

## Mindfulness, Meditatie en de speciale bijdrage van Shamatha

*Opmerking vooraf: als je voor het eerst meedoet met een meditatie activiteit van MAPr, dan is het prettig als je deze korte inleiding tevoren leest. Mogelijk kom je veel termen tegen waar je niet vertrouwd mee bent. Dat is geen probleem, laat ze gewoon binnenkomen, ga mee in de flow van het lezen: op de meditatiedag zal een en ander nader toegelicht worden!*

‘Leren mediteren is het mooiste geschenk dat je jezelf in dit leven kunt geven. Alleen door meditatie kun je de reis ondernemen om je ware natuur te ontdekken, en op die manier de stabiliteit en het vertrouwen vinden die je nodig hebt om goed te leven en goed te sterven. Meditatie is de weg naar verlichting’ - zo stelt Sogyal Rinpoche, Tibetaans boeddhistisch leraar.

Hieronder een paar inleidende opmerkingen bij mindfulness, meditatie en shamatha beoefening.

### 1 Over Mindfulness

Bij praktisch alle vormen van meditatie wordt mindfulness als basis gezien: opmerkzaamheid, van moment tot moment, zonder oordelen - een milde aandacht bij wat er is.

Mindfulness is een ‘mentale factor’ binnen de boeddhistische psychologie, het gaat over iets ‘in mind’ hebben - ofwel vanuit herinnering, of direct aanwezig voor de zintuigen of de geest (mind), met helder bewustzijn. Mindfulness heeft een morele, een ethische component: het gaat over ‘vaardige’, heilzame opmerkzaamheid, niet ‘zomaar’ opmerkzaamheid. Mindfulness opmerkzaamheid is verbonden met een zuivere intentie.

Al duizenden jaren geleden is mindfulness, als belangrijk aspect in vele vormen van meditatie, uitgebreid beschreven - al voor er boeddhisme was, en in boeddhistische teksten. De betekenis die mindfulness in het Westen gekregen heeft sluit meestal aan bij een van de omschrijvingen van Jon Kabat-Zinn, de pionier die in de zeventiger jaren van de vorige eeuw mindfulness vorm gaf in een westerse benadering van aandacht geven, doelbewust, van moment tot moment, op een niet-oordelende manier. Dankzij hem komen veel mensen in contact met mindfulness via de westerse toegepaste vormen van mindfulness, zoals bijvoorbeeld met Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR) en Mindfulness Based Cognitieve therapie (MBCT). Het is mooi om te zien hoe varianten van mindfulness training toenemend een eigen plek vinden in vele toepassingen, in bijvoorbeeld de gezondheidszorg en het bedrijfsleven.

### 2 Over Meditatie

Meditatie: dit is een wijdse term voor benaderingen en methodes die zich richten op het leren kennen en ontwikkelen van de mind, in openheid, aandacht, en presentie. Mediteren verwijst naar het cultiveren van een evenwichtige, liefdevolle geest, gebaseerd in mindfulness, en naar toenemend inzicht. In iets ruimere zin verwijst meditatie ook naar een evenwichtige *body-mind-spirit*.

Binnen alle wijsheidstradities, religies, spirituele benaderingen - van christendom tot humanisme, van boeddhisme tot islam, van hindoeïsme tot jodendom, van shamanisme tot Integrale benadering - worden vormen van meditatie beoefend. Mediteren betreft niet alleen de geest, het omvat ook lichaamsbeoefening, zoals loopmeditatie en bepaalde yoga oefeningen.

Doel van meditatie is om de ruime, weidse natuur van de geest in ons wakker te maken, en ons in contact te brengen met wie wij werkelijk zijn, onze ware natuur, zuiver bewustzijn, dat er altijd is, tijdloos en grenzenloos. Het vormt de grond voor ons leven en sterven. Meditatie kan ons terug brengen bij onszelf, waar wij ons volledige wezen, ontdaan van alle gewoontepatronen, werkelijk kunnen ervaren en ‘leven’. In de kalmte en stilte van meditatie, in overgave aan wat er is, kunnen we glimpen opvangen van onze diepste natuur, die er altijd is en was maar waarmee we door alle drukte en afleiding van onze mind vaak het contact verloren hebben. We kunnen het contact herstellen en innerlijk weer meer ‘heel’ worden, en daarmee ook op een authentieke manier in contact zijn met de realiteit om ons heen.

Meditaties, in onderzoekscontext, worden wel op een algemene manier omschreven als een familie van complexe emotionele en aandachtsregulerende strategieën, die verschillende functies en doelen hebben, waaronder het cultiveren van welzijn en emotionele balans. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat er duidelijke correlaties zijn tussen trainen van de geest en specifieke veranderingen in de hersenen (‘train your mind, change your brain’). Tegelijk: wat meditatie kan brengen strekt veel verder van ‘training’. De training, met actief ‘doen’ en ontwikkelen kan een basis vormen voor overgave aan en ontdekking van wat er altijd als is.

### **Vormen van meditatie**

We kennen honderden vormen van beoefeningen en spirituele praktijken.

Binnen het boeddhisme - en met name het Tibetaans boeddhisme - wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen *drie fundamentele vormen of groepen meditaties* die onderling verbonden zijn. Het betreft concentratie-kalmte meditatie (shamatha), inzicht meditatie (vipassana) en Essentie beoefeningen, met name Mahamoedra en Dzogchen. Bij al deze vormen van meditatie wordt, zoals we zagen, mindfulness als basis gezien: opmerkzaamheid, van moment tot moment, een milde aandacht zonder oordelen.

Bij *shamatha* meditatie selecteren we een object van mindfulness, een object waar we onze aandacht op richten: dat kan het ademen in de buik zijn, of het kunnen de ruimte van de geest en wat daar in opkomt zijn. Kern van deze meditatie is: observeren, volgen, zonder iets te veranderen. Shamatha leidt tot ontspanning, stabiliteit van aandacht, en heldere levendigheid van waarneming.

Bij *vipassana* wordt de aandacht niet geconcentreerd op één object, maar wordt de geest getraind om gewaar te zijn van alle veranderingen die plaats vinden in lichaam en geest. Hiermee wordt iemand zich bewust van de veranderlijke aard van wat we de werkelijkheid noemen. Bij shamatha observeren we, bij vipassana exploreren we, onderzoeken we. Er wordt wel een beeldspraak gebruikt, waarbij de shamatha aandacht wordt vergeleken met een laserstraal, en de vipassana aandacht met een spotlight. Ze zijn allebei nodig, en in samenwerking kunnen ze een toestand bewerkstelligen waarbij weten, kennen, inzicht zich kan aandienen, in een kalme, heldere, vredige geest. De *Essentie beoefeningen* omvatten en overstijgen de voorafgaande paden van shamatha en vipassana, en openen direct naar spontaan aanwezig oorspronkelijk helder bewustzijn.

Hieronder zullen we nader op shamatha ingaan.

### **3 Shamatha**

Er kunnen een aantal basale shamatha concentratie-kalmte aandachtsmeditaties beschreven worden, waarmee, met verschillende vormen van focus, verschillende aspecten van de mind getraind worden. Bij MAPr richten we ons vooral op de volgende beoefeningen:

Het *focus van mindfulness* kan liggen bij

1 Lichaam: de tast-sensaties, de tactiele sensaties bij het ademen, met de aandacht bij respectievelijk het hele lichaam, de buik, en de neusgaten,

2 Geest: wat zich voordoet in de geest, mind: 'De mind haar natuurlijke staat laten vinden' (*'Settling the mind in its natural state'* meditatie) - een vorm van meditatie die concentratie en inzicht in zich verbindt, met inzicht in de werking van de mind. Het focus is de ruimte van de mind, en wat erin opkomt,

3 Bewustzijn: bewustzijn van bewustzijn, waarbij de zintuigindrukken van de vijf fysieke zintuigen en de mind gelaten worden voor wat ze zijn - zonder omschreven 'focus', er is alleen bewustzijn.

De eerst genoemde vormen, met betrekking tot het ademen, worden sterk benadrukt in de Theravada boeddhistische traditie, ofwel Vroeg boeddhisme, en de tweede en derde zijn latere Mahayana beoefeningen, die ook een belangrijke plek hebben in de Dzogchen traditie in Tibetaans boeddhisme. Deze beoefeningen, die kunnen worden gepresenteerd als universele aandacht- en emotieregulatie strategieën, niet gebonden aan cultuur of religie, lenen zich goed voor wetenschappelijk onderzoek.

Naast deze shamatha aandachtsbeoefeningen worden vaak shamatha contemplatie beoefeningen gepresenteerd: *'De Vier Kwaliteiten van het Hart'*, ofwel de Vier Onmetelijken. Dat zijn: Liefdevolle Vriendelijkheid, Compassie, Medevreugde, Gelijkmoedigheid, en daarbij de meditatie *Tonglen*, de beoefening van 'ontvangen en geven'.

Shamatha brengt rust, balans en tevredenheid in het leven. En ook: met shamatha creëren we een prachtig fundament voor verder gaande inzicht en Essentie meditaties. We maken - zoals dat genoemd wordt - 'de geest bruikbaar', brengen haar in een staat van ontspanning, stabiliteit en helderheid van aandacht. Shamatha draagt bij aan het ontwikkelen en verdiepen van innerlijke vrede. Innerlijke vrede, direct verbonden met uiterlijke vrede, vraagt een innerlijk (meditatief) 'activisme', een motivatie voor toename van welbevinden van allen, inclusief jezelf, en vermindering van stress, lijden, pijn, 'gedoe'. Met de beoefening van mindfulness en meditatie groeit die motivatie vaak op een natuurlijke wijze. Uiterlijke vrede vraagt om uiterlijk 'activisme' - om een actieve inzet die des te effectiever kan zijn naarmate de actieve persoon kan rusten in innerlijke vrede. We kunnen deze beoefeningen zien als basale instrumenten voor innerlijke 'empowerment', veerkracht, helderheid en openheid. Als je de wereld wilt veranderen, begin dan daar waar je enige invloed hebt: bij jezelf. Innerlijke vrede zal uiterlijke vrede weerspiegelen. Meer mensen met ruimer bewustzijn en grotere rijpheid kunnen met elkaar de kansen vergroten voor vrede en geluk, en voor ecologische, sociale en culturele duurzaamheid, in deze wereld van onderlinge verbondenheid.

#### 4 Voor wie?

De meeste programma's in het MAPr aanbod zijn toegankelijk voor alle geïnteresseerden, voor beginners en voor hen die al langer mediteren (en die uiteindelijk ook altijd, elk moment opnieuw, beginners zijn...).

Sommige mensen komen in eerste instantie met een duidelijke reden, bijvoorbeeld om een als negatief ervaren omstandigheid te verminderen met hulp van meditatie: ze komen voor afname van stress, omdat ze zich zo druk in hun hoofd, of zo snel afgeleid voelen, of zo opvliegend zijn. Anderen komen om zichzelf beter te leren kennen, en-of om meer inzicht te krijgen in hoe de geest werkt. Nog weer anderen, die vaak al langere tijd meditatie ervaring hebben, willen daarop voortbouwen, en bijvoorbeeld de basis van shamatha, concentratie-kalmte mindfulness versterken voor de verdergaande beoefening in compassie voor en hulp aan anderen; en-of de beoefening van inzichtsmeditatie, op het pad van zelfrealisatie, van ontwaken. Ze kunnen met een basis van shamatha hun beoefening van bijvoorbeeld zen, vipassana, Advaita, TM, christelijke 'centering prayer' of Diamond Approach ondersteunen en verdiepen. Bij het delen van ervaringen in een cursus kunnen we desgewenst aandacht geven aan de relatie van shamatha met deze vormen van beoefening.

Shamatha meditatie, inclusief het cultiveren van de Vier Kwaliteiten van het Hart, kan voor mensen met de genoemde en meer uiteenlopende motivaties een belangrijke en fundamentele verrijking vormen. Hieronder vind je een voorbeeld van meditatie instructie bij shamatha aandachtsmeditatie, ten aanzien van Ademen.

#### 5 Geleide Meditatie: Ademen

Ga gemakkelijk en zo ontspannen mogelijk zitten. Je kunt deze meditatie ook liggend doen - ze wordt wel 'het verborgen juweel' genoemd. Er is een zekere beladenheid ten aanzien van liggend mediteren: kan dat wel, val je dan niet in slaap? Natuurlijk kan dat een uitdaging zijn, maar dat hoeft niet. Het is een heel eigen oefening, juist om ook liggend heel wakker en present te kunnen zijn. Mooi is dat je deze meditatie welbewust zittend, liggend, staand en lopend kan beoefenen. Terwijl het zinvol is om de meditaties met focus bij hele lichaam en bij buik ook apart te oefenen, zullen we in de onderstaande meditatie via focus bij het hele lichaam naar focus in de buik gaan.

#### **Instructie**

'In deze beoefening is het focus, het object van mindfulness: de tastsensaties, de tactiele sensaties van het *ademen in de ruimte van het lichaam*. Laat je lichaam ontspannen, laten de spieren van je schouders en rug zich overgeven aan de zwaartekracht, laat alle spanning in je gezicht afvloeien, vooral ook rond de ogen. Je hoeft weinig te bewegen, los van het ademen. Terwijl je ontspannen bent, zit je in een houding van wakkerheid, met de wervelkolom recht, het borstbeen iets naar boven-voren, zittend in aandacht. Laat je bewustzijn het hele veld van je lichaam beslaan, en laat je ademen haar natuurlijke ritme vinden. Deze hele-lichaam ademmeditatie is een bijzonder fijne behulpzame beoefening. Als je je geëmotioneerd of gefrustreerd of ziek voelt, niet goed geslapen hebt, of gewoon, als je wilt mediteren: in al die gevallen kan de hele-lichaam ademmeditatie goed zijn.

Wat is voor jou het gevoel van in-ademen, van uit-ademen, en van de keerpunten daartussen, in je lichaam? Elke uit-ademing biedt een gelegenheid om dieper te ontspannen en los te laten. Bij elke uit-ademing kan je onwillekeurige gedachten die opgekomen zijn loslaten, alsof de uitademing een zacht briesje is dat de bladeren weg blaast. Laat maar gaan. Adem helemaal uit, loslaten, loslaten... tot je weer bij de in-ademing komt, die zich - mogelijk na een pauze - vanzelf aandient. Diep of oppervlakkig, snel of langzaam - laat het ademen zijn zoals het is. Laat deze adem, die we tot op zekere hoogte kunnen reguleren, haar eigen ritme vinden. Laat het lichaam ademen zonder 'tussenbeide te komen', zonder het ademen met je wil, wensen of verwachtingen te willen beïnvloeden. Laat je bewustzijn diffuus zijn, wees je, rustig en zonder reactiviteit, bewust van de tast sensaties bij het ademen.

Observeer de sensaties die opkomen zonder je te laten afleiden door gedachten, laat je bewustzijn rusten in het moment nu, hier en nu. Met elke uit-ademing laat je alle gedachten aan verleden en toekomst los, en alle afwegingen over het heden. Je observeert wat er gebeurt in dit tast-velde, zo goed mogelijk, zonder 'grijpen' of je aan iets te hechten, zonder er conceptuele beelden op te plakken, of noties van 'ik' of 'mijn'. Je observeert zonder voorkeur voor wat er gebeurt in de ruimte van je lichaam, in dit veld van tactiele sensaties.

Naast *mindfulness* hanteren en verfijnen we hiermee ook de *metacognitie en monitoring* van de meditatie, waarmee we de kwaliteit van de meditatie in de gaten houden. Als je merkt dat je duf wordt, wanneer de helderheid minder wordt, versterk, verfris en verscherp dan je aandacht. En wanneer je met

monitoring merkt dat je in gedachten gevangen zit, ontspan dan - met name op het uit-ademen - en laat zowel het grijpen als de gedachte los. En laat je bewustzijn weer indalen in dit veld van tast sensaties....

Laten we dit een tijdje in stilte beoefenen...

... En nu, laat nu het eerdere focus bij het hele lichaam oplossen, en maak het focus iets specifieker: we kiezen nu het *focus bij de tastsensaties van het ademen in de buik*. Ademmeditatie met focus in de buik is heel goed voor het stabiliseren, kalmeren en gronden van de aandacht. Laat je aandacht rusten in de sensaties van het ademen in de buik, met uitdijen en weer samenvallen van de buik bij elke in- en uitademing. Richt je aandacht daarop, rustig, in stilte, wees getuige van de sensaties met zo min mogelijk conceptuele projectie, beeldvorming en betekenisverlening. Met elke uitademing laat je onwillekeurige gedachten los, en ontspan je. Mediteer zo met een doorgaande flow van mindfulness, die voortdurend verbonden is met deze doorgaande stroom van tast sensaties bij het rijzen en dalen van de buikwand.

Het focus van mindfulness is: de sensaties in de buik streek, in samenhang met in- en uitademing. Zo nu en dan beoefen je even kwaliteitscontrole. En wanneer je gevangen bent door gedachtenspinsels, weggevoerd wordt van de meditatie: ontspan zodra je het merkt, ga met je aandacht direct terug naar het focus, en laat los...

Laten we in stilte de meditatie voortzetten... en laten we die afronden.

(En je kan, als je wilt, innerlijk in stilte de woorden uitspreken: Moge deze meditatie ten goede komen, niet alleen aan mij, maar ook aan allen om mij heen.')

-----

### ***Na de meditatie***

Neem even rustig de tijd om na te voelen: wat ervaar je in het lichaam, in de mind?

Het kan zijn dat we in het begin denken dat we minder geconcentreerd en meer afgeleid zijn dan gewoonlijk... We merken dat we heel makkelijk worden afgeleid, dat onze aandacht dan weer in een associatie schiet, dan weer een herinnering. Wat gebeurt, is dat we ons er bewust van worden hoe onrustig en instabiel onze mind gewoonlijk is. We gaan dat nu meer merken, staan er meer voor open. Wees blij dat je het merkt en ga direct rustig terug met je aandacht naar het ademen.

'Wees je eigen mentor' - dat is een uitdrukking die Alan Wallace vaak gebruikt: wees je bewust van hoe het gaat, en van je motivatie, neem daarin ook verantwoordelijkheid. En zorg goed voor jezelf in de zin van hoe je comfortabel kan zitten, bij deze meditaties.