

Dagelijkse meditaties voor het omgaan met angst en stress

Dit boek dient ter informatie over methoden van zelfhulp. Wie de in dit boek beschreven methodes toepast, doet dit geheel op eigen verantwoording. Het boek is niet bedoeld ten behoeve van het stellen van een medische diagnose, het geven van een medisch advies of een medische behandeling. De informatie mag in geen geval worden beschouwd als vervanging van zorg door een bevoegd medicus.

Dagelijkse meditaties voor het omgaan met angst en stress / Jeffrey Brantley & Wendy Millstine

Oorspronkelijke titel: Daily meditations for calming your anxious mind

© 2008, New Harbinger Publications, Inc.

Nederlandse editie:

© 2010 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Vertaling: Dick de Ruiter

Grafische verzorging: A2-Ontwerp

ISBN: 978.90.8840.044.5

NUR 726

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Over de auteurs

Jeffrey Brantley is adviseur van het Duke Department of Psychiatry en de oprichter en manager van het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program in het Duke University's Center for Integrative Medicine. Hij is de schrijver van diverse boeken, waaronder:

Angst beheersen met aandacht (2007), de serie Vijf minuten voor jezelf (vijf titels, samen met Wendy Millstine, 2006-2009), Omgaan met overweldigende emoties (samen met Matthew McKay en Jeffrey Wood, 2008).

Wendy Millstine is freelance schrijfster en gediplomeerd voedingsadviseuse, met als specialisatie de gecombineerde toepassing van dieet en stressafbouw. Zij schreef samen met Jeffrey Brantley de boekjes Vijf minuten voor jezelf. Millstine woont en werkt in Oakland, Californië

Bij de Nederlandse uitgave:

Mindfulness

Mindfulness is een term die lastig te vertalen is in het Nederlands. *Met volle aandacht in het hier en nu zijn* komt er dichtbij, maar dat is een hele mondvol. In Nederland gebruiken we dus ook gewoon het woord mindfulness. Het begrip zelf wordt in het begin van het boek uitgebreid omschreven.

Inhoud

Inleiding	9
De basis	17

DEEL 1 35

dagelijkse meditaties voor ontspanning en een gevoel van veiligheid

1. gemoedsrust: vrede vinden in het leven zelf	40
2. wegdrijven	42
3. omarm je paniek	44
4. adem en licht: een meditatie voor diepe ontspanning van lichaam en geest	46
5. veiligheidsschermb	49
6. de weg naar heldere bezinning	50
7. laat de wind maar waaien	52
8. de soundtrack van je leven	53
9. in het oog van de storm toch rustig	54
10. waarnemen van ruimte, stilte en rust: een meditatie om hoofd en hart te openen	56
11. zintuiglijke scan	58
12. zoete herinneringen	60
13. standvastig als een berg	62
14. alsjeblieft niet hier	64
15. veilige haven	66
16. doe het zelf	68

DEEL 2 69

dagelijkse meditaties voor het omarmen van blijdschap en vrees

1. het tellen van de ademhaling: het concentreren van de aandacht	75
---	----

2. de tao van angst	77
3. jij hebt alles al in je!	79
4. de voelbare aanwezigheid van mindfulness	80
5. wees aardig voor jezelf	81
6. jij komt op de eerste plaats	83
7. angst, ik ken jou: een mindfulness meditatie over angst	85
8. laat het oplossen	88
9. gezocht: mededogen	90
10. aandachtig lopen: jezelf weer verbinden met het moment van nu door beweging	92
11. het middelpunt van de belangstelling	94
12. positieve energie uitstralen	96
13. een mindfulness meditatie voor direct contact met de reacties van je lichaam	97
14. geduld oefenen	99
15. maar, wat moet ik zeggen?	101
16. doe het zelf	103

DEEL 3

105

dagelijkse meditaties om je te ontfermen over je angstige lichaam en geest

1. einde aan de strijd: niet oordelen over jezelf, of over je negatieve gevoelens	111
2. de buikontspanner	113
3. zorg voor jezelf	115
4. nadenken over zelfvertrouwen	117
5. volg je hart	119
6. stap uit de mist	121
7. aardige wensen: een meditatie over barmhartigheid	123
8. even wat vriendelijkheid	126
9. golven van ontspanning	127
10. aardig voor jezelf zijn in moeilijke tijden	129
11. laat het goede het kwade overwinnen	131
12. yoga	133
13. lichaamsscan: het ontwikkelen van liefde en dankbaarheid voor je lichaam	135

14. rust van binnen	137
15. het functioneren van de bijniere reguleren	139
16. hartfontein: een visualisatie voor welzijn en geluk voor jezelf en anderen	141
17. doe het zelf	143

DEEL 4 145

dagelijkse meditatie om je te verbinden met het netwerk van het leven

1. in dit ogenblik: opnieuw meegaan met de stroom des levens	150
2. gebedsrol	152
3. de kracht van vergeving	154
4. moment voor jezelf en een dankgebed voor het eten	156
5. kijken door een andere bril	158
6. beweeg soepel mee, met elke golf	159
7. wat wil je van me? een gesprek met je angst	161
8. angst als geschenk	163
9. verhalen die iets met je doen	165
10. het einde van rancune: een meditatie over vergeving	167
11. stop het malen	169
12. bevorderen van je nieuwsgierigheid	171
13. gelukkig samen: een meditatie over het ervaren en genieten van geluksgevoelens	173
14. tijd voor genezing	175
15. onvoorwaardelijke liefde	177
16. maakt u gereed om mij te volgen: een meditatie over sterven en wijsheid	179
17. doe het zelf	182
Tenslotte	183

Inleiding

Wij leven in dit ogenblik.

Ons innerlijk leven en de wereld daarbuiten komen samen in het hier en nu. Beiden reageren op elkaar en tot op zekere hoogte beïnvloeden ze elkaar ook.

Wat is nu, op dit moment, jouw relatie met die eeuwig veranderende stroom van leven, zowel van binnen als van buiten? Hoe intens beleef jij dat hele gebeuren? Hoe betrokken ben jij? Voel jij van binnenuit nieuwsgierigheid en een gevoel van verbondenheid opborrelen, of is het een saai, angstig of zelfs afkerig gevoel voor wat er nu met je gebeurt? Het zijn dit soort onbewuste en vaste patronen in lichaam en geest en ook de werkelijke en ingeëelde bedreigingen van het leven, waardoor je jezelf gevangen zet in het moment van nu.

Meditatie is een activiteit die vraagt om fijngevoelige aandacht, om een alomvattend, niet oordelend bewustzijn. Meditatie wordt instandgehouden door verworvenheden als vriendelijkheid en mededogen en meditatie biedt je de mogelijkheid om een diep en wijs inzicht te krijgen in jezelf en hoe je moeiteloos en gelukkig kunt leven. Meditatie is ook een oeroude en veelzijdige innerlijke technologie, met verschillende mogelijkheden, om jouw innerlijke leven te onderzoeken en te transformeren, om zo ook de wisselwerking met de wereld daarbuiten op een hoger plan te brengen.

Angst is de reactie van lichaam en geest op de aanwezigheid van dreiging of gevaar. Het kunnen reageren op bedreiging is bij ons ingebouwd, via het sympatische deel van het autonome zenuwstelsel. De enorme hoeveelheid reacties in lichaam en geest, die volgen op een bedreiging van buitenaf noemen we de *vecht of vlucht reactie* of de stress respons. Het is interessant om te zien, hoe het lichaam in actie komt om zo'n reeks van reacties in gang te zetten wanneer het een dreiging voelt of gevaar 'ruikt', bijvoorbeeld als je een sirene hoort loeien of als je de geur van rook in je neus krijgt. Dezelfde angstreflexen kunnen ontstaan door signalen die de hersenen produceren als er de suggestie is dat er gevaar dreigt, zoals bij de gedachte "ik zit helemaal vast in het verkeer, ik kan geen kant op en nu ligt mijn hele dag overhoop."

Vrees (psychische angst) is het angstgevoel dat buiten proportie is in

vergelijking met de situatie, of de angst die opkomt als er geen reële aanwijzing is voor dreiging of gevaar. Zorgen (bezorgdheid, je zorgen maken, ongerustheid), zijn de mentale manifestaties van vrees, met als kenmerken eindeloze angstige en angstwekkende gedachten over bepaalde situaties. Mentale manifestaties van vrees en zorg, zoals angst voor de toekomst of het onbekende, angst om bepaalde risico's te nemen en zelfkritiek zijn voorbeelden van het volgende principe:

Vrees, buitensporige angst en zorg ontstaan omdat jij afdwaalt van het moment van nu en jezelf verliest in herinneringen, verhalen en ideeën over het verleden of de toekomst.

Gevoelens van vrees en zorg maken deel uit van de (tijdelijke) ervaring van het moment van nu, ze kunnen dan ook als zodanig worden gezien en niet als de absolute waarheid of een persoonlijke stoornis. Het verschuiven van de aandacht, weg van het nu, is gewoonlijk slechts een onbewuste gewoonte – een kwestie van waar je aandacht aan schenkt – die je jezelf hebt aangeleerd als manier om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Helaas helpen zulke onbewuste wijzigingen in aandacht niet echt, als je je angstig of uit balans voelt. Ze leiden juist eerder tot meer en vaker voorkomend leed.

Gevoelens van verwijdering en isolatie komen voort uit een tekort aan aandacht voor reacties van binnenuit, en ook vanuit aangeleerde, defensieve gedragspatronen die op de verschillende niveaus van hart, geest en lichaam naar buiten komen. Deze innerlijke reacties kunnen je gevoel van verbondenheid met anderen verstoren en ervoor zorgen dat je de steeds wisselende situaties niet meer aankunt en je gevangen zet in gevoelens en indrukken die gebaseerd zijn op angst en zorg.

Toch is vrijheid dichterbij en makkelijker dan jij misschien denkt. Vrede, rust, blijheid en de ontdekking van het wonder en het mysterie van het leven zijn allemaal ook hier, op dit moment. Ze wachten op jouw aandacht en aanwezigheid, zowel in je binnen- als buitenwereld, waar het leven zelf zich voortdurend ontwikkelt.

DE GENEZENDE KRACHT VAN MINDFULNESS EN MEDEDOGEN

De kerngedachte van dit boek is dat wij mensen een enorme kracht en potentie in ons hebben om radicaal anders om te gaan met de manier waarop we het leven ervaren en erop reageren. Dat houdt ook in op welke manier wij kunnen omgaan met die zware en onrustbarende gevoelens van angst, vrees en paniek.

Angst en vrees zullen je blijven beheersen als je niet de taal en de vaardigheden van innerlijke gewaarwording leert, dé brandstof voor een andere manier van omgaan met onrustbarende gevoelens. De sleutel naar jouw innerlijke kracht om je anders op te stellen, met als gevolg de transformatie, ligt in jouw vermogen en betrokkenheid om mindfulness te ontwikkelen.

Mindfulness is de gewaarwording die voortkomt uit het jezelf toestaan om mild te zijn, niet te oordelen en aandacht te hebben die geconcentreerd is in het nu.

Niet meer dan dat – leer om aanwezig te zijn en te blijven, je hart en geest open te houden en stop ermee om iets te willen veranderen; wees alleen maar aandachtig.

Als je geconcentreerd bent in het hier en nu, verandert alles.

Gericht zijn op het nu onthult dat angst, vrees en paniek (en soortgelijke stressvolle gevoelens) slechts tijdelijke verschijnselen zijn – en dus niet ‘jou’ zijn! Een bewust iemand realiseert zich tevens dat de *manier* waarop hij of zij op die wisselende, onplezierige gevoelens *reageert*, een cruciale rol speelt. Onbewuste reacties kunnen blijven bestaan, of maken het nare, hulpeloze gevoel daarbij erger – maar als je je dit bewust wordt, kun je deze reacties omzetten in een positieve respons. Deze positieve wending kan een enorme vrijheid geven, een onverwachte rijkdom aan mogelijkheden op elk ogenblik en in elke situatie. En we zeggen het nu maar vast: terwijl je bezig bent met mindfulness tijdens meditaties en oefeningen, zou je wel eens verbaasd kunnen zijn over het feit dat jij al die ruimte, schoonheid en levendigheid al in je hebt.

We hebben dit boek geschreven als respons op de vraag naar meerdere meditaties en oefeningen met het thema mindfulness, vriendelijkheid en mededogen. Op de volgende bladzijden vind je meditaties, visualisa-

ties, affirmaties en inspirerende gedachten, die iedereen kan gebruiken als tegenwicht voor angst, bezorgdheid en vrees, om met meer plezier te kunnen leven.

Gerichte aandacht, die openhartigheid en mededogen voor alles dat op je pad komt in zich draagt, geeft je de kracht en de macht om je bewustzijn te verruimen en om een meer volwassen, werkzame relatie op te bouwen met de wereld om je heen en met degenen in die wereld.

IEDEREEN KAN MEDITEREN, IEDEREEN KAN ER BAAT BIJ VINDEN

Het idee om angst, vrees en paniek door middel van mindfulness en meditatie te benaderen, is gebaseerd op een model dat bekend staat als *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Dit model wordt gebruikt in de medische wereld en heeft in de praktijk zijn nut bewezen. Het werd ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn en zijn collega's aan de Universiteit van het Massachusetts Medical Center in Worcester, Massachusetts.

Vanaf het allereerste begin in 1979, heeft de MBSR benadering gunstige effecten laten zien bij de behandeling van een scala aan lichamelijke en geestelijke aandoeningen, waaronder ook bij klachten als psychische angst en depressie. Letterlijk duizenden mensen van over de hele wereld hebben baat gehad bij dit mindfulness model en medisch onderzoek heeft de positieve invloed die het beoefenen van mindfulness kan hebben op veel ziekten en aandoeningen, bevestigd.

Omdat de benadering past in het model van de gezondheidszorg, zijn de meditatie en oefeningen vanuit mindfulness voor iedereen toegankelijk. Mindfulness meditatie vereist geen – juist niet! – specifieke religieuze of spirituele overtuiging. Dus iedereen kan het doen en iedereen kan er zijn voordeel mee doen om meer ‘mindful’ te zijn!

Onze boeken hebben niet de pretentie volledige MBSR programma's te zijn. Toch zijn ze – filosofisch en praktisch gezien – wel geïnspireerd en gebaseerd op de MBSR benadering, in de zin van het toepassen van mindfulness, vriendelijkheid en mededogen bij de confrontatie met angst, vrees en paniek.

LEREN OM 'TE ZIJN, NIET TE DOEN'

Alle oefeningen die je in dit boek tegenkomt zijn gebaseerd op mindfulness, of het er nu expliciet bij staat of niet. Mindfulness is een staat van zijn die gevoelig is, open, vriendelijk en nieuwsgierig. Mindfulness is van nature een menselijke eigenschap. Dit bewustzijn ontstaat vanzelf wanneer we aandacht besteden aan iets op een vriendelijke, niet oordelende manier en we niet proberen om iets veranderen aan hetgeen er gebeurt. Deze milde benadering wordt ook wel *radicale tolerantie* genoemd, omdat het zo radicaal verschilt van de manier waarop wij gewoonlijk omgaan met iets.

Meestal zorgen we ervoor dat we te maken hebben met aangename zaken en zijn we de onaangenaamheden liever kwijt. Het grootste deel van onze energie – en dat geldt voor alle beschavingen en culturen – is gericht op het willen hebben van goede gevoelens en niet op negatieve gevoelens.

Als wij mindful, vol aandacht, aanwezig zijn, dan kijken we vanuit een andere invalshoekhoek. Met zachte, nieuwsgierige en niet-oordelende aandacht, ongeacht of de ervaring prettig of onprettig is.

Er wordt vaak gezegd dat je bij het beoefenen van mindfulness jezelf oefent in het *zijn*, niet in het *doen*. (Zelfs het woord beoefenen past hier eigenlijk niet!). Dit betekent dat je door mindfulness niet meer probeert de dingen te veranderen, maar dat je open staat om hetgeen er gebeurt directer en beter waar te nemen.

Door open te staan voor het observeren en volstrekt aanvaarden van 'wat is' in je binnen- en buitenwereld in dit moment (= *zijn*), geef je jezelf de mogelijkheid om los te komen van onbewuste gewoontes als hebzucht en haat. Gewoontes die de drijfkracht vormen achter het pijnlijke en heilloze vasthouden aan of juist vechten tegen bepaalde ervaringen, zoals angst en vrees – steeds maar weer (= *doen*).

Het zijn, niet het doen, zorgt dan voor een situatie waarin *het zijn informatie verschaft aan het doen*. Dat wil zeggen, door geconcentreerde aandacht voor en bewuste beleving van het nu, hoef je niet meer in je onbewuste, oude gewoontes te vervallen en kun je de verstandigste weg herkennen en kiezen. Dat zorgt ervoor, dat je veel effectiever kunt reageren op alle scenario's die het leven je aanbiedt.

En als jij op dit moment denkt, dat je nog niet veel begrijpt van deze omschrijving van mindfulness, maak je dan geen zorgen. Er komen nog