



Christophe André

5 minuten mediteren

.....

Eenvoudige meditatie-oefeningen
voor meer mindfulness



DELTAS



*Ter ere van mijn vriend Lucio Bizzini,
voetballer en psycholoog op hoog niveau,
die heel discreet, in de schaduw, zoveel gedaan heeft
om mindfulness te verspreiden
in ons land en in mijn geest:
genegenheid, bewondering en dankbaarheid.*

Inhoud

INLEIDING: Wees aanwezig in je eigen leven	5
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	23
1. De ademhaling	25
2. Het geklets van onze gedachten.....	29
3. Genieten.....	33
4. Alleen maar.....	37
5. Je bewust worden van je innerlijke toestand	41
6. In slaap vallen.....	45
7. Kijken naar de natuur	49
8. Het lichaam.....	53
9. Weerstand bieden aan verleidingen en impulsen	57
10. Welwillendheid	63
11. Mediteren voordat je iets doet	67
12. Mindful wandelen.....	73
13. De innerlijke kracht: bergmeditatie	77
14. Het huidige moment.....	81
15. Mindful eten	85
16. Pijnlijke emoties.....	89
17. Hier zijn en elders.....	95

18. De mensen met tederheid bekijken.....	99
19. Op dit moment leef ik.....	105
20. Telos en skopos	109
21. Schermen goed gebruiken	115
22. Een ratatouille maken.....	121
23. Luisteren naar het geluid van de wereld	125
24. Angsten, zorgen en getob	129
25. Niets doen.....	133
26. Je mindful uitrekken.....	137
27. Dankbaarheid.....	141
28. Antwoorden of reageren?	145
29. Het nuttige en het nutteloze: boommeditatie	149
30. Geen kwaad doen.....	153
31. Ademruimte	159
32. Je bezinnen.....	163
33. In het aanzicht van het lijden: schuilen in mindfulness.....	167
34. Drie keer geluk.....	173
35. Nadenken met je lichaam	177
36. Het onzichtbare zien	183
37. Glimlachen.....	189
38. Welwillendheid tegenover jezelf.....	193
39. Verlichting.....	199
40. Eindigende dingen.....	203

INLEIDING

Wees aanwezig in je eigen leven

Wat is meditatie?

Meditatie is een heel oude praktijk. Zo'n 2500 jaar geleden werd er zowel in het Oosten als in het Westen al gemediteerd. Tegenwoordig laait de belangstelling voor meditatie weer op en daar zijn verschillende redenen voor: we hebben nu methodes voor lekenmeditatie (je hoeft niet meer tot een of andere godsdienst te behoren om te mediteren), het is gemakkelijk toegankelijk (je kunt het in ongeveer acht weken leren en bent dan echt op een behoorlijk niveau bezig) en de waarde ervan is door talloze wetenschappelijke studies bewezen.

Naast die drie eigenschappen – lekenaanpak, eenvoudig en wetenschappelijk onderbouwd – is er het grote voordeel dat meditatie ons helpt om weerstand te bieden aan de grote psychische vloeken van onze tijd: materialisme, consumen-tisme, digitale communicatie. Doordat meditatie ons helpt om ons weer op onszelf te concentreren, verdient het zonder twijfel de naam *training van de geest*.

Hoe ben ik tot meditatie gekomen?

Ik ben psychiater, gespecialiseerd in emotionele problemen, met andere woorden: aandoeningen die te maken hebben met stress, angst en depressie. Aanvankelijk heb ik me vooral beziggehouden met behandelingen door middel van medicijnen en vooral door cognitieve gedragstherapie (CGT), waarbij concrete situaties worden gelinkt aan gesprekken met de therapeut. Daarna kreeg ik steeds meer belangstelling voor hoe je kunt voorkomen dat mensen terugvallen, wat jammer genoeg vaak gebeurt bij emotio-nele problemen: de patiënten moeten leren om hun emoties hun hele leven in de hand te houden, wat betekent dat ze duurzame veranderingen moeten doorvoeren in hun dage-lijks leven, nieuwe gewoontes, nieuwe manieren van leven. Dat gaat dan zowel over voeding en lichaamsbeweging als over een psychologische levensstijl: de manier waarop zij de wereld zien, waarop ze met hun emoties omgaan, waarop

ze gelukkige en verdrietige momenten aanpakken. In dat kader ben ik begonnen met het gebruik van mindfulness bij mijn patiënten.

Een belangrijke opmerking: mindfulness is de vorm van meditatie die wij tegenwoordig in de zorg toepassen. Het komt oorspronkelijk uit het boeddhisme, maar het is aangepast en geseculariseerd om in een zorgcontext gebruikt te kunnen worden (ik heb niets tegen het boeddhisme, integendeel, maar wij gebruiken nu eenmaal geen religieuze aanpak in de zorg). Eind jaren 1990 heb ik belangstelling gekregen voor meditatie toen ik de eerste wetenschappelijke publicaties erover las. Het geluk, waarvan iedereen weet dat het belangrijk is, bracht de monnik Matthieu Ricard, vertaler van de Dalai Lama, op mijn weg, die mij antwoord gaf op mijn vragen over de boeddhistische meditatie, me hielp die te ontdekken en aangaf dat hij contact had met een aantal pioniers van die tijd die meditatie wetenschappelijk aan het bestuderen waren. Ik ben dus door hen opgeleid, met name door Jon Kabat-Zinn en Zindel Segal. In 2004 heb ik deze methode voor het eerst gebruikt bij patiënten op de afdeling waar ik werkte, in het Sainte-Anne ziekenhuis in Parijs. De resultaten waren hoopgevend, zowel voor ons als voor hen. We hadden ook het opwindende gevoel dat we echt iets vernieuwends hadden ontdekt. Iets dat therapeutisch werkte, maar veel verder ging doordat het het wereldbeeld van de begeleiders én van de patiënten veranderde.

Meditatie riep toen nog wat wantrouwen op bij sommige patiënten, maar ook bij een aantal artsen. Ze waren bang dat we deel uitmaakten van een of andere sekte of dat we bezig waren met een soort *new age* therapeutische fantasie. Ik heb dat altijd normaal gevonden: we mochten geen folkloristische behandelingen gebruiken; de patiënten gaven ons hun vertrouwen, dus we mochten dat niet beschamen door een gebrek aan ernst. In het begin hadden we het dus over ‘attentionele training’ om hen niet te verontrusten. Dat zat trouwens niet ver naast de waarheid: meditatie helpt onze aandacht om in de werkelijkheid te blijven, voorkomt dat die zich verliest in vage virtuele hersenspinsels die uitputtend en pijnlijk zijn...

We hebben heel veel patiënten behandeld, heel veel begeleiders opgeleid en ondertussen heeft mindfulnessmeditatie overal ter wereld een hoge vlucht genomen. Er worden steeds meer onderzoeken gedaan en gepubliceerd, steeds meer artsen en therapeuten gebruiken het of schrijven het voor. Ondertussen wordt mindfulness in de geneeskunde en in de psychiatrie beschouwd als een belangrijke en zinvolle vorm van zorg en preventie. En er wordt ook gekeken naar de voordelen voor scholen en bedrijven.

1

‘Ik zong, mijn vrienden,
zoals de mens ademt,
de vogel tjlpt,
de wind zucht.’

Alphonse de Lamartine



De ademhaling

De ademhaling heeft altijd al een centrale plaats ingenomen bij meditatie. Zij is de krachtigste manier om verbinding te zoeken met het huidige moment. Dat is ook de reden dat een van de eenvoudigste en meest efficiënte tips die beginners krijgen erin bestaat om verschillende keren per dag de tijd te nemen om te ademen, alleen maar te ademen, in volle bewustzijn, een paar minuten lang.

Want om te mediteren moeten we onze aandacht ergens aan verankeren. Maar waaraan? Het eenvoudigste is meestal wat we een ‘bewegend doelwit’ noemen, een voorwerp dat langzaam en regelmatig beweegt. Anders dwaalt je aandacht af. Enkele bewegende doelwitten die we allemaal kennen, zijn de golven van de zee, de vlammen van een houtvuur, de landschappen die achter het raam van de trein voorbijglijden. De meesten onder ons hebben daarbij al spontaan gemediteerd. Maar het is niet altijd realiseerbaar om naar de zee te kijken of een houtvuur aan te steken als je wilt mediteren. Maar er is een ander bewegend doelwit dat we altijd bij de hand hebben: onze ademhaling en de bewegingen daarvan.

OEFENING



Stop met datgene waar je mee bezig bent.

Ga rechtop zitten als je een beetje onderuitgezakt zit, open je schouders, houd je nek recht, maar niet stijf.

Probeer niet je ademhaling te controleren... op zo'n of zo'n manier te ademen... laat je ademhaling gewoon op en neer gaan.

Denk niet na over je ademhaling, maar voel haar gewoon.

Maak verbinding met de gewaarwordingen die samengaan met je ademhaling: de lucht die naar binnen stroomt, dan weer naar buiten komt, je neus, je keel... de bewegingen van je borstkas en je buik, die omhoog- en omlaaggaan, in hun eigen ritme...

Voel hoe je lichaam ademt...

Als je aandacht verslapt, geeft dat niet, dat is normaal. Word je gewoon weer bewust van je ademhaling, concentreer al je aandacht weer op alle lichamelijke gewaarwordingen in verband met je ademhaling... word je weer bewust van de beweging van de lucht die in en uit gaat... bewust van de bewegingen van je borstkas en je buik... bewust van heel je lichaam dat ademt, uit zichzelf, rustig...

.....



* Tips *

- Wat levert deze oefening je op? Misschien niets. Maar misschien kan ze je helpen je aandacht te versterken. Iedere keer als je merkt dat je geest je ademhaling losgelaten heeft en afgedwaald is, en je je geest terugbrengt naar je ademhaling, versterk je de ‘aandachtsspieren’ een beetje.

- In totaal bewustzijn ademen is ook de basis voor alle meditatieoefeningen die we in dit boek samen gaan doen. Daarom wil ik je toch aanraden om deze oefening een aantal keren per dag te doen: je een paar minuten lang gewoon concentreren op de bewegingen van je ademhaling.

