



## **MEDITEREN EN MINDFULNESS; jezelf leren liefhebben in een wereld waar zoveel lijden is?**

Door Joke van der Zwaan, mindfulness trainer van Wings & Footprints en TCO

Er wordt mij nogal eens gevraagd: Is dat niet een erg individueel gerichte bezigheid of soms noemt men het zelfs een egoïstische bezigheid; op een kussen zitten, naar binnen gaan, met jezelf bezig zijn en nog erger 'van jezelf leren houden'? En dat in een wereld waar zoveel leed is; moet je niet juist naar buiten gericht zijn om te helpen het leed in de wereld te veranderen? Graag zou ik willen proberen uit te leggen, hoe ik dit zelf ervaar vanuit mijn eigen meditatiepraktijk.

### **Wat is mindfulness?**

Mindfulness betekent, aanwezig zijn in dit moment, zonder oordeel, liefdevol aanvaardend dat dingen zijn zoals ze zijn. Er worden meditatietechnieken gebruikt, als ook lichamelijke en geestelijke bewustwordingsoefeningen. Het gaat grotendeels om het zo vaak mogelijk leren 'zijn' in het NU. 'Er is slechts EEN moment en dat is NU. Nu is het enige werkelijke dat er is', zegt Eckhart Tolle. En ook: 'stilte en wie jij bent, zijn een en dezelfde'.

### **Mindfulness op het persoonlijke niveau**

Veel mensen komen een 8-weekse mindfulness training volgen omdat ze op de een of andere manier lijden, ofwel onvrede hebben met hoe hun leven op dat moment verloopt. Denk aan 'overmatige piekergedachten', 'somberheid', 'burn-out klachten', 'stress'.

Zelf ben ik, naast mijn lange Zazen ervaring in eerste instantie uit nieuwsgierigheid de 8-weekse training gaan volgen. Toen bleek dat dit precies een van de puzzelstukjes van mijn levenspuzzel was, dat op dat moment aangevuld werd. Ik ontdekte dat er nog hele oude denkpatronen en daarmee ook nog veel pijn in mij was, dat nog niet bewust gevoeld was, dat ik waarschijnlijk weggedrukt had, of onbewust ontkend had. Mindfulness gaf me handvatten om met deze pijn te leren dealen. Niet altijd even makkelijk en het proces blijft ook gewoon doorgaan. Steeds weer opnieuw wanneer er gedachten zijn, oordelen, kritiek (vaak op mijzelf) en ik daardoor pijn, verdriet, boosheid etc. ervaar, leer ik ernaar kijken, leer ik het eerst te voelen; het mag er zijn, en dan kan ik er liefdevol, zonder oordeel mee om leren gaan. Wat je zelf kan doen, is wat er ook maar aan pijn in je is, liefdevol te aanvaarden. Telkens weer wordt er dan een nieuw stukje oud patroon opgelost. Wonderlijk genoeg gebeurt dat vanzelf. Het is de liefde die al in mij is (en ik geloof in ieder van ons is), die dat als het ware overneemt en oplost. Wat we wel zelf kunnen doen is onszelf herinneren dat we het toelaten en liefdevol aanvaarden, zonder oordeel over onszelf of de ander. En wat voor mij zeer behulpzaam is, telkens weer is wat Mindfulness mij leert: 'gedachten zijn geen feiten'. Wat een eyeopener was dat voor mij. Mindfulness als heartfulness spreekt mij momenteel het meest aan. Ik hoef steeds minder vaak over anderen te oordelen, en als ik het wel doe, herinner ik mij dat het alles voortkomt uit mijn eigen denkkeest. Dat ik daar iets kan veranderen. Ik hoef anderen niet vaak meer de schuld

te geven. Ik neem meer de verantwoordelijkheid op mij, en voel ook dat het heel bevrijdend kan werken.

### **Mindfulness op wereldniveau en Zen Boeddhisme**

Boeddha zegt: *waar lijdt de mens aan? De mens lijdt aan zijn/haar gedachten*. Ga voorbij aan je gedachten, ga de stilte in, daar vind je antwoorden op je diepste vraag: Wie ben ik nu werkelijk? Zen Boeddhisme gaat ervan uit dat alles EEN is. Doordat de mens zich afscheidt van het Geheel, lijkt er geen Eenheid te zijn, en dus geen ware Liefde, dat is wat ons doet lijden. Dit afscheiden doen wij door onze gedachten waarmee wij ons totaal identificeren. We denken die gedachten, gevoelens te zijn. En zoals gezegd, maakt dat een scheiding, kunnen we ons niet meer als EEN ervaren. Dit ontdekte ik mede door Zen meditatie. Af en toe ervaar ik in die stilte een andere dimensie, Eenheid, Licht, Liefde, God, je mag het noemen zoals je zelf wilt, want uiteindelijk gaat het aan woorden voorbij (woorden zijn ook weer gedachten). Als ik nu kijk wat er zich afspeelt in de wereld om mij heen en de verschrikkelijke gebeurtenissen, de terreur, oorlogen etc. dan zie ik dat daar eigenlijk gebeurt wat ook in mijzelf gebeurt. Afscheiding, vasthouden aan patronen, waarvan we denken dat ze waar zijn, denken dat je gelijk hebt etc. Allemaal patronen die afscheiden. Daarom denk ik dat het enige dat ik kan bijdragen is, om deze patronen in mijzelf te blijven herkennen en er anders mee om te leren gaan. Zoals het in het klein is, is het ook in het groot.

### **Is meditatie, oftewel jezelf onderzoeken egoïstisch?**

Ik denk het niet. In mijn ervaring is dit het enige dat ik kan doen, juist om de verbinding van mijzelf met het geheel weer te herstellen.

Vanuit deze Boeddhistische visie wil ik ook graag de Mindfulness trainingen begeleiden. Samen oefenen om ons persoonlijke lijden te helpen leren dragen door onszelf te leren kennen en lief te hebben zoals wij werkelijk zijn, om vrede te vinden in onszelf, waarmee we ook stapje voor stapje een steentje kunnen bijdragen aan vrede in de wereld.