

## Meditatie of therapie.....Oude Wijn in nieuwe zakken?

Leven in de huidige maatschappij gaat niet iedereen even gemakkelijk af. Van ons wordt veel gevraagd en door de geavanceerde elektronica zijn we, als we niet opletten, de hele dag "online".

Het advies "eens lekker te ontspannen" is lang niet zo vanzelfsprekend als het lijkt. Meestal gaan we dan leuke dingen ondernemen: een film pakken, de stad in, een vakantie boeken, afspreken met vrienden, sporten. Onder de mensen zijn, afleiding zoeken....afleiding waarvan?

Boeken over meditatie en ontspanning beslaan heel wat planken in de boekhandel. Soms zie je door de bomen het bos niet meer.

Waarom is juist meditatie, rust vinden in jezelf...zo moeilijk toe te passen in je dagelijks leven?

Het is niet voor niets dat zelfs meditatie gemakkelijker gaat in een groep, zeker in het begin. Hetzelfde geldt voor de beoefening van yoga of ontspanningsoefeningen. Vaak vind je binnen een groep gemakkelijker de rust om naar binnen te keren.

Dit geldt in het bijzonder voor meditatie. Uit eigen ervaring weet ik hoe moeilijk het in het begin is "gewoon te gaan zitten".

Doordat je geest doorlopend afdwaalt en je je dan meteen afvraagt wat je daarmee moet, is het handig daarin begeleiding te krijgen. Iemand die je wegwijs kan maken in de verschillende vormen van meditatie, die je opkomende vragen beantwoordt, de tijd in de gaten houdt en het proces kan bewaken.

Meditatie is helemaal "hot" Als paddenstoelen rijzen de meditatiecursussen uit de grond. Ook het bedrijfsleven heeft de voordelen ontdekt die kleven aan een half uurtje "rust en ontspanning" midden in de werkdag....werknemers, die tussen de middag een half uurtje uittrokken om te gaan mediteren of ontspanningsoefeningen te gaan doen zeiden zich meer alert, wakker en ontspannen te voelen en konden zich daardoor beter concentreren en gericht handelen gedurende de werkdag.

Natuurlijk is die omarming van de bedrijven niet zomaar gegaan. Het zweverige imago heeft de acceptatie lang dwars gezeten. Hoewel....de Transcedente Meditatie (Meditatie op een mantra) heeft allang een vaste bekende plaats in het rijtje meditatietechnieken.

Uit de vele meditatietechnieken die er zijn, wil ik er twee uitlichten:

- Kalmtemeditatie, waarbij **concentratie** centraal staat
- Inzichtmeditatie.(ontwikkelen van opmerkzaamheid)

### **Kalmtemeditatie (concentratie):**

Bij Kalmtemeditatie wordt gebruik gemaakt van een object. Dit kan van alles zijn, bijvoorbeeld een voorwerp, een kaarsvlam, een nobele gemoedstoestand (bijv.vriendelijkheid) of een klank (mantra). Over de meditatie met een mantra wil ik nader ingaan,

De reden dat ik de mantra-meditatie een warm hart toedraag is, omdat deze zo gemakkelijk en toegankelijk is.

Er is vaak onduidelijkheid over het geven en krijgen van een mantra. Hierin bestaan twee richtingen: op de ene manier wordt de mantra je gegeven door een leraar en word je verteld de mantra geheim te houden.

In het andere geval kies je zelf je mantra. Dit kan bijv. Zijn: Jezus, Wees gegroet Maria(Christendom),

Om mani padme Hum (Boedhistisch, Rama (Hindoe), Barukh attah Adonai (Hebreeuws: Gezegend zijt gij, o Heer), Allahu Akbar (Islam: God is groot)..Vrede,Liefde....slechts een greep uit oneindig veel mogelijkheden...

Het belangrijkste is dat een mantra bij je past en dat je hem je "eigen" maakt door hem overal en steeds in jezelf te herhalen. Het kan even duren voor een mantra je "bevalt" geef hem dus tijd zich te verankeren.

Tijdens meditatie herhaal je in gedachten je mantra, iedere keer dat je merkt dat je gedachten afdwalen.....Het komt voor dat je ongemerkt in gedachten al minutenlang in de supermarkt vertoeft en je je realiseert: "o ja...ik ben aan het mediteren"...op zo'n moment pak je de mantra weer op. Uiteindelijk sta je toe dat de herhaling van de mantra steeds stiller wordt en deze op een gegeven moment verdwijnt, waardoor je uiteindelijk alleen maar bewustzijn bent, zonder gedachten. Zodra er dan weer gedachten opkomen keer je terug naar de mantra.

### **Aandachtgerichte-inzichtmeditatie:**

Hierbij staat het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal. Oorspronkelijk is het een boeddhistische vorm van mediteren, waarvan het principe is om "aandachtig" te zijn, je steeds bewust te zijn van wat er gebeurt. Dit kan je ademhaling zijn, lichamelijke gevoelens, maar ook dat wat je hoort, ruikt of ziet. Eigenlijk kunnen al deze gewaarwordingen als meditatie-object worden gebruikt. Deze inzicht-meditatie gebruikt het moeiteloos volgen van de adem als leidraad. De adem wordt geobserveerd en als er gedachten, gevoelens, ongemakken opkomen laat je deze gewoon toe. Het gaat er om dat je zorgvuldig waarneemt wat zich voordoet en dat je dit niet gaat onderzoeken en uitpluizen.

Je hoort bijvoorbeeld geluiden tijdens de meditatie. Laat dit gewoon toe...benoem het eventueel in jezelf:..."horen"...er komt een verdrietig of een blij gevoel bij je op ."verdrietig""blij"...etc. Doe er verder niets mee, maar laat het gewoon gebeuren.

Dit benoemen of registreren is belangrijk om je opmerkzaamheid gaande te houden. Keer steeds terug naar de ademhaling...het rijzen en dalen van je buik als basis van de meditatie.

Door deze meditatie te doen leren we om onze gevoelens, gedachten en emoties niet meteen te veroordelen, zodat ze met ons aan de haal gaan. We leren juist om ze toe te laten en ze te aanvaarden als onderdeel van onszelf.

Op dit moment wordt deze aandachtgerichte-inzichtmeditatie uitgebreid onderzocht in academische ziekenhuizen in Nederland onder de noemer: Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT). Door deze naamgeving vermijdt men het woord Meditatie en krijgt de methode een wetenschappelijk uitstraling.

Natuurlijk is het oude wijn in nieuwe zakken, wat niet erg is, het doel heiligt immers de middelen. De boekhandel ligt vol met boeken over Mindfulness.....Kunnen we spreken van een hype?

De Mindfulness in zijn huidige vorm is ontwikkeld en geïntroduceerd door John Kabatt Zinn, die veel ervaring heeft met het beoefenen van Zen. In de VS is deze aandachtgerichte therapie al langer een groot succes. In vele ziekenhuizen wordt deze therapie toegepast bij de behandeling van chronische en recidiverende depressies.

Maar dat niet alleen, de therapie heeft ook zijn nut bewezen bij patienten met chronische pijn en fobieën.

Momenteel vindt er onderzoek plaats naar de ervaringen van patienten tijdens- en na het volgen van een cursus Mindfulness.....Nu al blijkt dat velen de cursus en het mediteren als prettig en zinvol ervaren, dat patienten beter kunnen omgaan met storende gedachten en/of pijn.

Wel is er behoefte om de regelmatig zogenaamde terugkom-dagen bij te wonen, omdat gezamenlijk mediteren nu eenmaal gemakkelijker gaat en je beter gemotiveerd blijft.

We kunnen dus constateren dat een oeroude methode om de geest tot rust te brengen en ons inzicht in onszelf te verschaffen nu ook doorgedrongen is in wereldse bedrijven, gevangenissen en ziekenhuizen. We hoeven ons niet meer terug te trekken in een grot of onder een boom om te kunnen profiteren van iets wat nog niet eerder zo noodzakelijk is geweest als in onze huidige jachtige tijd: Wezenlijke verandering en innerlijke rust!

Micha Iedema,  
Yoga-Ontspanningstherapie & Meditatie  
Nijmegen

**Publicatie in De Natuur Uw Arts**  
**Jaargang 34, nr.201 mei/juni 2009**