

R EEN EXPLOESIE VAN JU St

Helemaal uitgerust en gelukkig zijn door slechts tien minuten per dag te mediteren? Mindfulness-goeroe Andy Puddicombe – bekend van de app *Headspace* –, legt uit hoe dat werkt en waarom dat, juist nu, zo belangrijk is.



“WE ZIJN ALTIJD ZO DRUK DAT WE NIET MEER WETEN HOE EEN RUSTIGE GEEST VOELT”

Meer rust. Beter slapen. Je beter concentreren. Meer vrijheid en gemak ervaren in het leven. Minder twijfels hebben. Grip hebben op emoties als angst, woede of verdriet in plaats van er een speelbal van te zijn. Voldoening ervaren in plaats van onrust of een knagend gevoel van ontevredenheid. En dat alles door hooguit tien minuten per dag je geest even te verfrissen. Kan dat echt?

Wel volgens Andy Puddicombe, die de bekende app Headspace ontwikkelde en het gelijknamige boek schreef. Andy is een nogal atypische meditatiegoeroe. Creatief, sportief (hij turnde jarenlang en studeerde sportwetenschappen), circusartiest, monnik, vader en echtgenoot, miljonair: Andy was/is het allemaal. Maar ooit was hij óók een ongeduldig portret dat vaak gek werd van die voortdurende stroom aan gedachten. Waar zat de ‘uit-knop’ van zijn geest? Steeds weer verzeilde hij in onnodig gepieker, frustraties en somberheid. Emoties zoals verdriet over tegenslagen en verliezen in zijn leven lieten zich ook maar niet wegdrukken.

In zijn zoektocht om rust te vinden, reisde hij van het ene naar het andere klooster, via India, Nepal, Thailand, Rusland, Polen, Australië tot Schotland aan toe. Van verschillende meesters leerde hij de fijne kneepjes van het mediteren en kwam hij – eindelijk – in balans met zijn gevoelens. Daarna gaf hij zijn bestaan als monnik op.

Want zou je ruimte in je hoofd echt alleen kunnen bereiken door urenlang in kleermakerszit te chanten, omgeven door een wolk wierook in een klooster ver weg van de bewoonde wereld? Het werd Andy’s missie om meditatie begrijpelijk en makkelijk toepasbaar te maken voor het leven in onze moderne tijd. “Er is niets zweverigs aan. Met eenvoudige technieken kun je ruimte in je hoofd creëren”, schrijft hij in zijn boek *Headspace*. Dat hij is geslaagd in zijn missie, blijkt wel uit de populariteit van de app Headspace: 60 miljoen leden in 190 landen maken gebruik van zijn korte, geleide meditaties voor allerlei momenten op de dag.

10 MINUTEN HE-LE-MAAL NIETS

Het is niet zo gek dat we massaal behoefte hebben aan headspace. Want ga maar na: wanneer heb jij voor het laatst stilgezeten? Zonder eten, de televisie, iets te lezen, muziek, de telefoon, zonder iets om over na te denken of op te lossen? Natuurlijk, er is niets mis met Netflixen of kletsen met vriendinnen, maar het punt is dat we van de ene activiteit naar de volgende schakelen. “Het is heel moeilijk de uit-knop te vinden wanneer we voortdurend zijn aangesloten”, aldus Andy. We zijn zo druk dat we niet eens meer weten wat ‘stilte’ eigenlijk is. Of hoe een rustige geest voelt. En precies daarom zijn dagelijkse, korte meditaties al zo effectief.

Even zitten en simpelweg niets doen zodat de geest zich kan ontspannen en vrij is van to do-lijstjes, argumenten en oordelen: dat is meditatie. Niets meer en niets minder. En, zegt Andy, het helpt je de rest van de dag meer mindful te zijn. Opmerkelijk, in het moment, het leven ervaren zoals het zich ontvouwt in plaats van afgeleid te worden en verstrikt te raken in allerlei gedachten. Net zoals wanneer je helemaal op kunt gaan in bijvoorbeeld hardlopen, een hobby, muziek of een mooie zonsopgang. Alleen zijn dat gelukstreffers. Terwijl je, als je elke dag kort mediteert, je die momenten van rust en ruimte in je hoofd vaker ervaart. Hoe bevrijdend is dat? “En hoe meer je leeft in het hier en nu, hoe beter je aanvoelt wat goed voor je is. Je maakt makkelijker keuzes in plaats van allerlei analyses en afwegingen te moeten maken”, zegt Andy.

HÓE DAN?

‘Maar ik heb te veel te doen, ik ben te gestrest om te ‘rusten in het moment!’ Herkenbare gedachte? Andy: “Mediteren is een vaardigheid die je kunt leren. Als je nog nooit piano hebt gespeeld en je gaat naar je eerste les, ren je toch ook niet na de eerste blik op de piano weer naar buiten? Je neemt lessen omdat je het graag wilt leren. Hetzelfde principe geldt voor meditatie. Het is goed mogelijk dat je hoofd nooit stilstaat. Maar dat is juist de reden dat je wilt mediteren.”

Dus daar komt-ie, les één. Heb je ooit gemerkt hoe rustig je geest wordt als je je ergens op concentreert? Zo werkt het met meditatie ook ongeveer: het begint ermee dat je je geest iets geeft om op te focussen. Zoals een kaarsvlam, de ademhaling, lichamelijke gewaarwordingen of het visualiseren van een beeld in de geest.

Je focust bijvoorbeeld op je ademhaling, op welke plaatsen in het lichaam is het op een neer gaan voelbaar. Telkens wanneer je merkt dat je wordt afgeleid door gedachten of gevoelens, breng je de aandacht terug naar het focuspunt. Voel je een kriebel in je neus? Knoop in je maag, spanning in je nek? Komt er een gevoel van verveling bovendrijven? Daar hoeft je niets mee te doen, behalve opmerken dat het er is. Je keert gewoon terug naar de focus op het gewone, natuurlijke ritme van de adem. Voel de sensatie in je lichaam als je inademt, en hoe het lichaam zwaarder wordt en zakt bij het uitademen. Dat is alles!

RUST AFDWINGEN

Klinkt rustgevend, maar helaas: er is een valkuil. Gewoon zitten en niets doen, vinden we het moeilijkst wat er is. Zodra er geen afleidingen meer zijn, merken we pas hoe vol ons hoofd zit met gedachten. Door leuke gedachten laten we ons met liefde meeslepen. Van onrust, irritaties en lastige gevoelens willen we zo snel mogelijk af.

Even zitten en simpelweg niets doen zodat de geest vrij is van to do-lijstjes, argumenten en oordelen: dat is meditatie

ALS JE ELKE DAG KORT MEDITEERT, GA JE DIE MOMENTEN VAN RUST EN RUIMTE IN JE HOOFD VAKER ERVAREN

We proberen ze tegen te houden of negeren ze door ons op iets anders te richten. Dat zijn tactieken om de werkelijkheid zoals die hier en nu is, te ontlopen. “Wat je doet als je je gedachten probeert te sturen, is een drukke weg oplopen in een poging het verkeer te regelen. Druk gebarend met je handen begeef je je in de wirwar van auto’s om ze een bepaalde kant op te sturen of tegen te houden”, zegt Andy Puddicombe. In feite doen we te veel ons best. Maar een gevoel van rust laat zich daardoor niet afdwingen, integendeel. Het is net als met gaan slapen: hoe harder we het proberen, hoe meer de spanning toeneemt. Wat helpt, is deze metafoer: “Ga niet als een op hol geslagen verkeersregelaar rondrennen tussen al die gedachten. Blijf waar je bent. Wat gebeurt er als je langs de kant van de weg gaat zitten en gewoon getuige bent van het langskomende verkeer? Misschien is het spitsuur en zie je niets anders dan auto’s. Misschien is het nacht, en is

“In je eigen geest is een plek waar het altijd rustig, stil en helder is, waar je altijd naar terug kunt keren”

het erg rustig. Het maakt niet zo veel uit wat de omstandigheden zijn: gedachten en gevoelens komen en gaan, het merendeel is niet behulpzaam of productief. Waar het om gaat, is dat je op je plek blijft, dat het een gewoonte wordt langs de weg te zitten en te kijken naar wat voorbij komt. Dat zal steeds makkelijker worden.”

ZELFACCEPTATIE

Meditatie gaat dus niet zoals vaak wordt gedacht over het stopzetten van gedachten en het beheersen van je denken. Andy: “Wij gaan er altijd vanuit dat wij bepalen wat we willen denken. Als dat mogelijk was, zouden we nooit stress ervaren. Je zou gewoon alle vervelende gedachten verbannen en vredig leven met gelukkige gedachten.” Meditatie betekent dat je de controle juist opgeeft en een stapje terug doet. Je leert dat gevoelens en gedachten er kunnen zijn zonder dat je er iets aan hoeft te veranderen of er iets van hoeft te vinden (‘goed’ of ‘slecht’). Dán ontstaat ruimte in je hoofd. Door het erkennen van gevoelens en gedachten krijgen ze minder gewicht. Je weerstand verdwijnt, en dat is essentieel. Andy: “Zolang er weerstand is, kan er geen acceptatie zijn. En als er geen acceptatie is, kun je geen vreedzame geest hebben.” Het mooie: je hoeft geen ‘verlicht’ of ‘beter’ mens te worden als je gaat mediteren. “Het gaat erom dat je je steeds meer op je gemak voelt met jezelf zoals je bent op dit moment.”

HELDER!

Een geruststellende les die Andy Puddicombe kreeg: de blauwe hemel (rust, ruimte) is er altijd, óók als er veel wolken (onrust, ruis, drukke gedachten) zijn. “De kleur van de wolken is gewoon een weerspiegeling van je gevoel of stemming op dat moment. Maar boven het wolkendek is de blauwe hemel er altijd,” aldus de leermeester. Andy: “Je hoeft je niet te bekommeren om het lawaai of de intensiteit van de gedachten. In je eigen geest is een plek waar het altijd rustig, stil en helder is, waar je altijd naar terug kunt keren.”

FOCUS

‘Mindfulness’, de dingen met aandacht doen, is ook een vorm van meditatie. En dat kan de hele dag door toegepast worden. Ervaar bijvoorbeeld de gewaarwording van water tegen je gezicht wanneer je onder de douche staat. Of poets heel gefocust je tanden: richt je op het geluid van de borstel die langs de tanden schuurt, de arm die op en neer beweegt of de smaak van de tandpasta. De geest zal meteen al rustiger worden.

- Na een maand mediteren kan de hoeveelheid stress met eenderde verminderd zijn.
- Meditatie kan de tijd die het kost om in slaap te vallen, halveren.
- **58%** van de mensen die aan slapeloosheid lijdt, gaat beter slapen door meditatie. En tijdens onderzoek hiernaar kon maar liefst **91%** van de proefpersonen de dosis slaapmiddelen verminderen of zelfs afbouwen.

NÓG MEER RUST

Om nog meer rust in het hoofd te krijgen, helpt het een aantal doelen te stellen voor het dagelijks leven die je welzijn kunnen verhogen. Doelen kunnen zijn:



Zorgvuldig en gevoelvol communiceren met anderen. Dat kan inhouden dat je meer zelfbeheersing of geduld uitoefent of meer empathie toont.



Sta eens stil bij het voedsel dat je eet. Welk gevoel heb je na de maaltijd? Heb je het idee dat wat je eet, bijdraagt aan je vitaliteit en levenslust? Of maakt het rusteloos en slaperig?



Hoe sta je in het leven? Heb je de neiging de nadruk te leggen op (kleine en grote) tegenslagen? Sta meer stil bij de momenten van geluk. Dankbaarheid en waardering voor wat je hebt, is essentieel om meer ruimte in je hoofd te ervaren.



Wees vriendelijk. Niet alleen naar anderen, ook naar je eigen gevoelens toe. Vriendelijkheid verandert je denkpatroon. Hierdoor word je minder oordelend, acceptatie komt op de voorgrond te staan. Dat verbetert de relatie met anderen én die met jezelf.

7X ... RUST IN JE HOOFD...

Zelfs 10 minuten per dag mediteren kan een uitdaging zijn.
Gelukkig zijn er manieren om het makkelijker te maken:

1 MAAK ER EEN ROUTINE VAN

ZOALS TANDENPOETSEN OOK IS GEÏNTEGREERD IN ONS DAGELIJKS LEVEN.
WAKKER WORDEN, OPSTAAN, TANDENPOETSEN, MEDITEREN, DOUCHEN. BIJVOORBEELD.

2 VIND DE JUISTE PLEK

WAAR KUN JE ONGESTOORD ZITTEN? OVER HET ALGEMEEN ONTSPAN JE JE HET BEST
IN EEN SCHONE, OPGERUIMDE KAMER. RUIMTE OM JE HEEN IS OOK PRETTIG

3 ZORG VOOR ADEMRUIMTE

OF JE EEN JURK, PAK OF JOGGINGBROEK DRAAGT, MAAKT NIET UIT.
WEL BELANGRIJK IS DAT KLEDING NIET KNELT, ZODAT JE VOLDOENDE ADEMRUIMTE HEBT.

4 OP EEN STOEL IS PRIMA

ZO'N MOOIE LOTUSHOUDING IS PRIMA, MAAR GEWOON OP EEN STOEL ZITTEN,
IS NET ZO EFFECTIEF. ALS JE MAAR ONTSPANNEN EN COMFORTABEL ZIT.

5 WAT IS HET JUISTE TIJDSTIP?

VOLGENS ANDY IS DAT IN DE VROEGE OCHTEND. DAN KUN JE FRIS EN HELDER
AAN DE DAG BEGINNEN. BOVENDIEN: ALS JE HET 'S MORGENS DOET, GEBÉURT HET.

6 HOUD DE TIJD BIJ, ZET DE TIMER OP 10 MINUTEN

EEN MEDITATIE VERLOOPT IEDERE DAG ANDERS. SOMS ZIJN DE TIEN MINUTEN ZO OM,
SOMS NIET. MAAR ALLEEN DOOR VOL TE HOUDEN, KRIJG JE INZICHT IN JE GEEST.

7 HOUD VOL

MEDITATIE IS EEN VAARDIGHEID. DIE LEER EN VERFIJN JE DOOR HERHALING.
LUKT HET EEN KEER NIET? DAT GEEFT NIKS. MORGEN IS ER WEER EEN DAG.