

Mindfulness-meditatie

Mindfulness-meditatie is een westerse uitvoering van Vipassana-meditatie, geïntroduceerd door Jon Kabat-Zinn, John Teasdale, Zindel Segal e.a.. Zij waren in de zeventiger jaren op zoek naar verbetering van methoden bij behandeling van depressie. Al eerder hadden zij de invloed van denken en gevoelens en emoties op het ontstaan en instandhouding van depressie onderkend. Toepassing hiervan is de cognitieve gedragstherapie. Deze probeert bewustwording van depressie-veroorzakende gedachten en gevoelens te bevorderen en te komen tot constructieve gedachten en daarmee het verminderen van depressieve gevoelens.

Tijdens hun verblijf in boeddhistische kloosters in Azië in de zeventiger jaren maakten zij door langdurige beoefening van Vipassana-meditatie kennis met de effecten van mindfulness op hun eigen denken en gedrag. Terug in Europa combineerden zij mindfulness en cognitieve gedragstherapie tot Mindfulness-Based Cognitieve Therapy (MBCT) en Mindful Based Stress Reduction (MBSR).

Vipassana-meditatie wordt beoefend in het Theravada boeddhisme. Vipassana betekent in de dode Indische taal Sanskriet helder inzicht. Dit verkrijgt men door sati te ontwikkelen en dat betekent opmerkzaamheid. Sati is vanuit het Engels vertaald in mindfulness. Dat is opmerkzaamheid in het hier en nu. Het gaat daarbij om het ontwikkelen van zuiver gewaarworden en het onthechten aan de invloed van het Ego.

Bij **mindfulness** gaat het om beoefening van gewaar zijn, een constaterend gewaarworden van wat zich van moment tot moment voordoet in lichaam en geest. Het vraagt een heldere, wakkere, toegewijde aandacht, waarbij ook een houding ontwikkeld wordt van mildheid, liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Deze kwaliteiten groeien naarmate men bewust kiest voor beoefening via meditatie en mindful leven. Mindfulness houdt ook in dat men zich ervan bewust wordt hoe snel een oordeel gevormd wordt en hoe dit als een vooroordeel, of als een veroordeling, of zelfs als een zelfveroordeling het denken, het gevoelsleven, maar ook het lichamelijk welbevinden kan beïnvloeden.

Meditatie is een methode om tot zichzelf te komen, wat meer afstand te nemen van eigen gevoelens en gedachten, minder overspoeld te worden door al die interne en externe stimuli, waaraan wij voortdurend onderhevig zijn, maar ook om het daardoor ontstane **afgescheiden** voelen te verminderen. Door onze wijze van leven zijn wij voortdurend bezig met afbakenen of uitbreiden van ons territorium, dat in dienst staat van leven en overleven, lustbeleving en verwijderen van onlust, gevaar, bedreigingen. Ons Ego is daarvoor uitgerust door opvoeding, scholing en levenservaringen. We zijn in de ban van ons Ego geraakt.

Dat wij een onlosmakelijk onderdeel zijn van de wereld om ons heen, of in de ruimste zin van het woord, de kosmos, raakt door al ons gedoe op de achtergrond, zo zeer zijn wij in beslag genomen. Wij vergeten dat wij waarnemende wezens zijn, die in voortdurende wisselwerking staan met de wereld om ons heen en dat wij ook invloed uitoefenen.

Wij merken onvoldoende op hoe wij onze geest en ons lichaam belasten, hebben onvoldoende in de gaten wat er bij ons binnen komt, eruit gaat of achterblijft. Geleidelijk raken wij overvol, verstrikt in ons denken, in ons hoofd en raken het zicht in ons en op ons zelf kwijt.

Door meditatie komt er een **proces** op gang. Wij kunnen ons zelf door middel van ons lichaam weer gaan ervaren en verbinding met ons lichaam gaan maken door **bewust te worden van het ademen door onze neus en adembeweging in het lichaam**.

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden, vormen een eenheid, dus contact met onze geest krijgen wij door bewust stil te staan bij lichamelijke gewaarwordingen, deze gade te slaan met enige verwondering en mildheid.

Wat wij waarnemen nemen wij als vanzelfsprekend als de werkelijkheid waar. Men leert geleidelijk dit los te laten en de toe-eigende invloed van het Ego op het waarnemen te beseffen. We beleven de werkelijkheid. Er vindt een cognitieve vertekening plaats. Dat gaan opmerken vraagt oefening. Bewust observeren van het ademen zorgt ervoor dat het losmakingsproces kan beginnen en men terugkomt in het moment.

Door al het denken en doen kunnen wij verwijderd raken van de diepere lagen van ons 'zelf'. Het 'zelf' kan men beschouwen als de innerlijke lagen van ons Ego. Mediteren is het stilstaan bij hoe binnen en buiten op elkaar inwerken, het is een in balans brengen van beide wisselwerkingen en het ontwikkelen van een metapositie bij beide. Door deze metapositie krijgt men inzichten in zichzelf, gaat men zichzelf beter begrijpen en kan men tot zelfbewuste keuzen en veranderingen van gedrag komen.

Bij **mindfulness-meditatie** staat men stil bij het eigen innerlijk ervaren van lichamelijke sensaties, reacties, zintuiglijke sensaties, gedachten, geestelijke gevoelens, gemoedstoestanden en het ademen zelf.

Het ademen, dat voortdurend doorgaat en als vaste uitgangsbasis kan blijven dienen bij alles wat wij doen, denken en ervaren. Wat er ook gebeurt, wij kunnen terugkeren naar ons ademen als thuisbasis en houvast. Mindfulness is naar mijn ervaring ook een **heartfulness**. Het geven van volle aandacht aan wat zich voordoet aan lichaam en geest is altijd liefdevol en dat komt jezelf ten goede. Dat straal je uit, je handelen wordt erdoor gevoed.

Boeddha kreeg door zijn jaren lang beoefenen van mindfulness–meditatie en mindful leven belangrijke inzichten. Deze verwoordde hij in de **4 nobele waarheden en de 3 kwaliteiten van het leven**. Door deze te erkennen en te herkennen kunnen zij ondersteunend zijn. Het kan helpen bij het relativeren, bij het zoeken naar de juiste levenswijze.

De 4 nobele waarheden zijn:

1. Er is lijden, welke zich in allerlei vormen kan voordoen. Het is vaak moeilijk om dat onder ogen te zien en te erkennen dat het er bij hoort en dat het een onlosmakelijk onderdeel van het leven is.
2. Er is een oorzaak voor het lijden, welke gezocht moet worden in de wijze van waarnemen, in de gehechtheid van het Ego aan zintuiglijke verlangens, die voortvloeien uit wat wij zien, horen, ruiken en proeven en lichamenlijk voelen, zoals genot. Ook de drang om iets te willen betekenen of iets niet te willen aanvaarden, of het willen verwijderen kan, als deze sterk aanwezig is, een bron van lijden vormen.
3. Er is een pad dat leidt tot het opheffen van lijden, het achtvoudig pad. Dit pad geeft richting bij het zoeken naar het juiste begrijpen, denken, spreken, handelen en levensonderhoud, ook bij het vinden van de juiste inspanning, opmerkzaamheid en concentratie.
4. Het uiteindelijk bereiken van de bevrijding van het lijden, de verandering van de relatie met het lijden.

De 3 belangrijke kwaliteiten van het leven :

- De vergankelijkheid, de tijdelijkheid van alles.
- De onbeheersbaarheid van alles.
- Het onbevredigende karakter van alles.

Door deze te erkennen en te herkennen kunnen zij ondersteunend zijn. Het kan helpen bij het relativeren, bij het zoeken naar de juiste levenswijze.

Mindfulness beoefenen in het leven van alledag

Het zal lastig blijken te zijn om tijd te maken voor het beoefenen van meditatie. Het gaan zitten, tijd nemen, schiet er steeds bij in. Alles lijkt belangrijker te zijn, voorrang te krijgen boven even te gaan zitten om op adem te komen.

Letterlijk een adempauze inlassen van 5 minuten zou een mooi begin kunnen zijn. Kiezen om **bewust** stil te staan bij **het in- en uitademen door de neus**, daarop te concentreren. Elke keer als men afdwaalt de aandacht op een vriendelijke, milde wijze terug brengen naar het ademen. Dat kan men enkele keren per dag doen. Daarbij ook **het rijzen en dalen van de onderbuik registreren**. Eventueel kan men ook aandacht besteden aan lichamelijke sensaties, die tijdens het ademen kunnen

optreden en deze lichtjes benoemen, zoals 'dit zijn tintelingen', 'dit is aanspannen', 'dit is ontspannen', 'dit is loslaten', 'dit is vasthouden' etc..

Men kan ervoor kiezen **bepaalde activiteiten** met aandacht te doen.

Wij hebben vaak niet in de gaten dat wij veel op de automatische piloot doen. In gedachten lopen wij al op de situatie vooruit of denken aan wat gisteren gebeurd is. Wij zijn zo vaak niet bewust in het moment zelf.

Bij het lopen kan men aandachtig zijn bij het optillen en neerzetten van de voeten. Ook bij het drinken kan men opmerkzaam zijn, bijv. het optillen van een kopje koffie om te drinken, vervolgens het nemen van een slok, het proeven, het genieten en dan de sensatie van het doorslikken. Dan even een adempauze alvorens weer een slok te nemen. Het aandachtig opmerken van verlangen, behoeften, dorst, trek om te eten, is ook mindfulness.

De trap oplopen of lopen naar een andere ruimte kan met aandacht gebeuren en het daarbij opmerken dat de gedachten al vooruit gaan. Men kan dat lichtjes benoemen met 'dit is denken'. Dat houdt je in het moment.

Wanneer men met een probleem geconfronteerd wordt of met een vervelende ervaring, kan men dit met aandacht opmerken. Zijn er vergezellende gevoelens of gedachten, dan kan men deze opmerken en opnieuw met mildheid benoemen.

Problemen kunnen ervoor zorgen dat men aan zichzelf gaat twijfelen, zichzelf de schuld gaat geven. Het is dan belangrijk te onderscheiden of er sprake is van zelfveroordeling en als dit het geval is, dit te benoemen.

Zo kun je elke activiteit, elk probleem of elke ervaring als een meditatieobject zien om mindfulness te beoefenen.

Al oefenend zal men merken dat het inzicht in zichzelf toeneemt en dat men zich minder snel vereenzelvigd met wat men waarneemt, wat leidt tot vermindering van kwetsbaarheid en een zekere mate van bevrijding geeft.

Geleidelijk aan wordt mindfulness een geïntegreerd onderdeel van je levenshouding.

Dat heeft invloed op de relatie, de wisselwerking met je omgeving.

Je kent het spreekwoord "verbeter de wereld, begin bij jezelf".

Verminderen van het lijden begint met aandachtig waarnemen, aandachtig ademen. Dat biedt ademruimte en bevordert het helder zien.

Mei 2016

Fred Wong-Lun-Hing