kalmte aanbrengen in ons dagelijks leven.

Ik heb HEEL aan duizenden studenten, cliënten en medewerkers bij de geestelijke gezondheidszorg onderwezen. Bovendien heb ik er een kernoefening in mijn eigen leven van gemaakt. Dit zijn de vier stappen van HEEL, gepresenteerd op de manier die voor mij het duidelijkst is:

**H**

‘Herken’, signaleer wat er gebeurt

**E**

‘Erken’, aanvaard het leven zoals het is

**E**

‘Ervaar’, inspecteer nader op een welwillende manier

**L**

‘Loslaten’, laat de identificatie met het gevoel los, Niet-vereenzelviging

HEEL zorgt er meteen voor dat je de ingesloten reactiepatronen die je gebuikt om weerstand te bieden aan je dagelijkse ervaringen, vergeet. Het maakt niet uit hoe je je die weerstand biedt tegen datgene ‘wat nu eenmaal zo is’. Dat kan

zijn iemand aanvliegen uit boosheid, een sigaret opsteken of jezelf onderdompelen in obsessief denken. Je poging om je leven binnenin je en om je heen te beheersen heeft je juist afgesloten van je eigen hart en van de levende wereld. HEEL begint deze onbewuste patronen al vanaf het moment dat we de eerste stap zetten te veranderen.

### **Signaleer wat er gebeurt**

Signaleren betekent zien wat voor je innerlijk de echte waarheid is. Het begint vanaf het moment dat je je aandacht richt op de gedachten, emoties, gevoelens of sensaties die in het hier en nu bij je opkomen. Als je je aandacht openstelt zul je merken dat sommige onderdelen van je ervaring gemakkelijker te bereiken zijn dan anderen. Angst herken je bijvoorbeeld direct, maar als je je concentreert op je zorgen, zul je misschien niet eens de sensaties waarnemen van bedruktheid en een verstrakt, dichtgeknepen hart. Aan de andere kant merk je misschien niet eens dat, wanneer je bevangen wordt door schrikachtige nervositeit, de fysieke reactie zich alleen kan manifesteren doordat je gelooft dat iets gaat mislukken. Je kunt beginnen met signaleren simpelweg door jezelf te vragen: 'Wat gebeurt er op dit moment binnenin me?' Roep je natuurlijke nieuwsgierigheid op als je je aandacht naar binnen richt. Probeer alle bevooroordeelde gedachten te laten varen en luister in een welwillende, ontvankelijke manier naar je lichaam en hart.

### **Aanvaard het leven zoals het is.**

Aanvaarden betekent de gedachten, emoties, gevoelens en sensaties die je bemerkt laten zijn 'zoals ze zijn'. Waarschijnlijk voel je een natuurlijke afkeer van onplezierige gevoelens,

wensend dat ze weggaan, maar als je je best doet om het heden te beleven 'zoals het is', ontstaat een vorm van aandacht met een ander karakter. Aanvaarden is intrinsiek aan heel worden, geheeld worden. Het realiseren hiervan kan helpen om een bewuste wil te creëren om iets 'te laten voor wat het is'.

Veel studenten waar ik mee werk ondersteunen hun vastberadenheid om iets 'te laten zijn' door in hun hoofd een bemoedigend woord of zinnetje te fluisteren. Als je bijvoorbeeld de greep van angst voelt en 'ja' fluistert of als je diep verdriet voelt opkomen en 'ja' fluistert. Je kunt ook de woorden 'dit ook' of 'ik stem in' gebruiken. In het begin zal het lijken alsof je enkel lijdt onder de onplezierige emoties of sensaties. Of je zegt 'ja' tegen schaamte in de hoop dat het op magische wijze verdwijnt. Helaas moeten we keer op keer instemmen. Maar zelfs het eerste gebaar van aanvaarden, simpelweg 'ja' of 'ik stem in' fluisteren, verzacht de harde randen van je leed. Je hele wezen wordt niet meer in afweer gebracht. Breng de zinsnede zacht en geduldig. Op een gegeven moment zal je verdediging afnemen en zal je een fysiek gevoel hebben van het kunnen dragen of je openen voor golven van ervaringen.

### **Inspecteer nader op een welwillende manier.**

Soms is jezelf door de eerste twee stappen van HEEL leiden genoeg om verlichting te geven en je weer met het heden te verbinden. Andere keren is het voornemen om te signaleren en te aanvaarden echter niet genoeg. Als je bijvoorbeeld helemaal vol zit van een echtscheiding, je op het punt staat je baan te verliezen, of te maken hebt met een levensbedreigende aandoening, kun je gemakkelijk overweldigd worden door hevige gevoelens. Omdat deze gevoelens

keer op keer aangeroepen worden—je krijgt een telefoontje van je bijna-ex, je bankafschrift komt, je wordt 's ochtends wakker met een naar gevoel—kunnen je reacties helemaal vastroesten. In zulke situaties, kan het zijn dat je verder wil ontwaken en je mindful bewustzijn met deze stap, de I van HEEL, wil versterken.

Nader inspecteren betekent je natuurlijke nieuwsgierigheid oproepen—de drang om de waarheid te achterhalen—en een meer geconcentreerde aandacht op je ervaring van het heden te richten. Simpelweg de rust nemen om te vragen, 'Wat gebeurt er binnenin me?' zou een aftrap kunnen vormen om te signaleren, maar tijdens inspectie ga je op een actievere en meer doelgerichte manier op zoek. Je zou jezelf kunnen vragen: 'Wat verdient de meeste aandacht?' of 'Waar geloof ik in?' of 'Wat wil deze gedachte van me?' Je kunt hierdoor in aanraking komen met sensaties van leegte en trillerigheid, om daarna een gevoel van waardeloosheid en schaamte te vinden, bedolven onder de andere gevoelens. Tenzij ze onder de aandacht gebracht worden, zullen deze overtuigingen en emoties je ervaring overheersen. Je gaat je voortdurend vereenzelvigen met onvolmaaktheid en beperking.

Toen ik de eerste keer het HEEL acroniem met studenten deelde, hadden velen problemen met de inspectiestap. Sommigen zeiden bijvoorbeeld: 'Als er angst opkomt, kom ik door de inspectie terecht bij het denken over wat de oorzaak van de angst is en hoe ik me beter zou kunnen voelen.' Anderen vertelden dat ze 'niet lang genoeg in hun lichaam konden verblijven om uit te zoeken waar de emoties leefden.' Bij de meesten zorgde het onderzoek voor veroordelingen: 'ik weet dat ik de schaamte zou moeten onderzoeken, maar ik heb er een hekel aan...en ik haat mezelf voor het hebben ervan.'

Al deze reacties weerspiegelen onze weerstand tegen het oncomfortabele en onveilige gevoel: gedachten zwermen rond in ons hoofd, we leven in ons lichaam, we veroordelen wat er gebeurt. Wat mijn studenten mij impliciet vertelden was dat HEEL een belangrijk ingrediënt miste. Om het onderzoek genezend en bevrijdend te laten zijn, moeten we onze ervaring met een vertrouwelijke aandacht benaderen. We moeten een warm welkom bieden ongeacht wat er aan de oppervlakte komt. Daarom gebruik ik de zin 'Inspecteer op een welwillende manier.' Zonder deze door het hart gevoede energie kan het onderzoek niet diep komen; er is niet genoeg veiligheid en openheid om echt contact te maken.

Stel je voor dat je kind in tranen thuis komt omdat hij op school gepest werd. Om uit te vinden wat er gebeurd is en hoe je kind zich voelt, kun je hem het best op een welwillende, invoelende, en zachte manier aandacht geven. Een zelfde welwillendheid naar je eigen leven maakt onderzoek, en uiteindelijk heel worden, mogelijk.

### **Zorgen voor non-identificatie.**

De heldere, open en welwillende aanwezigheid die in de H, E en E van HEEL wordt opgeroepen leidt tot de L: de vrijheid van Niet-vereenzelviging, en het mogelijk maken van wat ik natuurlijk bewustzijn of natuurlijke aanwezigheid noem. Niet-vereenzelviging betekent dat je gevoel van wie je bent niet samenvalt of wordt bepaald door een beperkte set emoties, sensaties of verhalen. Wanneer vereenzelviging met de beperkte vorm van 'zelf' minder gaat plaatsvinden, begrijpen we alles op een intuïtieve manier en leven we van de openheid en liefde die ons natuurlijk bewustzijn genereert. Bij de eerste drie stappen van HEEL wordt actief

een doel nagestreefd. De N daarentegen geeft het resultaat weer: een bevrijdende gewaarwording van je natuurlijke bewustzijn. Je hoeft niets te doen voor dit laatste deel van HEEL—het wordt vanzelf, op zichzelf, bewerkstelligd. We kunnen simpelweg berusten in natuurlijk bewustzijn.

### **Richtlijnen voor het oefenen met HEEL**

Je kunt de HEEL-stappen oefenen tijdens een formele meditatie als een moeilijke emotie op komt, of je kunt het gewoon in het dagelijks leven gebruiken. In beide gevallen ligt de sleutel in het bewust zijn en nastreven van een doel als je begint met oefenen, wetend dat je jezelf verplicht om je eigen waarheid te accepteren, in het hier en nu. Hieronder volgen enkele andere suggesties die bij het onderwijzen van HEEL gaandeweg boven tafel zijn gekomen.

#### **Neem rust.**

Neem de moeite om rust te nemen voordat je begint met HEEL. De rust kan in de vorm van een fysieke ‘time-out’ zijn die je beschermt tegen directe externe prikkels. Nog belangrijker is dat het een interne ‘time-out’ is van opeenvolgende gedachtebuitelingen. Tijdens een rustmoment creëer je bewust een ruimte waarin de afleiding is uitgebannen en waarin je aandacht kan hebben. Deze wil om opzettelijk je dagelijkse bezigheden te onderbreken en tijd vrij te maken voor aanwezig zijn zal extra focus en helderheid aan je oefening verlenen.

#### **Geef jezelf de ondersteuning van een normale meditatie oefening.**

Een normale meditatie oefening brengt onmiddellijk de belangrijkste ingrediënten van HEEL naar boven—mindfulness,

openhartigheid en zelfonderzoek. Tijdens mijn avondwandeling kon ik regelmatig gebruik maken van de vaardigheden die ik tijdens vroegere meditaties had opgedaan. Dat ik geoefend had in mindful denken hielp me om me bewust te zijn van gedachten zonder mezelf erin te verliezen. Ook de oefeningen in het over me heen laten komen van onplezierige ervaringen hielpen mij. Hiermee kon ik de ongepolijste gevoelens en sensaties in mijn lichaam makkelijker signaleren. Maar misschien wel het belangrijkste is mijn geoefendheid in het oproepen van zelf-compassie, een sleutelelement in mijn eigen meditatieve pad en in mijn lessen. Dit zorgde ervoor dat ik een warme, intieme aandacht kon opbrengen voor de felle aanvallen van (voor)oordelen en beschuldigingen.

#### **Kweek flexibiliteit.**

Je hebt een uniek lichaam en een unieke geest, met een eigen geschiedenis en conditionering. Niemand kan een algoritme maken dat geschikt is om in alle situaties en in alle geestestoestanden het beste pad te voorspellen. Alleen door op een frisse en open manier naar je binnenste te luisteren kun je onderscheiden wat op dat moment het meest nuttig is voor jouw proces van heel worden of voor jouw vrijheid.

Als je oefent met HEEL, houd dan in gedachten dat de volgorde die ik voorgesteld heb noch in beton gegoten is, noch lineair. Het kan zijn dat je de volgorde moet aanpassen aan je innerlijke ervaringen. Je zou bijvoorbeeld kunnen ontdekken dat je een opkomende spanning herkent als een bekende innerlijke ‘bui’, die jou net zo goed kan overkomen als ieder ander; je hoeft het

daarom niet ‘persoonlijk’ op te vatten. Op momenten als deze ben je al bij de L aangekomen van HEEL; dus in plaats van het doorgaan met ‘doen’, zoals op een welwillende manier inspecteren, zou je gewoon kunnen berusten in natuurlijke aanwezigheid. Op dezelfde manier ben je vrij om je HEEL oefening te beëindigen voordat je formeel langs alle stappen bent gelopen, of je begint halverwege een nieuwe ronde omdat je iets onverwachts tegenkomt.

Als je naar je binnenste luistert om te horen wat er nodig is, zou je ook kunnen besluiten andere meditatievormen te verweven in je HEEL oefening. Om jezelf te aarden zou je kunnen beginnen met een lichamelijke weerspiegeling, yoga of loopmeditatie. Als sterke gevoelens tijdens HEEL opkomen, kun je de tijd nemen om je te concentreren op je ademhaling. Of je zou kunnen ontdekken dat een paar minuten lovingkindness oefeningen je helpen om een zachtaardiger en meer compassievolle aandacht aan je onderzoek toe te voegen. Dit soort luisteren naar je binnenste en aanpassingsvermogen kunnen je helpen om iets wat eerst een mechanische techniek lijkt, op een creatieve manier om te werken om op je spirituele pad te kunnen ontwaken.

### **Oefen met ‘kleine dingen.’**

De zesde-eeuwse boeddhistisch meester Shantideva stelde voor dat door aanwezig te blijven ‘bij weinig zorgen, we onszelf oefenen om grote tegenspoed aan te kunnen.’ Elke keer dat je HEEL gebruikt tijdens een situatie waarin je normaal geconditioneerd zou reageren, versterk je je vermogen om uit een trance te ontwaken. Je kunt van te voren uitzoeken wat jij chronische, ‘kleine dingen’ noemt—de irritatie die omhoogkomt als iemand zichzelf herhaalt, de rusteloosheid als je in

de rij wacht, de frustratie die je voelt als je een van je boodschappen vergeten bent—en jezelf storten op rust nemen en deze ‘light’ versie van HEEL oefenen. Door een groot aantal keren op een dag rust te nemen en belangstelling en aanwezigheid op te brengen voor je gewoonlijke manier van reageren, zal je leven steeds spontaner en vrijer worden.

### **Zoek hulp.**

Oefenen met HEEL kan je emotionele ervaringen verheven. Als je vreest dat je overweldigd zal worden door je gevoelens, stel het zelfstandig oefenen met HEEL dan uit en zoek hulp. Zeker als je probeert om te gaan met post-traumatische stress, kan het belangrijk zijn, of zelfs noodzakelijk, om ondersteuning te hebben van een therapeut of een psychologisch geschoolde meditatie docent. De aanwezigheid van een vertrouwd en ervaren persoon kan je helpen om jezelf veilig genoeg te voelen om je te verbinden met je inwendige kwetsbaarheid en je bovendien te helpen om opluchting te vinden als de opkomende gevoelens voelen als ‘te veel’.

### **Maak je zintuigen tot een poort naar aanwezigheid.**

Het oefenen van HEEL komt tot leven als je leert om een stap te doen buiten je gedachten en je te verenigen met je lichamelijke ervaringen. Veel mensen bewegen zich door het leven terwijl ze zich alleen bezig houden met gedachten en, in verschillende mate, verstoken van de waargenomen gevoelens van het lichaam. Met name sterke emotionele trauma's en verwondingen maken de kans groot dat je je vervreemdt van lichamelijke

bewustzijn. Of je jezelf nu door een diepe angst en schaamte werkt of een minder acute emotionele reactie, je innerlijke vrijheid zal voelbaar worden als je je concentreert op hoe het lichaam de ervaring uitdrukt. Tijdens mijn avondwandeling was het kantelpunt daar toen ik direct voelde hoe verschillende lagen van veroordelingen, veronderstelde waardeloosheid en verdriet mijn hart samenknepen.

### **Wees mindful tegenover twijfels.**

Twijfel is een grote hindernis voor iedere poort naar ieder toevluchtsoord, waaronder ook HEEL. Boeddha zag twijfel (evenals hardnekkigheid en afkeer) als een van de belangrijkste 'obstakels' op de weg naar spirituele vrijheid. Als je vastzit in overtuigingen als 'Ik zal nooit veranderen,' 'Ik ben niet gemaakt voor een spiritueel leven,' of 'Helen en vrijheid zijn niet echt mogelijk,' dan kom je vast te zitten op je pad.

Uiteraard is enige twijfel juist gezond, zoals bijvoorbeeld 'Ik weet niet meer zeker of deze baan past bij mijn waarden,' of 'Misschien was ik juist degene die intimiteit uit de weg ging,' of 'Ik vraag me af of ik een spiritueel docent wil volgen die oneerbiedig spreekt over andere docenten.' Net zoals bij de inspectiefase, komt gezonde twijfel op vanuit de drang om te weten wat waar is—het daagt aannames of algemeen geaccepteerde opvattingen uit ten behoeve van heel worden en vrijheid. Ongezonde twijfel daarentegen heeft zijn wortels in angst en afkeer, en het trekt iemands eigen capaciteiten of waarde in twijfel, of de waarde van een ander.

Als ongezonde twijfel toch naar boven komt, maak er dan een onderwerp van voor HEEL. Het kan nuttig zijn om tegen jezelf te zeggen, 'Dit is twijfel,' zodat je bewust erkent dat het aanwezig is in je

gedachten. Door twijfel te herkennen en te benoemen maar niet te veroordelen, verbreed je onmiddellijk je horizon en laat je de ketenen van trance varen. Als de twijfel persisteert, kun je je aanwezigheid verdiepen door er met welwillendheid naar te kijken. Liever dan er door te worden overheerst of verlamd, kun je er een oproep van maken voor heldere aanwezigheid, op een manier die mindful is.

### **Wees geduldig.**

Geduld geeft je geluk tijdens het ontwaken. Zonder geduld, kan je verwikkeld raken in een oorlog met je eigen vergeetachtigheid of reactiviteit. Geoefende mediterenden of cliënten klagen vaak dat ze 'al decennia lang met hetzelfde probleem worstelen.' Ze hebben het gevoel dat ze 'terugvallen' in oude gevoelens van waardeloosheid of verstoten worden, gevoelens van onveiligheid of schaamte. Zulke trancemomenten kunnen vergezeld worden van hopeloosheid en de angst dat er geen einde komt aan de vicieuze cirkel van ongezonde patronen van gevoelens en gedragingen. Alhoewel HEEL de grip van trance vermindert, is het zelden iets dat in één keer lukt. Het kan voorkomen dat je talloze keren door HEEL heen gaat, iedere keer opnieuw de vastgeroeste patronen van lijden tegemoet tredend met aandacht en welwillendheid.

De overtuiging en het gevoel dat 'er iets mis is met me' was een kernthema in mijn eerste boek, 'Radicale Aanvaarding,' en dit gevoel blijft een element in mijn leven. Maar de vele keren dat ik het met aanwezigheid tegemoet heb getreden hebben effect gesorteerd: de trance is veel transparanter, korter en vrij van lijden geworden. Vaak is het kort aanwezig, en dan wordt het herkend, 'Ah, daar is het weer...' en daarna kan het losgelaten

worden. Het is niet zo dat 'ik' het loslaat, het is meer dat de oude misvatting oplost zodra ik haar doorheb. Wat overblijft, is een verfrissende gewaarwording van de hartelijke ruimte waarin dit leven zich afspeelt, en een vertrouwen in het zachtmoedige bewustzijn dat achter de trance leeft.

Elke keer dat je een oud emotioneel patroon tegemoet treed met aanwezigheid, kan je ontwaking naar de waarheid zich verdiepen. Je identificeert je minder met de zelf uit het verhaal en je kunt gemakkelijker berusten in het bewustzijn dat vanaf de zijlijn waarneemt wat er gebeurt. Je kunt je compassie beter volhouden, je kunt beter je echte thuis herinneren en vertrouwen. In plaats van steeds in de oude vastgeroeste gewoonte rond te draaien, cirkel je nu omhoog naar de vrijheid.

### **Wees oprecht.**

Een oprechte houding ten opzichte van oefeningen als HEEL stelt je hart en geest open voor vrijheid. Herhaal voor jezelf iedere keer wat voor jou 'het belangrijkste' is. Misschien wil je heel graag de waarheid over jezelf ontdekken, wil je goed liefhebben, innerlijke vrede aanraken, of meer in het heden leven. Laat je hart tijdens je meditatie opladen door datgene waar je het meest om geeft. De oprechtheid van je verlangen zal je thuis brengen.

*Met dank aan Tara Brach*

## 5.3 Het Heel Proces



### De stappen van HEEL

De beschrijving van dit proces, hierbeneden uitgewerkt, is grotendeels geschreven in de woorden van Tara Brach en is gebaseerd op haar artikel *je hart als schuilplaats*. Het lijkt op de stappen van STOP, in die zin dat het ook begint met een moment van rust om de stand van zaken op te nemen (net zoals de 'ST' van STOP) en het eindigt in Natuurlijk Bewustzijn (net zoals de 'OP' van STOP). Na rust genomen te hebben en voorzichtig naar jezelf te luisteren komt dit bijna als vanzelf. Het verschilt echter van 'STOP' in het opzicht dat het verder gaat dan rust nemen, een zachtmoedige inspectie van de gebeurtenissen in je binnenste horen er ook bij.

- H     Herken, Signaleer wat er gebeurt**
- E     Erken, Aanvaard het leven zoals het is**
- E     Ervaar, Inspecteer jezelf nader op een welwillende manier**
- L     Loslaten / Niet identificeren, Natuurlijk bewustzijn**

## **H Herken, Signaleer wat er gebeurt**

Je kunt je signaleringsvermogen laten ontwaken door jezelf te vragen: ‘Wat gebeurt er binnenin me op dit moment?’ Roep je innerlijke nieuwsgierigheid aan als je je aandacht naar binnen richt. Probeer alle vooroordelen aan de kant te zetten en luister daarvoor in de plaats op een welwillende, ontvankelijke manier naar je lichaam en hart. Breng het bewustzijn naar alle gedachten, emoties, gevoelens, of sensaties die in het hier en nu opkomen.

## **E Erken, Aanvaard het leven zoals het is**

Aanvaarden betekent gedachten, emoties, gevoelens, of sensaties die worden ontdekt ‘laten zijn wat ze zijn’. Het kan zijn dat je een natuurlijk gevoel van afkeer voelt, hopen dat de vervelende gevoelens verdwijnen. Als je echter aanvaardt om het te doen met ‘wat er is’, zal je aandacht een ander karakter krijgen. Aanvaarden is onmisbaar voor heel worden, en je dit realiseren kan helpen om de bewuste intentie te creëren om iets ‘te laten voor wat het is’.

## **E Ervaar, Inspecteer jezelf nader op een welwillende manier**

‘Inspecteer’ betekent een beroep doen op je natuurlijke interesse—de drang om de waarheid te achterhalen—en een meer gerichte aandacht te vestigen op je huidige ervaringen. Simpelweg de rust nemen om te vragen, ‘Wat gebeurt er binnenin me?’ kan een begin vormen om goed waar te nemen, maar bij de inspectie wil je een actievere en intensievere vorm van onderzoek. Je kunt jezelf vragen: ‘Wat verdient de meeste aandacht?’, ‘Hoe ervaart mijn lichaam dat?’, ‘Waar geloof ik in?’ of ‘Wat wil dit gevoel van me?’ Het beste is om een warm welkom te geven aan alles wat naar boven komt. Daarom gebruik ik de zin ‘Inspecteer nader met welwillendheid.’ Zonder deze uit het hart afkomstige energie komt het onderzoek niet ver; er is niet genoeg bescherming en openheid voor echt contact.

## **L Loslaten / Niet identificeren, Natuurlijk bewustzijn**

De eerste drie stappen van HEEL vereisen bewuste activiteit. De L van HEEL daarentegen drukt het resultaat uit: een bevrijdende totstandkoming van je natuurlijke bewustzijn. Je hoeft niets te doen voor dit laatste deel van HEEL—bewustwording ontstaat spontaan, uit zichzelf. We kunnen gewoon berusten en genieten van dit natuurlijk bewustzijn.

## 5.4 Pijn Verlichting in het Boeddhisme

*door Rick Heller*

**Rick Heller** bericht over nieuwe ontwikkelingen in de neurowetenschappen, die de boeddhistische leer over pijn en lijden bevestigen. Het is verder bewijs van de vele manieren waarop mindfulness oefeningen ons helpen effectief met pijn om te gaan.

Terwijl veel religies introspectie waarderen, bekijken wetenschappers het met scepsis. Ten slotte, als iets subjectief is en niet gemeten kan worden, hoe kun je dan zeker zijn, dat het waar is? De inzichten van de Buddha ontstonden door zelf-observatie. Dus vielen ze, tot voor kort, buiten het rijk van de wetenschappelijke verificatie. Maar met de ontwikkeling van de technologie die beeldvorming van de hersenen mogelijk maakt, zoals functionele MRI is het nu mogelijk introspectie en wetenschappelijke observatie parallel uit te voeren en vast te stellen hoe goed zelf-observatie objectieve onderzoeksmethoden aanvult.

In de eerste lessen van de Buddha na zijn ontwaken waren de vier edele waarheden.. De eerste drie, betreffende alomtegenwoordigheid van lijden, haar oorsprong en haar stopzetting, vinden sterke ondersteuning door neurowetenschappelijk onderzoek. In het bijzonder blijken Buddha's opvattingen over lijden verbonden met lichamelijke pijn steekhoudend te zijn en misschien meer vooruitstrevend dan die in het Westen – speciaal voorafgaand aan de nieuwe wetenschappelijke theorieën over pijn die rond 1960 werden geïntroduceerd.

In de laatste vijftig jaar, en vooral in de laatste tien jaar, hebben hersenwetenschappers de oorsprong van lijden onderzocht en iets ontdekt dat opvallend veel overeenkomt met de parabel van de twee pijlen, die de Buddha aanbood om een bekwame manier over te brengen om fysieke pijn tegemoet te treden. De persoon die fysieke pijn niet weerstaat, voelt alleen die pijn. De gemiddelde persoon echter die pijn ervaart voegt daar ook een laag emotioneel lijden aan toe. Angstig zijn over pijn is als door een tweede pijn getroffen worden.

Hoewel we gewoonlijk fysieke pijn als een afzonderlijk fenomeen ervaren, is het eigenlijk opgebouwd uit verschillende elementen, die de sensatie als zodanig omvatten en een element van weerstand, dat we lijden noemen. Niet alleen creëert weerstand lijden – de tweede pijn – het is in toenemende mate duidelijk, dat de houding van een persoon invloed kan hebben op de eerste pijn, de pijnsensaties zelf.

Ronald Siegel, een boeddhist en een psycholoog van de klinische faculteit van de Harvard Medical school, zegt dat het beoefenen van mindfulness lijden kan verlichten en in sommige gevallen het volume van de fysieke pijn sensaties kan verminderen. Siegel is een specialist in de behandeling van chronische rugpijn. Hij gelooft dat de meeste gevallen van chronische rugpijn meer worden veroorzaakt door spierspanning dan door structurele problemen in het lichaam. Rugpijn en veel andere pijnstoornissen komen voort uit een terugkoppeling van angst en negatieve gedachten die de spieren strak maakt.

“Als we een pijnervaring hebben waarvoor we bang zijn vanwege een blessure, dan richten we onze gehele aandacht daarop. En gewoon het brengen van aandacht naar de pijn verhoogt de ervaring van pijn,” zegt Siegel. “Deze stoornissen worden gehandhaafd door de angst voor de stoornis.”

In zulke gevallen gelooft hij dat niet alleen het lijden, maar de hoeveelheid pijn zelf verminderd kan worden door een verandering in houding.

“Door onze aandacht te draaien naar het fenomeen waar we bang voor zijn en proberen in essentie ‘ja’ tegen de sensaties te zeggen, neigt de hele reactie van weerstand weg te vallen,” zegt hij.

Siegel waarschuwt dat mensen met onverklaarde pijn eerst een arts moeten raadplegen om vast te stellen, dat de pijn geen symptoom is van een ernstige ziekte.

Maar als een arts niets dreigends vindt en de pijnen zelf zijn het hoofdprobleem, dan zou mindfulness een geschikte behandeling kunnen zijn.

Maar mindfulness is geen wondermiddel. Ironisch genoeg praktiseerde Siegel het Boeddhisme al toen hij werd geveeld door rugpijn die hem maandenlang bedlegerig hield. Zoal hij in zijn boek *Back Sense* beschrijft kwam het alleen door de benadering die hij nu onderwijst, dat hij in staat was zichzelf te bevrijden van de pijn en terug te keren tot een normaal leven.

“Ik werkte mezelf totaal het syndroom in, ondanks de meditatie oefeningen,” zegt Siegel. “Ik probeerde te mediteren met de pijn, maar ik geloofde dat ik mezelf beledigde als ik vrij bewoog.”

Dat misvatende geloof was voldoende om de pijnstoornis te onderhouden. “Dat is waar het cognitieve begrip kritisch is,” zegt Siegel. “Het hielp de oefening te doen toen ik eenmaal geleerd had wat er werkelijk aan de hand was.”

Het mag vreemd lijken, dat we intense pijn sensaties kunnen voelen zonder dat er iets wezenlijks fout is. In het Westen was tot voor kort de standaard opvatting, dat fysieke pijn een waarschuwingsteken is van weefselbeschadiging en dat de beschadiging groter is naarmate de pijn heviger is. Dit model, de zogenoemde specificiteit theorie, ontstond vanuit de gedachten van de Franse filosoof René Descartes. Er ontstonden vraagtekens bij deze theorie na de Tweede Wereldoorlog, omdat er afwijkende waarnemingen werden gedaan door de U.S. Army arts en Harvard Medical School anesthesist Henry K. Beecher. Hij stelde vast, dat sommige soldaten die ernstig gewond waren verrassend weinig pijn van hun wonden leken te voelen.

De sleutelfiguur in het moderne begrip van pijn was Ronald Melzack, een psycholoog die zijn onderzoek deed aan de McGill University in Monreal. In 1960 stelde Melzack, samen met Kenneth Casey voor dat de ervaring van pijn opgebouwd was uit aparte elementen, omvattende een zintuiglijke component en een emotionele. Zowel Melzack als zijn MIT

collega Patrick Wall stelden de poort-controle-theorie voor, die uitlegt hoe pijn gevoelens kunnen worden versterkt door de hoeveelheid aandacht die eraan gegeven wordt.

Melzack heeft zijn inzichten opgedaan in het onderscheid tussen pijn-sensaties en lijden door nauwkeurig aandacht te schenken aan de woorden die cliënten gebruikten om hun pijn te beschrijven. Hij merkte op, dat mensen woorden gebruikten als “schietend” of “krampend” die de kwaliteit van de sensatie beschreven en andere woorden als “straffend” of “afschuwelijk” die hun emotionele reacties beschreven. Vanuit deze woordenlijst ontwikkelde Melzack de veel gebruikte Mc Gil Pijn Vragenlijst en de notie dat pijn een multidimensionale ervaring is.

Vervolgonderzoek bevestigde Melzacks hypothese van het samengestelde karakter van pijn. Moderne wetenschappers refereren niet langer aan een “pijncentrum”, maar aan een “pijn matrix” in de hersenen, als weerspiegeling van het begrip dat verschillende gebieden in de hersenen bijdragen aan de ervaring van pijn.

Zenuwvezels brengen de pijnsignalen langs de ruggengraat naar een sleutel-vertakkingspunt in de hersenen, de thalamus. Van daar gaan de pijnsignalen langs een weg naar de somatosensorische cortex, een hersengebied, dat een map/kaart van het menselijk lichaam bevat. Dit verwerkt de zintuiglijke aspecten van pijn en vertelt ons **waar** het pijn doet. Een andere pijnweg vanuit de thalamus leidt naar de cingulate cortex. Dit gebied is gespecialiseerd in het onplezierige van pijn en vertelt ons, **dat** het pijn doet.

Verbazend is dat mensen met een beschadiging aan de cingulate cortex dikwijls berichten dat pijn geen pijn doet. Dat betekent, dat zij, als ze er voor kiezen er aandacht aan te geven, sensaties in het lichaam kunnen vaststellen die overeenkomen met pijn. Maar voor hen ontbreekt aan pijn de noodzaak er aandacht aan te moeten geven. “Vroeger werden voor de pijn in het limbische systeem zenuwbanen doorgesneden, wat erop neer komt dat ze schokjes geven aan de anterieure cingulate,” vertelde Alice Flaherty, een neuroloog aan het Massachusetts General Hospital. “Mensen zouden kunnen zeggen, ik maak me geen zorgen meer om de pijn. Ik voel het nog steeds, maar het is niet zo onaangenaam”.

De cingulate – het woord komt van het Latijn voor “riem” – is een complex gebied met een aantal verschillende functies. Hersenscans en anatomische studies geven aan, dat één van zijn functies is zich als een neurale alarm te gedragen. Het wordt geactiveerd door lichamelijke pijn, maar ook, zoals bleek uit het onderzoek van de UCLA psycholoog Naomi Eisenberger, door emotionele stress, zoals de angst van sociale afwijzing. De component weerstand van zowel lichamelijke als emotionele pijn is misschien het best te vangen in het woord ‘lijden’.

Ons antwoord op angst en ons antwoord op pijn overlappen in een subgebied van de cingulate. Dit gebied bereidt het lichaam voor te vluchten. Als het gealarmeerd wordt, spannen we onze spieren, zodat we snel weg kunnen. Maar zoals Ronald Siegel waarschuwt, als onze spieren lange tijd gespannen zijn, kan dit leiden tot extra pijn.

Het goede nieuws is, dat hoewel het gevoel van alarm automatisch komt, we ons toch kunnen veroorloven eraan voorbij te gaan.

Wetenschappers als Naomi Eisenberger en anderen vinden dat prefrontale gebieden van de hersenen, die samenhangen met bewuste gedachten verbonden zijn met emotionele gebieden en deze reguleren. Als onze zintuigen iets opnemen dat bedreigend zou kunnen zijn, brengt het singulate gebied de ervaring van lijden voort om ons tot aandacht te dwingen. De prefrontale gebieden schatten dan in of er werkelijk een bedreiging is. Als er geen bedreiging is – als het acceptabel is wat er gebeurt – schijnen de prefrontale gebieden het neurale alarm in de cingulate te verhinderen. We ontspannen onze spieren, nemen diep adem en voelen opluchting.

Dus als we pijn sensaties zonder angst ervaren, valt het gevoel van lijden weg. Dit is de fysiologische basis van de parabel van de twee pijlen. De schok van de tweede pijn wordt veroorzaakt door ons verzet. Met acceptatie verdwijnt hij.

Dit inzicht geeft ‘Stress Reductie door Aandacht Training’, het programma ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn dat nu door veel gezondheidscentra aangeboden wordt.

Carnegie-Mellon onderzoeker psycholoog J. David Creswell heeft studies van ‘Stress Reductie door Aandacht Training’ en het effect op pijn beoordeeld.

Er schijnt een redelijk consistent patroon in het aantonen dat mindfulness meditatie effectief is voor het verminderen van pijn symptomen bij groepen met chronische pijn,” zegt Creswell.

Maar hij benadrukt dat mindfulness niet noodzakelijk de actuele pijnsensatie vermindert. “in feite,” zegt hij, “denk ik dat als je meer mindful met pijn omgaat, dat je de pijn wezenlijk op een meer directe manier ervaart.”

In plaats daarvan vermindert mindfulness het emotionele lijden, dat gewoonlijk de pijn vergezelt, de tweede pijn in Boeddha’s parabel. “Ik denk dat daar de activiteit plaats vindt,” zegt Creswell. “ Er is een soort ontkoppeling van iemands sensatie van pijn en de emotionele reactie op die pijn als je mindful bent.”

Creswell heeft enkele indirecte bewijzen hiervoor uit een studie over beeldvorming van de hersenen, die hij uitvoerde om te testen welke invloed mindfulness heeft op emotionele pijn. Creswell gebruikte een metriek genaamd de Mindful Aandacht Waarneming Schaal. Het meet hoe voorbestemd iemand is om zich te concentreren op het nu, gebaseerd op antwoorden op een aantal vragen als “Ik zie mezelf luisterend naar iemand met één oor, terwijl ik tegelijkertijd iets anders doe.” Van de vrijwilligers die op deze schaal werden gemeten, werden de hersenen gescand terwijl ze een computerspel speelden, dat ontworpen is om emotioneel belastend te zijn. Degenen die meer aanleg voor mindful hebben, beoordelen de ervaring als minder schokkend. Bovendien toonden de hersenscans dat ze minder activiteiten hadden in de sub gebieden van de cingulate die verbonden is met lijden.

Dit is waarschijnlijk het doelgebied waar mindfulness zijn invloed heeft op de tweede pijn, de aversieve reactie op fysieke pijn. Creswell is tegenwoordig betrokken bij een studie die juist

hiernaar kijkt, door de reactie van mensen op fysieke pijn te testen voor en nadat zij een Stress Reductie door Aandacht Training programma voltooid hebben.

Het lijkt er misschien op, dat gewoon aandacht te passief is om onze emotionele reacties te beïnvloeden, maar de hersenen zijn erg actief als we aandacht schenken. “Gewoon door simpelweg te observeren en te merken hoe je reageert, ben je eigenlijk bezig een beroep te doen op de middelen om je reactie te reguleren.,” zegt Creswell.

Creswell bezocht in 2008 een bijeenkomst in Toronto samen met vijfendertig artsen en neurowetenschappers om te discussiëren over de toekomstige richtingen voor mindfulness onderzoek. Onder de aanwezigen was Harvard Medical School neuro-wetenschapper Catherine Kerr. Terwijl Creswell mindfulness ziet als bescherming tegen de tweede pijn van emotioneel lijden, denkt Kerr dat mindful waarnemen van het lichaam enige invloed kan hebben op de eerste pijn, de pijn sensaties zelf. Zij heeft een pilot studie gedaan, waarbij hersenbeelden van de deelnemers genomen worden, terwijl deze hun aandacht mindful van het ene deel van het lichaam naar het andere brengen. Eén van de technieken die geleerd worden in het “Stress Reductie door Aandacht Training programma” is de lichaams scan methode. Deze oefening gaat geleidelijk de aandacht naar de afzonderlijke delen van het lichaam brengen, van top tot teen.

“Als je de lichaam scan doet, concentreer je je op je tenen en dan ontspan je de tenen en concentreer je je op je enkels, of de voetzool en je ontspant het en zo verder,” zegt Kerr. “Het kritische ding daarbij is, dat je het lichaamsdeel opneemt en dan leer je het te laten gaan. Wat je leert te doen is, te concentreren, misschien het lichaamsdeel te versterken, maar je leert ook om het te remmen. De remming kan net zo belangrijk zijn als de versterking, vooral voor personen met verschillende vormen van chronische pijn.”

Kerr citeert bewijs dat de kaart van het menselijk lichaam in de somatosensorische cortex van de hersenen gereorganiseerd kan worden, gebaseerd op de hoeveelheid aandacht die aan elk lichaamsdeel besteed wordt. Bijvoorbeeld, mensen die Braille lezen, hebben meer sensorisch gebied dat gewijd is aan de hand. Evenzo kunnen mensen die last hebben van chronische pijn in de rug meer neuronen hebben die gewijd zijn aan het letten op de rug. Stel je een vertekende kaart voor waarop de grootte van een staat is gebaseerd op de electorale stemmen die het heeft, dan ziet New Jersey er groter uit dan Alaska. De vervormde gevoelskaart van een persoon met chronische pijn zou de lichaamsdelen met pijn overdrijven. Het geven van gelijke aandacht aan alle gebieden van het lichaam met behulp van de lichaam scan methode kan de vertekende lichaamskaarten ongedaan maken.

“Onze theorie is, dat meditatie eigenlijk dat vermogen om zintuigelijke gelijkmoedigheid te behouden, verfijnt regelt,” zegt Kerr. “Dat zijn we aan het testen.”

Er zijn minstens nog twee andere manieren waardoor onze aandacht invloed kan hebben op de eerste pijn, de pure sensatie van pijn. Ronald Melzack en zijn collega Patrick Wall beschreven hoe pijnsignalen van armen en benen in de ruggengraat worden gefilterd voordat ze de hersenen bereiken. Zoals feestgangers voor een nachtclub in de rij staan, schreeuwen pijnsignalen erom doorgelaten te worden. Of de spinale poortwachters toegeven is afhankelijk van de instructies van boven. Bij pijn komen signalen van de hersenen naar beneden in de ruggengraat en vertellen de poortwachters hoe uitsluitend ze

moeten zijn. “Het neergaande traject is gewoonlijk een regulerende route. Het kan vergemakkelijken of het kan remmen,” zegt Tarek Samad een farmaceutisch onderzoeker en voormalig assistent professor voor anesthesie onderzoek aan de Harvard Medical School. “Dit is waar emoties of situaties of milieu invloed hebben op de pijnsensatie.” Afhankelijk van houding en verwachting, kunnen we eigenlijk pijn uitfilteren voordat het ons bewustzijn bereikt. Maar als we angstige aandacht aan pijn schenken, instrueren we de poorten zich wijd te openen. Als resultaat voelen we meer intense pijn.

De andere manier waarop we pijn kunnen versterken is door middel van de door Ronald Siegel beschreven lus van terugkoppeling. Als we angst ervaren, zendt het brein signalen naar onze spieren, die ze spannen. Als spieren langere tijd gespannen zijn, beginnen ze pijn te doen. Als iets pijn begint te doen, krijgen we angst en we spannen onze spieren nog meer.

Het oude Cartesische model van pijn is eenvoudig maar misleidend. De echte manier waarop het pijn systeem werkt is niet intuïtief duidelijk, wat Boeddha's inzichten des te opzienbarender maakt.

Reya Stevens beoefent in Boston Theravada Boeddhisme en onderwijst Boeddhistische benaderingen van het omgaan met ziekte. “Vastklampen,” zegt Stevens, verwijzend naar de tweede edele waarheid van Boeddha, “is eigenlijk niet willen, dat iets is, zoals het is, of willen dat iets blijft zoals het is – wat niet kan, omdat alles voortdurend verandert.”

Het is natuurlijk te verwerpen wat onaangenaam is, maar dit werkt vaak als een boemerang. “Als je met iets in strijd gaat, bijvoorbeeld om er vanaf te komen of het probeert weg te duwen, heeft het de neiging het daadwerkelijk erger te maken,” zegt Stevens.

Psychologen als Harvard's Daniel Wegner hebben bestudeerd, wat er gebeurt als we proberen gedachten te onderdrukken. Onze hersenen werken in een continue lus, waarin we onze huidige bereidheid voor conflicten met onze doelen checken. Dat kan een paradoxaal effect hebben als het doel is je eigen gedachten te controleren. Normaal denk je niet aan roze olifanten. Maar als je probeert er niet aan te denken, vraag je jezelf regelmatig af: “denk ik nu aan een roze olifant?” De vraag zelf produceert de ongewenste gedachte. Dartmouth onderzoekers vonden dat dit controlerende gedrag hersencellen in de cingulate activeert, waarbij het onduidelijk is hoe dat zich verhoudt met het pijn systeem.

Onderzoekers aan de Dalhousie University in Nova Scotia en elders hebben gevonden dat proberen niet aan pijn te denken leidt tot meer gedachten over pijn. Negatieve gevoelens over pijn maakt dat de pijn meer pijn doet, In de wiskunde is het negatief maken van een negatief getal positief. Dat is niet zo bij pijn. Pijn werkt als een alarm en gealarmeerd zijn door pijn verhoogt het gevoel.

Als het proberen de pijn te onderdrukken het effect heeft dat het erger wordt, kan aandacht aan pijn schenken dan daadwerkelijk het lijden verlichten?

Ja, maar de resultaten zullen niet ogenblikkelijk zijn, zegt Stevens.

“Het probleem voor sommige mensen is, dat ze met meditatie beginnen op een moment dat hun pijn hoog is en ze niet de luxe hebben langzaam op te bouwen,” zegt hij. Veel mensen die gaan mediteren doen er geen goed aan gewoon te beginnen met mindful de kale sensaties van pijn te ervaren vanuit het idee “pakken en gaan” omdat er teveel weerstand is. Ze zullen moeten beginnen met mindful te zijn met de reactie op de pijn.

Een ander beginpunt is mindful te zijn met dingen die dikwijls als onplezierig worden ervaren, zoals straatgeluiden, hoewel die niet direct fysiek pijnlijk zijn.

“Is het herrie of geluid?” vraagt ze. “In het woord ‘herrie’ zit je aversie ertegen. Je geeft het het etiket ‘onaangenaam’.”

Stevens zelf leeft met veel pijn als gevolg van een chronische ziekte die ze heeft sinds haar kindertijd.

“Ik herinner me een aantal nachten, waarin ik veel brandende pijn in mijn lichaam had, maar het was alleen aan de rechter kant,” zegt ze. “Ik liet mijn aandacht in de linker kant van mijn lichaam zakken en bleef echt mindful in de linkerkant van mijn lichaam. Het leed dat ik voelde over de pijn in de rechterkant van mijn lichaam verdween omdat mijn aandacht in staat was zich op de linkerkant van mijn lichaam te richten om te ontspannen en los te laten. Ik viel in slaap, pijn en al. Veel, heel veel nachten ging ik op die manier slapen.”

Shinzen Young, een mindfulness leraar in Burlington is bekend om zijn werk met mensen met chronische pijn. In zijn boek *Break Through Pain* beschrijft hij zijn eigen doorbraak gedurende een honderd-dagen zich terugtrekken in primitieve winterse omstandigheden in een boeddhistisch klooster in Japan. Hij vond, dat met concentratie de pijn oploste in een soort energie, die hij vergeleek met de top van een hardloper.

“Het is bijna zeker het geval wanneer een persoon een dramatische ervaring heeft van een doorbraak van pijn dat hun endorphines over de top gaan,” zegt Young.

Een onderzoek van hersenbeelden van atleten in München heeft aangetoond dat de euforie die wordt geleverd door krachtige oefeningen het gevolg is van de overdracht van interne opioïden zoals endorphine aan de cingulate en andere gebieden. Placebo's die heel effectief tegen pijn kunnen zijn, hebben ook aangetoond dat het lichaam de stroom van deze morfine-achtige stoffen verhoogt. Dus hoewel Youngs hypothese nog in het laboratorium moet worden aangetoond, kan het goed zijn, dat we deze pijnstillende substanties kunnen weglaten met voldoende mindfulness oefening.

Young zegt dat we drie dingen nodig hebben om effectief met pijn om te gaan: de duidelijkheid om de afzonderlijke zintuiglijke elementen te ontwarren, concentratie om de aandacht op elk afzonderlijk element te richten en de gelijkmoedigheid om elk element te ervaren zonder lijden. In aanvulling op de zintuiglijke en emotionele componenten van de pijn, voegt Young zelf-gesprek toe en de mentale beelden die met pijn ontstaan. Als we mindfulness kunnen toepassen op elk element, kunnen we ze er een voor een afhalen.

Je met acceptatie in de richting van de pijn draaien is een belangrijke strategie die Young leert. Maar hij zegt ook, dat we van pijn weg kunnen draaien en ons op een aangenamer object kunnen concentreren, zoals de adem. In tegenstelling tot een afleidingsstrategie voor het omgaan met pijn, die vluchtig kan zijn, kan met voldoende oefening, concentratie duurzamer zijn.

Young zegt, dat hoewel mindfulness dikwijls wordt gedefinieerd als “niet-beoordelende waarneming” het meer een kwestie is van gelijkmoedigheid.

“Niet-beoordelen kan een factor van gelijkmoedigheid zijn, maar gelijkmoedigheid is een breder concept,” zegt hij.

Gelijkmoedigheid betekent niet passiviteit. Dus wanneer iemand lichamelijk letsel heeft, of zelfs een soort pijn die op een hartaanval zou kunnen wijzen, kan men, in plaats van in paniek te raken, mindful goed inzicht toepassen en doen wat er gedaan moet worden.

“Je kunt gelijkmoedig omgaan met de fysieke sensaties, de gedachten en de gevoelens,” zegt Young, “terwijl je objectieve actie onderneemt.”

Er is niets mis met het nemen van een pil om pijn te verlichten. Men kan met aandacht een tablet op de tong leggen, van een glas water nippen en slikken. Maar als mindfulness het lijden van pijn en soms zelfs de sensatie van pijn zelf kan verlichten, is het dan niet zinvol dit te proberen? Mindfulness kan ook in combinatie met medicatie als een aanvullende therapie werken. In gevallen van ernstige pijn kunnen medicijnen dikwijls niet alle pijn blokkeren. Mindfulness kan helpen als medicijnen tekort schieten.

De beste tijd om mindfulness bij pijn te leren toepassen, is tijdens hevige pijn. Het is als het beschikbaar hebben van een noodpakket als je het niet meer aan zou kunnen. We hebben allemaal de natuur dat we ouder worden, ziek worden en sterven. Weinigen van ons zullen ontsnappen aan het ervaren van ernstige lichamelijke pijn op een of ander moment. Het helpt om voorbereid te zijn. Ontwijken van één pijn is genoeg.

*Met dank aan Rick Heller*

## 5.5 Dagboek - Week 5

### Formele Oefeningen

Oefen deze week minstens zes keer, afwisselend liggende of staande yoga oefeningen en Zittende Meditatie of Bodyscan. Op minstens een van de dagen doe je de HEEL meditatie. Schrijf op dit formulier elke keer dat je een oefening doet. Zet in het commentaarblokje een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: wat kwam in je op, hoe voelde het, wat merkte je als fysieke sensaties, gevoelens, gedachten, enz. Het is belangrijk je commentaar onmiddellijk na de oefening op te schrijven, want het is moeilijk het later te reconstrueren.

| Datum | Commentaar (Yoga of Zittende Meditatie) |
|-------|-----------------------------------------|
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |
|       |                                         |

## Logboek informele oefeningen (HEEL Proces)

De informele oefeningen zijn deze week het blijven gebruiken van het STOP proces en op minstens 1 of 2 dagen wissel je dit af met het HEEL proces.

| Wat was de situatie?                                                                                                                                                                        | H = Herken<br>Wat gebeurde er binnen in me?<br>(lichaam, geest, gevoelens) (Als bij "ST" van STOP)                                                     | E= Erken / toestaan<br>Hoe liet ik wat gebeurde "gewoon zijn" zoals het is?                                                                                 | E= Ervaar<br>Wat gebeurde er toen ik beter keek (lichaam, geest, gevoelens) <b>met vriendelijkheid?</b>                                                                                   | L = Loslaten<br>waarneming<br>Wat gebeurde er nadat je je waarneming opende? (zoals de 'OP' van STOP)                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br><i>Ik had mijn partner is gegeven om proef te lezen en ze gaf het met zoveel correcties terug, dat ik nauwelijks meer kon zien, wat ik aanvankelijk geschreven had.</i> | <i>Ik voelde boosheid – heet, brandend, gezicht blozend, terwijl ik dacht: "Ik vroeg alleen om je indruk, niet dat je elk woord zou herschrijven."</i> | <i>Ik lette op mijn lichaamsspanning en de langzame brandwond die ik voelde. Ik bleef er bij zonder te proberen de gevoelens of sensaties te verbannen.</i> | <i>Daaronder was de woede gekwetst en "ik <b>dacht</b> dat ik het goed gedaan had" en ik herkende dat ze er veel tijd aan had besteed ernaar te kijken en dat juist om mij te helpen.</i> | <i>Dit deed ik een paar minuten en ik merkte dat de boosheid minder werd en nu kon ik zien dat mijn schrijven met haar suggesties sterk verbeterd werd.</i> |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |

## Informeel logboek (STOP: de één-minuut Adem Ruimte)

| Wat was de situatie?                                                                                          | Wat gebeurde er met je toen je eraan dacht een Adem Ruimte te nemen? (lichaam, geest, gevoelens)         | Wat merkte je op terwijl je de Adem Ruimte beoefende? (lichaam, geest, gevoelens)                                              | Wat merkte je nadat je de Adem Ruimte beoefend had? (lichaam, geest, gevoelens)                         | Wat heb je geleerd?                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VOORBEELD</b><br>Ik zat in een vergadering, waarin iemand iets zei, waarvan ik wist dat het niet waar was. | Mijn hart klopte, mijn maag trok samen. Ik voelde me kwaad en ik dacht: "hij WEET dat het niet waar is." | Ik voelde ook spanning in mijn schouders, maar toen ik aandacht aan mijn adem gaf, merkte ik dat het allemaal wat losser werd. | Mijn maag en schouders werden wat meer ontspannen. Ik zei iets, maar ik kwam van een veel kalmere plek. | Zonder de break zou ik automatisch gereageerd hebben en iets gezegd hebben, waarvan ik spijt kreeg. Ik kan het zo gewekt worden gebruiken als een signaal om een Adem Ruimte te nemen. |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |

## Week 6 - mindfulness en communicatie

### 6.1 Introductie - Meer & Berg Meditatie

Als je alle werkelijk stressvolle situaties in je leven overdenkt, zou je misschien kunnen vinden dat bij de meeste, zo niet alle, andere mensen betrokken zijn. Deze week concentreren we ons op communicatie en wat het betekent om mindful te zijn in onze interactie met anderen, zoals familieleden, collega's of burens.

Onze focus is tot nu toe geweest op onze interne wereld (gedachten, gevoelens en gewaarwordingen); nu verplaatsen we van het intra-persoonlijke naar het inter-persoonlijke, rekening houdend met elkaars wereld, en de plek waar hun wereld en de onze elkaar ontmoeten. Dit betekent het besef dat "de ander" (persoon of personen) hun eigen percepties, gevoelens en behoeften hebben, die vrijwel zeker anders zijn dan de onze, vooral in tijden van conflicten.

#### **Tegemoet komen, eisen, terugtrekken als manieren van omgaan met conflicten.**

De meesten van ons hebben een favoriete strategie om met conflicten om te gaan. Die werd vroeg in het leven geleerd, werd gewoon en maakt deel uit van onze interacties met anderen. Sommigen van ons leerden om tegemoet te komen: "wees aardig", "Ga maar mee, anders kom je niet verder", "maak geen opschudding". Anderen van ons leerden om te eisen: "laat niemand over je heen lopen", "zorg voor jezelf is nummer één", "mijn weg of geen weg". Nog anderen leerden zich terug te trekken: "Het maakt niet uit voor mij", "Het kan mij niet schelen", "Ik ga dit spel niet spelen". Wanneer een moeilijk gesprek vastloopt of escaleert, zoals het vaak gebeurt als wij alleen tegemoet komen, eisen of terugtrekken als strategieën hebben, nemen we vaak onze toevlucht tot het compromis, waar iedereen een beetje geeft, maar niemand krijgt wat ze dachten dat ze wilden.

#### **Een vierde weg – mengen**

Er is een vierde manier, één die onderzoeken met zich meebrengt, zowel van jouw wereld als de wereld van de ander. Dit kan soms een verrassende en creatieve oplossing opleveren die beide werelden recht doet. In de krijgskunst, Aikido, zou dit mengen genoemd worden, een beweging die voor geen van beide partijen schadelijk is en het conflict in meer een dans dan een strijd verandert. Marshall Rosenberg, ontwikkelaar van Geweldloze Communication (NVC), ontwikkelde een manier van interactie die dit gevoel van mengen in de wereld van inter-persoonlijke conflict brengt.

## Video

In de eerste video leer je iets over luisteren. De tweede video beschrijft hoe we communiceren. In de derde video, “geweldloze communicatie”, bespreekt Marshall Rosenberg dit idee en krijg je ook een gevoel van de man achter geweldloze communicatie.

## Lezen

“Conflict managementstijlen” is een één-pagina beschrijving van de vier manieren van omgaan met conflicten en “Het hart van geweldloze communicatie” is één van de beste beschrijvingen van geweldloze communicatie. Pema Chödrön, beschrijft in “Het antwoord op boosheid” een manier van omgaan met woede die een middenweg is, noch exploderend noch imploderend.

## Dagelijkse oefeningen

Deze week introduceren we de **Berg Meditatie** en de **Meer Meditatie**, waarvan we voorstellen, dat je probeert er ten minste één deze week te oefenen, in plaats van één van je normale 30 minuten oefeningen. Dit zijn beide kortere oefeningen (20 min), dus op de dag dat je een van deze meditaties oefent, heb je een kortere oefensessie (als je een volledige 30 minuten wilt doen, kun je die dag 10 minuten stille meditatie toevoegen).

Voor de formele oefeningen deze week, zijn we nu op een punt waarop je vrij kunt kiezen tussen één van de drie belangrijkste oefeningen die je tot nu toe hebt ervaren: lichaam scan, zittende meditatie, Yoga (en de Berg meditatie of Meer meditatie ten minste één dag).

De informele oefeningen zijn tot nu toe gericht op het intra-persoonlijke (wat er in je gebeurt) en nu we beginnen aandacht te besteden aan het inter-persoonlijke, met gebruik van de Communicatie Kalender, terwijl je er op let wat er gebeurt wanneer we mindfulness in relaties brengen.

## Video's

Luisteren...hoe moet dat eigenlijk? – Willianne Kaptein  
De spelregels van communicatie – Stichting Communicatie  
Geweldloze communicatie – Marshall Rosenberg

## Lezen

samenvatting van communicatie stijlen  
het hart van geweldloze communicatie door Marshall Rosenberg  
het antwoord op boosheid door Pema Chodron

## Logboeken

Formele oefeningen – Lichaams-scan, zittende meditatie, Yoga, Berg of Meer Meditatie  
Informele oefeningen – Communicatie Kalender

## 6.2 OMGAAN MET CONFLICTEN

*In het begin van ons leven ontwikkelen we meestal een voorkeur voor een van deze drie strategieën om om te gaan met conflicten (welke is jouw favoriet?):*

### **AANVALLEN: Standvastig zijn** *(Het gaat om wat ik wil)*

“Wat ik wil of anders niet.”

Conflict bezien vanuit eigen perspectief; weinig bekommernis om perspectief andere partij; erg assertief

Je zin doordrukken

[Ik bevredig mijn behoeften ten koste van die van jouw]

### **AANPASSEN: Aardig zijn** *(Het gaat om wat jij wil)*

“Meegaan met de stroom”, “Geen ruzie willen maken”

Meegaand zijn, je aanpassen om het conflict te verminderen, vrede sluiten

Je overgeven aan of je onderdanig opstellen ten opzichte de wil van de andere partij

[Ik bevredig jouw behoeften ten koste van die van mij]

### **TERUGTREKKEN: Weglopen** *(Oplossen kost te veel moeite)*

“Het maakt me niet uit”, “Ik ga dit spelletje niet meespelen”

Terugtrekken, ontwijken, ontlopen, weglopen

Het probleem negeren, ontkennen of wegstoppen

[Niemand is tevreden]

*Een compromis is echter de meest gebruikte manier om conflicten op te lossen:*

### **POLDEREN: We gunnen elkaar allebei een beetje**

“Voor wat hoort wat”

Compromitteren; half aanvallend, half aanpassend; “eerlijk delen”

Ieder de helft en de helften worden aan elkaar gebreed; geen winnaar, geen verliezer

[We leveren allebei een beetje in om de andere partij tevreden te houden]

*Maar er is een andere weg...*

---

(boven de streep: **de standaard oncreatieve manier – minstens één ontevreden partij**)

---

---

(onder de streep: **weinig voorkomende, ingewikkeldere, maar veel sterkere manier** – hoofddoelen van beide partijen worden vervuld)

## **INTEGREREN: We krijgen allebei wat we willen**

Voorwaarde is verkenning en mindful bewustzijn van:

**Gedrag** (lichaamstaal, toon) / **Gevoelens** / **Behoeftes** (zowel je eigen als die van de ander)

Dit proces is **eerder circulair dan lineair** en per definitie creatief:

Het uiteindelijke plan is niet voor de hand liggend en soms zelfs contra-intuïtief.

Hier zijn drie stappen bij betrokken:

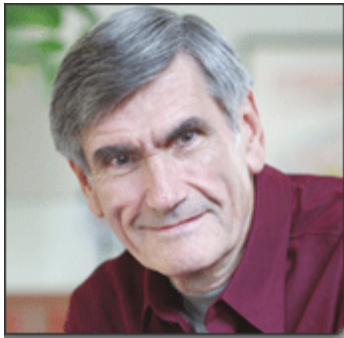
1. Herkenning en erkenning van de gevoelens en behoeftes van beide partijen
2. Exploratie en analyse van de intenties en hoofddoelen van de andere partij
3. Gezamenlijke verkenning van mogelijke oplossingen die aan de intenties en hoofddoelen van beide partijen voldoen

[Voor meer informatie over conflicten op deze manier oplossen, zie **Geweldloze Communicatie** door Marshall Rosenberg.]

## 6.3 Het hart van Geweldloze Communicatie (GC)

Een korte introductie in de concepten van GC

Met dank aan Marshall Rosenberg



Ik geloof dat compassie beschouwd kan worden als onze natuurlijke staat – dat het natuurlijk is dat je gelukkig wordt als je iets krijgt dat uit de grond van iemands hart komt. Maar ook als je iets geeft dat uit de grond van je eigen hart komt. Daarom ben ik het grootste gedeelte van mijn leven bezig geweest met twee vragen: Hoe komt het dat we soms van onze compassievolle natuur afwijken, waardoor we ons gewelddadig opstellen of anderen uitbuiten? En andersom, hoe kan het dat anderen verbonden blijven met hun compassievolle natuur,

zelfs in de slechtste omstandigheden?

Toen ik de factoren bestudeerde die de kracht hebben om ons in staat te stellen compassievol te blijven, werd ik getroffen door de sleutelrol die taal daarin kan spelen. Alhoewel we niet snel zullen denken aan onze woorden als gewelddadig, leiden deze regelmatig tot verdriet en pijn bij onszelf of bij anderen. Dat komt doordat velen van ons getraind zijn om op een moralistisch oordelende manier te spreken. Dat geeft waardeoordelen en etiketten die ons van onze compassie loskoppelen.

Daarom heb ik een manier van communiceren ontwikkeld – genaamd Geweldloze Communicatie (GC) – die tot doel heeft dat we alles met ons hart geven, ons op zo'n manier verbindend dat natuurlijke compassie kan opbloeien.

### **De verbinding met onze natuurlijke staat herstellen**

GC zorgt ervoor dat we de manier waarop we ons zelf uitdrukken en anderen horen opnieuw bekijken en opnieuw vorm geven. In plaats van de gebruikelijke reflexen worden onze woorden bewuste reacties die sterk gebaseerd zijn op het bewust zijn van wat we bemerken, voelen en willen op dat moment.

Voor GC is het belangrijk dat we onszelf eerlijk en duidelijk uitdrukken, terwijl we tegelijkertijd respectvolle en inlevende aandacht schenken aan anderen. In ruil daarvoor komen we erachter wat de diepere behoeftes zijn van onszelf en van anderen. GC traint ons om nauwkeurig te observeren en stil te staan bij gedrag of invloeden die ons raken. De vorm is simpel maar kan aan de grond staan van grote veranderingen.

### **Een manier om aandacht te richten**

Nu eerst een verhaal. Een man kruipt op handen en voeten over de stoep onder een straatlantaarn. Hij is duidelijk op zoek naar iets. Een langslopende politieagent vraagt hem wat hij doet. “Ik zoek mijn autosleutels,” antwoordde de man, die aangeschoten leek. “Heb je ze hier laten vallen?” vroeg de agent. “Nee,” antwoordde de man, “ik heb ze in het steegje

laten vallen.” Toen de man de verbaasde blik van de politieagent zag legde hij het vlug uit: “Maar hier heb ik veel meer licht.”

Net zoals in dit verhaal, ben ik van mening dat ik door culturele conditionering mijn aandacht richt op plaatsen waar ik waarschijnlijk niet zal vinden wat ik zoek. GC heb ik ontwikkeld om mezelf te oefenen mijn aandacht juist op de goede plaats te richten, op dat steegje.

Om voordeel te ondervinden van GC, is het niet noodzakelijk dat onze gesprekspartner ook GC beheerst of zelfs maar gemotiveerd is om zich compassievol naar ons op te stellen. Als we gemotiveerd blijven om compassie te delen en te ontvangen, en alles in staat stellen om aan anderen over te brengen dat dit ons enige motief is, dan zullen zij zich vanzelf bij ons voegen. Uiteindelijk zijn we dan in staat om compassievol op elkaar te reageren.

### **Het proces van GC**

Om wederzijds vanuit het hart te willen geven, richten we het licht van bewustzijn op vier gebieden – ook wel de vier componenten van het GC model genoemd:

Allereerst signaleren welke acties van anderen ons leven verrijken of juist niet verrijken. Het gaat er hierbij om om zo objectief mogelijk te observeren, zonder enig oordeel en zonder verder te hypothetiseren.

Daarna vertellen we onszelf hoe we onszelf bij die uitspraak of dat gedrag voelen: voelen we ons gekwetst, angstig, vrolijk, geamuseerd of geïrriteerd? Ten derde benoemen we welke behoeften ten grondslag liggen aan de gevoelens die we hebben gevonden. Het je bewust zijn van deze drie componenten is een voorwaarde om door middel van GC helder en eerlijk uit te drukken wie we zijn.

Een voorbeeld van een correct GC proces. Een moeder drukt de drie componenten uit door tegen haar tienerzoon te zeggen: “Felix, als ik twee paar vuile sokken onder de koffietafel vind en nog drie naast de tv, dan raak ik geïrriteerd omdat ik de gezamenlijke ruimtes graag wat meer opgeruimd zie.”

Daarna zou ze onmiddellijk doorgaan met stap vier – een specifiek verzoek: “Zou je jou sokken naar je kamer willen brengen of in de wasmachine willen stoppen?” Deze vierde stap gaat over wat we van de ander willen waardoor ons leven verrijkt wordt of meer waard.

Kortom, een deel van GC betreft het duidelijk uitdrukken van deze vier stukjes informatie, verbaal of non-verbaal. Een ander deel betreft het ontvangen van dezelfde vier stukjes informatie van anderen. We maken contact met de ander door aan te voelen wat zij signaleren, voelen en nodig hebben; daarna ontdekken we als het goed is wat hun leven zou verrijken – hun verzoek.

Doordat we onze aandacht blijven richten op de eerder genoemde punten en anderen helpen hetzelfde te doen, leggen we de fundering voor een communicatielijn, heen en weer. Hierdoor ontstaat compassie als vanzelf: wat ik signaleer, voel en nodig heb; wat ik jou

verzoek om mijn leven te verrijken; wat jij signaleert, voelt en nodig hebt; wat jij mij verzoekt om je leven te verrijken...

### **Het GC proces:**

- Het signaleren van concrete acties die ons welzijn beïnvloeden
- Hoe we ons voelen in relatie met wat we signaleren
- De behoeftes, waarden, begeertes, etc. die onze gevoelens creëren
- De concrete acties waar we om vragen die ons leven zullen verrijken.

De essentie van GC zit in het je bewust zijn van deze vier componenten, en niet in de woorden die uitgewisseld worden.

### **GC in onze levens en wereld toepassen**

Als we GC in onze omgang gebruiken – omgang met onszelf, met een ander persoon of in een groep – dan groeien we naar een natuurlijke staat van compassie toe. Daarom is deze methode toepasbaar op alle communicatieniveaus en alle situaties.

Sommige mensen gebruiken GC om hun intieme relaties te verdiepen en te verbreden. Anderen gebruiken het om effectievere werkrelaties op te bouwen. Weer anderen gebruiken het juist in de politieke arena. Wereldwijd wordt GC nu gebruikt als een waardevol beginsel voor samenlevingen die te maken hebben met gewelddadige conflicten en ernstige etnische, religieuze of politieke spanningen.

Ik voel me gezegend dat ik de wereld over mag en kan om mensen een communicatieproces aan te leren waar ze kracht en vreugde uit kunnen halen. Met mijn nieuwe boek, *Geweldloze Communicatie: ontwapenend, verbindend en doeltreffend*, hoop ik de pracht en de mogelijkheden van Geweldloze Communicatie met u te kunnen delen.

## 6.4 Het antwoord op boosheid en agressie is geduld

*Door Pema Chödrön*

*We kunnen boosheid en agressie eruit gooien of onderdrukken, maar in beide gevallen wordt het probleem voor ons en voor anderen alleen maar groter. Of we kunnen ons geduld oefenen: wacht, ervaar de boosheid en onderzoek het karakter. Pema Chödrön neemt ons stap voor stap mee door deze krachtige oefening.*

De boeddhisten zeggen dat geduld het tegengif is voor boosheid en agressie. Als we een van de vele vormen van agressie voelen, rancune, wrok, erg kritisch zijn, zeuren en dergelijke, dan kunnen we de verschillende trucjes die we geleerd hebben uitproberen en alle goede adviezen die we gehoord of gegeven hebben. Maar vaak lijken ze niet te helpen. Daarom raakte ik een paar jaar geleden geïnteresseerd in het onderwijs over geduld, omdat het zo moeilijk is om te weten wat je moet doen als je boosheid of agressie voelt.

Ik dacht, als geduld de oplossing is voor agressie, dan moet ik dat misschien eens proberen. Tijdens dat proces heb ik veel geleerd over wat geduld is en wat geduld niet is. Ik zou graag met je willen delen wat ik heb geleerd, zodat je gemotiveerd wordt om voor jezelf uit te vinden hoe geduld invloed heeft op agressie.

Allereerst heb ik geleerd over geduld en het ophouden van lijden. Er wordt wel gezegd dat geduld een manier is om agressie te laten de-escaleren. Hierbij denk ik aan agressie als synoniem van pijn. Als we ons agressief voelen—en in zekere zin geldt dat voor alle hevige gevoelens—is er een enorm dringend gevoel dat ons een duw in de rug geeft om een oplossing te vinden. De agressie doet zo'n pijn dat we het opgelost willen zien.

Dus wat doen we dan? Dan doen we precies wat de agressie en het lijden alleen maar zal verergeren. We halen uit; we slaan terug. Iets heeft onze gevoelens gekwetst, en in het begin zit er iets zachts in—als je snel bent, kun je het vasthouden—maar meestal merk je de zachtheid niet. Je komt in een gemoedstoestand terecht, heet, lawaaiig en pulserend, waarin je alles wil doen om niet meer de gekwetste te zijn, maar op gelijk voet wil komen met iemand: er zit een scherp randje aan. De woorden of daden die je daarop laat volgen, bedoeld om te ontsnappen aan de pijn of agressie, creëren enkel nieuwe agressie en pijn.

Vanaf hier is geduldig zijn erg verstandig: je stopt en je wacht. Je moet ook je mond houden, want wat je ook zegt, het zal er agressief uitkomen. Zelfs als je zegt: “Ik hou van je.”

Ik was een keer erg boos op een collega en ik belde hem op. Ik kan me niet meer herinneren waarom ik zo boos was, maar ik weet nog wel dat ik zo woedend was dat ik niet kon slapen. Ik probeerde te mediteren over mijn boosheid, ik probeerde ermee te werken en ik liet mijn oefeningen erop los, maar niets hielp. Daarom stond ik midden in de nacht op om hem te bellen. Toen hij opnam, was het enige wat ik zei: “Hoi Yeshe.” Hij vroeg meteen, “Heb ik iets verkeerd gedaan?” Ik had verwacht dat ik heel goed zou verbergen wat ik echt voelde en iets aardigs zou zeggen over alle slechte dingen die hij gedaan had, wat ze ook waren. Maar alleen al door de toon van mijn begroeting wist hij het. Dat is het probleem met agressie: bij alles wat je zegt zal je gesprekspartner merken dat je bijna ontploft. Het maakt niet uit wat er uit je mond komt, het lijkt net alsof of je op een ton vol dynamiet zit die op ontploffen staat.

Geduld heeft alles te maken met verstandig zijn op dat moment, wachten en niets zeggen of doen. Tegelijkertijd betekent het ook dat je eerlijk moet zijn tegen jezelf over het feit dat je boos bent. Je hoeft niets te onderdrukken—geduld heeft niets te maken met onderdrukken. Het heeft meer te maken met je zacht en eerlijk opstellen tegenover jezelf. Als je wacht en je onsamenvangende gedachten niet verder voedt, dan kun je eerlijk zijn over het feit dat je boos bent. Bovendien kun je verder gaan met het laten verstommen van je interne dialoog. In die dialoog beschuldig je en bekritiseer je jezelf en anderen, waarna je jezelf pijnigt en schuldig voelt dat je dat deed. Het is martelend omdat je het rot vindt dat je zo boos bent en tegelijkertijd ben je toch extreem boos en kun je dat niet laten varen. Het is vervelend om in zo’n verschrikkelijke tweestrijd te zitten. En toch kun je het best wachten en je tweestrijd en de pijn die ermee samenhangt dulden.

Geduld heeft het voordeel dat het je eerlijk maakt, maar het heeft ook het voordeel dat het de-escalerend werkt, door veel ruimte voor de andere persoon te laten om te praten, zich uit te drukken. Hij wordt dan niet geremd doordat je reageert, ook al reageer je wel van binnen. Je laat de woorden los en laat ze zitten waar ze zitten.

Dit geeft al aan dat je een onverschrokken gemoed nodig hebt om geduldig te zijn. Als je de geduldvorm oefent die leidt tot de-escalatie van agressie en verstomming van het lijden, dan kweek je enorme moed. Je zult alle aspecten van boosheid leren kennen en hoe het gewelddadige woorden en acties teweegbrengt. Je zult het allemaal kunnen aanschouwen zonder het te doen. Als je geduld oefent, dan onderdruk je de boosheid niet, je gaat er alleen mee om—je stopt abrupt met het ventileren van agressiviteit. Daardoor leer je de ware aard van de energie van boosheid kennen en waar het je heen brengt, zelfs als je niet echt tot zover gaat. Je hebt je boosheid al zo vaak wel naar buiten gebracht dat je wel weet waar het toe leidt, zelfs als het niet zover komt. Het verlangen om iets gemeens te zeggen, te roddelen of laster te verspreiden, om te zeuren—om op een of andere manier van de agressie af te komen—is net als de getijden, het komt en gaat. Maar je realiseert je dat zulke acties je agressie niet verminderen; ze laten het escaleren. Daarom ben je geduldig, geduldig met jezelf.

Geduld en onverschrokkenheid ontwikkelen betekent leren stilzitten ondanks de scherpte van de energie. Het is net als stilzitten op een wild paard, of een wilde tijger die je op zou kunnen eten. Er is zelfs een limerick over: “Er was eens een onnozele krijger, hij lachte vanaf de rug van een tijger. Ze kwamen terug van de rit, een dikke buik waar de krijger in zit, en

een lach op de snuit van de tijger.” Met je onvrede blijven zitten voelt als rijden op die tijger, omdat het zo beangstigend is.

Als we het proces goed bekijken is er iets interessants te ontdekken: er is geen oplossing. De oplossing die een mens wil, vindt zijn oorsprong in een groot misverstand. We denken dat we alles op kunnen lossen! Als we als mensen een sterke energie voelen, worden we vaak erg onrustig en willen het graag op een veilige en prettige manier oplossen, zodat het ofwel ja ofwel nee wordt. Of dat het goed of slecht wordt. Of dat het zo wordt dat we ons vast willen klampen aan wat er ook maar langskomt.

Maar er komt niets langs als we goed oefenen. Eigenlijk zijn het de lessen zelf die voorkomen dat er iets langskomt. Door de omgang met geduld en onverschrokkenheid, leren we dat we mensen zijn, dat iedereen die geboren wordt en iedereen die doodgaat vanaf het diepe verleden tot in de verre toekomst een soort oplossing zou willen hebben voor deze scherpe, humeurige energie. En die is er niet. De enige oplossing geeft slechts tijdelijk opluchting en daarna juist meer pijn. We ontdekken dat geluk en blijdschap, vrede, saamhorigheid en thuiszijn met jezelf en jouw wereld pas komen als je stil hebt gezeten met je humeurige energie en hebt gewacht tot het eerst uitdijde, dan slonk en ten slotte verdween. De energie zal nooit een vaste, gestolde vorm aannemen.

Dus al die tijd blijven we in het middelpunt van de energie staan. De weg om bij de zachtheid te komen die het eerlijke hart eigen is, is stilzitten en geduld hebben met dat soort energie. We hoeven onszelf niet te bekritisieren als het niet lukt, zelfs niet voor even, omdat we allemaal mensen zijn; het enige waar we uniek in zijn is dat we moedig genoeg zijn om dieper op deze gevoelens in te gaan, en dieper te gaan dan de oppervlakkige reactie van vaste grond zoeken. Geduld is erg bijzonder en een grote steun. Je zou het zelfs iets magisch kunnen noemen. Het is een manier die de fundamentele gewoonte van mensen om te polariseren compleet verandert. Je geduld stimuleert je om dingen niet op te lossen door rechts of links te gaan, of dingen goed of slecht te noemen. Het is een manier om moedig te worden, een manier om uit te vinden waar het leven echt over gaat.

Geduld betekent ook niet negeren. Geduld en nieuwsgierigheid gaan zelfs hand in hand. Je vraag je af: “Wie ben ik? Wie ben ik op het niveau van mijn neurotische patronen? Wie ben ik op het niveau van geboorte en dood? Als je dieper wilt kijken in de natuur van je eigen wezen, dan moet je nieuwsgierig zijn. De weg is een reis van onderzoek, beginnend bij een nadere inspectie van wat er gaande is. Onze trainingen geven ons vele suggesties over waar we kunnen zoeken. Geduld is zo’n zeer behulpzame suggestie. Agressie daarentegen, zorgt ervoor dat we niet kunnen kijken: het drukt een deksel op onze nieuwsgierigheid. Agressie is een energie die de situatie graag in een onevenwichtige staat duwt, een harde, solide en onveranderbare uitkomst met een winnaar en een verliezer.

Als je op onderzoek uitgaat, merk je onder andere dat als er pijn is—de pijn van agressie, van rouw, verlies, irritatie, rancune, jaloezie, het onvermogen iets te verwerken, of van fysieke pijn—en je er echt dieper induikt, er achter de pijn altijd iets zit waar we aan gehecht zijn. Er is altijd iets waar we aan vast willen houden.

Ik zeg dat met stelligheid, maar het beste is als je zelf ontdekt of het ook voor jou waar is. Je kunt er over lezen: het eerste wat Buddha ooit onderwees was de waarheid dat lijden komt door hechting. Zo staat het in de boeken. Maar als je het zelf ontdekt heeft het meteen iets meer betekenis.

Zodra je er achter komt dat er achter je lijden iets is waar je aan vasthoudt, kom je op een punt aan dat je vaak tegen zult komen op het spirituele pad. Na een tijdje zal je het gevoel hebben dat je op ieder moment van je leven daar bent, op een punt waar je je realiseert een keuze te hebben. Je hebt de keuze om je te openen of sluiten, vast te houden of te laten gaan, te verharden of te verzachten.

De keuze wordt je keer op keer op keer voorgelegd. Je voelt bijvoorbeeld pijn, je gaat op onderzoek uit, en je merkt dat er iets zwaars is waar je aan vasthoudt. En dan heb je een keuze: je kunt het laten gaan, wat in principe betekent dat je jezelf verbindt met de zachtheid achter alle hardheid. Misschien heeft iedereen van ons ontdekt dat onder alle hardheid—hardheid door stress, weerstand, agressie en jaloezie—een zachtheid schuilgaat die we proberen weg te stoppen. Agressie ontstaat meestal als iemand onze gevoelens kwetst. De eerste reactie is erg zacht, maar voordat we doorhebben wat we doen, verharden we ons. Dus we kunnen of laten gaan en ons weer verbinden met die zachtheid, of we kunnen vast blijven houden, wat betekent dat het lijden door zal gaan.

Het vergt enorm veel geduld om zelfs maar nieuwsgierig genoeg te zijn om te kijken, te onderzoeken. En als je doorhebt dat je een keuze hebt, en dat er eigenlijk iets is waar je aan gehecht bent, dan vergt het veel geduld om door te gaan. Want het liefst zou je willen ontkennen, jezelf afsluiten. Je zult tegen jezelf zeggen: “Dit wil ik niet zien.” Je zult bang zijn, want zelfs als je in de buurt komt van loslaten, is de gedachte daaraan vaak erg beangstigend. Je kunt het gevoel hebben dat je doodgaat, of dat iets dood zal gaan. En daarin heb je gelijk. Als je laat gaan, dan gaat er iets dood. Maar er moet ook iets doodgaan want ook hier geldt: “De een zijn dood is de ander zijn brood.”

Soms is het ook gemakkelijk om iets te laten gaan. Als je de ontdekkingsreis maakt om te kijken of er inderdaad iets is waar je je aan vastklampt, zal het vaak iets kleins zijn. Toen ik een keer met iets enorms zat, gaf Trungpa Rinpoche me advies. Hij zei: “Het is te groot, je kunt het nog niet laten gaan. Oefen daarom eerst met de kleine dingen. Begin met het signaleren van kleine zaken waar je je aan vasthoudt want dat is veel makkelijker. Dan raak je vanzelf bedreven in het laten gaan.”

Dat was een van de beste adviezen die ik ooit heb gehad. Je hoeft de grote dingen niet te doen, want dat kun je meestal niet. Het is te dreigend. Het kan ook te zwaar zijn om op dat moment op die plaats iets te laten gaan. Maar zelfs met kleine dingen, zal je—misschien alleen verstandelijk—beginnen in te zien dat laten gaan een gevoel van opluchting geeft, van ontspanning en verbinding met de zachtheid en tederheid van het eerlijke hart. Echt geluk komt daarvandaan.

Ook als je kunt inzien dat vasthouden de pijn vergroot, betekent dat niet dat je in staat bent om te laten gaan, want er staat veel op het spel. Het hele bewust zijn van wie je bent, van je identiteit staat op het spel. Je staat op het punt om een plaats te betreden zonder egoïsme, de ongrijpbare natuur van iemand zelf—en daarom van alles. Theoretisch, filosofisch, ver van je afstaand onderricht kan behoorlijk echt worden zodra je enig benul krijgt van waar ze over praten.

Het kost veel geduld om jezelf niet te veroordelen voor het laten mislukken van het laten gaan. Sterker nog, als je geduld toepast op het feit dat je iets niet kunt laten gaan, helpt dat juist om het te doen. Geduld met het feit dat het niet lukt om te laten gaan helpt je om langzaam bij het loslaatpunt te komen—op een zeer gezonde en liefdevolle snelheid, op de snelheid die je basiswijsheid toestaat. Het is een groot moment als je zelfs maar tot het punt komt waar je doorhebt dat je een keuze hebt. Geduld is wat je op dat punt nodig hebt om te wachten en te verzachten, om de rusteloosheid en scherpste en onvrede van de energie te tolereren.

Ik ben er achter gekomen dat geduld veel humor en speelsheid in zich heeft. Het is een misverstand om het je voor te stellen als een uithoudingstest, als in “Gewoon lachen en volhouden.” Uithoudingsvermogen heeft iets te maken met verdringing of proberen om naar de maatstaven van perfectie van iemand anders te leven. Bij geduld echter, leer je juist leven met je eigen imperfecties. Geduld is een soort synoniem voor loving-kindness, omdat loving-kindness erg langzaam kan gaan. Je ontwikkelt geduld en loving-kindness voor het verwerken je eigen imperfecties, je eigen grenzen, voor het niet kunnen behalen van je hoogste idealen. Een lijfspreuk die ik ooit van iemand hoorde spreekt me daarom erg aan: “Verlaag je idealen en ontspan je daarna.” Dat is geduld.

Een van de twee lijfspreuken van de Indisch-boeddhistische leraar Atisha luidt als volgt: “Ongeacht welke van de twee het wordt, blijf geduldig.” Het betekent dat als er een pijnlijke situatie ontstaat je geduldig moet blijven, maar ook dat je in een plezierige situatie geduldig moet blijven. Dit is een interessant punt als je het hebt over geduld en het ophouden van lijden, geduld en onverschrokkenheid, en geduld en nieuwsgierigheid. We springen constant: of het nu pijn of plezier is, we willen een oplossing. Dus als we enorm blij zijn en iets super leuk is, zouden we ook geduldig kunnen zijn. In andere woorden, we moeten niet in ons eentje de ruimte opvullen en honderdduizend kilometer per uur gaan—impulsief kopen, impulsief praten en impulsief reageren.

Ik zou graag willen benadrukken dat je het meest geduldig moet zijn met “Oeps, nu doe ik het weer verkeerd!” Er is een lijfspreuk die zegt “Eén aan het begin en één aan het eind.” Daarmee wordt bedoeld dat je een oplossing maakt als je wakker wordt en aan het eind van de dag met een zorgzame en zachtmoedige instelling reflecteert op hoe goed je het gedaan hebt. Onze gewoonlijke oplossing is iets zeggen als: “ik ga me vandaag geduldig gedragen,” of iets in die strekking (zoals iemand het zei, we plannen onze volgende mislukking). In plaats van jezelf om de tuin te leiden, kun je beter zeggen: “Vandaag ga ik mijn best doen om geduldig te zijn.” ’s Avonds kijk je dan terug op de dag met loving-kindness en hoef je jezelf niet te pijnigen. Het is goed geduldig te zijn met de waarheid die je ontdekt, bijvoorbeeld dat je de hele dag, of de afgelopen veertig minuten, “voortdurend hebt zitten praten en alle ruimte in beslag nam, net zoals ik mijn hele leven heb gedaan, in ieder geval zolang ik me

herinner. Ik was agressief op dezelfde manier als ik altijd deed zolang als ik me herinner. Ik werd in beslag genomen door irritatie, op dezelfde manier als de laatste...” Als je twintig bent, heb je het twintig jaar lang gedaan; als je vijfenzeventig bent dat heb je het vijfenzeventig jaar lang op die manier gedaan. Je ontdekt dit en zegt: “Heel even een pauze!”

De manier om loving-kindness en compassie te ontwikkelen is geduldig zijn met het feit dat je menselijk bent en fouten maakt. Dat is belangrijker dan het goed doen. Het zal alleen werken als je jezelf een pauze gunt en je je niet te druk maakt bij het oefenen in het verwerven van geduld en andere kwaliteiten als vrijgevigheid, discipline en inzicht. Net zoals met de rest van het onderwijs kun je niet winnen en niet verliezen. Je kunt nooit zeggen: “Omdat het me nooit lukt ga ik het ook niet proberen.” Ook al zal het je nooit lukken, je probeert het toch. Als iedereen het probeert werkt dat zelfs synergistisch; het helpt om innerlijke en wederzijdse loving-kindness op te bouwen. Je kijkt uit je ogen en je ziet waar je zelf heen gaat. Je ziet alle mensen die uitbarsten, net als jij. Daarna zie je alle mensen die zichzelf wel in de hand houden en je het geschenk van onverschrokkenheid geven. Je zegt: “Wauw, dat is een moedig persoon—hij of zij hield zichzelf in de hand.” Je gaat zelfs het kleinste teken van moed waarderen dat je ziet in anderen, omdat je weet dat het niet gemakkelijk is. Dat geeft je frisse moed. Op die manier helpen we elkaar pas echt.

Met dank aan Shambhala Sun and Pema Chödrön

## 6.5 Logboek Week 6

### Formele Oefeningen

Oefen ten minste zes keer deze week, doe een Body Scan, Yoga (Yoga 1 of Yoga 2), of Zittend Meditatie (begeleide of onbegeleide). Doe ook ten minste eenmaal de Berg meditatie of de Meer meditatie. Verwacht zoals voorheen niets bijzonders. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn. Schrijf op dit formulier elke keer dat je oefent. In het veld 'opmerkingen' zet je een paar woorden om je te herinneren aan je indrukken van die bepaalde sessie: wat kwam er op, hoe voelde het, wat heb je gemerkt aan fysieke sensaties, emoties, gedachten, enz. **Het is belangrijk om je opmerkingen onmiddellijk op te schrijven omdat het moeilijk zal zijn om dit later te reconstrueren.**

### Informele oefeningen:

Elke dag, aan het eind van de dag voordat je naar bed gaat, haal je één communicatie ervaring in je herinnering op en schrijf die op de **Communicatie Kalender**. Het hoeft geen bijzonder moeilijke communicatie te zijn, gewoon één waarvan je je herinnert, dat je in dit gesprek iets speciaals wilde bereiken (zelfs als het gewoon een glimlach was of een vorm van erkenning krijgen).

| Dag | opmerkingen bij de oefeningen (yoga, lichaam scan of zittend) |
|-----|---------------------------------------------------------------|
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |

## Logboek Informele Oefeningen Week 6 (Communicatie Kalender)

| Beschrijf de communicatie. Met wie? Onderwerp?                                     | Hoe is de situatie ontstaan?                                                                                                   | Wat wilde je werkelijk van de persoon of de situatie?                                                   | Wat wilde/n de andere persoon/personen?                                                               | Hoe voelde je je (lichamelijk en emotioneel) tijdens en erna?                                                        | Wat merk je NU (lichamelijk/ emotioneel/ mentaal) als je deze communicatie weer oproept?                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>VOORBEELD<br/>Belde de provider over mijn plan mijn telefoon te veranderen.</i> | <i>Wilde mijn zoon aan mijn account toevoegen. Dit was de 3<sup>e</sup> keer dat ik met een andere persoon verbonden werd.</i> | <i>Ik wilde dat ze verantwoordelijkheid nam, sympathiek was. Ze zei dat ik een ander moest spreken.</i> | <i>Dat ik met een ander sprak, dit gesprek beëindigen. Ze kreeg me zover dat ik er mee in stemde.</i> | <i>Gespannen maag, schouders, boos op haar al die tijd dat ze sprak. Beter als ik een keer de goede persoon had.</i> | <i>In het begin gespannen, daarna onbehagen in de maag – voel me een beetje schaapachtig om zo boos te zijn op iemand die alleen probeert haar werk te doen.</i> |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |

## Week 7 - Mindfulness en Mededogen

### 7.1 Introductie – meditatie in liefdevolle vriendelijkheid

In sommige mindfulness cursussen is de koppeling tussen mindfulness en mededogen niet zeer expliciet, bepaald door de werkwijze van de instructeur (aanvaarding en mededogen uitgebreid tot studenten en anderen) en de logische gevolg van het idee van het accepteren van de eigen ervaring. Als we alleen zouden afgaan op een algemene definitie van mindfulness, die vooral de aandacht voor iemands eigen ervaring en het zijn in het nu benadrukt, zou zelfs een argument kunnen zijn dat een getrainde moordenaar perfect mindful zou kunnen zijn, en diens gevolg een effectiever moordenaar zou kunnen worden, zonder dat dit in tegenspraak zou zijn met deze algemene definitie. Natuurlijk lijkt er hiermee iets heel erg mis te zijn, aangezien vriendelijkheid en mededogen de kern van bijna elke meditatieve traditie vormen.

#### Video's en lezen

De video's en de literatuur verkennen dit, het idee dat de zorg voor anderen iets is dat natuurlijk, endemisch, is aan wie we zijn als mens. Dacher Keltner's video, "De evolutionaire wortels van mededogen", en Eckman's artikel, "Voortbestaan van het Vriendelijkst", verkennen dit thema. Daarnaast, in de aanvullende materialen, pleit de Dalai Lama in "Medelevende ethiek in moeilijke tijden" voor mededogen als een fundamentele menselijke eigenschap, zoals Sylvia Boorstein en Sharon Salzberg doen in "Universeel Mededogen".

We onderzoeken ook de natuurlijke verbanden die bestaan met mindfulness en mededogen (Shauna Shapiro's video, "Hoe Mindfulness compassie cultiveert" en haar artikel, "Maakt mindfulness je medelevend").

In onze cultuur kan worden gesteld dat de persoon tegen wie we het minst vriendelijk zijn, meestal onszelf is en in "Als eerste, vergeef jezelf", praat Tara Brach over "Ontwaken uit de trance van onwaardigheid". In "Zelf-mededogen" wijst Farida Zaman op onze neiging om overdreven kritisch op onszelf te zijn en op sommige manieren om een gezond zelf-mededogen te cultiveren.

#### Dagelijkse oefeningen

Met de introductie van de 'Goedertierenheid Meditatie' blijven we bij dit thema. We stellen voor, dat je deze ten minste eenmaal deze week probeert. Het is een kortere oefening (13 min), zodat wanneer je deze meditatie doet, kun je hem met nog eens 17 minuten uitbreiden om jezelf op die dag een volledige 30 minuten te geven. Of, als je een beetje goedertierenheid uitbreiden aan jezelf zou willen uitbreiden, kun je aan het eind van de 13 minuten meditatie stoppen.

Voor de formele oefening van deze week, kun je kiezen tussen één van de drie belangrijkste oefeningen je tot nu toe hebt ervaren: lichaam scan, zittende meditatie,

Yoga, met inbegrip van ten minste één dag goedertierenheid meditatie.

Voor de informele oefening, kun je op een bepaalde dag, één van de oefeningen kiezen die je tot nu toe hebt ervaren (bijvoorbeeld eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL, en schrijf je ervaring in het logboek.

### Video's

De evolutionaire wortels van compassie door Dacher Keltner  
Hoe mindfulness compassie cultiveert door Shauna Shapiro  
Mindfulness en zelf-compassie door Kristin Neff

### Lezen

Overleving van de vriendelijken door Paul Ekman  
Maakt mindfulness je meer medelevend? door Shauna Shapiro  
Vergeef eerst jezelf door Tara Brach  
Zelf medeleven door Farida Zaman

### Logboeken

**Formele oefeningen** – Lichaams-scan, zittende Meditatie, of Yoga (waaronder goedertierenheid meditatie.)

**Informele oefeningen** – bijvoorbeeld eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL

## 7.2 Het Overleven van de Vriendelijkste

*Psycholoog Paul Ekman onthult Charles Darwins werkelijke kijk op mededogen – en het is niet wat je misschien zult denken. Zijn geloof dat altruïsme een essentieel deel van het menselijk en ook het dierlijk leven is, wordt bevestigd door moderne wetenschap.*

In 1871, elf jaar voor zijn dood, publiceerde Charles Darwin *'De afstamming van de mens – en selectie in relatie tot sekse'*, ook wel zijn “beste ongelezen boek” genoemd. Zijn relatief onbekende discussie over sympathie in dit boek laat een kant van Darwins denken zien die tegengesteld is aan de competitieve, meedogenloze en egoïstische kijk op de menselijke natuur die ten onrechte met Darwinisme wordt geassocieerd.

In het tweede hoofdstuk, genaamd *'Vergelijking tussen de mentale vermogens van de mens en de lagere dieren'*, vertelt Darwin over de oorsprong van wat hij sympathie noemde (iets wat we tegenwoordig empathie, altruïsme of mededogen zouden noemen), en beschrijft hoe mensen en andere dieren in nood elkaar te hulp schieten. Hoewel hij toegaf dat dit het meest waarschijnlijk voor zou komen binnen een familiegroep, schreef hij dat de hoogste morele prestatie voor zowel mensen als dieren het belang voor het welzijn van alle levende wezens is.

Het zal niet als een verrassing komen, gezien Charles Darwins toewijding aan de continuïteit van soorten, dat hij claimde dat belang voor het welzijn van anderen niet een uniek menselijke eigenschap is. Darwin vertelt het volgende verhaal: “Een aantal jaren geleden liet een verzorger in de dierentuin me een aantal diepe en amper geheelde wonden zien aan de achterkant van zijn nek, die door een agressieve baviaan waren toegebracht toen hij op zijn knieën op de grond zat. De kleine Amerikaanse aap die een vriend was van de verzorger leefde in hetzelfde gedeelte als de baviaan en was ongelooflijk bang voor hem. Ondanks de angst kwam de aap echter de verzorger te hulp zo gauw hij zijn vriend bedreigd zag worden, en door te schreeuwen en bijten kon de aap de baviaan lang genoeg afleiden dat de man kon ontsnappen.” Dit incident strookt met F.B.M. de Waals onderzoek uit 2004, “Over de Mogelijkheid van Dierenempathie.”

De kans dat zulke acties ondernomen worden is het grootst wanneer de helpende verwant is aan de hulpzoekende, zei Darwin. “Het is in de eerste plaats evident”, schreef hij in *'De afstamming van de mens'*, “dat bij mensen instinctieve impulsen verschillende sterktes hebben; een barbaar zal zijn eigen leven riskeren om dat van een ander in zijn stam de redden, maar hij zal onverschillig zijn tegenover een vreemdeling; een jonge en verlegen moeder, die aangespoord is door haar moederlijk instinct, zal, zonder een moment te twifelen, de grootste gevaren doorstaan voor haar kind...”

Darwin zag echter dat uitzonderlijke mensen ook totale vreemdelingen in nood zullen helpen en niet alleen verwanten of geliefden. “Veel beschaafde mensen die nooit eerder hun leven voor een ander riskeerden, maar vol van moed en empathie zijn, hebben het instinct van zelfoverleving genegeerd en zijn een stortvloed in gedoken om een verdrinkende man te redden, ook al is hij een vreemde. In dit geval is de man voortgedreven door hetzelfde instinctieve motief dat ook het kleine Amerikaanse aapje zijn verzorger liet redden door de grote en angstaanjagende baviaan aan te vallen.” Darwins lijn van denken is

bevestigd door een onderzoek van K.R. Munroe in 1996 over uitzonderlijke individuen die hun leven riskeren om vreemden te redden, *'Het Hart van Altruïsme: Opvattingen over Medemenselijkheid.'*

Darwin overdacht verder niet waarom mededogen voor vreemden, zelfs als je eigen leven op het spel staat, slechts in sommige mensen aanwezig is. Is er een genetische aanleg voor zulke belangen, of ontstaat het puur uit opvoeding, of van een bepaalde mix tussen die twee? Noch beschreef Darwin of het mogelijk is zulk mededogen de kweken bij zij die het niet hebben.

Vandaag zijn deze vragen de focus van theorieën (zie P. Gilbert, ed., *Compassion*, Routledge, 2005) en empirische onderzoeken (D. Mobbs, et. Al., "A Key Role for Similarity in Vicarious Reward," *Science*, 2009). In "Mededogen: Een Evolutionaire Analyse en Empirische Beschouwing," in het *Psychological Bulletin*, analyseren Goetz, Keltner en Simon-Thomas de psychologische literatuur over empathie, altruïsme en mededogen, en integreren nieuw bewijs waarvan zij geloven dat het aantoont dat mededogen als een emotie gezien moet worden. In een aankomend document, "Mededogen en Altruïsme: Een Herformulering en Onderzoeksagenda," beschouwen Erika Rosenberg en ik dat wat we familiair mededogen noemen als een emotie, hoewel met een beperkt bereik, maar vinden we dat het niet nuttig is om andere vormen van mededogen als een emotie te classificeren.

Darwin gaf wel een uitleg voor de oorsprong van mededogen: "Wij zijn," zo schreef hij, "gedreven om anderen uit hun lijden te verlossen, zodat wij tegelijkertijd misschien verlost worden van onze eigen pijnlijke gevoelens..." Boeddhistische geleerde B. Alan Wallace merkt echter op dat niet all mensen op deze manier op lijden reageren. Een persoon zou bijvoorbeeld als volgt kunnen reflecteren: "Hoe gelukkig ben ik dat ik deze andere persoon niet ben." Vele jaren geleden kwam ik er in mijn eigen onderzoek achter dat ongeveer een derde van de mensen die naar een film keken van een lijdend persoon zelf lijden op hun gezicht vertoonden, maar dat een evenredig aantal mensen afschuw lieten zien wanneer zij lijden aanschouwden. Deze proporties waren hetzelfde bij Japanners uit Tokyo en bij Amerikanen uit California, wat erop wijst dat deze reacties niet cultuurafhankelijk zijn. Darwin beschrijft ook hoe natuurlijke selectie de evolutie van mededogen begunstigt, ongeacht wat de oorspronkelijke motivatie achter zulk gedrag was: "Op welke complexe wijze dit gevoel van mededogen ook ontstaan is, het wordt bevorderd door natuurlijke selectie omdat het van zulk groot belang is voor all die dieren die elkaar te hulp schieten en verdedigen; want die gemeenschappen, die het grootste aantal leden met veel empathie hebben, zullen het beste gedijen en het grootste aantal nakomelingen hebben." Maar tegen Darwins verwachtingen in zijn er vandaag de dag, noch in het bekende verleden, geen landen waar mededogen en altruïsme jegens vreemden zich uit bij een meerderheid van de bevolking, en later in het hoofdstuk schreef Darwin realistischer over het bereik van mededogen.

Darwin sloot de discussie over de oorsprong en de aard van mededogen en altruïsme af door te beschrijven wat hij het hoogst haalbare more deugd vond. Hij schreef: "Wanneer de mens vooruitgaat in de beschaving, en kleine stammen samenvoegen tot grotere gemeenschappen, zou simpele logica iedere individu moeten vertellen dat hij zijn sociale instincten en mededogen moet doortrekken naar alle mensen die tot zijn volk behoren, ook

al kent hij ze niet persoonlijk. Als dit eenmaal bereikt is, is er slechts een kunstmatige barrière die voorkomt dat we deze empathie doortrekken naar mensen van ieder volk en ras. De ervaring bewijst echter helaas hoe lang het kan duren om anderen te zien als medemensen wanneer ze er anders uit zien. Empathie buiten de grenzen van de mens, dus mensheid naar de lagere dieren, lijkt een van de laatst vergaarde morele vaardigheden te zijn... Deze deugd [belang voor lagere dieren], een van de meest nobele waar de mens mee begiftigd is, komt incidenteel en steeds vaker naar boven wanneer ons mededogen tederder wordt en zich verder uitbreidt, totdat het uitstrekt naar alle levende wezens.”

Tijdens discussies tussen mij en de Dalai Lama over emoties en mededogen, waar ons boek *‘Emotioneel Bewustzijn’* op gebaseerd was, las ik dit laatste citaat van Darwin voor. De tolk van de Dalai Lama riep: “Gebruikte hij de term ‘alle levende wezens’?” Jinpa was verbaasd omdat deze term de exacte Engelse vertaling van hoe de Boeddhisten het allesomvattende mededogen van een bodhisattva omschrijven.

Charles Darwins kijk was zeldzaam onder de denkers van zijn tijd en pas in de tweede helft van de twintigste eeuw werd zulk belang voor empathie jegens niet-menselijke wezens populairder. Darwin was zijn tijd ver vooruit.

Deze opvallende overeenkomst tussen de Boeddhistische kijk op deugd en die van Darwin roept de aanlokkelijke mogelijkheid op dat Darwin zijn ideeën ontleent heeft uit Boeddhistische geschriften. Darwin wist op zijn minst iets over het Boeddhisme ten tijde van het schrijven van *‘De afstamming van de mens’*. J.D. Hooker, Darwins beste vriend, heeft vele jaren in de Himalaya doorgebracht. Vooraanstaand Darwinistisch geleerde Janet Browne vertelde me: “Darwin kan makkelijk zulke zaken besproken hebben met J.D. Hooker na diens reizen in Sikkim en andere plaatsen in India,” en Alison Pearne, mederedacteur van *‘Evolutie: Geselecteerde Brieven van Charles Darwin’*, merkt op dat Hooker Boeddhisme genoemd heeft in zijn brieven aan Darwin vanuit India. Toch verscheen de kern van Darwins ideeën over moraliteit en empathie al in zijn notitieboeken uit 1838, twee jaar na zijn reis van de Beagle, toen Darwin negenentwintig jaar was. Dit was vijf jaar voordat hij Hooker leerde kennen.

Randal Keynes, Darwins achterachterkleinzoon, beschrijft Darwins gedachtegang over deze zaken in de notitieboeken als volgt: “Zijn opmerkingen waren onachtzaam verwoord, maar hij had geen enkele twijfel over zijn onderliggende doel. [Darwin schreef:] ‘Kan ons idee over goed en slecht niet afstammen van reflectie, mogelijk gemaakt door onze groeiende mentale krachten, op onze acties die gedreven zijn door ons instinctieve gevoel van liefde en belang voor anderen? Als welk dier met sociale instincten dan ook de kracht van reflectie ontwikkelt, moet het een geweten hebben.”

Darwin noteerde in zijn M notitieboek: “Zonder acht te slaan op de oorsprong... vergeet het individu zichzelf, & helpt & verdedigt & handelt voor anderen op zijn eigen kosten.” Darwin was op dit vroege punt in zijn leven ook geïnteresseerd in de oorsprong van moraliteit: “Wat het grootste goed veroorzaakt (of eigenlijk wat nodig is voor goed om te kunnen bestaan) is het morele zintuig... Als we de regel van geluk willen beoordelen moeten we ver vooruit kijken (& naar de algemene werking) – vooral omdat het het resultaat is van wat in het

algemeen het best voor ons goed doen is geweest lang geleden...beschaving zou zonder morele zintuigen niet kunnen voortbestaan.”

Darwin merkte op dat hij in het krijt staat bij David Hume. In 1838 las Darwin Humes ‘*Onderzoek over de Beginselen van de Moraal*’ en dacht dat het belangrijk was om een theorie te ontwikkelen los van goddelijke instructie. Zoals Randal Keynes aanmerkt in ‘*Darwin, Zijn Dochter & Menselijke Evolutie*’: David Hume had empathie in het midden van zijn denken over de natuurlijke bronnen van morele beginselen gezet. Hij zag het als een natuurlijk gevoel in plaats van als een houding gebaseerd op redenering vanuit een of ander abstract begrip. “Er is wat welwillendheid, hoe weinig ook, verstrengeld in onze boezem; enige vonk van vriendschap voor de mensheid; een enkel deeltje van de duif gekneed in ons geraamte, samen met het element van de wolf en de slang.” Charles ontwikkelde dit idee nu en speculeerde hoe ons morele zintuig ook natuurlijk zou kunnen groeien vanuit dat gevoel. [Darwin schreef:] “Kijkend naar de mens, zoals een bioloog naar elk ander zoogdier zou kijken, kan geconcludeerd worden dat hij ouderlijke, echtelijke en sociale instincten heeft... deze instincten bestaan uit een gevoel van liefde of welwillendheid voor dit specifieke object...zulk actieve empathie dat het individu zichzelf vergeet en anderen helpt en verdedigt op zijn eigen kosten.”

Tijdens het afsluiten van de introductie van hun editie van ‘*De afstamming van de mens*’, schreven James Moore en Adrian Desmond dat sommige tijdgenoten van Darwin die het boek bestudeerden nadruk legden op de “humane aspecten van Darwins Victoriaanse waarden: plicht, onbaatzuchtigheid en empathie...Frances Cobbe [een feministische theoreticus en een van de eerste dierenrechtenactivisten] verontschuldigde lezers die dachten dat ‘de auteur een man was die...onbewust zijn eigen abnormaal gulle en vergevingsgezinde aard aan de rest van zijn soort toegeschreven heeft en vervolgens getheoretiseerd heeft alsof de wereld gemaakt was van Darwins.’

Darwins kijk op empathie, altruïsme en moraliteit onthult een ander beeld van de belangen van deze grote denker dan degene die wordt voorgesteld door hen die zich richten op de slogan “survival of the fittest” (eigenlijk een quote van Spencer, niet Darwin). Zij die onbekend zijn met zijn geschriften, en zelfs sommige wetenschappers, zijn zich niet bewust van Darwins geloof in de eenheid van de mensheid, zijn abolitionistische overtuigingen en zijn hevige interesse in morele beginselen en menselijk en dierlijke welzijn.

Met dank aan Paul Ekman

## 7.3 Maakt Mindfulness Je Meer Mededogend?

Ik heb 17 jaar geleden in Thailand mijn eerste meditatieoord bijgewoond. Toen ik arriveerde, wist ik nog niet veel over mindfulness en ik sprak al helemaal geen Thais. In het klooster begreep ik vaag de instructies van de knappe Thaise monnik die mij uitlegde dat ik aandacht moest beteden aan de adem die mijn neus in en uit gaat. Het klonk gemakkelijk. Ik ging dus zitten en probeerde op te letten, 16 uur per dag, en snel genoeg had ik mijn eerste gewaarwording: *Ik had geen controle over mijn geest.*

Ik voelde mezelf klein en enigszins verontrust door hoe slecht ik me kon concentreren. Ik hield mijn aandacht bij één ademhaling, twee ademhalingen, misschien drie – en dan was mijn geest weg, verloren in haar gedachten, mijn lichaam achterlatend als een leeg omhulsel. Gefrustreerd en ongeduldig begon ik mezelf af te vragen: “Waarom kan ik dit niet? Elk ander ziet eruit alsof ze er zo vredig zitten. Wat is er mis met me?”

Op de vierde dag ontmoette ik een monnik uit Londen, die me vroeg hoe het ging. Het was de eerste keer dat ik weer sprak in vier dagen en uit mijn mond stroomde een stortvloed aan angsten en zorgen die ik opgestapeld had. “Ik ben een verschrikkelijke meditator. Ik kan het niet. Ik doe zo mijn best, en elke keer dat ik nog harder mijn best doe raak ik alleen maar meer in de knoop. Meditatie zal wel voor andere, kalmere en spirituelere mensen zijn. Ik denk niet dat dit het juiste pad voor mij is.”

Hij keek me aan met mededogen een humoristische twinkeling in zijn oog. “Oh jee, jij beoefent geen mindfulness,” zei hij. “Jij beoefent ongeduld, oordeel, frustratie en streven.” Vervolgens sprak hij vijf woorden die mijn leven sterk veranderden: *“Wat je beoefent wordt sterker.”* Deze wijsheid is tegenwoordig vastgelegd in de wetenschap van de neurale plasticiteit, die laat zien dat onze herhaalde ervaringen onze hersenen vormgeven. De monnik legde me uit dat mindfulness niet alleen over opletten gaat, maar ook over *hoe* je oplet. Hij beschreef een meedogende, vriendelijke aandacht, waarbij ik nieuwsgierig kon worden naar het afdwalen van mijn geest en deze ervaring kon koesteren in plaats van er gefrustreerd door te raken. Dus niet ongeduldig worden met of boos worden op je geest, maar juist kalm en welwillend nagaan hoe het voelde om ongeduldig of gefrustreerd te zijn. Op deze manier begon ik vriendelijkheid naar mezelf te kweken, en ook een gevoel van belangstelling en nieuwsgierigheid naar mijn eerder beleefde ervaringen. Ik begon te oefenen om mijn aandacht te doordrenken van zorg en mededogen, vergelijkbaar met een ouder die voor een jong kind zorgt, en zei tegen mezelf: “Ik geef om je. Ik ben geïnteresseerd. Vertel me over je ervaringen.”

Het begrijpen van deze band tussen mindfulness en mededogen heeft me getransformeerd en geholpen om mezelf en mijn eerdere ervaringen met meer zorg te omarmen. Het heeft ook waarde gehad voor mijn klinische en academische werk. In mijn geschriften en onderzoek heb ik expliciet een model van mindfulness geformuleerd die ook de manieren waarop we aandacht besteden omvat. In plaats van proberen onze gedachten te beheersen of te beoordelen, hebben we er belangstelling voor met meedogende en open houdingen. We kweken bewustzijn, jazeker, maar het is belangrijk om de menselijke dimensie van dit

bewustzijn te erkennen. Het is geen steriel, mechanisch bewustzijn. Het is meer een vriendelijk, nieuwsgierig en meedogend bewustzijn.

Verschillende onderzoeken geven steeds meer empirische bewijzen van dit verband tussen mindfulness en mededogen, waarbij de laatste 20 jaar voortdurend blijkt dat mindfulness de empathie en mededogen jegens anderen en jezelf verbetert.

Bijvoorbeeld, in mijn eerste gepubliceerde onderzoek, gepubliceerd in het *Journal of Behavioral Medicine* in 1998, vonden we bewijs dat Jon Kabat-Zinn's acht weken durende Mindfulness-Gebaseerde Stress Verminderingsprogramma (MBSR) de empathie van medische studenten significant verhoogt.

In een ander onderzoek dat mijn collegae en ik uitgevoerd hebben, die gepubliceerd is in het *International Journal of Stress Management* in 2005, kwam naar voren dat MBSR training zelfmededogen in zorgverleners verhoogde. Recenter bestudeerden we het effect van mindfulness training op psychologiestudenten en ontdekten we dat de training zelfmededogen aanzienlijk verhoogde – wat vervolgens weer zorgde voor vermindering in stress en negatieve emoties en een vermeerdering aan positieve emoties.

In feite laten de onderzoeken zien dat mindfulness empathie en mededogen verhogen, zowel voor anderen als voor jezelf, en ook dat deze houdingen goed voor je zijn. Voor mij is dat bevestiging dat wanneer we mindfulness beoefenen, we tegelijkertijd onze mededogenvaardigheden versterken – wat bewijs is dat mindfulness niet slechts over het verscherpen van de geest gaat.

Wat we echter niet weten is *hoe* mindfulness deze positieve effecten nou precies produceert. Het beantwoorden van deze vraag is een belangrijke volgende stap voor toekomstig onderzoek, zodat we beter kunnen snappen wat de precieze onderdelen en actieve ingrediënten zijn die zo essentieel zijn voor mindfulness training.

Hoewel er niet veel onderzoek is die specifiek gericht is op hoe mindfulness ons helpt mededogen en empathie te kweken, kan ik een paar ideeën opperen die gebaseerd zijn op mijn jarenlange onderzoek naar en beoefening van mindfulness training en op gesprekken met andere ervaren meditators.

Ten eerste ben ik er, zoals ik hierboven ook heb uitgelegd, heilig van overtuigd dat het beoefenen van mindfulness ons helpt te leren hoe we meer meedogend naar onszelf moeten zijn – wat volgens ander bewijs ook weer verbonden is met mededogen richting anderen. Eén onderzoek dat ik vaak citeer, vooral als ik les geef aan psychotherapeuten en therapeuten-in-training, toont aan dat hoe we onszelf behandelen veel zegt over hoe we anderen behandelen: Wanneer therapeuten beoordeelden hoe meedogend ze met zichzelf waren tegenover hoe kritisch en beschuldigend, kwam dit sterk overeen met hoe zij zich tegenover hun patiënten opstelden.

Het is precies zoals de wijze monnik uit Londen me jaren geleden al leerde: “*Wat we beoefenen wordt sterker.*” Als je erover nadenkt, relateren we alles aan onszelf 24 uur per dag – we beoefenen dit relateren aan onszelf constant. Dus als mindfulness daadwerkelijk, zoals ik geloof, een vriendelijke, open en nieuwsgierige houding naar jezelf met zich meebrengt, helpt het mee aan de ontwikkeling van het zelfmededogen die vervolgens

uitreikt naar anderen. Daarom vertel ik mijn studenten: “Kweek zelfmededogen – doe het voor je toekomstige patiënten!”

Ik denk dat het echter belangrijk is om duidelijk te maken dat zelfmededogen niet betekent dat we altijd vervuld zijn van vreugde en weldadigheid. Simpel gezegd betekent het dat ons bewustzijn van wat er gebeurt altijd vriendelijk is, altijd meedogend. Dus zelfs als ik boos of gefrustreerd ben, omarm ik de ervaring met een vriendelijk bewustzijn. Zo gauw we in staat zijn onze ervaringen zo te verwelkomen, zijn we ook beter in staat om er mee samen te zijn en er adequaat op te reageren – en, zo wijst onderzoek uit, zijn we vaardigheden aan het versterken die ons helpen mededogen uit te breiden naar anderen.

Op deze manier, zie ik mindfulness graag voor me als een grote kookpot. Ik stop al mijn ervaringen in deze pot. Deze pot is altijd vriendelijk, altijd verwelkomend, zelfs al is het spul wat er in gaat dat niet (bijvoorbeeld woede, verdriet, verwarring). Ik kook het allemaal gestaag – de pijn, de verwarring, de woede, de vreugde – in deze vriendelijke, meedogende pot van mindfulness. Door op deze manier tegenover mijn ervaringen te staan, ben ik beter in staat het te verteren en me er mee te voeden; net zoals wanneer je een aardappel in een pan legt en het lang kookt, dan wordt het smakelijk en voedzaam.

Een andere manier waarop mindfulness mededogen kweekt is doordat het ons helpt onze onderlinge verwevenheid te zien. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat er een splinter in de linkerhand zit. De rechterhand zou toch vanzelfsprekend de splinter eruit halen? De linkerhand zou niet tegen de rechterhand zeggen “Oh, dankjewel! Je bent zo meedogend en gull!” De rechterhand die de splinter weghaalt is simpelweg de gepaste reactie – het is gewoon wat de rechterhand doet, omdat de twee handen deel uit maken van hetzelfde lichaam.

Des te meer je mindfulness beoefent, des te meer je zult zien dat we allemaal deel uit maken van hetzelfde lichaam – dat ik als de rechterhand jou kan aanvoelen, de pijn van de linkerhand, en ik vanzelfsprekend wil helpen. Mindfulness kweekt deze onderlinge verwevenheid en het heldere zien, wat zorgt voor nog meer mededogen en begrip van het mysterieuze web waar we allen in verweven zijn.

Een derde reden waarom mindfulness empathie en mededogen lijkt te kweken is omdat het beschermt tegen gevoelens van stress en drukte, gevoelens die ons meer op onszelf doen focussen en minder op de mensen om ons heen.

Dit is aangetoond in de beroemde klassieke Barmhartige Samaritaan experimenten door John Darley en Daniel Batson in de jaren zeventig. Darley en Batson wezen seminariecuristen op Princeton University toe om een preek te houden over de Barmhartige Samaritaan. Onderweg naar hun presentatie passeerden de studenten iemand (die samenwerkte met de onderzoekers) die voorovergebogen zat en kermde. De onderzoekers testten verschillende soorten variabelen om uit te vinden wat ervoor zorgde dat studenten zouden stoppen om te helpen, maar slechts één variabele was van belang: of de studenten wel of niet te laat waren voor hun presentatie. Slechts 10 procent van de studenten die te laat waren stopten om te helpen; meer dan zes keer zoveel mensen stopten die geen haast hadden.

Dit onderzoek suggereert dat mensen niet inherent moreel ongevoelig zijn, maar dat het gemakkelijk is om ontbonden te raken met onze diepste waarden wanneer we gestrest, bang of gehaast zijn. Door te helpen op te blijven letten op wat er om ons heen gebeurt, ongeacht de tijd, helpt mindfulness ons verbonden te blijven met wat het meest belangrijk is. Zoals de Zen monnik Suzuki Roshi doceert: “Het belangrijkste is om het belangrijkste te onthouden.”

Voor mij is het meest belangrijke doorgaan met ontdekken, met een open hart en geest, wat mindfulness nou werkelijk is, en helpen voor te lichten hoe het de meeste vruchten kan afwerpen. We hebben duidelijk nog niet alle antwoorden; ik denk dat de vragen stellen het meeste interessante is. Zoals Rilke zei: “Heb geduld met al het onopgeloste in je hart en probeer van de vragen te houden.”

Het verkennen van mindfulness vergt veel gevoeligheid en een scala aan methodologische brillen. Onze wetenschap –alsook ons leven – profiteert ervan om door alle brillen te kijken, want het belicht de rijkheid en de complexiteit van mindfulness.

Met dank aan Shauna Shapiro

## 7.4 Vergeef eerst jezelf

*Tej Rae praat met Boeddhistisch leider, psychotherapeut en auteur Tara Brach over hoe je kunt ontwaken uit de 'trance van onwaardigheid'*

Er zijn mensen die we gemakkelijk vergeven – onze kinderen bijvoorbeeld, wanneer ze stroop direct van hun bord aflikken – en er zijn er met wie we, hoe we het ook proberen, geen vrede kunnen sluiten. Onze vaders. Ex-vrouwen. Overheden die kwaad gedaan hebben tegen onze mensen. We lopen met deze kribbige ervaringen rond en afhankelijk van de diepte en breedte van de kloof vinden ze een manier om ons dagelijks leven te infiltreren: de manier waarop we onze kinderen opvoeden; de manier waarop we tegen onze tuiniers praten; of onze bazen.

Boeddhistische meditatieleraar, psychotherapeut en auteur Tara Brach helpt anderen om vrede en helderheid te vinden, en haar leer over vergeving staan centraal in het werk dat ze doet. Ik vond Tara door haar podcasts. Sommigen refereren naar haar één uur lange podcasts als 'gratis therapie'. Ze vertelt over Boeddhistische teksten, poëzie, klassieke en moderne literatuur, hedendaagse gebeurtenissen en fabels uit verschillende wereldculturen. Wat me aantrok was, bijzonder genoeg, haar gebruik van poëzie. Het is makkelijk om naadloos Boeddhisme en psychotherapie te mengen, maar als je Mary Oliver en Rumi en de legendes van Sir Gawain toevoegt aan de mix heb je mijn aandacht.

Tara stichtte de Insight Meditation Centre in Washington, DC, en verzorgt begeleide meditatiesessies daar elke woensdagavond. Op de avond dat ik haar sprak voor een interview was het moeilijk om een parkeerplaats te vinden bij de unitarische kerk waar het evenement plaatsvindt. Voor een ongewoon milde woensdagavond in de zomer, wanneer lokale bewoners eerder naar een café zouden gaan of een eind gaan wandelen, was opkomst ongelooflijk hoog. Binnen in de kerk zette without en een balkon een gebied af met een menigte van alle leeftijden – middelbare scholieren en grootmoeders, slechthorenden, en een student in een rolstoel die ademde door een ventilator. Terwijl Tara woorden wisselde met individuele leden van de groep, positioneerde ik mezelf op een houten trede om op haar te wachten, naast een man met een T-shirt waarop stond: *Eet Boerenkool*. Vannacht zou haar lichaamloze stem, zo bekend klinkend op het internet, een stem zowel intiem als uitstrekkend, echt worden gemaakt. (Noch ben ik de eerste interviewer die Tara in het echt ontmoet en zich verwondert over deze overgang van geest naar mens, het transparante massief gemaakt.) Het is de stem van iemand die zichzelf kent. En later, toen we de kans kregen om te praten, merkte ik dat mijn stem ook veranderde, waarbij het een deel van haar vrede overnam.

In het echt is ze tengere vrouw met lang haar dat recht naar beneden valt en met extreem comfortabele schoenen. Expres niet intimiderend. Toen ze naar me toe kwam, gaf ze me een flinke knuffel, die rook naar een bedwelmende natuurlijke olie.

Vergeving is een gebied waar Tara veel van af weet en is een van de drijvende krachten om haar eerste boek te schrijven, *Radical Acceptance*. "Individueel of als een groep zijn we allemaal verwond, en ieder van ons sluit zijn of haar hart af naar andere mensen," onderkent ze.

Als een jonge vrouw leefde ze na haar opleiding in een spirituele gemeenschap. Haar dagen waren gesplitst in twee delen: het behalen van een doctoraat in klinische psychologie en het lesgeven in yoga en meditatie bij de ashram. Ze trouwde met een ander lid van de gemeenschap en werd zwanger, maar had een miskraam. Na haar verlies werd ze door de leider van de gemeenschap, een man die ze al een decennium kende, tijdens een meditatiesessie in aanwezigheid van de groep geconfronteerd. Hij vertelde haar dat ze de dood van haar baby veroorzaakt had door “beroepsmatig ambitieus en egocentrisch” te zijn. De vernedering van deze gebeurtenis schokte haar omdat ze zich realiseerde dat ze niet alleen het contact met hem zou moeten gaan verbreken, maar ook de gemeenschap moest gaan verlaten. De gemeenschap die haar familie was geworden. Het was een pijnlijke tijd, maar wel eentje die leidde tot de dracht van haar levenswerk.

Hoewel haar omstandigheden haar omstandigheden misschien extreem waren, herkennen velen van ons zich in delen van haar verhaal, alsook hoe moeilijk het is om over een gevoel van wraak en woede heen te komen nadat zoiets als dit gebeurt. “*Wraak is een luie vorm van verdriet,*” citeerde ze op de avond dat we elkaar ontmoet hadden, een uitspraak van de film *The Interpreter*. “Het zit in onze natuur om, wanneer we gekwetst zijn, een korst te vormen. Maar als je leeft met een korst, ga je nooit echt helemaal helen.” Door een zo intiem verhaal te delen in haar boeken en podcasts, creëert Tara een veilige plek die anderen toestaat om zich ook kwetsbaar op te stellen. “Alles waar ik over doceer is omdat ik er zelf mee te maken heb gehad,” zegt ze.

Genezing begint wanneer je een manier vindt om mee te leven met de persoon die je probeert te vergeven. Ze gebruikte deze metafoer als een manier om je perspectief te veranderen:

*Stel je voor dat je in het bos loopt, en je ziet een kleine hond onder een boom. Je staat op het punt om het beestje te aaien wanneer het naar je opspringt met ontblote tanden, waardoor je in plaats van de hond te willen aaien je juist boos wordt omdat hij je probeert aan te vallen. Dan zie je dat een been van de hond in een val vast zit, en je gevoelens veranderen opnieuw, nu naar bezorgdheid voor de hond.*

Tara legt uit: “Wanneer iemand iets kwetsend doet, zullen zij op een bepaalde manier aan het lijden zijn. Als je naar een ander gaat kijken achter hun masker, waar hun kwetsbaarheid zich bevindt, kun je zien dat hun geweld veroorzaakt wordt door een diepe wond en dat hun kwetsende gedrag komt doordat ze zelf eerder gekwetst zijn. Als je dat kunt zien, zal ons hart naar hen openen. We moeten wel willen kijken.”

Begrijpen hoe je moet vergeven is niet hetzelfde als vergeving, wat minder te maken heeft met denken en meer met een onderbuikniveau proces, iets waar de meesten van ons continu aan moeten werken. De manier om hier toegang tot te krijgen is de kern van *Radical Acceptance*, wat ze geschreven heeft in 2003. De uitdrukking betekent “het proces om onze actuele, huidige ervaring te accepteren. Duidelijk herkennen wat er in ons gebeurt, en het beschouwen van wat we zien met een open, vriendelijk en liefdevol hart”. Het ‘*Radical*’ gedeelte komt van het Latijnse woord *radix*, wat naar de wortel gaan betekent, dus Radical Acceptance laat ons naar onze wortels terugkeren, naar de bron van ons bestaan.

“Als we oorlog hebben met onszelf,” legt Tara uit, “weerhoudt het gevoel van *niet oké* of *niet genoeg* ons ervan onze harten te vullen, ons creatief te voelen, risico’s te nemen. Ik zie

dat dit leidt tot verslaving wanneer het zoveel angst creëert dat mensen het proberen op te vullen met voedsel, of overwerk, of drugs. Het is een zeer ernstig lijden.” Ze noemt het de *trance van onwaardigheid*, en haar Zen koans en poëzie-uittreksels en begeleide zittende of staande of lopende meditaties zijn geselecteerd met het doel de luisteraars te helpen *ontwaken* uit de trance.

“Ik krijg veel feedback van mensen die zich toewijden om trouwer aan zichzelf te worden, om te stoppen oorlog met zichzelf te voeren. Wanneer ze stoppen zichzelf te veroordelen, worden ze toleranter naar andere mensen. Op een ingrijpende manier, niet slechts een abstracte manier. Het is niet ‘*Oh ik snap het!*’, het is een levensproces.”

Acceptatie wordt door haar natuur vaak verward met passiviteit. Moet ik mezelf als lui accepteren? Als grof? Als ik de duisterdere kant van mezelf accepteer, neemt het dan de rest over? Tara wijdt veel van haar werk aan het ophelderen van dit onderscheid.

“Onvoorwaardelijke acceptatie van de huidige beleving betekent NIET dat we passief zijn of kwetsend gedrag goedpraten. Acceptatie is een eerlijke erkenning van de waarheid over wat er hier gebeurt. Door de realiteit die hier en nu is te accepteren, zijn we in staat op manieren te reageren die ons innerlijke moed, intelligentie en mededogen naar boven halen. Het gaat naar de wortels door de werkelijkheid te accepteren en ons te verbinden met onze diepste, meeste wijze en liefhebbende zelf.”

Terwijl ze *Radical Acceptance* aan het schrijven was, was Amerika zich aan het voorbereiden om Irak binnen te vallen. De duidelijke tegenstrijdigheid tussen haar leer en haar droefheid over de oorlog leidde tot een diepe reflectie over wat Radical Acceptance betekende in een politieke setting. “Ik vroeg mezelf ‘wat betekent het om Radical Acceptance toe te passen op de verontwaardiging die ik voelde toen dit land zich op oorlog voorbereidde?’ Ik was aanwezig en neutraal aanschouwend bij het gevoel en ik vond onder mijn verontwaardiging angst. Ik was bang voor een cirkel met meer en meer geweld. En door mindfulness bij de angst te brengen, vond ik zorg onder de angst. Toen ik meedeed aan demonstraties tegen de oorlog, was het niet vanuit de gedacht dat ik de overheid haat. Het was vanuit de gedachte van de zorg, voor de Irakese kinderen en hun ouders, voor de jonge Amerikanen die hun leven zouden gaan laten in de oorlog, zorg voor eenieder die zou lijden.”

Toen werd ze gearresteerd. Met een kleine groep inclusief Nobel prijswinnaar Mairead Corrigan en Jody Williams, werd Tara in een politiebusje gezet en moest ze een nacht in de cel doorbrengen. Het meditatieve werk dat ze deed om in contact te komen met haar gevoelens en deze te accepteren lieten haar politiek betrokken zijn op een manier die strookten met haar waarden. “We kunnen activisten zijn in deze wereld, opkomen voor waar je in gelooft, de waarheid spreken, maar we moeten ons baseren in het huidige moment en bewustzijn. Anders handelen we uit woede en creëren we geweld.”

Als tegenover elkaar staande partijen naar elkaar luisteren en de menselijkheid in elkaar herkennen, kan de cyclus doorbroken worden.

Hetzelfde geldt voor conflicten op een kleinere schaal. Voor een vrouw met haar vader was het patroon van woede en een gesloten hart al decennialang aan de gang. Ze kon hem niet vergeven dat hij zo’n veroordelende en nalatige vader was geweest. Toen hij ouder werd, verzachtte zijn kritieke kant maar ze kon de woede jegens hem niet van zich af schudden. Toen zij en Tara elkaar ontmoetten uit te vinden hoe meditatie haar mogelijk kon helpen

haar hart te openen, moedigde Tara haar aan om eerst zelfmededogen te brengen naar levenslange gevoelens van pijn, naar haar verdriet over het missen van een vader die ze wilde hebben. Toen ze eenmaal zichzelf met vriendelijkheid kon vasthouden, kon deze vrouw haar vader met nieuwe ogen aankijken. Ze kon nu zien hoe zijn been in een val zat; hoe hij aan het worstelen was geweest met zijn eigen onzekerheden en twijfels.

Natuurlijke vergeving volgde, en ze was in staat om op een veel meer zorgende en spontane manier met hem om te gaan. Tot haar verrassing begon hij ook met vriendelijkheid op haar te reageren. Toen hij een aantal jaar later stierf, vertelde ze aan Tara: “Ik zou nooit de man achter het harnas gekend leren hebben. Hem vergeven is een van de zegens in mijn leven.” Tara benadrukt dat vergeving een geleidelijk, emotioneel proces is; niet iets dat de geest in zijn eentje tackelt. Wanneer we gekwetst zijn, kunnen we niet plots besluiten dat we de andere “zouden moeten” vergeven. De eerste stap is om meedogende aandacht te schenken aan ons eigen hart. Wanneer we eenmaal onszelf omarmen met vriendelijkheid, is het mogelijk om de cirkel van mededogen uit te breiden naar anderen om ons heen. “Je kunt vergeving niet willen, je kunt slechts welwillend zijn,” onderwijst Tara, “Als je die intentie eenmaal hebt, volgt de rest vanzelf.”

## 7.5 Zelfmededogen

Streef naar meer, werk nog harder, probeer beste te zijn! We leven in een beschaving die ons geregeld zulke berichten stuurt. Ondertussen denken veel van ons niet na of onze doelen wel mogelijk zijn of ons wel durend geluk zullen brengen. Al zouden we een gouden medaille winnen op de Olympische Spelen, onze status als regerend kampioen houdt slechts enkele jaren aan en wordt waarschijnlijk vergezeld met een constante angst om in de toekomst te verliezen. Op mijn eerste dag aan Yale verkondigde een van de decanen: “Jullie zijn niet slechts de elite; jullie zijn de elite van de elite,” en ik herinner me nog steeds de golf van misselijkheid die naar boven kwam. Succes is namelijk een onzekere positie. Hoewel we streven onfeilbaar te worden en onze toppositie te behouden, kunnen we niet ontsnappen aan het lijden.

Dit vermoeden werd bevestigd toen ik mijn klasgenoten observeerde gedurende het eerste schooljaar. Elk van ons was hiervoor de beste in zijn of haar klas op de middelbare school. Maar nu bevonden we onszelf tussen allemaal andere slimme studenten, niet meer speciaal of opvallend. Toch bleven we zweten, worstelen, en streven. We hadden geleerd dat het beste moesten zijn. De meesten van ons vonden dat gevoel moeilijk te verdragen, en het zorgde ervoor dat ik me ging afvragen of deze gekmakende concurrentiestrijd de reden was waarom angst en depressie zoveel voorkomen op Ivy League campussen.

Kristin Neff, hoofddocent menselijke ontwikkeling aan de University of Texas en een voortrekker op het gebied van onderzoek naar zelfmededogen, gelooft dat de nadruk op prestatie en zelfvertrouwen in de huidige samenleving de kern is van veel onnodig en contraproductief lijden. Van jongs af aan wordt ons geleerd om ons zelfvertrouwen op te bouwen door succesvol te wedijveren, ondanks dat competitie een verloren strijd is. Psychologen hebben ontdekt dat de meeste mensen geloven dat ze bovengemiddeld en beter dan anderen zijn in bijna elke eigenschap (het beter-dan-gemiddeld effect). Dit geloof helpt ons om pijnlijke gevoelens van ontoereikendheid af te ketsen, maar dit is niet zonder kosten. Als ons zelfvertrouwen gebaseerd is op het succesvol wedijveren met anderen, wankelen we altijd gevaarlijk op de rand van verliezen. Sociaal vergelijken en concurreren zorgen ook voor afzondering omdat we anderen als obstakels gaan zien die we moeten overkomen om onze positie te behouden, ons territorium af te bakenen, en potentiële rivalen te verslaan. Wanneer ons hoofddoel van ons verlangen naar succes er bij horen en geliefd te zijn is, zorgt dat er uiteindelijk juist voor dat we ons meer afgezonderd voelen. Het is simpel gezegd onmogelijk om altijd beter dan iedereen te zijn. Toch laat onderzoek zien dat we heel erg kritisch op onszelf zijn wanneer we verliezen, wat ons lijden alleen maar vergroot. Als we geconfronteerd worden met kritiek, worden we defensief en kunnen we ons verpletterd voelen. Fouten en falen maken ons zo onzeker en angstig dat we bij voorbaat opgeven als we in de toekomst tegen een probleem aanlopen. Dit type van competitief zelfvertrouwen moet uiteindelijk verbonden worden met grotere sociale problemen zoals eenzaamheid, isolatie, en zelfs vooroordelen.

Na de valkuilen van zelfvertrouwen bestudeerd te hebben, ging Neff op zoek naar een alternatief, een manier op doelen op te stellen en te behalen zonder daarbij te streng voor jezelf – of iemand anders – te zijn. Door het beoefenen van Boeddhisme, vond ze het in de vorm van zelfmededogen. Met zelfmededogen, waardeer je jezelf niet omdat je jezelf positief beoordeelt en anderen negatief maar omdat je intrinsiek zorg en aandacht verdient net zoals elk ander. Waar zelfvertrouwen ons machteloos en radeloos laat, is mededogen de kern van het versterken, het leren, en innerlijke kracht.

## **Jezelf Behandelen Als Je Beste Vriend**

Hard werken, streven om je doelen te behalen, en zo goed als je kunt presteren zijn overduidelijk nuttige vaardigheden bij zowel professionele als persoonlijke groei. Echter, Neffs onderzoek laat zien dat zelfvertrouwen vervangen door zelfmededogen kan leiden tot veel positievere effecten op onze mentale gezondheid en welzijn. In een onderzoek liet Neff bijvoorbeeld zien dat in een bedreigende situatie (zoals je zwaktes beschrijven in een sollicitatiegesprek) zelfmededogen geassocieerd werd met lagere angst, terwijl zelfvertrouwen geen effect had op de hoeveelheid angst. Neff definieert zelfmededogen als “vriendelijk en begripvol zijn naar jezelf in gevallen van pijn of falen in plaats van streng en kritisch; iemand ervaringen kunnen waarnemen als deel van een grotere menselijke ervaring in plaats van als een geïsoleerd evenement; en pijnlijke gedachten en gevoelens aanschouwen je bewustzijn met mindfulness, in plaats van je ermee te identificeren.” (Zie “De Drie Elementen van Zelfmededogen,” pagina 62.)

Het is, op een manier, een houding aannemen die iemand zou kunnen hebben naar een vriend die ergens mee gefaald heeft. In plaats van hem terecht te wijzen, te veroordelen, en toe te voegen aan zijn wanhoop, luisteren we met empathie en begrip, moedigen hem aan zich te beseffen dat zijn fouten normaal zijn en valideren we zijn emoties zonder hem op te stoken. Zelfmededogen is het vermogen zo met onszelf om te gaan zoals we met een dergelijke vriend om zouden gaan.

Neff legt uit dat zelfmededogen niet een manier is om doelen te vermijden of gemakzuchtig te worden. Zelfmededogen is juist een grote motivatie want het omvat het verlangen om te genezen, te gedijen, gelukkig te zijn, lijden te verminderen. Een ouder die om haar kind geeft zal aandringen dat het kind groenten eet en haar huiswerk maakt, hoe vervelend het kind dit ook vindt. Het rustig aan doen is op eenzelfde manier soms de juiste handeling, maar ten tijde van teveel gemakzucht en luiheid is zelfmededogen juist verharderen en verantwoordelijkheid nemen.

## **Een Betere Manier om Om te Gaan met Mislukking**

Wanneer je gemotiveerd bent door zelfmededogen, dan zie je mislukking als de beste kans om te leren. Kritiek, bijvoorbeeld, bestaat meestal uit een stukje waarheid dat betrekking heeft op ons en een stukje onwaarheid die betrekking heeft op de waarneming van de criticus. Door de steek die kritiek vergezelt, worden we vaak defensief of gaan we onszelf naar beneden halen – en missen we uiteindelijk de nuttige les. Met zelfmededogen zien we mislukking echter met meer kalmte en zien we het als een mogelijkheid waaruit groei kan volgen.

Bovendien, door het voorkomen van de vernietigende effecten van zelfkritiek, laat zelfmededogen ons geestesrust bewaren en daarbij dus ook onze energie. Door evenwichtig en begripvol te blijven wanneer je geconfronteerd wordt met afwijzing, mislukking, of kritiek, ontwikkelen we een rotsvaste kracht en verzekeren we onszelf van emotionele stabiliteit onafhankelijk van externe omstandigheden. Neff legt uit dat zelfmededogen een stabiel gevoel van eigenwaarde verzorgt die veel minder fluctueert omdat het niet afhankelijk is van er op een bepaalde manier uitzien of succesvol te wedijveren. Op deze manier laat het ons zowel welzijn ervaren en laat het ons op een betekenisvolle manier bijdrage aan de samenleving.

Hoewel onderzoek naar de fysiologie van zelfmededogen versus zelfkritiek nog gaande is, veronderstelt Neff een simpel model. Hevige zelfkritiek activeert het sympathische zenuwstelsel ("vecht of vlucht") en verheft het stresshormonen zoals cortisol in onze bloedsomloop. Zolang dit ons in zijn greep heeft kunnen we niet leren van of contact maken met de kern van waarheid die daar kan zijn. Zelfmededogen kan daarentegen het zoogdier zorgsysteem en de hormonen voor liefde en verwantschap, zoals oxytocine, activeren. Ook bekend als het "knuffelhormoon", oxytocine ontsnapt in borstvoedinggevende vrouwen, tijdens knuffelen en seks en wordt geassocieerd met gevoelens van welzijn, waardoor we de waarheid kunnen aanschouwen zonder onszelf aan te vallen.

## Ontwikkelen van Zelfmededogen

We kennen allemaal mensen die voor iedereen lijken te zorgen behalve zichzelf – en die zich eraan hekelen dat ze niet nog meer doen. Neffs werk bevestigt deze observatie: er is geen verband tussen de eigenschap van zelfmededogen en de gevoelens van mededogen naar anderen. Ze merkte dat veel mensen, vooral vrouwen, veel vriendelijker en meer meedogend zijn tegen anderen dan tegen zichzelf. Ze geeft het voorbeeld van een oncologieverpleegster die haar leven besteedde aan het geven aan anderen, maar verschrikkelijk streng voor zichzelf was omdat ze het idee had dat ze niet genoeg deed. Toch kan zelfmededogen wel geleerd worden. Het is een oefening die ons allemaal kan helpen om minder zelfkritisch te worden en misschien beter te presteren en meer te geven.

Een geweldig voorbeeld van zelfmededogen in actie is Bonnie Thorne, die haar hele leven lang bezig is geweest met humanitair werk, te beginnen met het zorgen voor straatkinderen, kansarme jongeren en prostituees door geld in te zamelen voor dienstverlenende organisaties. Meest recent leidt ze de financieringsagenda voor de University of Wisconsin-Madison's Center for Investigating Healthy Minds' missie om het welzijn in de maatschappij te verbeteren door middel van wetenschappelijk onderzoek. Bonnie vertelt:

"Zelfmededogen laat me mijn eigen menselijkheid ademen in elke situatie die zich voordoet en laat me die energie omzetten in vriendelijkheid naar anderen." Bonnie is iemand die voordeel doet uit iedere mogelijkheid en interactie om te verbinden met anderen door middel van vriendschap, warmte, en de intentie te helpen waar ze maar kan.

Thorne legt uit dat ze als kind ongelooflijk gepusht werd om te presteren en te slagen. Ze had weinig barmhartige rolmodellen en was erg zelfkritisch. Echter, toen ze in pleegzorg geplaatst werd, was ze getuige van het onvoorwaardelijke mededogen van pleegouders die haar ganser harte opvoedden alsook andere pleegkinderen van diverse rassen en achtergronden. Bonnie schrijft hun liefde en respect en de veilige omgeving die zij voor haar gecreëerd hadden toe aan haar ontwikkeling naar een meer geïntegreerd, creatief en gul

persoon. Door de acceptatie en vriendelijkheid van haar pleegouders begon de zelfkritische stem in haar stiller te worden. Bonnie houdt die kritische stem stil door middel van regelmatige meditatie oefeningen.

## **Een Impuls voor Hoge Presteerders**

Etelle Higonnet is een ander voorbeeld van hoe het aanleren van zelfmededogen zelfs superpresteerders kan versterken. Als de dochter van Harvard professoren, studeerde Higonnet cum laude af aan Yale College en studeerde ze aan Yale Law School en had vervolgens nog meer successen werkend bij Human Rights Watch, Amnesty International, en de Verenigde Naties. Haar mensenrechtenwerk heeft duizenden levens gered en ze er erkenning en prijzen voor gekregen. Maar ze vertelt over een belangrijke omslag in haar leven.

Higonnet zegt: “Ik groeide op met het idee dat je jezelf altijd moet bekritisieren en dat je nooit tevreden moet zijn en altijd moet streven voor beter. Als je een 9 had, waarom had je dan geen 10? Als je in het beste voetbalelftal zit, waarom ben je dan geen topscorer in dat elftal? Het was ‘opgevers winnen nooit, en winnaars geven nooit op’ in alle facetten van het leven, van sport tot school.” Als student maakten schendingen van de mensenrechten haar erg kwaad. Haar activistische geest werd gevoed door woede en ze gaf vol gas om te vechten voor mensenrechten.

“Er was een auto-ongeluk voor nodig waarbij ik bijna doodging en een diepe ervaring met yogaoefeningen en filosofie wat er uiteindelijk voor zorgde dat mijn activistische woede kon transformeren in activistisch handelen. Ik realiseerde me dat, ondanks dat mensenrechtenschendingen verkeerd zijn, boos worden niets verandert en me alleen zou kwetsen en afzonderen van anderen. Alleen oplossingen, en niet woede, kunnen dingen veranderen.”

Na het auto-ongeluk te hebben overleefd, begon Etelle een grote dankbaarheid voor het leven te voelen waarvan ze nu beseft dat het een gift was. Kort daarna nam ze een intensieve workshop over filosofie en yoga-ademhaling die haar visie veranderde. “The Art of Living workshop was als een vloedgolf aan yogaleer die me plots leerden over het expliciet houden van anderen en van mezelf en het ontwikkelen van harmonie, balans, acceptatie, en mededogen, niet alleen voor mezelf en andere mensen maar voor de planeet zelf. Dat was het moment dat ik begreep dat het leven niet om winnen, concurreren, of lijden door pijn om te winnen ging. Het opende een geheel nieuwe manier voor me om liefde en acceptatie en balans en harmonie te zien als een groot deel van mezelf en dat is hoe ik nu mijn leven probeer te leven. Ik heb gemerkt dat ik veel effectiever en gelukkig ben.”

## **Mededogen in studenten en veteranen**

Carole Pertofsky, hoofd gezondheidsbevordering aan Stanford University, is een gepassioneerde voorvechter van veekracht en welzijn door middel van zelfmededogen. Pertofsky ziet veel Stanford studenten die gepassioneerd zijn over dienstverlening maar last hebben van overbelasting. Ze pleit het volgende: “Doe je eigen luchtmasker op voordat je het aan anderen geeft. Als je geen lucht meer hebt, kun je niemand meer helpen. Aan onze

eigen basisbehoeften moet eerst voldaan worden; slechts dan hebben we het vermogen anderen te helpen. Als mensen teveel geven, worden we leeg van binnen. We drogen op en worden haatdragend. Onze energie wordt minder en het voelt alsof we niets meer kunnen geven.” Deze toestand wordt vaak “mededogenvermoeidheid” genoemd en komt veel voor bij dienstverlenende beroepen, zoals dat van sociaal werker en humanitaire hulpverleners. Pertofsky werkt ook met studenten die lijden aan wat het “Stanford drijvende eend” syndroom genoemd wordt: zij lijken van buitenaf kalm mee te glijden maar als je onderwater kijkt zie je dat ze furieus met hun benen zwaaien om maar te blijven drijven. Carole leert ons: “Wanneer we stoppen zelfkritisch te zijn en zelfverminkend en starten vriendelijk naar onszelf te zijn, opent dat de weg naar verhoogde veerkracht.” In plaats van energie te verspillen om te doen alsof je kalm bent terwijl je stiekem een workaholic en een overachiever bent, kunnen studenten ook daadwerkelijk leren om voor zichzelf te zorgen en gebalanceerd en gelukkig te zijn.

In mijn eigen onderzoek met veteranen aan de University of Wisconsin-Madison, heb ik bewijs gevonden dat zelfmededogen erg behulpzaam kan zijn voor terugkerende soldaten. Eén man die ik Mike zal noemen was erg zelfkritisch en had een extreem geduld en discipline ontwikkeld – eigenschappen die hem prijzen bezorgd hebben voor heldhaftige daden in de strijd. Maar eenmaal thuis kon hij zijn daden als soldaat niet verzoenen met zijn waardes als burger en is hij zichzelf een verschrikkelijk mens gaan vinden. Lijdend aan angst, depressie, en posttraumatische stressstoornis, kon Mike ’s nachts niet slapen. Na mee te doen met een yoga, ademhaling en meditatie workshop als onderdeel van ons onderzoek, veranderde Mikes houding. Hij deelde met ons dat hoewel hij zich alles kan herinneren wat er gebeurd is, hij nu begrijpt dat zijn daden in het verleden als soldaat niet representeren wie hij nu als persoon is. Mike kan tegenwoordig weer slapen.

Neff vertelt een vergelijkbaar verhaal over het werken met een groep jonge veteranen met posttraumatische stressstoornis. Zij doceerde hen manieren waarop, in een dreigende of angstopwekkende situatie, zij zelfmededogen konden opwekken door middel van aanraking. Vanuit het perspectief van een observeerder kruisen ze simpelweg hun armen, maar er is een persoonlijke intentie voor het geven van een zelfknuffel. Eén van de symptomen van posttraumatische stressstoornis is het ernstig geïsoleerd voelen. Ze beschrijft hoe één van de taaist uitzijnde veteranen in de kamer zei: “Ik wil niet laten gaan.” Hij voelde zo’n opluchting door deze nieuwe houding van zelfmededogen. En dat is iets wat je nu direct kunt proberen.

## De Drie Elementen van Zelfmededogen

**Zelfvriendelijkheid:** Zelfmededogen omvat warm zijn en begripvol naar onszelf wanneer we lijden, falen, of mislukt voelen, in plaats van het negeren van de pijn of onszelf te geselen met zelfkritiek. Zelfmededogende mensen zien dat imperfect zijn, falen, en moeilijkheden ondervinden onvermijdbaar is, dus zijn ze vaak zacht voor zichzelf wanneer ze geconfronteerd worden met pijnlijke ervaringen. Ze worden dus niet boos wanneer het leven niet voldoet aan hun ideaal. Mensen kunnen niet altijd precies zijn of krijgen wat ze willen. Wanneer deze realiteit ontkend wordt of wanneer er tegen gevochten wordt, wordt het lijden slechts meer in de vorm van stress, frustratie, en zelfkritiek. Wanneer deze realiteit geaccepteerd wordt met sympathie en vriendelijkheid, wordt meer gelijkmoedigheid ervaren.

**Gezamenlijke Menselijkheid:** Frustratie dat dingen niet exact gaan zoals we willen dat ze gaan wordt vaak vergezeld door een irrationeel maar doordringend gevoel van isolatie – alsof “ik” de enige ben die lijdt of fouten maakt – maar dat doen alle mensen. De hele definitie van “mens” zijn betekent dat iemand stervend, kwetsbaar en imperfect is. Daardoor omvat zelfmededogen herkennen dat lijden en persoonlijke ontoereikendheid deel is van de gedeelde menselijke ervaring – iets waar we allemaal last van hebben, in plaats van dat het iets zou zijn wat alleen “mij” overkomt. Het betekent ook herkennen dat je persoonlijke gedachten, gevoelens, en handelingen worden beïnvloed door “externe” factoren, zoals opvoedgeschiedenis, cultuur, genetische en omgevingsfactoren, alsook het gedrag en de verwachtingen van anderen. Thich Nhat Hahn noemt het ingewikkelde web van wederkerig oorzaak en gevolg waar we ons allen in bevinden “interzijn.” Het herkennen van ons essentiële interzijn laat ons minder bevooroordeeld zijn over onze persoonlijke gebreken. Want, als we volledige controle over ons gedrag hadden had, hoe veel mensen zouden dan bewust kiezen om woede problemen, verslavingsproblemen, sociale angsten, eetstoornissen en ga maar door te hebben? Veel aspecten van ons leven en de omstandigheden van onze levens zijn niet aan ons om te kiezen maar stammen van een ontelbare hoeveelheid factoren waar we zo goed als geen controle over hebben. Door het erkennen van onze onderlinge afhankelijkheid hoeven mislukkingen en de moeilijkheden van het leven niet zo persoonlijk te worden gezien maar kunnen aanschouwd worden met een neutrale mededogen en begrip.

**Mindfulness.** Zelfmededogen vergt ook een gebalanceerde aanpak van onze negatieve emoties zodat gevoelens onderdrukt noch overdreven worden. Dit in evenwicht gebrachte standpunt stamt van het proces waarbij persoonlijke ervaringen en problemen worden gekoppeld aan die van anderen die ook problemen hebben, waardoor ons probleem in een groter perspectief wordt geplaatst. Het stamt ook van de wil om onze negatieve gedachten en emoties met openlijkheid en helderheid te observeren, zodat ze in mindful bewustzijn gehouden kunnen worden. Mindfulness is een niet-oordelende, open geestestoestand waarin iemand gedachten en gevoelens observeert zoals ze zijn, zonder ze te onderdrukken of ontkennen. We kunnen niet onze pijn negeren en tegelijkertijd mededogen ervoor voelen. Mindfulness eist dat we ons niet “teveel identificeren” met gedachten en gevoelens want dan kan die stroom ons wegvoeren.

## Oefeningen voor het Stimuleren van Zelfmededogen

### 1) Schrijf een brief aan jezelf

Neem het perspectief van een medelevende vriend, zodat je je kunt voorstellen hoe het is om deze persoon te zijn. Vraag jezelf “Wat zou een meedogende en vriendelijke persoon tegen mij zeggen? Wat zouden zijn of haar woorden zijn?” Kom vervolgens later terug en lees de brief, en krijg hem van jezelf.

### 2) Schrijf je zelfgesprek op

Als je zelfkritisch bent omdat je jeans niet goed zitten of omdat je het verkeerde zei in een situatie, schrijf de zelfkritische woorden die naar boven komen dan op en vraag jezelf vervolgens of je deze woorden ooit tegen een vriend zou zeggen. Wat zou een vriend zeggen?

### 3) Ontwikkel een zelfmededogen mantra

Neff suggereert iets te ontwerpen dat makkelijk te onthouden is, zodat je er gemakkelijk heen kunt gaan wanneer er iets vervelends gebeurt. Dit zijn geen vrolijke bevestigingen maar herinneringen. Hier is de zelfmededogen mantra die ze voor zichzelf heeft ontwikkeld: “Dit is een moment van lijden. Lijden is een deel van het leven. Moge ik vriendelijk zijn tegen mezelf op dit moment; moge ik mezelf de mededogen geven die ik nodig heb.” Neffs zoon heeft autisme en wanneer hij een woedeaanval in het openbaar heeft, ging ze telkens meteen terug naar haar zelfmededogen mantra, gedeeltelijk als focus voor haar geest maar ook omdat ze op dat moment emotionele steun voor haarzelf nodig had, zodat ze kalmer om kan gaan met de situatie.

## 7.6 Logboek - Week 7

### Formele oefeningen:

Oefen ten minste zes keer deze week iets dat je tot nu toe geleerd hebt (Lichaam Scan, Zittende Meditatie, Yoga) met of zonder audio begeleiding. Doe ook ten minste eenmaal de Goedertierenheid meditatie, die je deze week geleerd hebt. Verwacht zoals voorheen niets bijzonders. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn.

### Informele oefeningen:

Doe ten minste eenmaal per dag bewust één van de informele oefeningen die je geleerd hebt (eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL en maak er notities van in je informele logboek.

| Dag | opmerkingen bij de oefeningen (yoga, lichaam scan of zittend) |
|-----|---------------------------------------------------------------|
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |
|     |                                                               |

| Wat was de situatie?<br>Welk proces besloot je te doen?<br>(eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, regen (RAIN))                   | Wat gebeurde er met je toen je dacht dit proces te gaan doen?<br>(lichaam, geest, emoties)                                                                           | Wat merkte je terwijl je het proces deed?<br>(lichaam, geest, emoties)                                                                                                      | Wat merkte je nadat je het proces gedaan had?<br>(lichaam, geest, emoties, actie)                                         | Wat heb je geleerd?                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VOORBEELD<br>Ik maakte de garage schoon en raakte gefrustreerd omdat het zo lang duurde en besloot Eenvoudig bewustzijn te gebruiken. | Ik raakte gefrustreerd omdat het zo lang duurde, haastte me om ervan af te zijn, terwijl ik dacht: "Ik HAAT het dit te doen – ik heb zo veel andere dingen te doen." | Ik begon aandacht te schenken aan een deel waar ik aan werkte: de stapel gereedschap in de hoek: kleuren, vormen, hoe het voelde om het handvat van de zaag vast te houden. | Ik ging nog een tijdje met het proces door. Ik was veel rustiger, alleen gericht op wat ik op DAT moment aan het doen was | Het was niet dit werk zelf, dat me zo frustreerde, maar mijn denken over al de andere dingen die ik nog te doen had. |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                      |

## Week 8 - Conclusie

### 8.1 Introductie - Je eigen manier ontwikkelen

We zijn bij het laatste gedeelte van de acht-weekse cursus gekomen, en als het tot nu toe nuttig voor je was, kan het nu tijd zijn om te overwegen hoe je de mindful oefeningen in je dagelijkse leven kunt voorzetten. Je kunt beslissen de formele oefeningen voort te zetten, met in je schema bijvoorbeeld een zittende meditatie of yoga, of misschien heb je al een idee hoe je in je leven één of meer van de vele informele oefeningen kunt opnemen (bv. eenvoudig bewustzijn, mindful eten, STOP, HEEL of pijn oefeningen)

#### Ontwikkel je eigen manier

Van de mensen die de Stress Reductie door Aandacht Training cursus gedaan hebben en manieren hebben gevonden om mindfulness te integreren in hun leven, doet ieder van hen dat op een unieke manier, een manier die past bij hun temperament en behoeften. Een persoon zou door kunnen gaan met een 30-min/dag meditatie, een ander gaat misschien naar een gewone yoga klas, of kan een dagelijkse wandeling hebben gemaakt, terwijl hij al lopend met behulp van meditatie zich het huidige moment bewust maakte van zijn innerlijke en uiterlijke werelden. Weer anderen kunnen opzettelijk gebruik maken van één of meer van de vele informele oefeningen door de dag heen. Het belangrijkste zijn niet de specifieke oefeningen die je kiest, maar dat je ze tot de jouwe maakt, en dat ze in je resoneren op een manier die je helpen om meer levendig, betrokken en blijmoedig te zijn in je dagelijkse leven.

Als u de oefeningen elke week hebben afgerond, de video's bekeken en het aangegeven leesmateriaal gelezen hebt, Gefeliciteerd! Dit is geen eenvoudige prestatie. Maar: het stopt hier niet. Het is van belang door te gaan met regelmatige beoefening van mindfulness.

Je kunt jezelf nu als een afgestudeerde in Stress Reductie door Aandacht beschouwen. Het materiaal voor deze week is een korte video van Susan Kaiser Greenland die een zeer korte samenvatting geeft van mindfulness in het dagelijks leven, evenals een aantal korte stukken die te maken hebben met het ontwikkelen van dagelijkse mindfulness beoefening.

#### Video's

Mindfulness is geen kristallen bol door Susan Kaiser Greenland  
Geluk door Tara Brach

#### Lezen

Verdiepen van je persoonlijke meditatie beoefening door Jon Kabat-Zinn  
Suggesties voor dagelijkse meditatie beoefening door Jon Kabat-Zinn  
In dienst van het leven door Rachel Naomi Remen

## 8.2 Verdiepen Van Je Persoonlijke Mindfulness Beoefening

1. De echte meditatie is hoe je je leven leeft.
2. Om je leven vol te leven, moet je er aanwezig voor zijn.
3. Om aanwezig te zijn, helpt het om opzettelijk je bewustzijn naar je momenten te brengen – anders kun je er veel missen.
4. Je doet dat door opzettelijk, in het nu, en onbevooroordeeld op te letten op alles wat buiten je en binnen je langs komt waaien.
5. Dit vergt een grote hoeveelheid vriendelijkheid naar jezelf, wat je verdient.
6. Het helpt om te onthouden dat, goed of slecht, fijn of niet, het huidige moment het enige moment is waarop we allemaal leven. Daarom is het ook het enige moment om te leren, te groeien, te zien wat er echt aan de hand is, balans te vinden, emoties als liefde en waardering te voelen en uiten, en te doen wat we moeten om voor onszelf te zorgen – in andere woorden, onze intrinsieke kracht en schoonheid en wijsheid te belichamen – zelfs als we geconfronteerd worden met pijn en lijden.
7. Het is dus belangrijk een zachte liefdesrelatie te hebben met het huidige moment.
8. We doen dit door te leren om te rusten in het bewustzijn van wat er binnen en buiten je gebeurt moment voor moment voor moment – het is meer een “zijn” dan een “doen.”
9. Formele en informele meditatieoefeningen zijn specifieke manieren waarop je dit proces kunt verdiepen en versnellen, dus is het nuttig om dagelijks wat tijd vrij te maken voor formele oefening – misschien door vijftien of twintig minuten eerder dan normaal op te staan om wat tijd voor jezelf te creëren.
10. Als we ons bewustzijn naar het huidige moment brengen, kunnen we niet meer dan ons best doen.
11. We proberen niet een speciaal gevoel of bijzondere ervaring te creëren – Zodat we realiseren dat dit moment reeds erg speciaal is – omdat je er levend en wakker in bent.
12. Dit is moeilijk, maar het is het waard.
13. Het kost veel tijd en oefening.
14. Heel veel oefening.
15. Maar je hebt veel momenten – en we kunnen ieder van deze gebruiken als een nieuw begin.
16. Er zijn dus altijd nieuwe momenten om jezelf open aan te stellen mocht je er eentje missen.
17. We doen dit alles met een enorme hoeveelheid zelfmededogen.
18. En onthoud, je bent niet je gedachten of meningen, je voorkeuren en afkeuren. Zij zijn meer als weerpatronen in je geest waar je je bewust van kunt zijn – zoals wolken die door de lucht bewegen, -- en je hoeft er dus niet door opgesloten te zijn.
19. Jezelf tot vriend maken op deze manier is een immens avontuur, en ongelooflijk bevredigend.
20. Probeer het een paar weken – je gaat je eraan hechten.

## 8.3 Suggesties Voor Dagelijkse Mindfulness Beoefening

1. Een goede plek om te beginnen met het kweken van mindfulness is in je lichaam.
2. Het is een goed idee bevriend te worden met je adem, aangezien je je huis niet zonder kunt verlaten – en omdat het erg in verband staat met onze geestestoestanden.
3. Kijk van tijd tot tijd of je alleen je adem kunt voelen die zich in en uit je lichaam beweegt.
4. Zoek waar de ademsensaties het heftigst zijn, en “surf” met volledig bewustzijn over die ademgolven, moment voor moment – in de buik, bij de neusgaten, of waar dan ook.
5. Probeer kort in bed te blijven liggen nadat je wakker wordt en rijdt gewoon op de golven van je eigen ademhaling moment voor moment en adem voor adem.
6. Experimenteer met het uitbreiden van het bewustzijn rondom je adem totdat het voelt alsof je lichaam als een geheel ademt.
7. Wees zo goed als je kunt bewust van de verschillende sensaties die in je lichaam fluctueren, inclusief de ademsensaties.
8. Rust gewoon in het bewustzijn van het hier liggen ademen, buiten de dimensie van tijd, zelfs al is het maar een minuutje of twee volgens de klok.
9. Wanneer je opmerkt dat je geest een eigen leven leidt en hier en daar ronddwaalt, onthoud dan dat dit gewoon is wat geesten doen, er is dus geen noodzaak het te veroordelen.
10. Aanschouw kort waar je aan denkt op het moment dat je niet meer in contact staat met je adem of met de sensaties van het lichaam liggend in het bed, en laat dat, zonder oordeel of kritiek, een deel van je bewustzijn worden voor dat moment en breng dan weer het ademen en het lichaam naar het centrum van je aandacht.
11. Herhaal stap 10 een paar miljoen keer.
12. Het is erg makkelijk om in de gedachtestroom te vallen en verstrikt te raken in de toekomst (zorgen maken, plannen) en het verleden (herinneren, beschuldigen, wegwijnen) en in reactieve en vaak pijnlijk emoties.
13. Het is niet nodig om te voorkomen dat dit gebeurt wanneer je er gewoon een grote omarming van openhartig, ruimtelijk, accepterend bewustzijn naar kunt brengen en, aanschouw, je zit weer aan de oever van de gedachtestroom, luisterend naar het klateren maar niet meer verstrengeld in de stroom.
14. Je kunt op deze manier liggend in bed mindfulness kweken voor een korte duur in de ochtend, of juist in de avond voordat je gaat slapen.
15. Je kunt mindfulness ook kweken terwijl je zit, loopt, en eet – in feite in elke positie of situatie, inclusief tijdens het tandenpoetsen, douchen, telefoneren, rennen, sporten, koken, vrijen, of wat er ook aan het gebeuren is in jouw leven in het huidige moment.
16. Het helpt om ervoor aanwezig te zijn en om er voor jezelf aanwezig te zijn.
17. Onthoud – de echte meditatie is jouw leven, en hoe je het vormgeeft moment voor moment.

## 8.4 In Dienst van het Leven

De laatste jaren is de vraag “hoe kan ik helpen?” belangrijk geworden voor veel mensen. Maar misschien bestaat er wel een diepere vraag die we kunnen overwegen. Misschien is de echte vraag niet “hoe kan ik helpen?” maar “hoe kan ik van dienst zijn?”

Dienen is anders dan helpen. Helpen is gebaseerd op ongelijkheid; het is niet een relatie tussen gelijken. Wanneer je helpt gebruik je je eigen kracht en energie om hen te helpen die minder daarvan hebben. Als ik let op wat er in me omgaat wanneer ik aan het helpen ben, komt het er altijd op neer dat ik iemand aan het helpen ben die niet zo sterk is als ik, die het meer nodig heeft dan ik. Mensen voelen deze ongelijkheid. Als we hen vervolgens helpen kan het zijn dat we hen per ongeluk meer ontnemen dan we ze ooit kunnen geven; we kunnen hun zelfvertrouwen verminderen, of hun gevoel van eigenwaarde, integriteit, of heelheid. Wanneer ik help ben ik me erg bewust van mijn eigen kracht. Maar dienen doen we niet met onze kracht, dat doen we met onszelf. We gebruiken al onze ervaringen. Onze limieten dienen, onze wonden dienen, zelfs onze duisternis dient. Het geheel in ons dient het geheel in anderen en het geheel in het leven. Het geheel in jou is hetzelfde als het geheel in mij. Dienst is een relatie tussen gelijken.

Hulp brengt schuld met zich mee. Wanneer je iemand helpt staan ze bij je in het krijt. Maar dienen, net als helen, is wederzijds. Er is geen schuld. Ik word evenveel gediend als de persoon die ik dien. Wanneer ik help krijg ik een gevoel van voldoening. Wanneer ik dien krijg ik een gevoel van dankbaarheid. Dit zijn twee erg verschillende dingen. Dienen is ook anders dan fiksen. Wanneer ik een persoon fiks, beschouw ik ze als kapot en hun gebreken zetten me er toe om het op te lossen. Als ik fiks zie ik niet het geheel in de andere persoon of vertrouw ik hun integriteit niet. Als ik dien dan zie en vertrouw ik dat geheel. Dat is waar ik op reageer en met waar ik mee samenwerk.

Er is een afstand tussen onszelf en datgene of diegene die we proberen te fiksen. Fiksen is een vorm van oordelen. Al het oordeel creëert afstand, afzondering, en een gevoel van verschil. Bij het fiksen van iets of iemand anders is er een ongelijkheid in deskundigheid die gemakkelijk kan leiden tot een morele afstand. We kunnen niet dienen vanaf een afstand. We kunnen allen dat dienen met wat we sterk verbonden zijn, dat wat we bereid zijn aan te raken. Dit is Moeder Teresa's hoofdboodschap. We dienen het leven niet omdat het kapot is maar omdat het heilig is.

Als helpen een ervaring van kracht is, is fiksen een ervaring van beheersing en deskundigheid. Dienen is, daarentegen, een ervaring van mysterie, overgave en ontzag. Iemand die dingen fikst heeft de illusie causaal te zijn. Een dienaar weet dat hij of zij gebruikt wordt en heeft de wil om gebruikt te worden ter dienste van iets hogers, iets wezenlijk onbekends. Fiksen en helpen zijn erg persoonlijk; ze zijn concreet en specifiek. We fiksen en helpen vele dingen gedurende ons leven, maar wanneer we dienen, dienen we altijd hetzelfde. Iedereen die ooit gediend heeft gedurende de geschiedenis van onze tijd dient exact hetzelfde. We zijn dienaren van de heelheid en het mysterie van het leven. De punt is, natuurlijk, dat we kunnen fiksen zonder te dienen. En we kunnen helpen zonder te dienen. En we kunnen dienen zonder te fiksen of helpen. Ik denk dat ik zelf zo ver zou kunnen gaan dat fiksen en helpen vaak het werk is van het ego, en dienst het werk is van de

ziel. Ze zien er misschien vergelijkbaar uit als je van buitenaf kijkt, maar de innerlijke ervaring is anders. En de uitkomst is dat ook vaak.

Onze dienst dient zowel anderen als onszelf. Dat wat ons gebruikt versterkt ons. Op de lange termijn put helpen en fiksen ons uit. Uiteindelijk zijn we opgebrand. Dienen werkt verversend. Wanneer we dienen, zal het werk zelf ons ondersteunen.

Dienst doen stamt van de premisse dat het leven heilig is, dat het leven een heilig mysterie is met een onbekend doel. Wanneer we dienen, weten we dat we tot het leven behoren en tot dat doel. In wezen zijn helpen, fiksen en dienen manieren om naar het leven te kijken. Als je helpt zie je het leven als zwak, als je fikst zie je het leven als gebroken. Als je echter dient, dan zie je het leven als een geheel. Vanuit de visie van het dienen zijn we allemaal verbonden: al het lijden is als mijn lijden en alle vreugde is als mijn vreugde. De impuls om te dienen vloeit natuurlijk en onvermijdelijk voort uit deze visie.

Als laatste staan fiksen en helpen aan de basis van behandeling, maar niet van genezing. In de 40 jaar tijd waarin ik gekampt hebt met chronische ziektes ben ik geholpen door veel mensen en gefikst door nog veel meer die mij niet als een geheel zagen. Dit alles heeft me juist meer verwond dan ooit achtergelaten in bepaalde manier. Alleen dienen geneest.