

2.07 Veelgestelde vragen

Ik had voortdurend gedachten en kon die niet stoppen.

Nee, je kunt je gedachten niet stoppen. In ieder geval niet voor lang. Trouwens, hoe meer we ons best doen om gedachten onder controle te houden, hoe hardnekkiger ze terugkomen.

Hoewel het wel rustiger kan worden in ons hoofd, blijft er op de achtergrond bijna steeds denkactiviteit. In meditatie leer je om je gedachten er te laten zijn zonder er iets mee te doen. Je houding tegenover gedachten verandert: ze zijn er en je hebt er steeds minder last van. Je wordt dus vrijer ten opzichte van gedachten.

Waarom voel ik van alles in mijn lichaam als ik stil zit?

Om te beginnen zijn we niet gewend om stil te zitten. Als we dat doen, worden lichamelijke gewaarwordingen die overschaduwd worden door onze gebruikelijke drukte, voelbaar. Bovendien kan er onrust komen vanuit de leefregel: 'zit niet te niks, doe wat!' Is het je trouwens ook al eens opgevallen dat als je even stil zit of ligt, onafgemaakte dingen zich aan je opdringen? Hoe dan ook, ook hier geldt de vuistregel: 'sta toe wat er is en richt je aandacht op het doel van de oefening (en doe dat steeds opnieuw).'

Ik voel me helemaal niet ontspannen en rustig, hoe komt dat?

Weer zo'n misverstand. Met meditatie kun je rust, kalmte, harmonie of ontspanning niet afdwingen. Net zo min als je kunt regelen dat je bijvoorbeeld nu spontaan bent of nu in slaap valt. Je kunt er wel de voorwaarden voor scheppen. Wanneer je je innerlijke houding geleidelijk verandert, leer je meer te accepteren dat er onvermijdelijk, voor korte of lange perioden, onrust in je hoofd en lijf zit. Op deze manier ontwikkelt zich daar vanzelf rust en kalmte uit. Met andere woorden: als je een probleem hebt, leer je om daar geen probleem van te maken en dat is een stuk rustiger.

Ik word steeds slaperig als ik mediteer en af en toe val ik zelfs even in slaap. Is dat oké?

Iedereen die mediteert, kent dit verschijnsel. Je kunt je op een bepaald moment zo ontspannen voelen dat je loom wordt en wegdoezelt. Ook zou het kunnen dat je vanwege een druk leven of vanwege andere redenen te weinig slaapt. Aan de andere kant kan het ook zijn dat slaperig worden een ontsnappingspoging is aan verveling of andere onaangename zaken. Kijk eens of je dit voor jezelf kunt nagaan.

Om te beginnen kun je, wanneer je merkt dat je slaperig wordt als je mediteert, opmerken wat je hierbij lichamenlijk ervaart. Blijf je hier steeds van bewust terwijl je tegelijkertijd ook je meditatieonderwerp in je aandacht houdt. Het kan zijn dat er, in reactie op je slaperigheid, gevoelens in je opkomen van irritatie. Merk ook deze gevoelens op en laat ze er zijn. Dit op zich kan je wakker houden. Als dat niet voldoende is, kun je je ogen openen (als je ze dicht had) je rug weer rechte en eventueel wat bewegen. Iets nadrukkelijker inademen kan ook helpen de alertheid te vergroten. Als je vaak slaperig wordt, zou je kunnen overwegen om op een ander tijdstip of op een andere plek te mediteren. Wanneer je merkt dat je tijdens de bodyscan regelmatig in slaap valt, zou je kunnen proberen om deze zittend of zelfs staand uit te voeren. Daarnaast zou je voor jezelf kunnen overwegen of je misschien maatregelen moet nemen om meer aan rust en slaap toe te komen. En misschien kun je zelf een creatief middel bedenken waardoor je geregeld geprikkeld wordt en zo met je aandacht bij de oefening kunt blijven.

Ik krijg pijn in mijn rug (of ergens anders) als ik een tijd in dezelfde houding zit.

Het is niet ongebruikelijk dat het oncomfortabel aanvoelt als je niet (meer) gewend bent om zo stil rechtop te zitten. Richt je aandacht op die plekken waar je het ongemak of de pijn voelt. Laat het er zijn en blijf er even bij met je volledige aandacht. Keer dan weer terug naar het onderwerp van je meditatie. Wanneer de pijn zo intens of hevig is, dat het niet mogelijk voor je is om je aandacht ervan los te maken, kijk dan of je de pijn met je volledige aandacht kunt omringen. Er ruimte voor kunt scheppen. En er met een vriendelijke, onderzoekende blik naar kunt kijken. Natuurlijk kun je, als de pijn of de last die je ervan hebt niet na enige tijd afneemt en het een worsteling voor je wordt om te blijven zitten, een verandering in je houding aanbrengen. Doe dit zachtjes en met aandacht, volledig bewust van elke beweging die je maakt.

Ik word in de meditatie af en toe op een pijnlijke wijze geconfronteerd met oud zeer. Doe ik iets verkeerd?

Integendeel! Naarmate je je meer openstelt voor wat er is en 'niets doet' ontstaat ruimte voor onverwerkte dingen. Er vindt op dat moment een verwerking plaats van oud zeer. Stel je ervoor open, richt je aandacht op die plekken in je lichaam waar je de emotionele lading het meest voelt, terwijl je contact houdt met je adem. Je kunt, wanneer je je hiervoor stabiel genoeg voelt, ervoor kiezen om je de resterende meditatie tijd voor deze gewaarwordingen open te stellen. Als het een belangrijk thema voor je is, zou je er in de komende periode speciaal enkele meditaties aan kunnen besteden. Neem het moeilijke onderwerp in gedachten en focus op je lichamenlijke gewaarwordingen en je adem. Laat zo volledig mogelijk toe wat er komt.

Het is wel van het grootste belang dat je, wanneer je voelt dat je overspoeld dreigt te raken, terugkeert naar een houvast, een anker (dit kan je ademhaling zijn of een bepaald beeld dat je oproept) en desnoods even stopt. Er is niets mis met het verleggen van je grenzen, als je hierbij altijd maar aan de behoedzame kant blijft. Dit is heel belangrijk!

Als je, nadat je even gestopt bent, na verloop van tijd weer wat meer rust ervaart, kun je, wanneer dit goed voelt, met je aandacht weer terugkeren naar het thema en je je hier opnieuw voor openstellen.

De volgende metafoer kan het duidelijk maken. Stel je een vijver voor (je bewustzijn) waar je een steen in gooit (het emotionele probleem) en ervaar hoe het plonst en golven veroorzaakt (je lichamelijke reacties). Blijf daarbij tot het water weer rustig is (de emoties weg zijn) en gooi de steen (die steeds kleiner/lichter wordt) opnieuw in de vijver. Blijf dit doen tot er rust en kalmte is of de tijd op is.

Verlies ik mijn levendigheid of gepassioneerdeheid door mindfulness?

Het is niet zo dat moeilijke situaties en zorgen, of plezierige situaties en enthousiasme danwel herinneringen of je relatie met mensen door mindfulness op een of andere manier geneutraliseerd worden of dat we er onverschillig voor worden. We maken er juist meer ruimte voor wanneer we ze op het moment zelf met aandacht en bewustheid bezien en ons er minder in verliezen.

(Grotendeels gebaseerd op een tekst van Gert Schurink)