

‘Dit boek is een cadeau voor mensen die willen ontdekken hoe waardevol meditatie kan zijn voor innerlijke heling. De gevolgen van emotionele verwondingen kun je niet wegmediteren. Die zijn in de vorm van splitsingen en blokkades diep verankerd in de hersenen en de rest van het lichaam. Maar de verbroken verbindingen tussen denken, voelen en handelen, tussen lichaam en ziel, tussen hart en geest, kunnen we opsporen, herstellen en integreren. In dit boek maakt Marianne Bentzen niet alleen de neurobiologische basisprincipes van deze re-integratieprocessen begrijpelijk, ze laat ook met voorbeelden zien hoe gemakkelijk neuroaffectieve meditatie te leren en praktisch toe te passen is.’

– Gerald Hüther, neurobioloog en auteur van *The Compassionate Brain*

‘Wat is er nodig om volwassen te worden en op weg te gaan naar rijpheid en wijsheid? Marianne Bentzens huzarenstukje is een verhelderende rondleiding door de ontwikkelingspsychologie, biologie en neurologie van volwassenwording. Ze put uit haar immense kennis van wetenschap en meditatie, en geeft ons een stap-voor-stapbenadering om een volledig mens te worden. Het boek is prachtig geschreven, met compassie en een diep besef van onze gedeelde menselijkheid. Een aanrader om te lezen én in praktijk te brengen voor mensen die goed voor hun lichaam, geest en ziel willen zorgen.’

– Halko Weiss, PhD, mede-auteur van *Hakomi Mindfulness-Centered Somatic Psychotherapy*

‘*Neuroaffectieve meditatie* door Marianne Bentzen levert een bijdrage aan verschillende vakgebieden: ontwikkelingspsychologie, psychotherapie en meditatie, om er maar een paar te noemen. Daarnaast is het boek ook heel gebruiksvriendelijk en interessant om te lezen. In haar unieke stijl vervat Bentzen haar complexe ideeën in krachtige beelden die steeds opnieuw een ware aha-erlebnis oproepen, terwijl we beginnen

te doorvoelen wat er achter haar woorden ligt. Haar heldere denken en haar grote compassie voor mensen schijnen erdoorheen en daardoor is dit een belangrijk boek dat ook echt waarmaakt wat het beschrijft.’

– Kathrin A. Stauffer, PhD, lichaamsgericht psychotherapeut en auteur van *Emotional Neglect and the Adult in Therapy*

‘Marianne Bentzen leidt ons over een wonderbaarlijk pad langs neurowetenschappen, meditatie en psychotherapie, in een grondige verkenning van de emotionele ontwikkeling van onze soort. Ze doet dat in een tijdsgewricht waarin de volgende fase van de menselijke evolutie – spiritualisatie – hoognodig in een stroomversnelling terecht moet komen. Waar je je ook bevindt op je levensreis, dit boek zal grote waarde voor je hebben op weg naar een vollediger en vreugdevoller leven voor jezelf en de mensen om je heen.’

– Keith Lowenstein, M.D., auteur van *Kriya yoga for self-discovery*

Marianne Bentzen

Neuro- affectieve meditatie

Een praktische handleiding
voor emotionele groei,
hersenenontwikkeling
en herstel van trauma



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord door Peter A. Levine 11

Inleiding: Psychotherapie, persoonlijkheidsontwikkeling en meditatie 17

Deel een: Neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie *Spirituele ontwikkeling in alle levensstadia*

- 1 Word volwassen en word wakker 27
- 2 Belichaming, emoties en identiteit: Kinderlijke ontwikkeling van het drieledige brein 43
- 3 De tienerjaren en de reconstructie van identiteit 57
- 4 Volwassenheid, veroudering en de eventuele ontwikkeling van wijsheid 67

Deel twee: Volwassenwording en spiritualiteit

- 5 Wijsheidbeoefening en hersenregulatie 85
- 6 Meditatie, gebed en de hersenen 103

Deel drie: Oefeningen in neuroaffectieve meditatie

- 7 In je lichaam zijn 129
 - Overgang naar meditatie via geeuwen, aanraken en bewegen* 134
 - Innerlijk luisteren: beweging en ademhaling* 142

- 8 In de biosfeer zijn 149
 - Aarden: de omhelzing van de aarde* 152
 - Lucht in jou, lucht om je heen* 157

- 9 Flow en spiritualiteit: De Beminde 163
 - Spiritualiteit in het besef dat je leeft* 164
 - Kernbewustzijn en spiritualiteit* 169

- 10 Relaties en gevoelens 177
 - Zeven emoties en spiritualiteit* 180

- 11 Meditaties rondom de Liederen van het hart: Liefde, compassie en dankbaarheid 185
 - Liefde, compassie en dankbaarheid* 190
 - Dankbaarheid voor de grote en de kleine dingen in het leven* 194

- 12 Aspecten van onze mentale ruimte 199
 - Gerichte aandacht en het bewustzijnsveld* 206

- 13 Mandala: Je persoonlijke cirkels van licht en donker 213
 - Mandala: een cirkel van positieve en negatieve ervaringen* 220

- 14 Je energie in evenwicht brengen: vijf middellijn-energiecirculatie-
meditaties 231
- Derde-oog-/sacraalchakra-ademhaling: helderheid en genot verbinden* 233
- Kruin-/wortelchakra-ademhaling: existentiële heelheid en werkelijkheid
verbinden* 233
- Dubbele C-ademhaling: helderheid, emoties en expressie verbinden* 234
- Yin/yang-ademhaling: je algehele energie in evenwicht brengen* 235
- Essentie-/hartchakra-ademhaling: spirituele energie in jezelf verwelkomen
en naar de wereld uitstralen* 236

Conclusie: betrokkenheid en verantwoordelijkheid in een
evenwichtig leven 247

Epiloog: bespiegelingen aan het eind van de reis 255

Dankwoord 257

Overzicht meditaties 261

Bronnen 263

Literatuur 265

Register 277

In dit boek worden mannelijke verwijzwoorden gebruikt voor personen. De enige reden hiervoor is de tekst zo toegankelijk mogelijk te houden. In de betreffende situaties is het vanzelfsprekend de intentie elke lezer aan te spreken.

Voorwoord

Peter A. Levine, PhD

Tussen alle uitstekende boeken over meditatie en spiritualiteit springt Marianne Bentzens *Neuroaffectieve meditatie* eruit. Ze heeft een treffende én praktische benadering van ontwikkelings- en neurobiologische processen die met het praktiseren van meditatie moeten worden gecombineerd om tot een authentieke transformatie te komen.

Deze samenhang tussen ontwikkeling, neurobiologie en transformerende processen is bijzonder interessant voor mijn eigen vakgebied: trauma en het helen van posttraumatische ervaringstoestanden. Sinds Marianne en ik elkaar eind jaren tachtig tegenkwamen en bevriend raakten, in de tijd dat ze begon met mediteren, ben ik getuige van de ontwikkeling van haar gedachten over dit onderwerp. We zaten altijd op één lijn in onze nadruk op de evolutionaire basis van ervaring en het belang van non-verbale percepties tijdens het helings- en transformatieproces. Tijdens de talloze workshops die we samen hebben gegeven over trauma en kinderlijke ontwikkeling hebben we vaak gepraat over het transpersoonlijke perspectief, de aard van buitengewone ervaringen en de manieren waarop trauma toegang kan geven tot bezielende ervaringen.

De eerste hoofdstukken van dit boek bevatten een heldere uiteenzetting over rijpingsprocessen tijdens de kindertijd en de specifieke vaardigheden die cruciaal zijn om je te ontwikkelen tot een wijs en meedogend mens. In die hoofdstukken geeft Marianne een overzicht van de actuele kennis over hersenontwikkeling vanaf de geboorte tot aan een hoge leeftijd. Die informatie combineert ze met kennis over onze persoonlijkheidsontwikkeling en daarbij noemt ze de specifieke vaardigheden die in verschillende ontwikkelingsfasen het gemakkelijkst te ontwikkelen en te gebruiken zijn. Vervolgens brengt ze dat alles

in verband met een adembenemend antropologisch perspectief op wijsheid. Voor zover ik weet zijn een dergelijk overzicht en deze samenhang in geen enkel ander boek dat momenteel verkrijgbaar is te vinden.

Verder reikt dit boek ook perspectieven en hulpmiddelen aan voor een van de grootste actuele opgaven in de methodologie van persoonlijke ontwikkeling, psychotherapie en meditatie training. Om daar een goed beeld van te krijgen, is het belangrijk om te weten dat het brein twee manieren van informatieverwerking heeft, namelijk top-down- en bottom-upverwerking. Het doel van elke authentieke persoonlijke ontwikkeling is om die twee (geest- en lichaams)processen op elkaar te laten aansluiten en te laten samenwerken. Dat is lang niet zo gemakkelijk als het klinkt, want bottom-upprocessen komen vanuit de onbewuste delen van de hersenstam en het emotionele limbische brein, en hebben tijd nodig om zich te ontvouwen. Bovendien is er ook een mate van respectvolle verkenning en 'ontcijfering' nodig voordat ons op narratieven georiënteerde prefrontale bewustzijn ermee uit de voeten kan. Daar laat Marianne zich zeer zeker niet door weerhouden, zoals wel blijkt uit haar grondige begrip van geest- en lichaamsprocessen.

De manier waarop de meeste psychotherapieën en de meeste vormen van mindfulness en meditatie worden uitgevoerd leunt zwaar op top-downverwerking. Top-downverwerking is voornamelijk afhankelijk van de recentere, prefrontale delen van de hersenen die we nodig hebben voor het plannen en het controleren van ons gedrag. Tijdens stress en in traumatoestanden gaan deze delen echter minder goed functioneren en uiteindelijk blokkeren ze. Top-downverwerking gebruiken we in psychotherapie als we praten over onze problemen, onze symptomen of onze relaties. Sommige therapeuten leren hun cliënten om zich bewust te worden van hun gedachten en die gedachten zo uiteindelijk te veranderen. In andere benaderingen stelt de therapeut vragen over gevoelens. In veel mindfulnessmethoden begint de docent met het aanleren aan zijn leerlingen van twee dingen: een juiste houding aannemen en ofwel de geest leegmaken ofwel de geest richten op een bepaald meditatieobject (vaak een kaars, een steen of een bloem) om de aandacht te stabiliseren. De meeste zelfhulpboeken hanteren eenzelfde methode.

Bottom-upprocessen beginnen daarentegen met de spontane en non-verbale ervaringen die naar boven komen vanuit de diepe, onbewuste lagen van het brein. Vaak lijken ze geen betekenis te hebben: een rilling van energie door de armen, een impuls om het hoofd te draaien, een beeld van een bergbeek. Sommige ervan zijn pijnlijk of zelfs traumatisch, terwijl andere een groot helend potentieel hebben. Mariannes benadering van meditatieve werkwijzen lijkt op die van Somatic Experiencing, mijn eigen vorm van traumatherapie. In haar meditaties, die door het hele boek heen te vinden zijn, maakt Marianne voortdurend gebruik van de impulsen en bottom-upprocessen die worden opgeroepen door de perceptie van de wereld en relaties, innerlijke sensaties en bewegingsimpulsen. Daarbij doet ze geen beroep op de discipline en controle die kenmerkend zijn voor de werking van de prefrontale cortex, maar op de oeroude evolutionaire ervaring van nieuwsgierigheid en verkenning. Op deze ervaringsgrondslag bouwt ze verder met beelden en roept ze gevoelsherinneringen op, die ze samenvoegt tot een fijnzinnig vlechtwerk van heling en verkenning. In deze manier van werken krijgen spontane bewegingsimpulsen, lichaamssensaties, gevoelens en beelden de plek toebedeeld die ze verdienen. Dat biedt een veel beter fundament voor beoefenaars van meditatie en mensen die in psychotherapie zijn om de onvermijdelijk pijnlijke ervaringen te integreren die naar de oppervlakte komen bij elke soort psychotherapie, persoonlijke verdieping of meditatie.

Traumatische ervaringen lijken een sterke link te hebben met spirituele ervaringen. Een transformerende traumatische ervaring kan bepaalde deuren of poorten naar spirituele ervaringen openen. Dat betekent niet dat traumatherapie een spiritueel pad is, maar ik heb wel degelijk meegemaakt dat het toegang biedt tot de spirituele dimensie en een pad naar verdere ontwikkeling blootlegt.

Voor mensen die een vroegtijdig kundalini-ontwaken (het vrijkomen van oerenergie) beleven, komt er te snel een immense hoeveelheid energie vrij. Die hoeveelheid kan het zenuwstelsel (het organisme) niet integreren. Als we hen echter helpen om te titreren – de energie in kleine hoeveelheden te laten vrijkomen –, kunnen we deze onmetelijke energie omzetten in een energie van openheid, eenheid, verbondenheid en compassie.

In zekere zin is de hele wereld verenigd in trauma, omdat niemand aan gevaar of vermeend gevaar ontkomt. En ook al lijkt het soms alsof

deze ervaringen van gevaar relatief mild zijn, toch kunnen ze ingrijpende gevolgen voor ons gedrag hebben. Als we in de greep van gevaar zijn, bezien we onze omgeving via een getraumatiseerde geest. Dat is onze filter. We moeten onszelf dan langzaam openstellen voor die energieën, voor die traumatische ervaringen, en toestaan dat ze door ons lichaam bewegen zodat ze transformeren. Volgens mij is dat de reden waarom belichaamde meditatie zo belangrijk is voor ons allemaal, vooral in verwarrende en beangstigende tijden.

Cruciaal voor het transformeren van trauma is de omschakeling van verstarring naar flow. Vanaf dat moment laten we ons niet meer leiden door het lot, maar kunnen we welbewust gaan kiezen. Verbinding is daarbij van essentieel belang, en ik heb gemerkt dat Mariannes theorie en meditaties allemaal om verbinding draaien. Daarom lijkt het mij een heel goed idee om haar meditaties (uit dit boek en in de vorm van audio-opnames, zie blz. 4) samen met vrienden te doen. Als mensen samenkomen om te helen of hun spiritualiteit te verdiepen, kunnen er bijzonder levensbevestigende ervaringen van flow en aanwezigheid optreden. Pijnlijke ervaringen en trauma hebben te maken met verbroken verbinding: de verbroken verbinding met jezelf, met anderen en met je spirituele essentie. Op al die niveaus is het mogelijk om los te komen uit verstarring en in flow te geraken, waardoor we ons opnieuw kunnen verbinden of zelfs nieuwe verbindingen kunnen aangaan. Als dat gebeurt, ontsluiten we een verstart gebied, zodat de energie weer huiswaarts kan stromen. Mariannes meditaties laten ruimte ontstaan waarin die levensenergie weer naar ons terug gaat stromen.

De grootste vergissing die we kunnen maken in een spirituele benadering is misschien wel de poging om de spirituele wereld te scheiden van de instinctieve (animale) wereld. Onze ware taak ligt in het samenbrengen van deze twee in een eenheid van lichaam en ziel, waardoor er een natuurlijke, vloeiende interactie ontstaat tussen het trauma en diepgelegen, innerlijke hulpbronnen. Uiteindelijk draaien trauma's en pijnlijke ervaringen niet om de gebeurtenis of het narratief, maar om een verstoring van het vermogen om in het hier en nu te zijn. De Duitse spirituele leermeester Thomas Hübl zei ooit op een congres waar we allebei spraken tegen me dat veel mensen hem vragen stelden zoals: 'Hoelang moet ik me nog bezighouden met schaduwwerk of traumawerk?' Of: 'Als ik elke dag mediteer, hoelang duurt

het dan voordat ik spiritueel ontwaak?’ Thomas zei dat zo’n vraag helemaal niet gaat over tijdsduur. Zo’n vraag geeft alleen maar aan dat iemand niet aanwezig wil zijn. Als we werkelijk aanwezig en betrokken zijn, vragen we niet hoelang het proces gaat duren. Als begaafd traumatherapeut en docent heeft Marianne een diep inzicht in de kracht van de animale aard van trauma en spirituele ervaringen. Dat blijkt wel uit haar bespiegelingen en meditaties.

In zowel de theoretische als de praktische hoofdstukken van dit boek leidt Marianne, met haar waardevolle bijdrage aan het fenomeen meditatie, ons voorbij de ‘sluiproute naar gelukzaligheid’ die een valkuil kan zijn voor gemotiveerde beoefenaars van meditatie. Ze biedt ons een waarachtige, stapsgewijze benadering van spirituele groei. Als we ons innerlijke landschap betreden, zullen we vroeg of laat pijn en trauma tegenkomen. Dat is vaak overweldigend, resulterend in een toestand van overgave en ineenstorting. Sommige mensen vermijden dat trauma door meditatietechnieken te gebruiken waarvan ze weten dat die hen in een toestand van gelukzaligheid zullen brengen. Deze alternatieve route leidt echter tot een gelukzaligheid die nergens op is gebaseerd, een toestand die hun toestaat om weg te zweven van pijnlijke ervaringen en die ervaringen in te kapselen in plaats van ze te integreren. Daarmee belemmeren ze hun persoonlijke groei. Gelukzalige ervaringen zijn vaak verbonden met bovennormale, mystieke beelden, waarbij bijvoorbeeld contact wordt gemaakt met een goddelijke figuur of de wereld vanuit het heelal wordt gezien. Vaak zorgt zo’n ervaring ervoor dat mediterende mensen bijna helemaal afgesneden raken van hun lichaamsbesef. De ‘sluiproute naar gelukzaligheid’ is een manier om pijn te vermijden. Hij wordt ons ingegeven door trauma. Op de langere termijn zal deze sluiproute ervoor zorgen dat we ofwel deze bijzonder ongeaarde en onthechte toestand als normaal gaan ervaren, ofwel midden in onze pijn en ons trauma storten als de inkapseling het op een dag begeeft en we geconfronteerd worden met alles wat we al die tijd hebben vermeden, maar dan zonder de hulpmiddelen om ermee te kunnen omgaan. Het is gewoon waar: alles wat je wilt afhouden, zal aanhouden!

Door Mariannes originele en beproefde meditaties te doen en door te lezen hoe ze die heeft samengesteld, kun je oefeningen op maat maken die zijn toegespitst op iemands specifieke ontwikkelingsbehoeften – die van

jezelf of van een cliënt. Dit boek is niet alleen een verzameling praktische hulpmiddelen voor zoekenden, maar ook een waardevolle gids voor therapeuten die hun cliënten een geaarde vorm van spiritualiteit willen bieden.

Peter A. Levine, PhD, is de grondlegger en pionier van Somatic Experiencing en voorzitter van de Foundation for Human Enrichment. Hij heeft een academische graad in medische biofysica en psychologie. Hij heeft ruim veertig jaar stress en trauma bestudeerd en daar uiteenlopende wetenschappelijke, medische en populair-wetenschappelijke artikelen over geschreven. Peter was consultant van de NASA toen de Space Shuttle werd ontwikkeld, en heeft niet alleen les gegeven in ziekenhuizen en pijnklinieken in Europa en de Verenigde Staten, maar ook aan het Hopi Guidance Center in Arizona. Hij is de auteur van *De tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie* en *De stem van je lichaam: Trauma's helen met je lichaam als gids*.

Inleiding: Psychotherapie, persoonlijkheidsontwikkeling en meditatie

*Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met
het hart kunt je goed zien. Het wezenlijke is voor de
ogen onzichtbaar.*

Antoine de Saint-Exupéry, *De kleine prins*

Voor wie is dit boek bedoeld?

Vrienden met kennis van zaken vragen me: Voor wie is dit boek geschreven? Wat is je doelgroep? Eerlijk gezegd weet ik dat niet precies. Mijn ervaring is dat mijn boeken hun weg vinden naar mensen bij wie ik dat niet had verwacht. Vaak ben ik verrast door de reacties van mensen uit verre oorden die kennelijk mijn werk lezen en waarderen wat ik heb geschreven. Dat varieert van neurowetenschappers uit Zuid-Amerika tot brugklassers uit Europa. Als ik dan toch een doelgroep moet noemen – en dat doen schrijvers nu eenmaal, dus zal ik het ook proberen –, denk ik vooral aan de duizenden psychotherapeuten en psychologen die ik in de afgelopen decennia heb onderwezen. In mijn prentenboeken over neuroaffectie (Bentzen, 2015; Bentzen & Hart, 2018) heb ik me gericht op de gevoelens en ervaringen van mijn lezers in plaats van hun theoretische vermogens aan te spreken. In dit boek probeer ik in te haken op de complexiteit en de poëzie van ons bestaan. Mijn uitgangspunt is dat persoonlijke verdieping, welwillendheid en aanwezigheid belangrijke (wellicht de belangrijkste) elementen zijn die een therapeut, coach, mentor of docent inbrengt in het hulpverleningsproces. Dat uitgangspunt

beperkt zich natuurlijk niet tot de psychotherapie. De behoefte aan gedegen persoonlijke verdieping lijkt bij een breder publiek te leven. Het is interessant voor volwassenen die in de loop van de jaren op verschillende manieren aan zichzelf hebben gewerkt en die nieuwsgierig zijn naar hersenontwikkeling, rijping, mindfulness en menselijke wijsheid. Ook is het interessant voor jonge mensen die zich afvragen waar het heen gaat met de wereld en hoe ze hun plek en ontwikkeling daarin zouden kunnen begrijpen.

Meditatieve activiteiten in klinische en niet-klinische omstandigheden

Om terug te komen op mijn gebruikelijke doelgroep van psychotherapeuten: waarom zou je mindfulness en meditatie gebruiken in een psychotherapie? Veel psychotherapeuten hebben het ontwikkelen van bewustwording in hun werkwijzen geïntegreerd en talloze onderzoeken tonen aan dat leren mediteren een waardevolle ondersteuning kan zijn bij hardnekkige problemen. Dat is ook logisch, want een goed ontwikkeld bewustzijn zorgt ervoor dat we kunnen opmerken wat er in en om ons heen gaande is (Weiss et al., 2015) en het oplossen van de meeste problemen waar cliënten mee worstelen vergt meestal meer nieuwsgierigheid, aandacht en tijd dan we hun kunnen geven binnen de grenzen van de therapie. Toch is het belangrijkste doel van mindfulness of meditatieve aanwezigheid in psychotherapie wat mij betreft niet dat onze cliënten leren mediteren. Zelfzorg en zelfobservatie zijn emotionele vaardigheden die vrij laat tot ontwikkeling komen. Die leren we door het internaliseren van ervaringen waarbij we liefdevol en vriendelijk worden begrensd en door realistische observaties van anderen. Als deze liefdevolle, vriendelijke en realistische interactie niet op de voorgrond staat, zal er iets ontbreken aan de natuurlijke ontwikkeling van de zelfzorg en mindfulness die we anderen proberen aan te leren. In ons werk als hulpverlener of therapeut betekent dat – wat mij betreft – dat de belangrijkste waarde van het afdalen in een meditatieve toestand te maken heeft met de aanwezigheid van degene die helpt en met het feit dat hij het hart openstelt.

De waarachtigheid, duidelijkheid en warmte van de aanwezigheid van de therapeut troost en ondersteunt cliënten op alle gebieden waar ze andere mensen nodig hebben om zich te kunnen ontwikkelen. Zoals we verderop zullen zien, stelt de ontwikkelingspsychologie dat onze basiservaring van wie we zijn wordt gevormd aan de hand van onze intiemste relaties. Als we nog heel jong zijn, zal dat meestal de relatie met onze ouders zijn. Later in het leven gaat het om partners, vrienden, mentoren en misschien ook onze kinderen. Vanuit het ontwikkelingsperspectief klopt er helemaal niets van het motto van de moderne populaire psychologie dat je eerst van jezelf moet houden voordat je kunt verwachten dat anderen van jou houden. Als je in staat bent om werkelijk ‘van jezelf te houden’, is dat liefhebbende aspect van jou ontstaan uit je innerlijke doorvoelen van de liefde die je al van anderen hebt ervaren.

Dat brengt me bij de vaak onrealistische verwachtingen die we meestal hebben van meditatie. Toen ik jong was, waren meditatie en mindfulness, in welke vorm dan ook, geen onderdeel van serieuze psychotherapie of geestelijke gezondheidszorg. In de decennia daarna is mindfulness overal in de westerse wereld onderdeel geworden van reguliere psychologische behandelprotocollen. Toch gaat dat dan vaak om een uitgekledede versie van mindfulle werkwijzen, die niet altijd worden aangeboden op een manier die zinvol is. Tijdens de trainingen die ik geef over neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie, waarin ik dagelijks proeflessen van een halfuur aanbied aan maatschappelijk en klinisch hulpverleners, hebben veel deelnemers me verteld dat ze al een paar keer hadden geprobeerd om te mediteren, maar dat ze ermee waren opgehouden omdat het niet lukte om het ‘goed te doen’. Ze konden zich niet concentreren of stilzitten, of ze konden hun hoofd niet leegmaken. Mijn vorm van geleide meditatie – en de voornaamste reden om dit boek te schrijven – draait om het ontdekken van manieren om door de vele openingen van ons alledaagse bewustzijn heen te glippen en af te dalen naar een dieper gelegen, meer doorvoelde en intiemere plek.

Het is waar dat zitten en lichamelijke verstillingsvormen in veel meditatievormen als leermiddel worden gebruikt, maar meditatie draait niet om de uitvoering of om het behalen van bepaalde resultaten, en eigenlijk ook niet om stilzitten, net zoals koken niet echt om pannen draait. Dus in plaats van een poging te doen om jou te leren mediteren, geef ik je in hoofdstuk 7 tot

en met 14 een kleine rondleiding langs een aantal innerlijke landschappen die ik ken, langs het woordeloze welkom dat je daar kunt aantreffen en de kalme nieuwsgierigheid die essentieel is om deze ontdekking te doen. Die hoofdstukken gaan om luisteren, niet alleen met je oren, maar met je hele lichaam, met al je zintuigen, met je gevoelens en je hart, en met alle fijngevoelige aspecten van je bewuste geest.

Luisteren waarnaar?

Naar de intieme aanwezigheid die deel uitmaakt van je leven terwijl dat zich ontvouwt, wat die aanwezigheid ook moge zijn.

Dit is een uitnodiging om zowel de alledaagse als de onopgemerkte gebieden van je leven te verkennen, een uitnodiging om het onbekende binnen het bekende te ontdekken. Soms zul je merken dat je de grenzen van je perceptie bereikt, de uiterste plek waarnaar je persoonlijke bewustzijn jou op dat moment kan meenemen. Vanaf die plek kun je nog steeds luisteren naar de grotere ruimte van aanwezigheid eromheen – een soort alomtegenwoordige uitgestrektheid van bewustzijn die ons persoonlijke bewustzijn doordringt en omringt, zoals de lucht ons persoonlijke thuis omringt en doordringt.

Misschien vraag je je af wat dit te maken heeft met psychotherapie of geestelijke gezondheid. Nu wil het geval dat we in een tijd leven waarin sommige artsen je voorschrijven om meer tijd in de natuur door te brengen en waarin klimaatverandering veel jonge mensen steeds meer angst inboezemt. Er klinkt een steeds luidere roep om een verandering in het perspectief dat onze wereldwijde economie voortstuwt, om een mentaliteitsverandering zodat wij (als individu, als kiesgerechtigde, als consument) ophouden met het (op)gebruiken van de grondstoffen van de aarde voor ons eigen gemak. Toch is schuldgevoel uiteindelijk geen goede motivatie. Zorg en saamhorigheid zijn beter. Dat betekent dat het alternatief bij eenieder van ons moet beginnen – zoals dat voor elke perspectiefverschuiving geldt – met een gevoel van thuishoren in de wereld, deel uitmaken van de wereld, en de ervaring dat de verschillende niveaus van levendigheid die we in onszelf kennen allemaal belangrijke functies vervullen. Of het nu gaat om ons werk of ons privéleven, als wij anderen willen helpen om zich minder afgesneden, alleen en bang te voelen, moeten we eerst zelf minder afgesneden, alleen en bang zijn.

Mijn eigen proces om hier een subtiel evenwicht in te vinden duurt intussen al een leven lang. Het begon met een opleiding lichaamsgerichte psychotherapie; later ging ik daarin ook lesgeven. Dat leidde bij mij tot de eerste grote vragen: Als delen van onze persoonlijkheid ons leven lang non-verbaal en redeloos blijven, hoe kunnen deze delen dan rijp en wijs worden? Begin jaren negentig was dat aanleiding voor twee ontwikkelingen die mijn leven en mijn leerproces in de afgelopen drie decennia hebben verrijkt. De ene ontwikkeling was het in kaart brengen van de metatheorie van neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie en de hulpmiddelen die ik daarvoor heb ontworpen met psychologe Susan Hart, mijn dierbare vriendin en collega.

De andere ontwikkeling betreft de spirituele leerstellingen en meditatie-instructies van mijn Deense spirituele leermeester Jes Bertelsen. Deze twee elementen – en mijn ervaring ermee – zijn bepalend geweest voor de inhoud van dit boek. De inspiratie en wijsheid die ik daar heb gevonden, zijn de voedingsbodem voor mijn schrijven. Alle meningen die ik presenteer komen evenwel uitsluitend voor mijn eigen rekening, net als eventuele fouten of onduidelijkheden die je misschien tegenkomt.

Een korte leidraad voor de rest van het boek

Ook al stip ik die onderwerpen aan, toch is dit niet echt een boek dat helpt om een manier van mediteren te ontwikkelen, of dat verduidelijkt waarom het een goed idee is om te gaan mediteren, of dat onderzoek aanhaalt over alle voordelen van mediteren. Mensen die dat veel beter kunnen dan ik hebben daar al boeken over geschreven en websites over gemaakt. Ik heb er een aantal opgenomen achter in dit boek.

Dit boek gaat over bepaalde aspecten van onze rijping en volwassenwording als individu en als medemens in een wereld die we met elkaar delen en waar we thuishoren. We beginnen in hoofdstuk 1 met een eerste verkenning van rijpheid en spirituele ontwikkeling. In hoofdstuk 2 tot en met 4 worden een aantal essentiële ontwikkelingsprocessen in de hersenen tijdens onze kindertijd, tienertijd en volwassenheid beschreven, plus enkele typerende interacties en levensproblemen die bij die leeftijden

horen. Deze hoofdstukken geven een intensieve rondleiding langs cruciale elementen van de neuroaffectieve ontwikkelingspsychologie, van de wieg tot het graf. Emotionele rijping kent een bepaalde volgorde, net als de ontwikkeling van cognitieve of atletische vaardigheden. Naarmate de hersenen rijpen, breken er ontwikkelingsfasen aan die nieuwe ervaringen en nieuwe manieren van functioneren mogelijk maken. Als onze sociale omgeving zich met ons verbindt op het niveau van onze ontwikkelingsfase, zullen we nieuwe emotionele vaardigheden en perspectieven leren. Geleidelijk integreren we die in onze algemene vaardigheden en uiteindelijk verschuift onze aandacht naar nieuwe ontwikkelingsfasen, interesses en vaardigheden. Terwijl we blijven rijpen – een proces dat decennialang doorgaat – vervallen we steeds minder in zwart-witdenken, ontwikkelen we steeds meer innerlijke en externe contexten om beslissingen te kunnen nemen en benaderen we het leven op een meer holistische manier.

Als je deze hoofdstukken over ontwikkeling te theoretisch vindt, kun je ze gerust overslaan en meteen aan hoofdstuk 5 en 6 beginnen, waar we bekijken hoe verschillende meditatievormen werken op verschillende neuroaffectieve niveaus. Daarna gaan we in op de ontwikkeling van een volwassen benadering van spiritualiteit. Als je gewoon meteen in het praktische deel van het boek en de geleide meditaties wilt duiken, ga dan naar hoofdstuk 7, maar neem op een gegeven moment toch ook even een kijkje in hoofdstuk 5 en 6. In hoofdstuk 7 houden we ons bezig met onderzoek dat uitwijst hoe verschillende spirituele benaderingen de verschillende neurale systemen activeren en integreren, en tegelijk ook een ondersteuning zijn voor rijping of zelfs wijsheid. Verder zien we ook dat zulke praktijken kunnen zorgen voor onevenwichtigheid en dat sommige mensen ze gebruiken als verdedigingsmechanisme, wat ook bekendstaat als het ‘spiritueel omzeilen’ van levenservaringen. Hoofdstuk 9 is het begin van het ‘proefondervindelijke’ deel van het boek. Hoofdstuk 9 tot en met 13 bevatten transcripties van een reeks existentieel geïntendeerde geleide meditaties, terwijl hoofdstuk 14 een serie van vijf meditatieve ademhalingsoefeningen beschrijft die worden gebruikt om de meditatieve ervaring te laten aarden en in evenwicht te brengen en om stress te verminderen. Aangezien hoofdstuk 9 tot en met 13 een aantal uitgebreide meditaties beschrijven, heb je misschien baat bij een paar

ademhalingsoefeningen voor of na deze meditaties. Alle beschrijvingen zijn transcripties van mijn trainingen, zodat je een idee krijgt van het tempo en het gevoel. Het kan ook zijn dat je een voorkeur hebt voor de ingekorte en vereenvoudigde stappen die aan het eind van elke transcriptie in deze hoofdstukken staan. Misschien heb je daar ook wat aan als je je eigen meditaties wilt bedenken. In de conclusie staat een korte beschrijving van een model dat evenwicht aanbrengt in drie aspecten van levensverantwoordelijkheid: spirituele verdieping, zelfzorg en zorgzame aandacht voor de rest van de wereld. In de epiloog zijn een paar afsluitende opmerkingen te vinden.

Achterin staat een overzicht van de meditaties. De audio-opnames van deze meditaties kun je streamen (zie blz. 4 voor meer informatie).

Maar laten we beginnen met hoofdstuk 1, waarin we dieper ingaan op de combinatie van meditatieve benaderingen, psychotherapie en persoonlijkheidsontwikkeling.