

8-weekse Mindfulness Cursus

Anand.nl

Week 3: Omgaan met gedachten, Introductie tot Mindful Yoga

3.1 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 doordrongen 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.

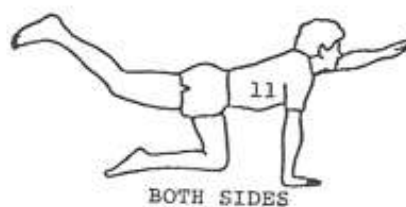
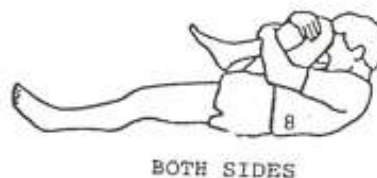
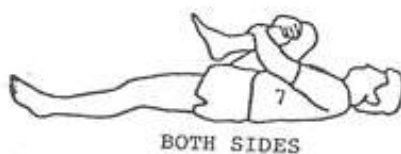
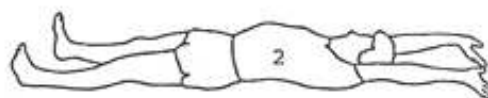
Wanneer je yoga beoefent, moet je letten op de vele manieren, waarvan sommige erg subtiel, waarop jouw perspectief op je lichaam, je gedachten en je gehele zelfbewustzijn kan veranderen als je met opzet een andere houding aanneemt en deze een tijdje aanhoudt, waarbij je elk moment volledig geconcentreerd 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.

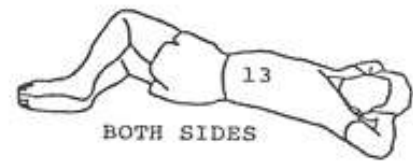
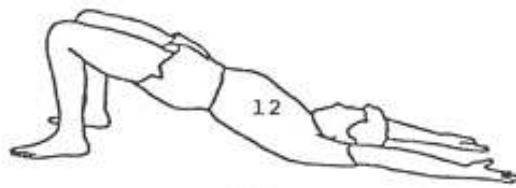
Werk altijd rond of binnen de limieten van je lichaam, met als bedoeling het observeren en ontdekken van de grens tussen wat je lichaam kan en waar het zegt “Stop voor nu.” **Strek nooit voorbij deze grens naar het pijnpunt.** Enig ongemak is onvermijdbaar wanneer je rond je limieten werkt, maar je moet 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.

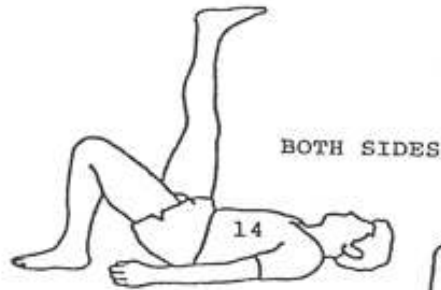
Liggende Yoga Oefeningen



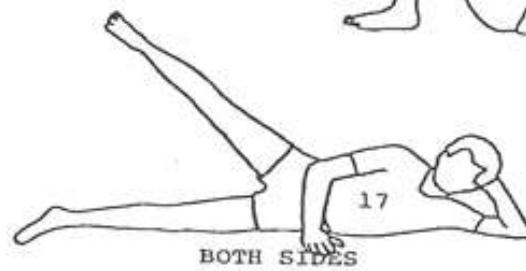
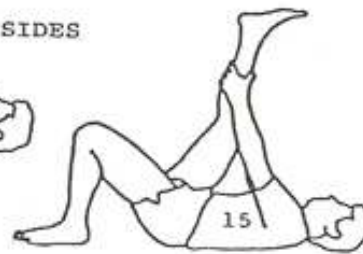
© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living



BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES



BOTH SIDES



3.2 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*.

3.3 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 praktijk 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 praktijk 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 transcendentale 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.

3.4 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 de-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 trainbaar. 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 een 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 Francisco, 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 verstopt 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 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.”