

Peil

october 2007

[citaat]

'...anger and hatred are always harmful, and unless we train our minds and work to reduce their negative force, they will continue to disturb us and disrupt our attempts to develop a calm mind...

The 14th Dalai Lama

[kop]

MINDFITNESS

[tekst]

De wekker gaat, je staat op, maakt koffie, stapt onder de douche en voor je het weet ben je weer op je werk. Maar, h e smaakte de koffie eigenlijk? Heb je de geur opgesnoven? En heb je onderweg naar je werk de tijd genomen om te kijken naar het landschap?

We zijn zo gewend om de dingen op de automatische piloot te doen dat we ze zonder enige intentie afhandelen. Door dit routinematige gedrag zijn we eigenlijk niet aanwezig in het hier en nu. We reageren basaal vanuit vastomlijnde patronen, zonder aandacht, zonder werkelijk op te merken, waardoor we geen vat hebben op veranderingen. En dat is nou precies het cruciale punt waar mindfulness om de hoek komt kijken.

Opmerkzaamheid

'Mindfulness is opmerkzaamheid; je van ieder moment bewust zijn. Opmerkzaamheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht', legt Jon Kabat-Zinn uit in één van zijn boeken over dit onderwerp.

Kabat-Zinn is oprichter en voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts. Al in 1979 ontwikkelde hij het programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), oorspronkelijk bedoeld als pijnbestrijding voor ongeneeslijke zieken en als begeleiding bij lange termijn validatie. Maar nadat er in het academisch ziekenhuis waar Kabat-Zinn onderzoek deed naar de effectiviteit van MBSR, positieve resultaten werden behaald, werden de toepassingsmogelijkheden uitgebreid. Op dit moment wordt mindfulness ook op grote schaal toegepast binnen de GGZ bij angst- en somatische stoornissen en depressies.

[streamer]

'To diminish the suffering of pain, we need to make a crucial distinction between the pain of pain, and the pain we create by our thoughts about the pain'

[tekst]

Pijn

Kabat-Zinn, van oorsprong moleculair bioloog, wist op een unieke wijze de wetenschappelijke (westerse) benadering aan te vullen met Boeddhistische inzichten wat betreft het "lijden". Lijden is niet beperkt door lichamelijke en geestelijke pijn, maar wordt met name gebruikt om de meer universele en diepere psychologische toestand van ontevredenheid en angst uit te drukken. Volgens Boeddha ontstaan deze gevoelens vooral door de vergankelijkheid van ons aardse bestaan en hij ontdekte dat het leven uit allerlei vormen van lijden bestaat zoals pijn, verdriet, angst, jaloezie, haat. Vanuit de filosofie dat dit lijden niet gedirigeerd wordt door een hogere macht maar door de mens zelf, concludeerde Boeddha dat de mens zich er ook van kan bevrijden.

'Door mindfulness verhinderen we onze primaire reacties, want feitelijk is de belangrijkste functie van mindfulness: deconditioneren. Of sterker nog; het - uiteindelijk - bevrijden van onze (verborgen) angsten. We zijn dan niet meer bang voor de leegte in ons (die ontstaat als we ons bewustzijn zien als een opeenvolging van bewustzijnsmomenten).' Aan het woord Henk Barendregt,

hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica aan de Radboud Universiteit te Nijmegen en gekwalificeerd Vipassanaleraar.

Barendregt is expert op het gebied van de mathematische logica en doet onderzoek naar het menselijk brein waarin de toepassing van vipassana in het dagelijkse leven en in de psychotherapie een grote rol speelt. Henk Barendregt doet onderzoek naar en met behulp van meditatie. Henk: 'Vooral concentratie en inzicht kunnen de neurowetenschap misschien verder brengen. We willen graag weten wat mindfulness is en hoe het werkt. Wat is de zogenaamde leegte die in de meditatie wordt ervaren? En natuurlijk; hoe gaat het zuiveren van het bewustzijn van negatieve emoties in zijn werk?'

Vipassana

Mindfulness is gebaseerd op de eeuwenoude meditatieleer van Boeddha: vipassana. Ook wel inzichtmeditatie genoemd. Deze meditatietechniek staat naast de concentratiemeditatie waarbij men zich vooral richt op een kalme geest. Bij vipassana wil men meer bereiken zoals bijvoorbeeld ook lekker in je vel zitten en - indien er geen rust is - in staat zijn de dingen zo te regelen dat er meer rust kan komen. Het belangrijkste tijdens de meditatie is het 'opmerkzaam zijn', opletten wat er in je bewustzijn gebeurt en daar een zekere afstand van nemen.

Als er buiten een vliegtuig overvliegt merk je op 'horen'. Gebeurt er iets dat prettig is en je wilt daar meer van, dan merk je op 'verlangen'. Heb je ergens last van dan zeg je 'tegenzin'. Als je zo doorgaat krijg je daar op een gegeven moment genoeg van. Ook dat gevoel zet je op een afstand: 'balen'. Alles wat er gebeurt, wordt onderworpen aan opmerkzaamheid. Op die manier veranderde je bewustzijn van reactief naar observerend.'

Discipline

Inzichtmeditatie is hard werken. Je traint als het ware je hersenen, je bewustzijn. Henk: 'Het doel van de vipassana is om intuïtief in te zien welke mechanismen er in ons bewustzijn plaatsvinden. Dat inzicht komt niet vanzelf. Er is concentratie nodig om het bewustzijnsproces te vertragen en aldus te observeren. Maar dat concentreren gaat ook niet zomaar. Daar is weer discipline voor nodig. Door je steeds maar weer opnieuw voor te nemen goed op te letten gaat het soms beter. Soms minder. De bedoeling is dan om niet op te geven maar om gewoon door te gaan.

Je leert de vijf hindernissen kennen. Begeerte en afkeer, slaperigheid en onrust en tenslotte twijfel. Deze ga je te lijf met de vijf helpers: vertrouwen, inzet, opmerkzaamheid, concentratie en analyse. Het blijft een worsteling. Later leer je dat je helemaal niets hoeft te doen, dat je alleen maar de verschijnselen en gemoedstoestanden hoeft te observeren, maar er niet op hoeft te reageren. Maar dat blijkt je dan nog niet te kunnen laten. Zolang je daar nog mee bezig bent is het een lijdensweg. Ook al houd je op je te verzetten, dan nog is er verzet. Dat komt vanuit diepere lagen. Wanneer dat verzet moe gestreden is, dan kan het gebeuren: Opeens ben je voorbij de pijn. Deze is er nog wel, maar is niet erg meer. Het bewustzijn is verheven. De pijn wordt gezien, maar is slechts één van de verschijnselen.'

Mariëlle van der Zwet