

Druk, druk, druk. Of toch niet?

AUTEUR: MELANIE E. RIJKERS
FOTOGRAFIE: ARTSTUDIO23.COM

WANNEER IK HET ZAALTJE BINNENSTAP EN OP EEN GROOT ZWART KUSSEN PLAATSNEEM, VIND IK HET TOCH WEL SPANNEND. MEDITEREN, MINDFULNESS, IS DAT WEL WAT VOOR MIJ? GELUKKIG HEBBEN VEEL ANDERE DEELNEMERS HETZELFDE ONWENNIGE GEVOEL; EN HOE GA JE NOU GOED OP DAT KLEINE KUSSENTJE ZITTEN?

Mindfulness is niet: 'het boeddhisme'. Mindfulness maakt wél gebruik van technieken die in het boeddhisme zijn ontwikkeld. Meditatie versterkt je immuunsysteem, vermindert pijn en ontstekingen, maakt je positiever en vermindert depressies. Het kan je helpen je hoofd leeg te maken, je aandacht volledig op het hier en nu te richten. Hierdoor vermindert stress en onrust. Mindfulness is niet naar binnen kijken of naar buiten kijken. Het is kijken, de juiste aandacht.

Wat me meteen opvalt aan de zen-leraar is zijn tevreden gezicht



Mindfulness betekent niet meer dan aandachtig, opmerkzaam zijn

Je bent vaak bezig met het één, terwijl je denkt aan het ander. Hierdoor ontstaat chaos in de geest, ook wel het lijden genoemd. We ervaren het kwetterende apenbrein, constant door elkaar rollende gedachten.

Onjuiste aandacht kan leiden tot stress en burn-out klachten. Mindfulness trainingen en meditatie helpen om de aandacht te focussen. Door te mediteren ga je op een afstand naar je gedachten kijken en het hier-en-nu bewust leren te ervaren.

‘Eenmaal thuis betrapte ik mezelf erop dat ik op rustiger wijze at en meer genoot van het eten.’

Ik doe mee aan een introductie les en de zen-leraar is een man in spijkerbroek. Wat me meteen opvalt is zijn tevreden gezicht. Hij leert ons hoe goed rechtop te zitten, en je hoeft je ogen niet eens helemaal dicht te doen.

Het ‘ruggengraat-trainen’ is heerlijk: kaarsrecht zitten ontspant veel meer dan lui achteroverleunen, is mijn eerste inzicht! Mediteren kan ook zittend op een stoel of als loop-meditatie. Mindfulness is ook in je eentje een eind gaan fietsen of gaan fotowandelen, waarbij je puur zien toepast, het kijken, het zijn zonder oordeel.

Bijzonder was de mandarijn-sensatie. Het fruit eerst voelen, zien, ruiken en zelfs proberen te horen voordat je proeft. Ik heb een partje mandarijn nog nooit vanuit zoveel hoeken bekeken en de uiteindelijke smaaksensatie was echt anders dan de normale hap-slik-weg. En eenmaal thuis betrapte ik mezelf erop dat ik op rustiger wijze at en meer genoot van het eten.



Oog in oog zijn met wat zich van moment tot moment voordoet

Mindfulness (oplettendheid, achtzaamheid) is een oud-Engelse uitdrukking voor het woord ‘sati’, de eeuwenoude boeddhistische observatietechniek. Het komt uit het Pali, een oude Aziatische taal waarin de oorspronkelijke geschriften van het boeddhisme zijn opgesteld.

De oorspronkelijke teksten beschrijven een levenshouding in navolging van Boeddha, een man die 2500 jaar geleden in India een levenswijsheid ontdekte door meditatie en hier naar eigen zeggen door ‘ontwaakte’.

Het boeddhisme kan worden gezien als een mix van oosterse filosofie en psychologie. Qua focus heeft het veel gemeen met de positieve psychologie. Zo is er veel aandacht voor geluk (hoe bereik je verlichting), betekenis en mededogen (compassie).



Aanbevolen door artsen en wetenschappers

Dat het werkt, blijkt uit verschillende onderzoeken. Door te mediteren leer je lichaamssensaties, gedachten en gevoelens los van elkaar ervaren. Bij mensen met depressieve klachten is er vijftig procent minder kans op terugval.

Verlichting is geen staat van geest die je aanleert, maar eerder een staat van geest die er altijd is. Verlichting wordt bereikt door de verduistering, die Boeddha het lijden van de mens noemt, op te heffen. Het inzicht dat lijden inherent is aan het leven, is de eerste van de Vier Edele Waarheden.

‘Pijn is een feit, lijden is een keuze.’

– BOEDDHA –

De juiste aandacht is een stap van Het Achtvoudige Pad; de acht levensadviezen door Boeddha. Boeddha nodigde iedere leerling uit om zelf de acht paden vorm te geven en het niet als acht regels te zien: ‘Neem niets aan voor het zelf onderzocht te hebben.’

DE VIER EDELE WAARHEDEN EN HET ACHTVOUDIGE PAD

1. Bestaan betekent lijden (ongemak, onrust, stress)
2. Dit lijden heeft een oorzaak (onwetendheid, gehechtheid, begeerte)
3. Het is onmogelijk dit lijden op te heffen (wegnemen van hindernissen)
4. De weg om het lijden op te heffen is Het Achtvoudige Pad

