

Sharon Salzberg

Werkelijk gelukkig
door de
kracht van
meditatie

BOEK
& CD

Een programma voor 28 dagen



Inhoud

Inleiding	13
HOOFDSTUK 1	
Wat is meditatie? (of, als je kunt ademen, dan kun je mediteren)	17
AANDACHT, AANDACHT, AANDACHT • DE DRIE SLEUTELVAARDIGHEDEN • WAT MEDITATIE NIET IS	
HOOFDSTUK 2	
Waarom mediteren?	26
De voordelen en wetenschap van meditatie DE RESULTATEN • WAT NEUROLOGIE HEEFT AANGETOOND OVER DE EFFECTEN VAN MEDITATIE • DE DEUR INTRAPPEN	
WEEK EEN	
Concentratie	38
Ademhalen en de kunst van steeds opnieuw beginnen VOORBEREIDING: PLAATS, TIJD EN HOUDING • VOORUITBLIK OP DE OEFENING	
Ⓢ MEDITATIE: OP DE ADEMHALING*	46
MEDITATIE: OP LUISTEREN	50

* Het cd-icoontje Ⓢ geeft aan dat deze meditatie ook is te vinden op de begeleidende cd.

MEDITATIE: OP HET LOSLATEN VAN GEDACHTEN	51
MEDITATIE: MINIMEDITATIES GEDURENDE DE DAG	53
TERUGBLIK OP WEEK EEN	54
HOUD EEN ZITDAGBOEK BIJ • VEELGESTELDE VRAGEN • DE KWETTERENDE GEEST • HET AFHAALMENU	

WEEK TWEE

Mindfulness en het lichaam	70
Lasten loslaten	
VOORUITBLIK OP DE OEFENING	
MEDITATIE: BODY SCAN	74
Ⓞ MEDITATIE: OP LOPEN	76
MEDITATIE: OP SENSATIES IN HET LICHAAM	80
MEDITATIE: ALLEDAAGSE ACTIVITEITEN	83
MEDITATIE: THEEDRINKEN	83
TERUGBLIK OP WEEK TWEE	84
VEELGESTELDE VRAGEN • HET AFHAALMENU	

WEEK DRIE

Mindfulness en emoties	91
Omgaan met gedachten en gevoelens	
DE VIJF OBSTAKELS • VOORUITBLIK OP DE OEFENING	
Ⓞ MEDITATIE: OP EMOTIES	98
WAT MEER OVER IN GEDACHTEN NOTITIES MAKEN	100
MEDITATIE: OP HET OPROEPEN VAN MOEILIJKE EMOTIES	101
MEDITATIE: OP POSITIEVE EMOTIES	103
MEDITATIE: OP DENKEN	105
TERUGBLIK OP WEEK DRIE	106
NIET-HANDELEN • VEELGESTELDE VRAGEN • HET AFHAALMENU	

WEEK VIER

Liefdevolle vriendelijkheid	118
Compassie en werkelijk geluk ontwikkelen	
VOORUITBLIK OP DE OEFENING	
Ⓢ KERNMEDITATIE: LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID	125
MEDITATIE: OP LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID BIJ	
EMOTIONELE OF LICHAAMELIJKE PIJN	127
MEDITATIE: OP LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID VOOR VERZORGENDEN	130
MEDITATIE: OP HET GOEDE ZIEN	131
MEDITATIE: OP HET KALMEREN VAN DE INNERLIJKE CRITICUS	133
MEDITATIE: OP LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID TIJDENS HET LOPEN	134
MEDITATIE: OP EEN KRING VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID	135
TERUGBLIK OP WEEK VIER	135
VEELGESTELDE VRAGEN • HET AFHAALMENU • TIEN MANIEREN OM DE MEDITATIE TE VERDIEPEN	

DE WEKEN ERNA

Doorgaan met mediteren	147
OPNIEUW BEGINNEN	150
'GA ER GEWOON VOOR ZITTEN'	151
VERANDERING KOST TIJD	152
MAAK GEBRUIK VAN ALLEDAAGSE MOMENTEN	152
JE LEVEN EN JE MEDITATIE	153
VEELGESTELDE VRAGEN • LAATSTE TERUGBLIK	

Bronnenlijst	161
--------------	-----

PLAATSEN WAAR JE ONDERRICHT EN INZICHT IN MEDITATIE KRIJGT • MEDITATIEBENODIGDHEDEN • NOTEN	
--	--

Inleiding



Ben begon met mediteren toen hij reservist in actieve dienst was in Irak. Ik werd via e-mail zijn leraar. Hij vertelde me dat hij het gevoel had dat meditatie een bijdrage kon leveren aan het omgaan met de stress en trauma's waarmee hij iedere dag werd geconfronteerd, en dat het hem misschien kon helpen om trouw te blijven aan zijn diepste waarden.

Sarah wilde een goede stiefmoeder zijn. Ze dacht dat ze door meditatie geduldiger zou kunnen luisteren en beter onderhandelen bij de complexe problemen van haar nieuwe, samengestelde gezin.

Diane nam deel aan een meditatiecursus die ik gaf bij een groot media-bedrijf waar zij afdelingsmanager was. Ze zocht naar meer balans tussen haar werk- en privéleven, zei ze, en een manier om duidelijker en rustiger met haar collega's te communiceren, ook al was het op kantoor soms een gekkenhuis.

Jerry is brandweerman en hij kampt met de nasleep van de WTC-ramp op 11 september 2001, toen hij als een van de eerste hulpverleners ter plekke was. Elena moest zich concentreren op haar examen onroerend goed. Rosie hoopte beter te kunnen leren omgaan met haar chronische rugpijn. Lisa, de eigenaresse van een klein cateringbedrijf, vertelde me dat ze niet meer het gevoel wilde hebben dat ze het grootste deel van de tijd slaapwandelde. 'Ik sta op de automatische piloot, voel me afgesneden van mezelf,' zei ze. 'Ik ben zo bezorgd over wat ik allemaal nog moet doen, of over de toekomst,

dat ik het heden volledig uit het oog verlies. Ik heb het gevoel dat ik mijn leven stiekem leef.'

Ik heb de namen en wat karakteristieke details van sommige van mijn studenten veranderd, maar hun motivaties zijn echt en dat geldt ook voor de vele manieren waarop meditatiebeoefening hun leven heeft verbeterd.

Ik geef al 36 jaar meditatieonderricht aan duizenden mensen aan het Insight Meditation Society retraitecentrum in Barre, Massachusetts, dat dateert uit 1975 en waarvan ik medeoprichter ben. Ik geef ook les op scholen, bedrijven, overheidsinstanties en buurtcentra over de hele wereld. Ik heb de technieken die je in dit boek zult vinden geïntroduceerd bij groepen ondernemers in Silicon Valley, onderwijzers, politieagenten, atleten, tieners, aalmoezeniers en hospikken, doktoren, verpleegkundigen, mensen met (ernstige) brandwonden, gevangenen, eerstelijns hulpverleners in blijf-van-me-lijfhuizen, kersverse moeders en vaders. Mijn studenten komen uit alle lagen van de bevolking, iedere denkbare etnische achtergrond en geloofstraditie.

En zij maken deel uit van een nationale trend: een onderzoek uit 2007 door het National Center for Health Statistics toonde aan dat meer dan twintig miljoen Amerikanen de voorgaande twaalf maanden iets aan meditatie hadden gedaan. Dat deden ze, vertelden ze de onderzoekers, om hun welzijn over de gehele linie te verbeteren en om beter te kunnen omgaan met stress, onrust, pijn, depressie, geheugenverlies, en de symptomen en emotionele spanning van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en kanker.

Mensen gaan ook mediteren, heb ik ontdekt, omdat ze de juiste beslissing willen nemen, willen breken met slechte gewoonten en veerkrachtiger willen zijn na een teleurstelling. Ze willen een hechtere band met hun familie en vrienden, zich meer thuis en meer op hun gemak voelen in hun eigen lichaam en geest of het gevoel hebben dat ze deel uitmaken van iets groters dan zichzelf. Ze wenden zich tot meditatie omdat het leven vol echte, potentiële en ingebeelde gevaren is, en ze willen zich veiliger voelen, meer zelfvertrouwen hebben, evenwichtiger en wijzer zijn. Onder deze gevarieerde motivaties ligt de essentiële waarheid dat we allemaal hetzelfde zijn in onze zoektocht naar geluk, in onze kwetsbaarheid voor pijn en in de onvoorspelbare, voortdurende verandering van ons leven.

Steeds weer heb ik beginnende meditatiebeoefenaars een aanzet zien geven om hun leven te veranderen – zelfs als ze zich er in eerste instantie

tegen verzetten of sceptisch zijn. Zoals ik uit eigen ervaring heb ondervonden kan meditatie de rust bevorderen, bijdragen aan verbinding met onze gevoelens, een gevoel van heelheid teweeg brengen, onze relaties versterken en helpen bij het onder ogen zien van onze angsten. Dit gebeurde er met mij.

Ik begon in 1971 met mediteren. Ik was een achttienjarige studente en bracht mijn derde studiejaar in India door. Ik was naarstig op zoek naar praktische middelen om de ellende en verwarring – het overblijfsel van een pijnlijke en chaotische jeugd – die ik elke dag voelde te verlichten. Mijn vader verliet ons toen ik vier was; mijn moeder stierf toen ik negen was en ik ging bij mijn grootouders wonen. Op mijn elfde overleed mijn grootvader en mijn vader kwam voor een korte periode terug in mijn leven, totdat een zelfmoordpoging hem in een psychiatrische inrichting deed belanden waar hij nooit meer uitgekomen is.

Tegen de tijd dat ik naar de universiteit ging, had ik in vijf verschillende gezinnen geleefd, en elke verandering was gepaard gegaan met verlies. Ik voelde me keer op keer in de steek gelaten. De mensen die me opvoedden, waren zorgzaam, maar ze konden niet vrijuit spreken over de dingen die me overkwamen. Ik kreeg het gevoel dat ik niet veel verdiende in het leven. Ik hield mijn immense verdriet, woede en verwarring voor me en was er ten diepste van overtuigd dat ik geen liefde waard was. Ik wilde me zo verschrikkelijk graag ergens thuis voelen, een stabiele bron van liefde en troost vinden.

Toen ik zestien was, ging ik naar de State University of New York in Buffalo. In mijn tweede jaar hoorde ik in een cursus Aziatische filosofie over het boeddhisme. Ik werd aangetrokken door de onbeschaamde, onbevreesde erkenning van lijden in het leven. Dat verlichtte mijn gevoel van isolement: ik was niet de enige die pijn had! Boeddha, een prins die spiritueel leraar werd en ongeveer in 563 v.Chr. in India werd geboren, schreef: 'Ook al zoek je over de hele wereld, je vindt niemand die jouw liefde zo verdient als jijzelf.' Boeddha zei niet alleen dat liefde voor jezelf mogelijk is, maar hij beschreef deze vaardigheid ook als iets dat we móeten koesteren, omdat het de basis is voor het liefhebben van en zorgen voor anderen. Deze filosofie bood me een manier om mijn pijn, die werd veroorzaakt door mijn gevoelens van verwarring en wanhoop, te verzachten. Ondanks lichte twijfel trok de kans om van zelfhaat naar zelfliefde te gaan me aan als een magneet. Ik was niet

geïnteresseerd in een nieuwe religie; ik wilde gewoon verlichting van mijn bezwaarde gemoed.

Dus ik ging naar India in het kader van een onafhankelijk studieprogramma. Toen ik daar aankwam, hoorde ik over een gerenommeerde leraar die een meditatieretraite voor beginners en gevorderden leidde. Ik was een beetje teleurgesteld toen ik ontdekte dat meditatie niet zo exotisch was als ik had gehoopt – er waren geen mystieke instructies die in een verduisterde kamer met een bovennatuurlijk aura werden gegeven. In plaats daarvan begon die eerste instructeur de meditatie met de woorden: 'Ga ontspannen zitten en voel je ademhaling.' Voel je ademhaling? dacht ik protesterend. Om mijn ademhaling te voelen had ik net zo goed in Buffalo kunnen blijven. Maar ik ontdekte al snel hoe effectief het was toen ik mijn aandacht richtte op de in- en uitademing, zodat ik me op een totaal nieuwe manier volledig kon verbinden met mijn ervaring, waardoor ik me vriendelijker naar mezelf en opener naar anderen kon opstellen.

Toen ik eenmaal had geleerd om diep in mezelf te kijken, ontdekte ik de stralende bron van goedheid die zich in iedereen bevindt, mezelf inbegrepen – een goedheid die verborgen kan zijn en moeilijk te vertrouwen, maar die nooit helemaal vernietigd is. Ik ging met heel mijn hart geloven dat ik het verdiende om gelukkig te zijn, en dat hetzelfde voor iedereen geldt. Als ik nu een vreemde ontmoet, voel ik me meer met hem of haar verbonden, omdat ik weet hoeveel we delen. En als ik mezelf tegenkom in meditatie, heb ik niet langer het gevoel dat ik een vreemde ontmoet.

Door meditatie heb ik belangrijke en subtiele veranderingen ondergaan in de manier waarop ik denk en hoe ik mezelf in de wereld zie. Ik heb geleerd dat ik me niet hoeft te beperken tot degene die ik was toen ik een kind was of wat ik dacht dat ik gisteren, of zelfs een uur geleden kon. Mijn meditatiebeoefening heeft me bevrijd van de oude, geconditioneerde definitie van mezelf als iemand die geen liefde waard is. Ondanks mijn aanvankelijke fantasieën toen ik als student begon met mediteren, ben ik geen stabiele staat van gelukzaligheid binnengetrepen. Meditatie heeft me gelukkig gemaakt, liefdevol en vredig – maar niet op elk moment van de dag. Ik heb nog steeds goede en slechte perioden, vreugde en verdriet. Maar ik kan deze terugvallen steeds gemakkelijker accepteren; ik heb minder een gevoel van persoonlijk falen of teleurstelling, want meditatie heeft me geleerd hoe ik moet omgaan met de belangrijke waarheid dat alles steeds verandert.

Wat is meditatie?

(OF, ALS JE KUNT ADEMHALEN,
DAN KUN JE MEDITEREN)



Meditatie is eigenlijk, even kort door de bocht en eenvoudig gesteld, onze aandacht zodanig trainen dat we ons meer gewaar kunnen zijn niet alleen van wat er in ons leeft, maar ook van wat er in het hier en nu om ons heen gebeurt. Wanneer we eenmaal helder zien wat er gebeurt op het moment zelf, kunnen we kiezen of en hoe we handelen naar aanleiding van wat we zien.

De komende vier weken zullen we de principes van inzichtmeditatie onderzoeken, de eenvoudige en directe meditatie van moment tot moment gewaar zijn. Eerst trainen we onze aandacht door ons te richten op een enkel gekozen onderwerp (meestal onze adem) en laten we wat ons ervan afleidt herhaaldelijk los om onze aandacht weer terug te laten keren naar dat onderwerp. Later verbreden we de focus zodat we er ook gedachten, gevoelens of sensaties die op dat moment opkomen bij betrekken.

Mensen hebben al duizenden jaren lang hun geest veranderd met behulp van meditatie. Elke omvangrijke wereldreligie kent een vorm van contemplatieve meditatie, hoewel hedendaagse meditatie vaak los van een geloofssysteem wordt beoefend. Afhankelijk van de gekozen meditatievorm kun je mediteren in stilte en rust; door gebruik te maken van je stem en ge-

Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie

luid of door het lichaam in beweging te brengen. Alle vormen benadrukken het trainen van aandacht.

AANDACHT, AANDACHT, AANDACHT!

'Datgene waaraan ik aandacht schenk, vormt mijn ervaring,' schreef pionier psycholoog William James aan het begin van de twintigste eeuw. 'Alleen de dingen die ik opmerk, geven vorm aan mijn geest.' Feitelijk bepaalt de focus van onze aandacht – wat we onszelf toestaan op te merken – letterlijk hoe we de wereld ervaren en de manier waarop we erin navigeren. Het vermogen om aandacht te richten en vast te houden zorgt ervoor dat we op zoek gaan naar een baan, goochelen, leren rekenen, pannenkoeken bakken, de keu richten en een 8-ball potten, onze kinderen beschermen en een operatie uitvoeren. Het geeft ons onderscheidingsvermogen in onze omgang met de wereld, in onze intieme relaties en zet ons aan tot eerlijkheid wanneer we onze gevoelens en motieven onderzoeken. Aandacht bepaalt de mate van intimiteit met onze gewone ervaringen en geeft de contouren aan van ons gehele gevoel van verbonden zijn met het leven.

De inhoud en kwaliteit van ons leven hangen af van ons niveau van gewaar zijn – een feit waarvan we ons vaak niet bewust zijn. Misschien ken je het oude verhaal, dat gewoonlijk wordt toegedicht aan een indiaanse stamoudste en waarin de kracht van aandacht wordt geïllustreerd. Een grootvader (soms is het een grootmoeder) die een levensles deelt met zijn kleinzoon, vertelt hem: 'Ik heb twee wolven in mijn hart die in gevecht zijn met elkaar. De ene wolf is wraakzuchtig, angstig, jaloers, boos, en oneerlijk. De andere wolf is liefdevol, mededogend, vrijgevig, betrouwbaar en kalm.' De kleinzoon wil weten welke wolf het gevecht zal gaan winnen. De grootvader antwoordt: 'Degene die ik voed.'

Maar dat is slechts één aspect van het plaatje. Het is waar, alles waaraan we aandacht schenken gedijt, dus als we kwistig zijn met aandacht aan het negatieve en inconsequente, dan kan daardoor het positieve en betekenisvolle overweldigd raken. Maar als we het tegenovergestelde doen, als we weigeren te erkennen wat moeilijk en pijnlijk is, net doen alsof het niet bestaat, raakt onze wereld uit het lood. Alles wat onze aandacht niet krijgt verdort – of trekt zich terug onder onze bewuste waarneming, waar het nog steeds ons leven kan beïnvloeden. Op een perverse manier is negeren van

het pijnlijke en moeilijke gewoon een andere manier om de wolf te voeden. Meditatie leert ons om onze aandacht te richten op alle menselijke ervaringen en alle aspecten van onszelf.

Ik weet zeker dat je het gevoel kent dat je aandacht wordt verscheurd tussen baan en gezin, de verlokking van elektronische afleidingen of het gekwetter van je geest – het ruzietje met je partner die ochtend en dat steeds opnieuw in je hoofd wordt afgedraaid, een reeks zorgen over de toekomst of spijt over het verleden, het nog-te-doen-lijstje van vandaag dat je zenuwachtig blijft doorlezen. Delen van die mentale soundtrack kunnen oude bandopnames zijn die stammen uit onze jeugd en al zolang worden afgespeeld dat we ze bijna uit ons bewustzijn hebben weggefilterd. Dit kunnen onvriendelijke uitspraken zijn over de persoon die we zijn of vooroordelen en aannames over hoe de wereld werkt (bijvoorbeeld, nette meisjes gedragen zich niet zo, je kunt mannen/vrouwen niet vertrouwen, je moet nummer één worden).

Het kan zelfs voorkomen dat we de signalen die we zelf uitzenden niet langer opmerken, maar wel de onrust die in hun kielzog blijft hangen. Deze gewoontepatronen zijn vaak het gevolg van een levenslange conditionering – de vroegste lessen van onze ouders en onze cultuur, zowel expliciete als non-verbale richtsnoeren.

Deze versnippering van aandacht kan op een milde manier storend zijn en een vaag gevoel opleveren van niet gecentreerd zijn of er nooit helemaal zijn. Het kan ontmoedigend zijn en vermoeiend, omdat je heen-en-weer geslingerd wordt door je springerige, alle kanten op schietende gedachten; het kan zonder meer gevaarlijk zijn (denk eens aan chauffeurs die afgeleid zijn). Maar ook op andere manieren kunnen we gevaarlijk slaperig zijn; in de relaties die we verwaarlozen of wanneer we niet opmerken wat echt belangrijk is voor ons en dus nalaten ernaar te handelen. Er ontgaat ons veel, omdat onze aandacht is afgeleid of omdat we ervan overtuigd zijn dat we al weten wat er aan de hand is, zodat we niet eens zoeken naar nieuwe, belangrijke informatie.

Meditatie leert ons onszelf te concentreren en aandacht te schenken aan onze ervaringen en reacties op het moment dat ze zich voordoen, en om ze te observeren zonder erover te oordelen. Daardoor kunnen we de schadelijke gewoonten van de geest die eerder onzichtbaar voor ons waren opsporen. We baseren onze acties soms bijvoorbeeld op niet geverifieerde ideeën (Ik

verdien geen liefde, je kunt gewoon niet met mensen redeneren, ik kan niet omgaan met moeilijke situaties) die ons vasthouden in niet-productieve patronen. Zodra we deze automatische reacties opmerken en zien hoe ze ons vermogen om aandacht te besteden aan het huidige moment kunnen ondermijnen, kunnen we betere en weloverwogenere keuzes maken. En we kunnen met meer mededogen en op een creatieve manier authentieker op anderen reageren.

HOE MEDITATIE AANDACHT TRAJNT: DE DRIE SLEUTELVAARDIGHEDEN

Alle meditatievormen versterken en richten onze aandacht door de ontwikkeling van drie sleutelvaardigheden: concentratie, mindfulness en mededogen of liefdevolle vriendelijkheid.

Concentratie bestendigt en richt onze aandacht zodat we minder worden afgeleid. Afleiding verspilt onze energie; concentratie geeft het ons weer terug. De inleidende meditatietechniek die je zult leren, is eenvoudig en toch krachtig: je zult je concentratie verbeteren door je te richten op iets dat je al je hele leven kunt – ademen. De oefening behelst aandacht besteden aan iedere in- en uitademing, en als je geest afdwaalt (en dat gebeurt, dat is normaal), en je merkt wat je aandacht had gevangen, dan laat je de gedachte of het gevoel los zonder jezelf een verwijt te maken. Je richt je dan weer op je ademhaling. Op deze manier leer je door meditatie om in het huidige moment te blijven in plaats van het verleden opnieuw te beleven of je zorgen te maken over de toekomst. En het leert ons hoe je vriendelijk kunt zijn tegen jezelf en anderen, en onze gebreken te vergeven en verder te gaan. Je zult in Week één meer leren over concentratie.

Mindfulness verfijnt onze aandacht, zodat we ons volledig en direct kunnen verbinden met wat het leven brengt. Mindfulness meditatie brengt onze aandacht van een enkel onderwerp, de adem, naar iets dat op een gegeven moment binnenin ons of buiten ons gebeurt. We beoefenen het observeren van onze gedachten, gevoelens, van wat we zien, ruiken of horen, zonder vast te houden aan wat plezierig is, weg te duwen wat pijnlijk is of te negeren wat neutraal is. En we zullen er bedreven in worden en bemerken dat we onze automatische reacties vervangen door een accuratere vaststelling van wat er werkelijk in het heden plaatsvindt.

Hoe kan een automatische reactie eruitzien en aanvoelen? Stel je voor dat iemand iets zegt wat ons echt op stang jaagt, en we voelen dat we boos worden. Misschien is onze automatische reactie dat we zonder na te denken uitvaren. Of we hebben de gewoonte om te oordelen (als ik me boos voel, betekent dat dat ik een slecht mens ben), waardoor we de emotie die binnenin ons kolkt ontkennen. Maar als het niet wordt onderzocht, gaat het knagen of groeit het in kracht. Of misschien projecteren we elke emotie op een oneindige, niet te veranderen toekomst: ik ben boos en ik zal altijd een boos mens zijn; ik ben verloren! Geen van deze reacties zal een prettig resultaat opleveren.

Wanneer we mindfulness toepassen op de ervaring van woede, kunnen we de emotie veilig toelaten in plaats van ervoor weg te vluchten en hem onderzoeken in plaats van er een muur omheen te bouwen. We merken de emotie op zonder erover te oordelen. We kunnen informatie vergaren over wat er gebeurt als we woest worden – wat het is wat de woede opwekt, waar het in het lichaam huist en wat er wellicht nog meer meespeelt, zoals verdriet, angst of wroeging.

Dit moment van niet-oordelende erkenning schept een kleine, vredige ruimte waarin we nieuwe, andere keuzes kunnen maken over hoe we reageren op zoiets als woede. Op deze manier doorbreken we oude gewoonten. We kunnen besluiten om rustig te praten met degene die onze ergernis opwekte, in plaats van te broeien of vuur te spuwen. We kunnen ervoor kiezen om de kamer te verlaten totdat we zijn afgekoeld, of we kunnen ons een paar minuten concentreren op onze ademhaling zodat we weer in balans komen en de dingen in het juiste perspectief zien. Later, na onze meditatie-sessie, kunnen we nadenken over de situaties die onze woede prikkelen.

Mindfulness helpt ons beter het verschil te zien tussen wat er gebeurt en wat we ons wijsmaken dat er gebeurt – verhalen die een hindernis vormen voor een directe beleving. Vaak beschouwen we zulke verhalen alsof het onze gehele en permanente zelf is, in plaats van een vluchtige gemoedstoestand. Een van mijn favoriete voorbeelden van dit soort generalisering hoorde ik van een studente die een bijzonder stressvolle dag achter de rug had. Toen ze later die dag naar de sportschool ging en zich in de kleedkamer verkleedde, trok ze een gat in haar panty. Gefrustreerd zei ze tegen een vreem-

wordt vervolgd op bladzijde 24

WAT MEDITATIE NIET IS

Veel mensen hebben een verkeerd idee over wat meditatie betekent. Voordat we beginnen, zal ik een paar misvattingen rechtzetten.

Het is geen religie. Je hoeft geen boeddhist of hindoe te zijn; je kunt mediteren en nog steeds je eigen religie of geen enkele religie aanhangen. Ben, de soldaat die mediteerde tijdens zijn dienst in Irak, vertelde me dat hij dacht dat meditatie hem zou helpen om in contact te blijven met zijn christelijke waarden. De technieken die je in dit boek zult aanleren, kunnen worden uitgevoerd binnen elke geloofstraditie. Ze kunnen ook worden gedaan op een volledig seculaire wijze.

Je hebt er geen speciale vaardigheden of achtergrond voor nodig. Meditatie is niet alleen bestemd voor bepaalde getalenteerde of van nature serene mensen. Je hoeft geen uitbinker te zijn in stil zitten; je hoeft niet te wachten totdat je alles op een rijtje hebt en geen adrenaline meer in je lijf hebt. Je hoeft niet te studeren voordat je begint. Je kunt nu meteen beginnen. Als je kunt ademhalen, kun je ook mediteren.

Je hoeft er echt niet elke dag veel tijd aan te besteden. We gaan ons richten op sessies van twintig minuten. Als je daar de voorkeur aan geeft, kun je beginnen met vijf minuten en langzaam uitbreiden. (Je vindt op bladzijde 42 en bij 'Hoofdzaken' in ieder hoofdstuk meer over het aantal en de tijdsduur van meditatiesessies.) Het is waarschijnlijk dat je de duur van je meditaties wilt verlengen, omdat je het gevoel van welzijn dat het je oplevert, gaat waarderen. Maar het hoeft niet. Regelmatig mediteren, hoe lang ook, is belangrijker dan streven naar dagelijks uren van toewijding.

Meditatie zorgt er niet voor dat verdriet en moeilijke perioden uit je leven verdwijnen. Je zult nog steeds ups en downs ervaren, geluk en verdriet. Maar je zult de klappen beter kunnen opvangen en je minder verslagen voelen, omdat meditatie ons nieuwe manieren leert om met moeilijkheden om te gaan.

Het is geen poging om te stoppen met denken of te volharden in positieve gedachten. Dat is menselijkerwijs onmogelijk. Mediteren is een manier om onze gedachten te herkennen, om ze te observeren en te begrijpen en om er vaardiger mee om te gaan. (Ik waardeer de boeddhistische traditie om de bepalingen 'goed' en 'slecht' waarmee menselijk gedrag wordt omschreven, te vervangen door 'vaardig' en 'niet vaardig'. Niet-vaardige daden brengen pijn en lijden teweeg; vaardige handelingen leiden tot inzicht en balans.)

Je hoeft je meningen, doelen of passies niet af te zweren; je hoeft plezier niet te mijden. 'Als ik ga mediteren,' vroeg een vrouw me op een keer, 'moet ik mijn verlangen naar sommige dingen dan opgeven?' 'Nee,' antwoordde ik. 'Je hoeft je alleen maar anders op te stellen – besteed aandacht aan je verlangens, onderzoek ze, probeer te doorgronden wat erachter ligt.' Meditatie aan ons leven toevoegen betekent niet dat je je moet terugtrekken uit de echte wereld van relaties, verantwoordelijkheden, carrières, politiek, hobby's, feestjes. Het is eerder zo dat meditatie ons bevrijdt, zodat we meer betrokken raken bij de dingen die ons interesseren, en vaak op een gezondere manier.

Het is geen navelstaren. Meditatie is niet genotzuchtig of ego-centrisch. Ja, je leert over jezelf – maar het is kennis die bijdraagt tot meer begrip en een betere verbinding met de mensen in je leven. Je afstemmen op jezelf is de eerste stap naar de afstemming op anderen.

Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie

de die er vlakbij stond: 'Ik ben echt toe aan verandering!'

'Nee hoor,' zei de andere vrouw, 'je echt toe aan een nieuwe panty.'

In Week twee en drie leer je meer over mindfulness. In week twee gaan we kijken naar mindfulness en het lichaam en in week drie gaan we werken aan mindful omgaan met onze emoties.

Liefdevolle vriendelijkheid is compassievol gewaar zijn, dat onze aandacht opent en het alomvattender maakt. Het transformeert de manier waarop we met onszelf, onze familie, en onze vrienden omgaan. Zorgvuldig aandacht besteden aan onze gedachten, gevoelens en handelingen (positieve en negatieve) en deze begrijpen, opent ons hart zodat we oprecht van onszelf kunnen houden zoals we zijn, met al onze onvolmaaktheden. En dat is de poort naar liefde voor anderen. Als we hebben geleerd om voor onszelf te zorgen en onszelf te waarderen zijn we in staat om mensen helderder te zien en te waarderen in al hun complexiteit. We zullen ertoe neigen om ze het beste toe te wensen in plaats van dat we geïrriteerd raken; we laten kwetsuren uit het verleden eerder los en we verdiepen familiebetrekkingen; we maken een vriendelijk gebaar naar iemand die we misschien eerder zouden hebben genegeerd of vinden een betere manier om om te gaan met een moeilijk persoon. In Week vier zul je specifieke technieken leren om het gevoel van compassie voor jezelf en anderen te vergroten.

Tijdens het 28 dagen-programma waaraan je op het punt staat te beginnen, zul je deze vaardigheden systematisch verscherpen. De wekelijkse instructies zijn als volgt onderverdeeld: Voorbereiding, waarin je leest wat je kunt verwachten; de meditaties zelf; de veelgestelde vragen (vragen die me keer op keer worden gesteld door mijn studenten); terugblikken op de diepere lessen van de week en het afhaalmenu – adviezen om de meditatie in het dagelijkse leven toe te passen.

Er is een grote behoefte aan de vruchten die je van mediteren kunt plukken. Tijdens mijn reizen door het land hoor ik voortdurend van de mensen die ik ontmoet dat ze zich door de eisen en gekte van deze complexe wereld steeds verdeelder voelen en bang zijn voor allerhande gevaren. Meditatie kan ons een gevoel van heelheid en veiligheid geven, en van een diepe kalmte die daar het gevolg van is.

Mensen vertellen me dat ze verdrietig worden van de lelijke, onbeschaaf-

de tweespalt in het leven en de isolatie en eenzaamheid die ze voelen. Ze hunkeren naar samenwerking, verbinding, en gemeenschappelijkheid. Mediteren, wat genegenheid, mededogen en geduld oplevert, is een heldere, nuchtere methode om relaties met familie, vrienden en alle anderen die we ontmoeten te verbeteren.

Ze vertellen me dat het hen ontmoedigt te merken dat hun prestaties hen geen rustige geest opleveren en dat hun bezit slechts tijdelijk bevrediging schenkt. Status en hebbedingetjes mogen er zijn, maar de enige echte toevoeging aan geluk is een ervaring die een gevoel van ongedwongenheid in je binnenste schept en je kan helpen om verdriet en verlies het hoofd te bieden.