

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 ophouden, 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 wording 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 process, dat we vorige week leerden, waarbij je je toestaat vollediger 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 geïoefend 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 geïoefendheid 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 meditatiedocent. 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 verward 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 gevelde 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 misvattende 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 neuraal 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 pijl van emotioneel lijden, denkt Kerr dat mindful waarnemen van het lichaam enige invloed kan hebben op de eerste pijl, 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 pijl, 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. Darmouth 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 aangener 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 Wat gebeurde er binnen in me? (lichaam, geest, gevoelens) (Als bij "ST" van STOP)	E= Erken / toestaan Hoe liet ik wat gebeurde "gewoon zijn" zoals het is?	E= Ervaar Wat gebeurde er toen ik beter keek (lichaam, geest, gevoelens) met vriendelijkheid?	L = Loslaten waarneming Wat gebeurde er nadat je je waarneming opende? (zoals de 'OP' van STOP)
VOORBEELD <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 dacht 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?
VOORBEELD 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.