

FRITS KOSTER
COMPASSIONEEL
ADEMEN • *mindfulness*
verdiepen met tonglen



FRITS KOSTER
COMPASSIONEEL
ADEMEN • *mindfulness*
verdiepen met tonglen



INLEIDING

7

• I •

COMPASSIONEEL
ADEMEN BIJ IETS
LASTIGS • *de oorsprong
en waarde van tonglen*

15

• II •

COMPASSIONEEL
ADEMEN BIJ HET LIJDEN
VAN DIERBAREN • *drie
motivatiesystemen en
richtingaanwijzers*

37

• III •

DE RELATIE MET
EEN 'LASTIGE' PERSOON
VERKENNEN • *moeilijk-
heden bij de oefening*

53

• IV •

COMPASSIONEEL
ADEMEN BIJ HET LIJDEN
VAN ALLE MENSEN EN
DIEREN • *de behoefening
integreren in het dagelijks leven*

67

VERDER LEZEN

79

DANKWOORD

80

OVER DE AUTEUR

82

Inleiding



In 1979 maakte ik als 21-jarige kennis met de beoefening van de vipassana- of inzichtmeditatie, een meditatievorm waarin het cultiveren van mindfulness (opmerkzaamheid) centraal staat. Het sprak me meteen bijzonder aan. Ik volgde lessen in een boeddhistisch centrum in Groningen, opgezet door Erik en Jildi Hoogcarspel. Naast mijn eigen leraar kwamen daar regelmatig ook leraren uit bijvoorbeeld de zen en het Tibetaanse boeddhisme lesgeven. Dat bood me de gelegenheid ook kennis te maken met andere vormen van meditatie. Zo kwam daar eens een westerse leraar die een aantal jaren in Sikkim geleefd had. Tijdens een oefening vroeg hij ons contact te maken met het leed van alle mensen, en dit als zwarte rook in te ademen. Hij zei ook nog iets over het uitademen van een wit of gouden licht, maar dat laatste ging volledig aan mij voorbij. Ik was enkele weken daarvoor gestopt met het roken van shag en hasjiesj en daar was ik best trots op. En dan zou ik nu plotseling zwarte rook moeten inademen? Geen denken aan, ik klapte volledig dicht. Na de oefening was er weinig ruimte voor uitleg of een nadere verkenning van de ervaringen van de deelnemers, zodat ik de verkramping niet kon loslaten. Wel begreep ik dat we een beoefening hadden gedaan die ook wel tonglen, ‘delen en ontvangen’, wordt genoemd. Maar dit sprak me toen dus totaal niet aan.

Toen Erik van den Brink, met wie ik twintig jaar geleden de Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)¹ compassietraining ontwikkelde, voorstelde om deze beoefening op te nemen in ons programma, bemerkte ik aanvankelijk dan ook veel weerstand. Uiteraard speelde die eerdere ervaring met tonglen hier een duidelijke rol in. Maar geleidelijk aan ontdekten we via hedendaagse leraren als Rosamund Oliver, Susan Gillis Chapman en Pema Chödrön een veel voorzichtiger, laagdrempeliger en meer traumasensitieve benadering van deze beoefening. Daarmee konden deelnemers tonglen op een veilige manier doen, zonder direct in een vorm van reactiviteit vast te lopen zoals mij was overkomen. Omdat de MBCL-training een niet-religieuze insteek heeft, zijn we gaan spreken van ‘compassioneel ademen’ in plaats van tonglen. In de later met Joyce Cordus ontwikkelde Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF)² hebben we diezelfde beoefening opnieuw geadopteerd en geïntegreerd als ‘Ademen met innerlijke hardheid’.

Zo heeft deze beoefening steeds meer ruimte en waardering in mijn leven gekregen. Ik beoefen haar zeer regelmatig, zowel formeel als informeel, of *on the spot* zoals Pema Chödrön dit noemt: wanneer zich iets lastigs voordoet en/of als ik te maken krijg met een specifieke uitdaging in mijn leven.

1 De Mindfulness-Based Compassionate Living of MBCL compassietraining heb ik vanaf 2007 ontwikkeld in samenwerking met Erik van den Brink. Deze training is beschreven in onze gezamenlijke boeken *Compassievol leven* (Boom, herziene druk 2016) en het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, herziene druk 2019).

2 De Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF) heb ik samen met Joyce Cordus ontwikkeld (vanaf eind 2022). We hebben deze training in samenwerking met onderzoeker Rhoda Schuling beschreven in *De moed van vergeving* (Boom, 2026). Zie ook www.vergevingsgezindheid.com.

Compassioneel ademen, een oefenboek

In dit oefenboek staat de beoefening van tonglen centraal. Om deze bijzondere beoefening zo laagdrempelig mogelijk aan te bieden aan een zo breed mogelijk publiek, boeddhist en niet-boeddhist, noem ik het hier compassioneel ademen, net zoals in de hierboven genoemde MBCL-training. De tekst is gebaseerd op de cursus ‘Compassioneel ademen’, die ik regelmatig verzorg voor het online-meditatieplatform 3ONOW.

Het eerste hoofdstuk gaat over compassioneel ademen met betrekking tot iets lastigs dat je zelf ervaart. In hoofdstuk 2 breid ik dit uit naar compassioneel ademen bij de pijn, de stress of het verdriet zoals je die kunt waarnemen en/of ervaren bij een dierbare of een voor jou belangrijke ander. In hoofdstuk 3 ga ik in op de vraag hoe je compassioneel ademen kunt afstemmen op een ‘lastige’ persoon, en in hoofdstuk 4 verbind ik de beoefening met alle levende wezens – mensen, dieren, bomen en planten.

Elk hoofdstuk begint met een oefening. Deze oefeningen zijn uitgeschreven met cursief gezette tussenkopjes, zodat de opbouw ervan gemakkelijker doorgrond en onthouden kan worden. Als audiobestand kun je alle oefeningen ook downloaden via de website van de uitgeverij.

Na de oefening volgt steeds een verdiepende uitleg, bijvoorbeeld over de psychologische achtergronden en waardevolle aspecten ervan of de mogelijke knelpunten, valkuilen en misverstanden en wat daarbij behulpzaam kan zijn. Soms heb ik daar ter illustratie of bekrachtiging nog een uitspraak bij geplaatst van een cursus- of retraite-deelnemer.

Elk hoofdstuk eindigt met enkele oefensuggesties, die ondersteuning kunnen bieden bij de verdieping van je inzichten en ervaringen. Het woord ‘suggestie’ betekent dat

er geen verplichting is ze op te volgen. Kijk wat wel en wat niet haalbaar is of goed aansluit. Er moet niets.

Leeswijzer

Als deze beoefening helemaal nieuw voor je is, nodig ik je van harte uit dit boek te gebruiken als een cursusbegeleider. Je kunt dan bijvoorbeeld elke week of elke twee weken een nieuw hoofdstuk lezen en de instructies daarin volgen.³

In de praktijk blijkt compassioneel ademen niet altijd gemakkelijk te zijn. We openen ons immers voor pijn en verdriet en dat vraagt wel enige moed en bereidheid. Ik gun je daarom van harte om vooral 'niets te moeten'. Als je merkt dat het lees- en verkentempo te hoog ligt en dat je hierdoor overweldigd bent, dan kun je altijd een stapje terug doen en terugkeren naar je vertrouwde mindfulness- of compassiebeoefening. Als je een oefening – om welke reden dan ook – niet kunt of wilt doen, geef daar dan rustig gevolg aan. Je kunt altijd stoppen en/of de oefening later nog eens opnieuw verkennen.⁴

Als je dit boek wilt lezen en doorwerken, maar nog weinig ervaring hebt met de beoefening van mindfulness⁵, dan raad ik je aan als extra ondersteuning eerst een paar weken te oefenen met audio-oefening 1 en 2. Mocht dit je

aanspreken, dan kun je je daarin ook altijd eerst nog verdiepen via een achtweekse mindfulnessstraining, zoals de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) of de Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).⁶ Heb je al wel enige vertrouwdheid met mindfulness, maar nog weinig ervaring met de beoefening van mildheidmeditatie, dan zou je eerst audio-oefening 3 en 4 enkele keren kunnen volgen. Je komt daar via de QR-codes aan het begin van ieder hoofdstuk vanzelf bij terecht.

In alle gevallen wens ik je een verrijkende reis toe. Een uitspraak van de bekende Amerikaanse auteur en psychotherapeut Wayne Dyer (1940-2015) belicht mogelijk een van de waardevolle effecten van compassioneel ademen: 'Als je de manier waarop je naar dingen kijkt, verandert, veranderen de dingen waarnaar je kijkt.'

Een deelnemer verwoordde dit als volgt: *'Vandaag heb ik pijn in mijn buik en tijdens deze meditatie kwam eerst het beeld van een gesloten deur in me op (ik was waarschijnlijk verkrampd). Daarna ontstond er een gevoel van ruimte in mij en kregen de pijnen veel meer ruimte, waardoor ze minder werden! Prachtig!'*

³ Desgewenst kun je de cursus 'Compassioneel ademen' ook regelmatig volgen via www.3onow.nl.

⁴ Het is goed te beseffen dat je daarom de auteur en/of de uitgeverij niet verantwoordelijk kunt stellen voor eventueel letsel als gevolg van deze oefeningen.

⁵ Het woord 'mindfulness' wordt sinds 2005 als officieel trefwoord gebruikt in de Dikke Van Dale. In dit boek gebruik ik de termen 'mindfulness' en 'opmerkzaamheid' als twee synonieme begrippen; beide verwijzen naar ons menselijke vermogen om gewaar te zijn van wat zich als een menselijke ervaring in het huidige moment in of aan ons voordoet, zonder daar direct over te hoeven oordelen.

⁶ Als extra ondersteuning kun je de tekst eventueel ook lezen en volgen op <https://fritskoster.nl/vipassana-of-inzichtmeditatie/>.





COMPASSIONEEL
ADEMEN BIJ IETS
LASTIGS • *de oorsprong
en waarde van tonglen*

In dit eerste hoofdstuk verkennen we hoe en wanneer tonglen is ontstaan. Ik zal enkele waardevolle inzichten en vruchten van deze beoefening belichten, maar wil graag beginnen met een geleide meditatie waarin je iets lastigs dat je zelf ervaart, nader verkent. Vanuit een variant op de bekende uitspraak om te beginnen bij jezelf als je de wereld wilt verbeteren: ‘Vermilder de wereld, begin bij jezelf’... Je kunt deze meditatie ook downloaden via

www.nachtwind.nl/Frits-Koster-meditaties-Compassioneel-ademen
of scan de QR-code hieronder



Oefening
Compassioneel ademen met betrekking tot jezelf

Ik wil je uitnodigen te gaan zitten op een manier die in Azië weleens wordt verwoord als ‘zitten met een stevige rug en een zachte buik’: ontspannen rechtop. Je kunt de ogen sluiten of ze ontspannen geopend houden, naar behoefte.

Zitten met opmerkzaamheid

Je kunt je gewaar zijn van wat zich van moment tot moment in of aan je voordoet. Er kunnen lichamelijke sensaties zijn, gedachten, geluiden, of je kunt de stemming opmerken die er op dit moment is ... met erkenning van alle ervaringen.

Contact maken met de adem

Maak dan contact met de adem. Als je een sfeer van haast en onrust ervaart, dan kun je de adembewegingen zich een korte tijd bewust laten vertragen en verdiepen, niet alleen het inademen maar juist ook het uitademen. Op uitademingen kun je mogelijk nog wat extra verzachting brengen bij spieren die onnodig aangespannen zijn, bijvoorbeeld in de kaken, de schouders of de benen.

Als dit voldoende ruimte heeft gehad, hoeft je de adem niet meer te beïnvloeden en kun je op een ontspannen manier gewaar zijn dat en hoe de buik of de borstkas vanzelf zachtjes uitzet en weer invalt. Als andere ervaringen zich duidelijk voordoen, merk die dan erkennend als ervaring op, zoals en zo lang deze zich voordoen. Desgewenst kun je het gewaarzijn gepaard laten gaan met een subtiel ervaringsgewijs benoemen van wat je waarneemt; merk het bijvoorbeeld op als 'horen', 'voelen' of 'denken'. Mocht dit niet behulpzaam zijn, dan is het louter gewaarzijn ook prima.

Ondersteunende reminders

Ik wil je nu uitnodigen tot een beoefening die al heel oud is en heel waardevol kan zijn bij het verkennen van iets lastigs. Je mag hierbij wel enkele dingen als een reminder meenemen. Allereerst mag je beseffen dat je waarschijnlijk veel innerlijke ruimte hebt om lastige dingen te kunnen dragen, anders was je vermoedelijk allang gestopt met

de beoefening van meditatie. Daarnaast zullen er ongetwijfeld ook mooie en aangename dingen in je leven zijn, groot en klein. Maar nu word je dus uitgenodigd iets lastigs te gaan verkennen. Ik zal deze verkenning stap voor stap inleiden, bij elke stap is er alle ruimte om innerlijk te polsen of en hoe je mee wilt gaan in deze verkenning. Je mag ook als een reminder meenemen dat je niet hard hoeft te gaan werken. Als je dat op een bepaald moment wél bemerkt, erken dat dan met mildheid. Bovendien is het goed te weten dat er altijd ruimte is om te pauzeren of te stoppen en te zitten met opmerkzaamheid, zonder mee te hoeven gaan in de begeleiding. Er moet niets.

Contact maken met iets lastigs

Als een eerste stap kun je innerlijk contact maken met iets lastigs. Iets waar je op de een of andere manier innerlijke hardheid of verkramping bij voelt, iets stressvols. Je hoeft daarbij echt niet direct het zwaarst knellende thema in je leven te gaan verkennen; neem bij voorkeur iets dat op dit moment hanteerbaar voor je voelt.

Mocht er niets opkomen, dan mag je daar blij mee zijn. Maar vermoedelijk komt er wel iets op, eenvoudigweg omdat we elke dag in ons leven uitdagingen tegenkomen, groot en klein. Het kan, bijvoorbeeld, zoiets als een ruzie of een conflict zijn, een dilemma waar je regelmatig over piekert, een teleurstelling, iets stressvols in je werk of in de privésfeer ... iets waar je je zorgen over maakt, of misschien een regelmatig terugkerend fysiek ongemak. Het kan ook iets lastigs zijn dat je op dit moment ervaart, zoals weerstand, moeheid of verkramping. Laat het in alle gevallen iets zijn dat je als lastig en/of ongewenst ervaart, terwijl je het gevoel hebt dat het op dit moment wel verkenbaar voor je is.

Compassioneel ademen is een toegankelijk oefenboek dat je kan ondersteunen in de omgang met pijn, stress en lijden. Het biedt handreikingen voor de eeuwenoude beoefening van *tonglen*, met downloadbare meditatieoefeningen en uitleg over de vruchten, achtergronden, misverstanden en valkuilen hierbij.

Compassioneel ademen maakt je stap voor stap vertrouwd met de beoefening van 'delen en ontvangen', als ingang tot een leven met meer evenwicht, verbinding en souplesse.

