

Syllabus

Mindfulness 2



Door:
Philip van der Linde
06 15 66 2724
medin@chello.nl
www.meditatieeninzicht.nl
Versie 2009

Inhoudsopgave

1.1.....	3
2. Inleiding.....	4
3. Wat is Mindfulness.....	5
3.1. Wat is Opmerkzaamheid.....	5
3.2. Keuzeloze aandacht.....	6
3.3. Effecten van keuzeloze aandacht.....	7
3.4. Keuzeloze aandacht, apathie en onderdrukking.....	7
3.5. Categorieën van basis belevingen.....	7
3.6. Formules Shinzen Young.....	8
3.7. Voorbeeld van toepassing van de formules:.....	10
4. Hoe werkt Mindfulness meditatie.....	11
4.1. Procesmodel.....	11
4.2.....	11
5. Hoe komt het dat Mindfulness meditatie werkt.....	12
5.1. Inleiding.....	12
5.2. Samatha.....	13
5.3. Stemmingen en Samatha.....	14
5.3.1. Spanningsenergie.....	14
5.3.2. Kalmte-energie.....	14
5.3.3. Spanningsvermoeidheid.....	14
5.3.4. Kalmte-vermoeidheid.....	14
5.4. Fysieke effecten van Samatha.....	15
5.5. Hoe is samatha toe te passen.....	15
5.6. Vipassana.....	15
5.7.....	15
6. Meditatie.....	15
6.1. Concentratie-meditatie.....	16
6.2. Inzichtmeditatie.....	16
7. Sogyal Rinpoche.....	18
7.1. Inleiding.....	18
7.2. Hoe komen gedachten en emoties tot rust?.....	20
8. Gevoelens benoemen.....	21
8.1. De vier basismogelijkheden.....	21
8.2. Hoe elke mogelijkheid te benoemen.....	21
8.3. Wat te doen als je gevoel benoemt.....	22
8.4. Als zich lichamelijke gewaarwordingen voordoen.....	23
8.5. Veertien vaak gebruikte namen van gevoelens.....	23
8.5.1. Aangenaam.....	23
8.5.2. Onaangenaam.....	23
8.6. Drie manieren om aandacht te richten terwijl je gevoel benoemt.....	24
8.7. Hoe formele sessies te beginnen en te beëindigen.....	24
8.8. Samenvatting.....	25
8.9. Eindopmerkingen: vaak 'te splitsen' gevoelens.....	26
9. Toepassingen.....	27
9.1. Inleiding.....	27
9.2. Depressie.....	27
9.2.1. Wat kunt u er zelf aan doen.....	27

9.2.2.	Doorbreken van negatieve spiraal.....	27
9.2.3.	Negatieve denkpatronen vervuilen voor positieve denkpatronen.....	29
9.3.	Piekeren 's nachts	29
9.4.	Slaapeloosheid.....	30
10.	Literatuur opgave	31
11.	Verwijzingen	31
12.	Websites	31

1.1.

2. Inleiding

De bedoeling van dit stuk is om een verdieping aan te brengen op de voorgaande syllabus Mindfulness 1.

Dit wordt gedaan door een aantal vooraanstaande schrijvers/sprekers onder de loep te nemen.

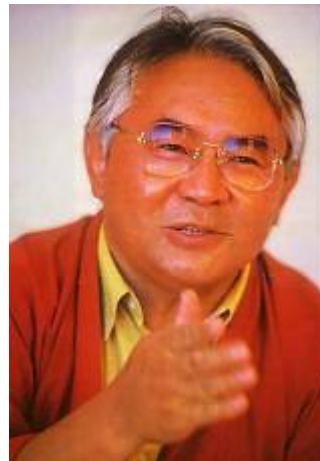
In dit stuk zullen het vooral Shinzen Young (figuur 1) en Sogyal Rinpoché (figuur 2) zijn.

Shinzen Young is Canadees en heeft intensieve Boeddhistische training gehad en is wetenschappelijk geschoold. Young weet vooral het boeddhisme te vertalen naar westerse (psychologische) modellen.

Sogyal Rinpoché is vertrouweling van de Dailai lama. Hij heeft veel kennis van de oude Tibetaanse geschriften. Sogyal Rinpoche staat bekend om zijn heldere uitleg van de oude leer en is strikt Boeddhistisch.



Figuur 1



Figuur 2

3. Wat is Mindfulness

De vraag op wat is Mindfulness is het makkelijkst te beantwoorden met een analogie.

Je doet fitness training om twee redenen.

Je spieren worden sterker en je spieren worden flexibeler.

Deze training doe je formeel. Je gaat er speciaal voor naar de sportschool en doet daar je programma. Daarmee versterk je je capaciteit van je lichaam voor het dagelijks leven.

Als je mindfulness zit meditatie doet gaat dit op een soortgelijke manier. Je doet op gezette tijden speciaal je zitmeditatie om de volgende twee redenen.

Versterken van je mentale opmerkzaamheid en verbeteren van je keuzeloze aandacht.

Daarmee vergroot je je mentale capaciteit voor het dagelijks leven.

De bedoeling van fitness is om gelijkelijk aan een niveau te bereiken van lichamelijke kracht en flexibiliteit. Als je dit niveau hebt bereikt moet je het bij houden middels een programma.

Zo gaat het ook met Mindfulness. Je moet er voor trainen om een bepaalde geestelijke kracht en flexibiliteit te komen en het dan bij houden. Met bij houden wordt bedoeld: een paar keer per week een half uur zitmeditatie en elke maand een langere sessie.

Hoewel de analogie tussen mindfulness en fitness erg groot is verschillen de twee vormen van training ook van elkaar.

Hoe lang je ook fitness oefent je kan nooit meer dan 2 tot 3 keer je basis lichaamskracht vergroten. De lichamelijke kracht is afhankelijk van leeftijd en lichamelijke gesteldheid. Mindfulness kan grotere effecten hebben naar mate je lager oefent.

3.1. Wat is Opmerkzaamheid

Opmerkzaamheid¹ is het vermogen om de zintuiglijke prikkel zoals die zich in verschillende hoedanigheden aan ons voordoet te volgen. Van moment tot moment.

¹ Clarity zoals Shinzen dat noemt

Alles wat we waarnemen loopt via de zintuigen: Ruiken, voelen, zien, proeven en horen.

Echter we maken in onszelf ook beelden en gedachten (innerlijke spraak = innerlijk horen) bij. Ook deze bewerkingen van de hersenen worden waargenomen door middel van opmerkzaamheid.

Je zou kunnen zeggen dat je met opmerkzaamheid je eigen zenuwbanen aan het werk ziet. Je merkt de loop van de neuronen als het gaat om de zintuiglijke prikkels in de ruimste zin van het woord. Zie figuur 3

<http://www.iselinge.nl/Scholenplein/pabolessen/99002dontdek-lichaam/>



Figuur 3

3.2. Keuzeloze aandacht

Shinzen Young heeft het over keuzeloze aandacht² ofwel gelijkmoedigheid. Hieronder wordt verstaan een radicale het niet ingrijpen in de innerlijke ervaringen. De belevingen niet weg duwen en niet beïnvloeden. Keuzeloze aandacht is te vergelijken met het begrip accepteren zoals Jon Kabat Zinn dat gebruikt.

Let wel: Accepteren betekent niet dat je de beleving fijn vindt.

Voorbeeld:

Laten we zeggen je deel neemt aan een loop. Objectief weet je dat je de finish kan halen en je vraagt dus niet het uiterste van jezelf.

Al lopende wil je opgeven. Er zijn ook fysieke ervaringen die dat aangeven zoals:

Scherpe pijn in de spieren ten gevolge van de verzuring. Benaauwdheid. Zuurstof te kort. Vermoeidheid.

Er zijn ook nog gedachten te onderkennen zoals: Het is zo wel genoeg. Ik hoef dit mezelf of anderen niet te bewijzen. Het doet echt zeer. Als ik door ga wordt dit alleen maar erger.

Laten we nu zeggen dat je je aandacht goed kan bewaren en je kan al deze belevingen goed onderscheiden en zien met je innerlijke oog. Opmerkzaamheid.

² Shinzen Young gebruikt het woord Equanimity.

Stel dat je nu ook zo geoefend bent dat je instaat bent om met opmerkzaamheid alle belevingen te laten komen en gaan zonder ze te onderdrukken of aan te moedigen. In dat geval ben je instaat om de loop uit te lopen zonder van je oorspronkelijk plan af te geraken.

3.3. Effecten van keuzeloze aandacht

Wanneer je geoefend raakt in keuzeloze aandacht en je past het toe op onplezierige emoties zal dit minder lijden tot gevolg hebben. Wanneer je het toepast op plezierige emoties zal het meer vervulling geven.

Beide samen geven de mens een gevoel van vrijheid, bevrijding, onafhankelijkheid. Bevrijd dus van de eisen van je neuroses.

In een formule:

Bevrijding = (Pijn x Keuzeloze aandacht) + (Plezier x Keuzeloze aandacht)

Emoties zijn signaalgevers en wanneer dit beleeft wordt met keuzeloze aandacht hebben we ook goed in de gaten welk signaal er wordt afgegeven door ons lichaam / geest. Daarmee kunnen we voorkomen dat we verkeerde reacties op onze emoties gaan hebben en kunnen ons ook beter wapenen tegen: alcoholisme, eetstoringen, woede, gewelddadigheid etc.

3.4. Keuzeloze aandacht, apathie en onderdrukking

Keuzeloze aandacht behelst niet ingrijpen in de natuurlijke gang der innerlijke belevingen. We nemen die emoties en belevingen helder waar zonder ingrijpen. Apathie betekent onverschilligheid tegenover de gebeurtenissen in onze omgeving en is onverschilligheid tegenover de innerlijke belevingen. Daarmee is apathie en keuzeloze aandacht elkaars tegenover gestelde.

Keuzeloze aandacht is de instelling om te voelen/beleven wat er is. We doorbreken de natuurlijk neiging die mensen in het algemeen hebben om gevoelens en belevingen te vermijden. *Experiëntiële vermijding* (Steven Hayes). genoemd Waarom zouden we emoties opzoeken al we er pijn door kunnen oplopen. Juist door deze vermijding, die we vaak onbewust doen, ontstaan er onderdrukte gevoelens waardoor we soms voor onszelf onbegrijpelijk reageren en last krijgen van onhebbelijkheden. Juist de tegenovergestelde weg van het openstellen, welkom heten geeft uiteindelijke vrijheid.

Deze volledige aanvaarding van je gevoel/beleving is in wezen ook een volledige aanvaarding van jezelf. Mystici menen dat dat de sleutel van liefde is. Aanvaarding van de ander in zijn/haar gehele wezen. Dus een aanvaarding van jezelf in zijn gehele wezen is een radicale liefdes verklaring aan jezelf.

3.5. Categorieën van basis belevingen.

Shinzen Young heeft een model ontworpen met twee doelen voor ogen. Hoe kun je de innerlijke belevingen verduidelijken en hoe kun je hun relatie tot elkaar beter uitleggen.

U ziet links een kolom die de objectieve wereld laat zien en rechts de subjectieve wereld. Zie figuur 4.

Buiten wereld	Binnen wereld
Geluid Stilte	Spreken Zwijgen
Gezichtsvermogen Visuele rust	Beelden Blanco
Lichamelijke gewaarwording Ontspanning	Emotioneel lichamelijke gewaarwording Vrede

Figuur 4

Geluid / stilte versus Spreken / Zwijgen

We kunnen in de buitenwereld een geluid waarnemen maar we kunnen ook in de binnenwereld onze stem horen spreken. In beide gevallen zijn de zelfde hersengebieden actief.

Zo kan men ook stilte waarnemen binnenin als buiten.

Gezichtsvermogen / Visuele rust versus Beelden / Blanco

In de buitenwereld nemen wij dingen waar. De zelfde dingen kunnen we in de geest oproepen. We kunnen een prikkel arme omgeving zoeken en dit beleven (Blanco). Tegelijkertijd kunnen we een prikkel arme omgeving zoeken en veel prikkels in onszelf oproepen (Beelden).

Lichamelijke gewaarwordingen / ontspanning versus Emotioneel lichamelijke gewaarwording / Vrede

We kunnen lichamen van alles voelen. Als we ons stoten of worden geprikt met een speld. Externe gebeurtenissen op ons lichaam. Lichamen gewaarwordingen. Bij geen invloeden van buiten en een ontspannen lichaam spreken we van Rust.

Als het gaat om emoties spreken ook van voelen.

Shinzen Young gaat er vanuit dat ook emoties gevoeld worden in het lichaam. Hoewel wij dat zo niet altijd bewust zijn heeft een emotie altijd een plek in het lichaam waar je het kunt ervaren. In meditatie op het lichaam worden we ons dat bewust. Dit worden Emotionele gewaarwordingen genoemd.

Wanneer we die emotie kunnen accepteren is er sprake van Vrede. Ook wel Bevrijding genoemd.

3.6. Formules³ Shinzen Young

³ <http://www.youtube.com/watch?v=9u9nuSf9g1g>

Shinzen Young heeft een paar fenomenen die in de Mindfulness te onderkennen zijn omgezet in formules zoals die in de logica. Uiteraard is het een benadering van de werkelijkheid maar door het in een formule uit te drukken ziet men wel heel duidelijk de wisselwerking.

Definities:

Keuzeloze aandacht (gelijkmoedigheid)

Pijn (ongemak, ongerief)

Lijden (leed)

Geluk (plezier, blijdschap)

Vervulling (bevrediging)

Zuivering (loutering, reiniging)

Frustratie (dwarsbomen)

Weerstand (strijd)

Lijden = Pijn x Weerstand	$L = P \times W$
Zuivering = Pijn x Keuzeloze aandacht	$Z = P \times K$
Frustratie = Geluk x Weerstand	$F = G \times W$
Vervulling = Geluk x Keuzeloze aandacht	$V = G \times K$

Pijn:

moeheid, kou, honger (fysische) lichamelijk boosheid, bedroefdheid, onprettige emoties.

Weerstand:

Beïnvloeden van de natuurlijke gang. Vechten.

Het goede nieuws is: Als er veel lijden is reduceert de weerstand het lijden.

Het slechte nieuws: Bij weinig ongemak (wat haast niet op te merken is) en veel weerstand is er veel lijden.

Dus kleine ongemakken kunnen grote gedachten veranderingen met zich mee brengen.

Zuivering

Hoe meer pijn je onderogen durft te zien met een houding van acceptatie en niet beïnvloeden (Keuzeloze aandacht) hoe meer je leert. Hoe meer zich oplost en verdwijnt. Zuivert dus.



Figuur 5

Frustratie

Als je duwt en trekt aan geluk geeft dit geen vervulling. Het frustreert. Er is een gelukkig moment en je wil meer. Je probeert krampachtig dit te vergroten. Je probeer te voorkomen dat het voorbij zal gaan. Er moet altijd geluk zijn.

Weerstand in deze formulier betekent weerstand tegen het tijdelijke van gelukkige momenten.

Imelda Marcos⁴ effect. Hoeveel schoenen heb je nodig om gelukkig te zijn. Imelda bleef schoenen verzamelen om haar geluk te vergroten en vast te houden. Met één paar was ze niet gelukkig. Met velen ook niet. Zie figuur 3

De paradox is wanneer je accepteert dat het leven niet altijd een constante van geluk kan zijn, je geluksgevoel toeneemt.

3.7. Voorbeeld van toepassing van de formules:

We spreken af dat we lijden als pijn op een schaal van 10 aangeven.

Neem de volgende formule: $Lijden = Pijn \times Weerstand$

Bijvoorbeeld:

Er is een lijden van 5 en weerstand van 5 dan is er een lijden van 25.

Er is een lijden van 5 en weerstand van 1 dan is er een lijden van 5.

Er is dus pijn maar door de weerstand op te geven daalt het lijden.

Er is een lijden van 1 en weerstand van 10 dan is er een lijden van 10.

Er is een geringe pijn maar tot een groot lijden omdat je je verzet.

⁴ Imelda Romualdez Marcos (Manilla, 2 juli 1929)

4. Hoe werkt Mindfulness meditatie

Volgende deel is naar Philippe Golden⁵.

4.1. Procesmodel

In de mindfulness meditatie is het de bedoeling dat de persoon zich met aandacht richt. Bijvoorbeeld de ademhaling, geluiden, lichamelijke gewaarwordingen. Het kan ook zijn dat hij zij dit doet met open aandacht⁶. Dus hij zij laat de aandacht rusten op dat wat in het bewustzijn naar boven komt tot het voorbij is en wacht op het volgende waar de aandacht op gericht kan worden.

Dan komt het moment dat de aandacht afgeleid raakt. Je blijft plakken aan een gedachte. Soms kan het zijn dat je aan het piekeren bent, droomt, fantaseert, slaperig bent etc.

Je realiseert je dat. In de mindfulness hebben we de houding tegenover onszelf dat dit niet erg is. Gedachten zijn automatisch en kunnen niet zo makkelijk worden tegen gehouden. Met mededogen, mildheid en met nieuwsgierigheid buig je je aandacht weer terug naar het object van aandacht zoals genoemd in punt 1 hier voor.

⁵ <http://www.youtube.com/watch?v=sf6Q0G1iHBI>

⁶ Ook keuzeloze aandacht genoemd in dit stuk.

5. Hoe komt het dat Mindfulness meditatie werkt.

5.1. Inleiding

Men kan de huidige boeddhistische wereld indelen in drie grote tradities. Te weten: Hinayana, Mahayana en zen.

Boeddhisme is ontstaan in Noord India vanuit de leringen van prins Gautama Sitharta. Later Boeddha genoemd.

Het boeddhisme verspreidt zich dan over Azië in drie grote tradities zoals hier boven genoemd en zoals ze nu nog bestaan.

Hinayana⁷

Hinayana betekent 'het kleine voertuig' (dat de mens naar verlossing leidt). De naam is eigenlijk een scheldnaam die gebruikt wordt door aanhangers van 'het grote voertuig', het Mahayana. Hinayana-Boeddhisten spreken zelf liever van het Theravada-Boeddhisme. Theravada betekent de leer der oudsten; de leer van Boeddha Sidhartha Gauthama en zijn volgelingen.

Mahayana

Ongeveer honderd jaar na de dood van de Boeddha komt er kritiek op de strenge regels van het Hinayana, omdat die slechts een klein aantal gelovigen verlossing kunnen brengen. Als reactie ontstaat het Mahayana-Boeddhisme dat er van uitgaat dat in wezen ieder mens een Boeddha in aanleg is, d.w.z. een Bodhisattva. Een Bodhisattva is iemand die het wezen (sattva) van de verlichting (bodhi) al in zich draagt, maar afstand doet van het Nirwana om hier op aarde de mensen te helpen. Volgens deze richting moeten de mensen niet egoïstisch naar het Nirwana streven, maar anderen helpen de weg naar de bevrijding te vinden.

Het Mahayana-Boeddhisme is ontstaan in Noord-West India. Het heeft zich verbreid naar China, Korea en Japan en van daaruit naar Malakka en Sumatra.

Zen

Dan ontstaat er een iets andere vorm in China. Zen genoemd. Deze komt tegenwoordig voor in Oost Azië: Korea, Vietnam, Japan.

Zen is een ontwikkeling van het Mahayana-Boeddhisme. De Verlichting kan bereikt worden door iedereen, op elk moment. Het is niet afhankelijk van formules, religieuze handelingen of magische symbolen. Plotseling, als een donderslag bij heldere hemel, kan het Juiste Inzicht komen.

Zen is een levenswijze. Er wordt gestreefd naar plotseling inzicht, door het logische denken uit te schakelen. Om de geest in de meest gunstige toestand te brengen, worden alle dagelijkse handelingen, zoals eten en drinken volgens vastgestelde regels gedaan.

⁷ http://home.wanadoo.nl/a.heer/Bh_stromingen.htm#Zen

Het Zen-Boeddhisme is gericht op het praktisch handelen, er is dan ook een afkeer van leerboeken en schoolse wijsheid.

Dan ontstaat er een verder ontwikkelde vorm de vajrana of Tantra traditie genoemd in Tibet, Mongolië en Nepal.

Boeddhisme gaat er van uit dat een ieder zelf de weg kan vinden maar dat het wel handig is om dat op aanwijzing te doen van mensen die je zijn voorgegaan. Zo kunnen er andere tradities ontstaan van mensen die er iets bij gevonden hebben.

Afgezien van de verschillende wegen en stromingen boeddhistische stromingen kan onderkennen kan men in de meditatie processen samenvatten onder Samatha en vipassana.

Samatha

Is een fysieke en mentale kalmte.

Vipassana

is het stapvoor stap waarnemen van innerlijke belevingen. Gewaarzijn.

Voor een goede mindfulness meditatie zijn deze beide componenten nodig. Samatha zonder gewaarzijn kan lijden tot dromen, slapen etc.

Gewaarzijn zonder samatha kan lijden tot doordraven.

5.2. Samatha

Samatha is een mentale methode om de geest te stillen door niet te doen.

Hier wordt een vorm van concentratie bedoeld die niets te maken heeft met onderdrukken. Samatha wordt ook wel eenpuntigheid meditatie of concentratie genoemd. Met wat we normaal met concentreren bedoelen we weg drukken van dingen onze aandacht op één punt te kunnen houden. Dit wordt niet bedoeld. We concentreren ons erop om er niet aan vast te blijven zitten.

Concentratie op deze manier opgevat gaat als volgt. Je richt je aandacht op iets en laat de rest weg lopen. Je onderdrukt niet maar laat gaan. Zo uitgevoerd blijft je geest makkelijker en langer gefocust op het gekozen onderwerp. De methode is focussen en alles wat daar buiten valt laten gaan maar dit proces kan alleen maar als het lichaam in rust is.

In de Boeddhistische trainingen wordt deze vorm van meditatie toe gepast om de geest tot rust te brengen. In de Zen gebruikt men de ademhaling. Tellen van ademhalingen van 1 t/ 10 bijvoorbeeld. In de Theravada traditie doet men dit door aandacht te besteden aan de ademhaling door zich te focussen op de buik of het puntje onder de neus. Er wordt geen enkele poging gedaan tot het beïnvloeden van de ademhaling. In de Vajrayana traditie visualiseert men de ademhaling als een stroom door 't lichaam. Een westerse variant is de inademing visualiseren als een goudgele gloed van levens energie dat het gehele lichaam overspoelt en dat de uitademing als een blauwe stroom het lichaam verlaat en alle afvalstoffen mee neemt. In de Hatha yoga wordt deze levens energie Prana genoemd.

Het uitspreken van teksten kan ook een methode zijn voor eenpuntigheids meditatie. Ook wel mantra's genoemd. Een beroemde is: Om mani padme hum⁸.

Deze mantra heeft vele betekenissen. De belangrijkste is "Groet aan het juweel in de lotus". Om = Groet, Mani = Juweel, Padme = Lotus en Hum = standaard afsluiting van een mantra.

5.3. Stemmingen en Samatha

Uit Emotionele intelligentie Robbert K. Cooper

Volgens onderzoek van Robert E. Thayer zijn er 4 primaire emotionele stemmingen die samen gaan met de energie huishouding bij de mens.

5.3.1. Spanningsenergie

Veel spanning en veel stress. Is een door stress aangestuurde spanning energie die een aangename opwinding veroorzaakt. Lichamelijke energie voelt hoog aan. In een toestand van spanningsenergie ben je geneigd jezelf ongeduldig van de ene onderwerp naar de ander voort te sturen, waarbij je zelfden een pauze neemt. Plotseling kom je tot het besef dat je uitgeput bent.

5.3.2. Kalmte-energie

Weinig spanning veel energie. In tegen stelling tot spanningsenergie wordt de toestand gekenmerkt door een alerte, optimistische aanwezigheid van de geest, vredig en aangenaam lichaamsgevoel. Dit is de beste combinatie van gezonde vitaliteit en verhoogde creativiteit. Je kunt veeldoen in minder tijd in deze toestand.

5.3.3. Spanningsvermoeidheid.

Een algehele vermoeidheid. Je laat je in de stoel zakken 's avonds en je zapt alleen nog maar. Een vermoeidheid dat ook gepaard gaat met een nerveuze spanning. Je bent door moe maar kan niet slapen.

5.3.4. Kalmte-vermoeidheid

Weinig spanning weinig energie. Over het algemeen een gevoel van loslaten en ontspannen. Je luistert misschien naar muziek of leest een boek. Vaak een vorm van vermoeidheid na een niet stressvolle dag. Ontspannen na een deadline te hebben gehaald.

Kalmte energie (ad 2) komt overeen met wat we onder Samatha verstaan.

⁸ http://nl.wikipedia.org/wiki/Om_mani_padme_hum

5.4. Fysieke effecten van Samatha.

Door het beoefenen van Samatha gaan vele lichaamsfunctie om laag. Men heeft minder slaap nodig, minder eten, de ademhaling wordt langzamer etc. De hersengolven gaan gesynchroniseerd lopen. Vooral de Alfa golven nemen toe.

Hoe geoefender men wordt met Samatha hoe meer de genoemde lichamelijke functies naar beneden gaan. Men kan dan heel lang zitten zonder denken, eten, slapen adem halen etc.

5.5. Hoe is samatha toe te passen

Samatha kan het best geoefend worden door dagelijkse beoefening tijdens de meditatie. Wat zijn de belevingen in het geval van beoefening

Je mediteert en merkt dat de geest steeds afdwaalt. Misschien ervaar je een irritatie. Je wordt je gewaar van de innerlijke chaos. Misschien wordt je wel nog geïrriteerder naar aanleiding van de gewaarwordingen.

5.6. Vipassana

http://nl.wikipedia.org/wiki/Vipassana_meditatie

Vipassanameditatie is een meditatietechniek die (volgens traditie in Myanmar) 2.500 jaar geleden werd herontdekt en onderwezen door Gautama Boeddha en uitgelegd wordt in de Maha Satipatthana Sutta.

Vipassana is een term in de taal Pali. Het is een eenvoudige, praktische techniek die een universele remedie voor universele problemen biedt. De techniek is volgens haar aanhangers in Myanmar in haar oorspronkelijke en pure vorm bewaard gebleven, en is gebaseerd op de geschriften van het Pali Canon van het Theravada-boeddhisme. De techniek wordt vaak onderwezen als een meditatietechniek die door mensen van alle religies of achtergronden gebruikt kan worden.

Vipassanameditatie is een proces van zelfobservatie met als doel de geest tot in de diepste lagen te zuiveren van negativiteit en onzuiverheden als woede, haat, hebzucht en angst. Naarmate de invloed hiervan zwakker wordt, komen positieve eigenschappen zoals liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid vanzelf tot ontwikkeling.

Tegenwoordig wordt Vipassanameditatie in landen over de gehele wereld gepraktiseerd. Vooral de Vipassanameditatie-technieken van S.N. Goenka en Mahasi Sayadaw zijn wijd verspreid. Er bestaan hiernaast echter ook verschillende andere vipassanameditatie-technieken of methodes, die soms niet bekend zijn in het westen, en slechts door in het westen relatief onbekende leraren onderwezen worden.

5.7.

6. Meditatie

http://www.vipassana-groningen.nl/bestanden/med_algemeen.html

Binnen het boeddhisme wordt meditatie gezien als de meest effectieve manier om te komen tot een werkelijk inzicht in het menselijk bestaan en in de oorzaken van het menselijk lijden.

In het algemeen kunnen vrijwel alle meditatievormen worden verdeeld in twee hoofdvormen:

1. 1.concentratie- of kalmteditatie (samatha).
2. 2.bewustwordings- of inzichtmeditatie (vipassana).

6.1. Concentratie-meditatie

Bij concentratie-meditatie probeer je je geest op één punt te richten, meestal de gewaarwording van de ademhaling, of een mantra (een speciale klank of tekst die je in stilte herhaalt), soms ook een visueel object. Alle andere gewaarwordingen probeer je buiten te sluiten.

Door het vernauwde en één-puntige bewustzijn kan vrij snel een diepe rust en ontspanning ontstaan. Mentale stoorzenders hebben geen invloed meer en je wordt uiteindelijk één met het object van meditatie. Concentratie gaat zich manifesteren als onwankelbaarheid.

Deze ervaringen van diepe concentratie kunnen zeer aangenaam zijn, maar daarvoor ook verslavend. In het dagelijks leven is het niet mogelijk om een diepe concentratie te behouden en kunnen ieder moment moeilijk te hanteren gevoelens en emoties ontstaan die de harmonie verstoren.

Het Vipassana Centrum organiseert regelmatig activiteiten waarbij we mediteren op metta. Metta betekent liefdevolle vriendelijkheid, of onvoorwaardelijke liefde, en is een kernbegrip in het boeddhisme. Mediteren op metta is een vorm van concentratiemeditatie. Middels het in stilte reciteren van zinnen en het toepassen van eenvoudige visualisaties ontwikkelen we metta voor onszelf en anderen. Door de oefening groeit het zelfvertrouwen, zelfacceptatie en de verbondenheid met alle levende wezens. Het opent het hart en draagt bij aan een onbegrensde geest.

6.2. Inzichtmeditatie

Ook de Boeddha beoefende intensief concentratie-meditatie, maar kwam tot de conclusie dat deze meditatievorm weliswaar zeer heilzaam kan zijn maar uiteindelijk geen oplossing biedt voor de diepere problemen van het leven. Zijn ontdekking was dat het ontwikkelen van opmerkzaamheid, in de zin van inzicht-meditatie, wel deze oplossing kan bieden en kan leiden tot een wezenlijk inzicht in het menselijk bestaan. Vipassana-meditatie is een meditatievorm, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid centraal staat en waarbij je kunt leren om op een directe en ongekleurde manier ervaringen in jezelf te observeren. In tegenstelling tot concentratie-meditatie worden gedachten of gevoelens die in je opkomen niet genegeerd of onderdrukt. Bij vipassana-meditatie probeer je ieder moment van moment-tot-moment bewust te zijn van wat er zich maar aan je voordoet, zonder datgene dat je aandacht heeft van commentaar te voorzien of te beoordelen of veroordelen.

Vipassana-meditatie is een eenvoudige en directe oefening in het van moment-tot-moment gewaar zijn van de mentale en fysieke processen in jezelf door kalme en gerichte aandacht. Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan dat je leert hoe je als mens in elkaar zit en hoe je op een vaardiger manier om kunt gaan met de wisselvalligheden in het leven. Door middel van het beoefenen van inzichtmeditatie

kun je je bewust worden van - in het dagelijkse leven vaak onbewuste - mentale en fysieke verschijnselen in jezelf. Het is een proces van thuiskomen bij wat zich in het hier-en-nu aan je voordoet, een bewustwordingsproces met als doel het realiseren van helderheid, zuiverheid van geest en bevrijdend inzicht.

Vipassana-meditatie is een beproefde methode die niet alleen een zuiverende en genezende werking op je karakter heeft, maar ook intuïtieve inzichten geeft in het vergankelijke, onbevredigende en onbeheersbare karakter van het bestaan.

Het maakt daarbij niet uit welke levensovertuiging je aanhangt. Het is vooral belangrijk dat je op een open en eerlijke manier je eigen leven gaat bestuderen, zonder uit te gaan van vooronderstellingen of ideeën.

7. Sogyal Rinpoche

Er zijn een aantal grote leraren die de woorden van de Boeddha op een heldere manier weten uit te leggen. Een van deze leraren is de Tibetaanse Rinpoche Sogyal. Zie figuur 2.

Sogyal Rinpoche⁹ werd geboren in Kham, Oost-Tibet. Hij werd opgeleid onder toezicht van Jamyang Khyentse, die hem opvoedde als zijn eigen zoon. In 1971 ging Rinpoche naar Engeland, waar hij vergelijkende godsdienstwetenschappen studeerde aan de universiteit van Cambridge. Daarna studeerde hij bij vele andere meesters van de verschillende scholen van het Tibetaans boeddhisme, voor wie hij vertaler en persoonlijke assistent was.

Met zijn opmerkelijke gave om de hart-essentie, het wezen van het Tibetaans boeddhisme weer te geven op een manier die zowel authentiek als uiterst relevant is voor de moderne geest, is Sogyal Rinpoche een van de meest vermaarde leraren van onze tijd.

Van Sogyal Rinpoche's veelgeprezen en baanbrekende boek, Het Tibetaanse boek van leven en sterven wordt gebruikt door universiteiten, groepen en instellingen op medisch en op religieus terrein, alsmede door verpleegkundigen, artsen en andere werkers in de gezondheidszorg.

Sogyal is ook oprichter en spiritueel hoofd van Rigpa, een internationaal netwerk van 106 boeddhistische centra en groepen in 23 landen over de hele wereld. Hij geeft al meer dan 30 jaar onderricht en op zijn reizen in Europa, Amerika, Australië en Azië spreekt hij duizenden mensen toe tijdens retraites en openbare lezingen.

Gepubliceerd door jampa op woensdag 25 juli 2007 om 19:26 in Sogyal Rinpoche vrijdag 9 februari 2007¹⁰

Onderstaande is gebaseerd op een lezing "Natuurlijke grote vrede" van 5 januari 2000 op de Rigpa Winter Retraite in Kirchheim, die live verspreid werd op het internet en hier enigszins aangepast is.

7.1. Inleiding

Het onderricht van de Boeddha is omvangrijk. De "Woorden van de Boeddha" alleen al vullen meer dan honderd boeken. De commentaren en verhandelingen van de grote Indiase geleerden vullen er nog eens meer dan tweehonderd en dan laten we de

⁹ <http://www.rigpa.nl/sogyal-rinpoche/biografie>

¹⁰ http://jampa.web-log.nl/jampa/onderricht_sogyal_rinpoche/index.html

werken van de grote Tibetaanse meesters nog buiten beschouwing. Maar tegelijkertijd kan het onderricht van de Boeddha op diepgaande manier tot zijn essentie worden teruggebracht. Ik herinner me dat mijn meester Dilgo Khyentse Rinpoche altijd zei: "Het onderricht van de Boeddha is zowel omvangrijk als diepgaand: het omvangrijke is de benadering van de geleerde, de pandit en het diepgaande is de benadering van de yogi." Toen aan de Boeddha zelf gevraagd werd zijn onderricht samen te vatten, zei hij:

1. Doe niets wat schadelijk is,
2. Ontwikkel een overvloed aan verdienste,
3. De geest te temmen,
4. Dit is het onderricht van alle boeddha's.

De uitspraak: "Doe niets wat schadelijk is", betekent het nalaten van onheilzame, schadelijke en negatieve daden, die de oorzaak van lijden zijn, voor onszelf en voor anderen. "Ontwikkel een overvloed aan verdienste" is je wijden aan de positieve, weldadige en heilzame daden die de voorwaarde van geluk zijn, wederom voor zowel onszelf als voor anderen. Het allerbelangrijkste is evenwel "de geest te temmen." Inderdaad zeggen de meesters, zoals Nyoshul Khen Rinpoche, vaak dat deze ene regel de essentie van het onderricht van de Boeddha vangt. Want als we de ware natuur van onze eigen geest kunnen realiseren, is dit waar het om gaat, zowel in het onderricht als in ons hele bestaan. Alles ontspruit aan de geest: de geest is de schepper van geluk en de schepper van lijden.

In het Tibetaanse onderricht wordt de geest 'de koning die verantwoordelijk is voor alles' genoemd, het universele ordenende principe. Zoals de grote guru Padmasambava zei:

Probeer niet de wortel van de verschijnselen te doorsnijden, doorsnijd de wortel van de geest.

Daarom vind ik deze woorden van de Boeddha zo inspirerend: "We zijn wat we denken, alles wat we zijn, begint met onze gedachten. Met onze gedachten maken we de wereld. Spreek en handel met een zuivere geest en geluk zal volgen. "Als we ons dit maar zouden herinneren, het ter harte nemen en onze geest en hart zuiver houden, zou geluk werkelijk volgen. Het hele onderricht van de Boeddha is dan ook gericht op het temmen van deze geest en het zuiver houden van ons hart en onze geest. Dit begint als we meditatie gaan beoefenen. We laten toe dat onze turbulente gedachten en emoties langzaam tot rust komen in een staat van natuurlijke vrede. Zoals Nyoshul Khen Rinpoche zei:

Laat rusten in natuurlijke vrede, deze uitgeputte geest, lamgeslagen door karma en neurotische gedachten. Laat rusten in natuurlijke grote vrede.

7.2. Hoe komen gedachten en emoties tot rust?

Als je een glas modderig water stil laat staan, zonder het te bewegen, zakt de modder naar de bodem en wordt de helderheid van het water zichtbaar. Op dezelfde manier laten we in meditatie onze gedachten en emoties op een natuurlijke manier tot rust en in een toestand van natuurlijke ontspanning komen.

Er is een mooi gezegde door de grote meesters uit het verleden. Ik herinner me wat een openbaring het was toen ik deze regels voor het eerst hoorde, omdat in deze twee regels zowel getoond wordt wat de natuur van de geest is als hoe je er in kunt verblijven, hetgeen de beoefening van meditatie is. In het Tibetaans klinkt het erg mooi, bijna muzikaal: *chu ma nyok na dang, sem ma chö na de*.

Ruw vertaald betekent het: 'Water zal, als je er niet in roert, helder worden; de geest zal, als hij onveranderd blijft, zijn eigen natuurlijke vrede vinden.' Deze instructie is zo geweldig omdat ze de nadruk legt op natuurlijkheid en het onze geest enkel laten zijn, onveranderd en zonder ook maar iets te wijzigen.

Ons eigenlijke probleem is manipulaties, verzinsels en te veel denken. Eén meester zei altijd dat de grondoorzaak van al onze mentale problemen teveel denken was. Zoals de Boedda zei: "met onze gedachten maken we de wereld." Maar als we onze geest zuiver houden en laten rusten, stil, in de natuurlijke staat, is wat er gebeurt als we beoefenen buitengewoon.

8. Gevoelens benoemen¹¹

Shinzen Young. (Zie <http://www.shinzen.org> niet meer beschikbaar op deze website)
Vertaling & bewerking: Shirley Nieuwkamp & Ger Schurink

Gevoelens Benoemen is een praktische mindfulness toepassing die je als (een van je) vaste (dagelijkse) meditatie kunt doen. (nadat je aandacht al wat getraind is door de andere aandachtsoefeningen). Een andere optie is om Gevoelens Benoemen te gebruiken als daar een aanleiding voor is. Bijvoorbeeld omdat je merkt dat er zich 'gevoelens in je roeren'. (G.S.)

8.1. De vier basismogelijkheden

Op ieder willekeurig moment kunt je je ervan bewust zijn dat je één duidelijk omlijnd gevoel ervaart zoals vreugde, interesse, liefde, droefheid, vrees, ongeduld enzovoort. De uitdrukking 'duidelijk omlijnd' impliceert niet noodzakelijkerwijs dat het ervaren gevoel intens van aard is: het betekent slechts dat het gevoel gemakkelijk met een woord of een uitdrukking kan worden benoemd of beschreven. Het ervaren gevoel kan vaag of subtiel zijn, en toch duidelijk omlijnd zijn. Wanneer wij de techniek 'gevoelens benoemen' toepassen geldt: 'subtiel is van betekenis'.

Een tweede mogelijkheid is dat je je bewust bent van twee of meer duidelijk omlijnde gevoelens die zich op min of meer het zelfde ogenblik voordoen. Bijvoorbeeld, woe-de en vrees, interesse en vreugde, interesse en angst(!) enzovoort.

Een derde mogelijkheid is dat je een bepaalde emotie of stemming ervaart, maar dat het te vaag is om het precies te benoemen of te preciseren.

Een vierde en laatste mogelijkheid is dat je je niet bewust bent van welk gevoel dan ook, duidelijk of vaag. Je bent, op dat moment, volledig emotioneel neutraal.

8.2. Hoe elke mogelijkheid te benoemen

Wanneer je één duidelijk omlijnd gevoel ervaart, benoem het dan met het meest eenvoudige en algemene woord of de uitdrukking dat volgens jou het beste past. Het benoemen kan hardop of in jezelf gedaan worden (in je hoofd).

¹¹ Handout in de Cursus MBCT, voorjaar 2008, Ger Schurink

Wanneer je meer dan één gevoel ervaart, benoem ze dan met een woord of uitdrukking waarbij je het woord 'en'gebruikt. Bijvoorbeeld, angst en verdriet, vreugde en interesse, enzovoort.

Wanneer je je bewust bent van een bepaald gevoel, dat te vaag is om direct specifiek te benoemen, benoem het dan als 'iets'. Dat is alles. Je hoeft niet te proberen uit te zoeken wat het precies is. Soms wordt 'iets' na een tijdje tot een specifiek gevoel dat je wel kan benoemen, soms ook niet. Een heleboel verschillende 'iets' ervaren kan prima bij het toepassen van deze techniek.

Wanneer je geen duidelijk omljnd of vaag gevoel ervaart, benoem dat dan als 'rust'. Net als je denken soms spontaan tot rust komt, en leidt tot een rusttoestand in je hoofd, kan je gevoel ook spontaan tot rust komen, wat emotionele rust tot gevolg heeft. Als het hebben van geen gevoel niet leidt tot emotionele rust, dan hebt je per definitie een gevoel! Misschien spanning of beroering of 'iets'. Benoem het als zodanig.

Drie manieren waarop wij weten wat wij voelen

Bij iedere tastbare sensitieve ervaring, kan iemand zijn of haar gevoel benoemen op één van de volgende drie manieren¹²:

1. Door gedachten (beelden en/of woorden) die gekoppeld zijn aan de gewaarwordingen in het lichaam;
2. Door lichamelijke gewaarwordingen met weinig of geen gedachten (zoals bij baby's en dieren);
3. Door gedachten (beelden en/of woorden) waaraan weinig of geen lichamelijke gewaarwordingen gekoppeld zijn.

De eerste mogelijkheid is veruit het meest gebruikelijk, maar in de techniek van 'gevoel benoemen', zijn alle drie manieren goed.

8.3. Wat te doen als je gevoel benoemt

Iedere keer als je gevoel benoemt, is er iets optimaals dat je met je aandacht kunt doen. Met 'optimaal' wordt bedoeld: het meest bevorderlijk om inzicht te krijgen en blokkades op te heffen.

Wat te doen is afhankelijk van waar het gevoel zich voordoet: alleen in je lichaam, alleen in gedachten, of tegelijkertijd in je lichaam en in je gedachten.

¹² Shinzen Young maakt onderscheid tussen visuele en auditieve gedachten: de plaatjes/beelden in ons hoofd en onze innerlijke spraak, de woorden/zinnen.

Als je gevoel zich alleen in je lichaam voordoet, concentreer je minstens 4 of 5 seconden op die sensatie in je lichaam alvorens het volgende gevoel te benoemen. Probeer, zo goed als je kan, om die sensatie zonder oordeel te begroeten.

Als het gevoel zich tegelijkertijd in je gedachten en in je lichaam voordoet, laat je gedachten dan op de achtergrond verdergaan, terwijl je je zonder oordeel richt op wat zich in je lichaam voordoet.

Als je gevoel zich alleen in je gedachten voordoet (door gedachten in woorden, beelden, of allebei), onderzoek dan kort of die gedachte iets in je lichaam teweeg heeft gebracht of versterkt. Als dat zo is, concentreer je dan zonder oordeel op die sensatie in je lichaam. Als dat niet zo is, dan is dat ook prima. Ga dan gewoon door met het benoemen van het volgende gevoel dat zich openbaart.

8.4. Als zich lichamelijke gewaarwordingen voordoen

Soms kunnen de lichamelijke gewaarwordingen zich verspreiden alsof een groot deel van het lichaam, of hele lichaam gevuld wordt, soms kunnen de sensaties zelfs zich uitbreiden tot buiten het lichaam. Op andere momenten kunnen deze lichamelijke gewaarwordingen zich lokaler voordoen.

Als de lichamelijke gewaarwordingen zich willen verspreiden, laat dit dan gebeuren, en 'zoom uit': richt je aandacht in alle zes richtingen om het te omvatten.

Als de lichamelijke gewaarwordingen zich niet uitbreiden, zoom dan in: richt je op een klein hanteerbaar deel en focus daarop.

Als de gewaarwordingen waarop je je aandacht richt, of het nu gaat om verspreide of heel lokale gewaarwordingen, verdwijnt, geef het dan de naam 'weg'.

8.5. Veertien vaak gebruikte namen van gevoelens

8.5.1. Aangenaam

1. Interesse (inclusief fascinatie, enthousiasme)
2. Vreugde (inclusief aangename opwinding, blijheid, tevredenheid)
3. Liefde
4. Dankbaarheid
5. Humor (inclusief glimlach, gelach, vrolijkheid)
6. Erotisch (erotiek, seksuele gevoelens)
7. Rust (emotionele vrede, rust, aangenaam neutraal)

8.5.2. Onaangenaam

8. Boosheid (van lichte irritatie tot blinde woede)
9. Angst (van lichte spanning tot doodsangst)
10. Verdriet (inclusief huilerig, gekwetste gevoelens, down)
11. Gêne (inclusief verlegenheid, schaamte)
12. Ongeduld (inclusief ongedurig, rusteloos, onrustig)
13. Walging

14. Hulpeloosheid/machteloosheid

Een voorbeeld van hoe een reeks benoemingen zou kunnen klinken

'Rust...rust...ongeduld...ongeduld...interesse...interesse etc.

8.6. Drie manieren om aandacht te richten terwijl je gevoel benoemt

Richt, voordat je gevoel benoemt, bewust je aandacht zodat je het best je gevoel kan ontdekken. Er zijn verscheidene manieren om dit te doen, zoals:

Eenvoudig contact met Lichaam-Beelden-Woorden . Hierbij heb je een open en brede aandacht voor lichamelijke gewaarwordingen, beelden en gedachten.

Eenvoudig contact met het lichaam. Je bent je bewust van lichamelijke gewaarwordingen zonder specifieke strategie.

Lokale/totale focus. Een deel van de aandacht op de plaatsen waar de gewaarwordingen zich voordoen, maar ook een deel van de aandacht verdelen over het gehele lichaam.

8.7. Hoe formele sessies te beginnen en te beëindigen

Als je gevoel benoemt in een zittende positie, neem dan aan het begin van de zitting een moment om bewust een alerte en rustige positie in te nemen. Ontspannen op een uitademing kan hierbij behulpzaam zijn.

Laat aan het eind van de zitting het specifiek benoemen van gevoel los en richt de aandacht op je lichaam, terwijl je je bewust bent van de stroom van gevoelens die zich voordoet. Deze laatste stap kan als eenvoudig contact met het gevoel worden beschreven.

Probeer dat eenvoudige contact vast te houden als je overgaat naar je volgende activiteit. Probeer de eenvoudige verbinding door de dag heen steeds opnieuw te leggen.

8.8. Samenvatting

De basisvormen van gevoelens

1. Eén duidelijk afgebakend gevoel
2. Verschillende duidelijk afgebakende gevoelens
3. Onduidelijke gevoelens
4. Emotionele rust

De vier manieren om die gevoelens te benoemen

1. Het eenvoudigste woord (of uitdrukking) om dat gevoel te benoemen
2. Verschillende woorden (of uitdrukkingen) verbonden met het woord 'en'
3. 'Iets'
4. 'Rust'

Drie manieren om gewaar te worden van je gevoel

1. Alleen lichamelijk
2. Lichamelijk en in gedachten
3. Alleen in gedachten

Drie manieren om met gevoel om te gaan afhankelijk waar het zich voordoet

1. Alleen lichamelijk: richt je aandacht zonder oordeel op de lichamelijke sensaties
2. Lichamelijk en in gedachten: richt je aandacht op de lichamelijke gewaarwordingen
3. Alleen in gedachten: richt je aandacht kort op je lichaam om te kijken of zich ergens gewaarwordingen voordoen. Als die zich voordoen: richt je aandacht daar dan op. Als die zich niet voordoen: benoem dan het volgende gevoel.

Drie manieren om aandacht te richten

1. Eenvoudig contact met lichaam, beelden en gedachten
2. Eenvoudig contact met het lichaam
3. Lokale-algemene aandacht

Vier stappen bij oefeningen

1. Neem een houding aan
2. Richt je aandacht en concentreer
3. Benoem gevoelens
4. Laat het benoemen los en maak een 'eenvoudig contact met gevoelens'

8.9. Eindopmerkingen: vaak 'te splitsen' gevoelens

In de scheikunde wordt, wanneer een ingewikkelde beweging of een kracht in een paar basiscomponenten kan worden uitgedrukt, 'gesplitst' in basiselementen.

De volgende gevoelens blijken vaak (maar niet altijd!) uit één of meer basiselementen te bestaan:

Deze namen zijn prima	Maar kunnen ook omvatten
Verwarring	Angst, verdriet, onrust/opwinding, boosheid, hulpeloosheid, machteloosheid
Schuld	Angst, boosheid, verdriet, schaamte, walging
Nieuwsgierigheid	Interesse, opwinding
Jaloezie of afgunst	Boosheid, verdriet
Oordeel	Boosheid, verdriet, spanning
Wens of wil	Vreugde, interesse, angst, verdriet, opwinding/onrust

9. Toepassingen

9.1. Inleiding

??????????

9.2. Depressie

9.2.1. Wat kunt u er zelf aan doen¹³

Zoals eerder beschreven, spelen er bij het ontstaan van een depressie vaak verschillende factoren een rol. Om uit te zoeken wat u er zelf aan kunt doen, is het belangrijk om eerlijk voor uzelf na te gaan welke omstandigheden bij u meespelen.

9.2.2. Doorbreken van negatieve spiraal

Als u een depressie heeft, is het risico groot dat u in een negatieve spiraal terechtkomt. U voelt zich somber en moe, en heeft geen zin in dingen die u normaal plezier of voldoening geven. U heeft misschien de neiging zich meer en meer terug te trekken. U gaat steeds minder doen en gaat contact met andere mensen uit de weg. En omdat u weinig onderneemt, heeft u veel minder de gelegenheid om leuke ervaringen op te doen en worden uw negatieve ideeën over uzelf of over anderen steeds bevestigd.

Deze negatieve opvattingen leiden er ook weer toe, dat u nog minder gaat doen. Zo gaat het maar door en op deze manier wordt de depressie in stand gehouden, of zelfs erger.

Hoewel het op zich een begrijpelijke reactie is om u terug te trekken en minder te doen als u zich erg somber en naar voelt, is het belangrijk om te beseffen dat u zichzelf hiermee niet helpt.

Een eerste belangrijke stap om de negatieve spiraal te doorbreken, is om weer meer te gaan ondernemen. Het gaat dan vooral om dingen waar u nog enig plezier of voldoening aan beleeft. Misschien denkt u nu: "maar ik vind helemaal niks meer leuk". Juist dan is het echter heel belangrijk om weer meer te gaan ondernemen.

De ervaring leert dat het plezier na verloop van tijd toch weer terugkeert, als u de dingen die u voorheen leuk vond weer gaat oppakken. Door meer te gaan doen, doorbreekt u uw sociale isolement en uw passiviteit. U vergroot daarmee de kans dat u zich, al was het maar voor even, iets beter voelt. En als u niets doet en in uw eentje blijft zitten, gebeurt er zeker niks leuks.

¹³ <http://www.dokterdokter.nl/medisch/folder/view/id/1559/depressieve-stoornis/title/wat-kunt-u-er-zelf-aan-doen>

Actiever zijn, maakt u ook minder vermoeid. Normaal gesproken heeft u rust nodig als u moe bent. Als u depressief bent is het tegenovergestelde echter waar. U kunt juist beter méér doen. Als u niets doet, gaat u zich alleen maar steeds meer uitgeput voelen. En als u niets doet, heeft u niets om uw hoofd mee bezig te houden, waardoor u waarschijnlijk steeds meer gaat piekeren over al uw problemen. Hierdoor zult u zich nog depressiever gaan voelen.

Actiever zijn motiveert u om meer te doen. Bij een depressie werkt de motivatie om dingen te doen als het ware omgekeerd: hoe meer u doet, hoe meer zin u krijgt om dingen te doen. U krijgt dan juist energie van activiteiten. Als u niets kunt verzinnen wat u leuk vindt, kunt u eens beginnen met een lijst te maken van wat u vroeger, voordat u depressief werd leuk vond.

Ook kunt u een tijdje, bijvoorbeeld een week lang, bijhouden hoe u zich voelt bij wat u doet. U zult dan merken dat uw stemming over de dag heen wisselt en mede afhankelijk is van wat u doet. Zo kunt u erachter komen wat de activiteiten zijn waar u zich het meest en het minst prettig bij voelt.

Het advies vervolgens is eenvoudig: meer dingen doen waar u zich prettig bij voelt, en even de activiteiten vermijden die u een extra vervelend gevoel geven. Het kan helpen om voor uzelf een planning te maken voor de dag of voor de week. Vervolgens spreekt u met uzelf, en eventueel ook met een ander, af dat u zich aan die planning houdt, hoe u zich ook voelt.

Als u uw activiteiten af laat hangen van hoe u zich voelt, is het risico groot dat u, als het erop aankomt, niets doet, omdat u zich nou eenmaal ellendig voelt. Het blijkt dan beter te zijn om u te houden aan een vooropgestelde planning en toch maar door te zetten, ook als u op dat moment geen zin heeft. Wat precies een plezierige activiteit is, kan erg verschillen van mens tot mens. Hierover is dan ook weinig te zeggen. U zult dit voor uzelf moeten uitzoeken. Wel is er een aantal algemene punten te noemen die voor de meeste mensen gelden:

Sociale activiteiten blijken voor veel mensen een belangrijke bron van plezier. Dit blijkt alleen al uit het feit dat een gebrek aan contact met anderen kan leiden tot een depressie. Sociale contacten kunnen u onder meer veel steun, hulp, waardering en voldoening opleveren. U kunt er dus het beste voor zorgen dat u weer meer met andere mensen onderneemt. Het kan erg helpen om uw gevoelens eens met anderen te delen, of juist even iets heel anders te doen. Ook kan een afspraak met iemand u net dat duwtje in de rug geven, dat u nodig heeft om uit de negatieve spiraal te komen.

Bij een depressie bestaat vaak de neiging om zich 'op te sluiten' in uw huis. Er letterlijk even 'uit gaan' is een belangrijke methode om de depressie te bestrijden. Als u eenmaal in beweging bent gekomen, komen allerlei problemen waarvan u dacht dat u er niets aan kon doen, weer in een 'normaler' daglicht te staan, waardoor u er ook weer beter mee om kunt gaan.

In aansluiting op het vorige punt is het belangrijk om ook letterlijk 'in beweging te komen'. Uw neiging is misschien om stil te blijven zitten, maar dit zal de depressieve gevoelens niet verminderen; waarschijnlijk zelfs alleen maar verergeren. Zwemmen, joggen, fietsen of aerobics kunnen nuttig zijn voor het verminderen of voorkomen van depressie, met name de mildere vormen. Het is niet helemaal duidelijk hoe dit komt.

Mogelijk spelen lichamelijke processen een rol, omdat door te bewegen andere stoffen (endorfinen) vrijkomen in het lichaam. Hierdoor kunnen we ons beter gaan voelen. Ook kan het zijn, dat het zelfbeeld verbetert door te sporten, evenals het gevoel van zelfcontrole doordat je er zelf iets aan doet.

9.2.3. Negatieve denkpatronen verruilen voor positieve denkpatronen

Negatieve denkpatronen spelen waarschijnlijk een grote rol bij veel depressies. Naast actiever worden, kan het dus ook goed zijn om om naar uw eigen denkpatronen te kijken.

Misschien herkent u bij uzelf hoe bepaalde gedachten u nog somberder of verdrietiger maken. Waarschijnlijk is dit nog veel vaker aan de orde dan u zelf door heeft.

Depressieve mensen blijken, veel meer dan mensen die niet depressief zijn, erg negatief te denken zonder dat zij zich daarvan bewust zijn. Zij maken hierbij ongemerkt allerlei 'denkfouten'. Dat wil zeggen: als u er goed naar gaat kijken, blijken de gedachten niet te kloppen met de werkelijke feiten. U heeft bijvoorbeeld alleen maar oog voor alles wat negatief is in uw leven, en 'vergeet' te kijken naar positieve dingen die er ook wel degelijk zijn.

U zou er eens op kunnen letten of u vaak het woordje 'altijd' gebruikt. Soms gaan mensen zich juist schuldig voelen over hun depressie: 'nu ben ik echt helemaal waardeloos'. Of u bent bezig als het ware de toekomst te voorspellen, door steeds te denken dat het nooit meer beter zal worden.

Ook kan het zijn, dat u alles 'zwart-wit' bekijkt, in termen van alles-of-niets, terwijl de werkelijkheid veel genuanceerder is. Een ander voorbeeld is het zogeheten 'gedachten lezen': u gaat er vanuit dat andere mensen heel negatief over u denken, zonder dat u dit werkelijk kunt weten.

U kunt voor uzelf eens nagaan of u dergelijke gedachten vaak heeft, en wat de invloed ervan op uw stemming is. Dit kan bijvoorbeeld door een tijdje een 'dagboekje' bij te houden, waarin u noteert wat er door uw hoofd ging, voordat u zich bijzonder somber ging voelen. U zult erachter komen dat uw eigen gedachten hier vaak een rol bij spelen. Vervolgens kunt u voor uzelf nagaan of uw gedachten werkelijk kloppen, of dat u misschien een 'denkfout' maakt.

Hoewel dit een belangrijke methode kan zijn om uw depressie te bestrijden, kan het moeilijk zijn om dit in uw eentje te doen. Het is daarom verstandig om uw gedachten eens aan anderen voor te leggen, dan kunnen zij vertellen in hoeverre zij denken dat u gelijk heeft.

Tot slot zijn er diverse zelfhulpboekjes verkrijgbaar bij de boekhandel, waarin deze methode uitgebreid staat beschreven.

9.3. Piekeren 's nachts

Wat men wel eens hoort dat de piekergedachten voor al 's nacht boven komen. Dan begint het malen weer. De slaap gaat slecht en over dag ben je ook weer niet in topvorm waardoor je weer emotioneler reageert dan nodig.

Wat je dan kunt doen is zorgen bij de eerste gedachte om de aandacht direct af te leiden. Dus je herkent de piekergedachte en gelijk begin je met de aandacht naar de ademhaling brengen.

Om dit goed te laten verlopen is het ook handig om daar een CD bij te gebruiken. Leerlingen van mij melden dat ze daar goede resultaten mee boeken.

9.4. Slaapeloosheid.

???????????

10. Literatuur opgave

Emotionele intelligentie, Robbert K. Cooper
Het Tibetaanse boek van leven en sterven, Sogyal Rinpoche
Mindfulness G. Schurink
De maakbaarheid van geluk S. Lyubomirsky

11. Verwijzingen

Experiëntiële vermijding	7	Opmerkzaamheid	5
geest te temmen	19	Piekergedachte	30
Gevoelens benoemen	21	Rinpoche Sogyal	18
Hinayana	12	Shamatha	13
Imelda Marcos	10	Spanningsenergie	14
Kalmte-energie	14	Spanningsvermoeidheid	14
Kalmte-vermoeidheid	14	Therevada	13
keuzeloze aandacht	6	vajrana	13
lichamelijke gewaarwordingen	23	Vajrayana	13
Lichamelijke gewaarwordingen	23	Vipassana	13
Mahayana	12	Zen	12
Nyoshul Khen Rinpoche	19	zintuigen	6

12. Websites

<http://www.rigpa.nl/>

<http://www.shinzen.org/>

<http://www.mbcctrainingen.nl/>