

# INHOUD

INLEIDING: WEES AANWEZIG IN JE EIGEN LEVEN.....	5
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? .....	23
1. Deademhaling.....	25
2. Het geklets van onze gedachten.....	29
3. Genieten .....	33
4. Alleen maar.....	37
5. Je bewust worden van je innerlijke toestand .....	41
6. In slaap vallen.....	45
7. Kijken naar de natuur .....	49
8. Het lichaam .....	53
9. Weerstand bieden aan verleidingen en impulsen....	57
10. Welwillendheid .....	63
11. Mediteren voordat je iets doet.....	67
12. Mindful wandelen .....	73
13. De innerlijke kracht: bergmeditatie.....	77
14. Het huidige moment.....	81
15. Mindful eten .....	85
16. Pijnlijke emoties .....	89
17. Hier zijn en elders.....	95

18. De mensen met tederheid bekijken.....	99
19. Op dit moment leef ik.....	105
20. Telos en skopos.....	109
21. Schermen goed gebruiken.....	115
22. Een ratatouille maken.....	121
23. Luisteren naar het geluid van de wereld.....	125
24. Angsten, zorgen en getob.....	129
25. Niets doen.....	133
26. Je mindful uitrekken.....	137
27. Dankbaarheid.....	141
28. Antwoorden of reageren?.....	145
29. Het nuttige en het nutteloze: boommeditatie.....	149
30. Geen kwaad doen.....	153
31. Ademruimte.....	159
32. Je bezinnen.....	163
33. In het aanzicht van het lijden: schuilen in mindfulness.....	167
34. Drie keer geluk.....	173
35. Nadenken met je lichaam.....	177
36. Het onzichtbare zien.....	183
37. Glimlachen.....	189
38. Welwillendheid tegenover jezelf.....	193
39. Verlichting.....	199
40. Eindigende dingen.....	203

## INLEIDING

# WEES AANWEZIG IN JE EIGEN LEVEN

### WAT IS MEDITATIE?

**M**editatie is een heel oude praktijk. Zo'n 2500 jaar geleden werd er zowel in het Oosten als in het Westen al gemediteerd. Tegenwoordig laait de belangstelling voor meditatie weer op en daar zijn verschillende redenen voor: we hebben nu methodes voor lekenmeditatie (je hoeft niet meer tot een of andere godsdienst te behoren om te mediteren), het is gemakkelijk toegankelijk (je kunt het in ongeveer acht weken leren en bent dan echt op een behoorlijk niveau bezig) en de waarde ervan is door talloze wetenschappelijke studies bewezen.

Naast die drie eigenschappen – lekenaanpak, eenvoudig en wetenschappelijk onderbouwd – is er het grote voordeel dat meditatie ons helpt om weerstand te bieden aan de grote psychische vloeken van onze tijd: materialisme, consumen-tisme, digitale communicatie. Doordat meditatie ons helpt om ons weer op onszelf te concentreren, verdient het zonder twijfel de naam *training van de geest*.

## HOE BEN IK TOT MEDITATIE GEKOMEN?

Ik ben psychiater, gespecialiseerd in emotionele problemen, met andere woorden: aandoeningen die te maken hebben met stress, angst en depressie. Aanvankelijk heb ik me vooral beziggehouden met behandelingen door middel van medicijnen en vooral door cognitieve gedragstherapie (CGT), waarbij concrete situaties worden gelinkt aan gesprekken met de therapeut. Daarna kreeg ik steeds meer belangstelling voor hoe je kunt voorkomen dat mensen terugvallen, wat jammer genoeg vaak gebeurt bij emotionele problemen: de patiënten moeten leren om hun emoties hun hele leven in de hand te houden, wat betekent dat ze duurzame veranderingen moeten doorvoeren in hun dagelijks leven, nieuwe gewoontes, nieuwe manieren van leven. Dat gaat dan zowel over voeding en lichaamsbeweging als over een psychologische levensstijl: de manier waarop zij de wereld zien, waarop ze met hun emoties omgaan, waarop

ze gelukkige en verdrietige momenten aanpakken. In dat kader ben ik begonnen met het gebruik van mindfulness bij mijn patiënten.

Een belangrijke opmerking: mindfulness is de vorm van meditatie die wij tegenwoordig in de zorg toepassen. Het komt oorspronkelijk uit het boeddhisme, maar het is aangepast en gesecculariseerd om in een zorgcontext gebruikt te kunnen worden (ik heb niets tegen het boeddhisme, integendeel, maar wij gebruiken nu eenmaal geen religieuze aanpak in de zorg). Eind jaren 1990 heb ik belangstelling gekregen voor meditatie toen ik de eerste wetenschappelijke publicaties erover las. Het geluk, waarvan iedereen weet dat het belangrijk is, bracht de monnik Matthieu Ricard, vertaler van de Dalai Lama, op mijn weg, die mij antwoord gaf op mijn vragen over de boeddhistische meditatie, me hielp die te ontdekken en aangaf dat hij contact had met een aantal pioniers van die tijd die meditatie wetenschappelijk aan het bestuderen waren. Ik ben dus door hen opgeleid, met name door Jon Kabat-Zinn en Zindel Segal. In 2004 heb ik deze methode voor het eerst gebruikt bij patiënten op de universitaire afdeling waar ik werk, het Sainte-Anne ziekenhuis in Parijs. De resultaten waren hoopgevend, zowel voor ons als voor hen. We hadden ook het opwindende gevoel dat we echt iets vernieuwends hadden ontdekt. Iets dat therapeutisch werkte, maar veel verder ging doordat het het wereldbeeld van de begeleiders én van de patiënten veranderde.

Meditatie riep toen nog wat wantrouwen op bij sommige patiënten, maar ook bij een aantal artsen. Ze waren bang dat we deel uitmaakten van een of andere sekte of dat we bezig waren met een soort *new age* therapeutische fantasie. Ik heb dat altijd normaal gevonden: we mochten geen folkloristische behandelingen gebruiken; de patiënten gaven ons hun vertrouwen, dus we mochten dat niet beschamen door een gebrek aan ernst. In het begin hadden we het dus over ‘attentionele training’ om hen niet te verontrusten. Dat zat trouwens niet ver naast de waarheid: meditatie helpt onze aandacht om in de werkelijkheid te blijven, voorkomt dat die zich verliest in vage virtuele hersenspinsels die uitputtend en pijnlijk zijn...

Ondertussen hebben we heel veel patiënten behandeld, heel veel begeleiders opgeleid en heeft mindfulnessmeditatie overal ter wereld een hoge vlucht genomen. Er worden steeds meer onderzoeken gedaan en gepubliceerd, steeds meer artsen en therapeuten gebruiken het of schrijven het voor. Ondertussen wordt mindfulness in de geneeskunde en in de psychiatrie beschouwd als een belangrijke en zinvolle vorm van zorg en preventie. En langzamerhand wordt er ook gekeken naar de voordelen voor scholen en bedrijven.

## WAT MEDITATIE MIJ GEBRACHT HEEFT

Voor mij persoonlijk heeft meditatie een heel grote rol gespeeld in mijn leven. Ik richt het woord tot jullie omdat mijn verleden volgens mij heel dicht bij dat van veel anderen ligt.

Ik had misschien een aantal voordelen: ik was een kind dat veel nadacht, dat hield van stilte en eenzaamheid. Maar toen ik opgroeide, ben ik die dimensie kwijtgeraakt, want ik werd meegesleurd in het ritme en de gewoontes van het volwassen bestaan: doen, reageren, opschieten en ondernemen. Daarna heb ik een persoonlijk drama meegemaakt. Want je komt zelden toevallig of gewoon uit nieuwsgierigheid tot meditatie. Dat wordt altijd voorafgegaan door pijn die je wilt verlichten, problemen die je wilt oplossen. Ik herinner me een collega die tijdens een seminar vroeg: 'Is er hier iemand die geen probleem heeft, geen pijn?' Natuurlijk stak niemand zijn hand op. Daarna vroeg ze haar publiek: 'En wie van al degenen die problemen hebben wil die zo houden, in plaats van ze te verlichten of op te lossen?' Weer geen handen in de lucht. Iedereen kent zijn eigen lijden en iedereen wil dat lijden verlichten.

Dus een persoonlijk drama: mijn beste vriend is na een motorongeluk in mijn armen gestorven. Ik was in shock en vluchtte naar een klooster in de buurt van Toulouse waarover een aantal patiënten me verteld hadden die zich daar

terugtrokken om rust te vinden. Ik ontdekte een leven van nadenken, overpeinzing, stilte, gebed. Ik herinner me dat het in het begin niet gemakkelijk was; ik had afgeleerd om niets te doen en niet te vluchten voor mijn problemen in actie en afleiding. Ik zat persoonlijk in een heel pijnlijke situatie, ik kwam daar met veel pijn. De eerste dagen liep ik tegen een berg van angst en ontredde op, ik twijfelde wat mijn verblijf daar voor zin had. Precies wat veel van onze patiënten doormaken tijdens de eerste meditatie sessies... Maar ik heb doorgezet en langzaam ging het beter. Ik heb een innerlijke verandering doorgemaakt terwijl de wereld om mij heen niet veranderd was: ikzelf en mijn wereldbeeld waren veranderd. Ik heb het klooster verlaten met het gevoel dat ik iets heel belangrijks had meegemaakt dat uiterst waardevol en essentieel voor me zou zijn. Daarna heb ik verschillende retraites en vormingen voor meditatie gedaan. Ik heb dat altijd fantastisch gevonden en ik ben er altijd met evenveel enthousiasme naartoe gegaan alsof ik op vakantie ging. De herinneringen aan deze seminars zijn een mix van een aantal moeilijke momenten (verveling, vermoeidheid) en heel veel aangrijpende momenten (vervulling, harmonie).

Als ik nu terugkijk, lijkt meditatie me zonder twijfel het psychologische middel dat voor mij op persoonlijk vlak het meest heeft bijgedragen. Het is bijvoorbeeld een heel grote steun op momenten dat ik me emotioneel niet goed voel: die momenten worden minder intens, duren minder lang.