

METHODIEK**Meditatie binnen aandachtstherapie.
Een verkenning van de ademfocus.****Even situeren**

Spirituele werkvormen doen de laatste jaren steeds meer hun intrede in de therapiewereld, daar spirituele en individuele ontplooiing niet langer tegenover elkaar worden geplaatst. Dit merk je vooral bij therapievormen die hun basis vinden in de humanistische en transpersoonlijke stromingen. Humanistische psychotherapie is een verzamelnaam voor methodes en therapieën die ervaringsgericht werken en uitdrukkelijk gebruik maken van de restkrachten, kwaliteiten, hulpbronnen of helende gedeelten die nog aanwezig zijn in het individu. Men gaat er ook van uit dat mensen een aangeboren neiging hebben tot zelfontwikkeling. Tijdens het aandachtstherapeutisch proces wordt de focus dan ook geleidelijk verbreed tot meer dan het 'oplossen' van de specifieke hulpvraag van de cliënt en de lineaire weg daar naartoe.

De rode draad binnen aandachtstherapie is het concept bewuste aandacht: de cliënt leert aanwezig te zijn in het moment en buiten het oordeel te blijven, aandacht te geven aan zichzelf en de ander in een sfeer van mildheid en mededogen, om zo tot zijn authentieke kern te komen. Van daaruit laat hij zijn wezenlijke verlangens naar boven komen en kan hij leven volgens zijn passie.

Doorheen de verschillende werkvormen ervaart de cliënt de therapeutische kracht en mogelijkheden van het werken met aandacht, zoals aandacht vasthouden, herstellen, naar binnen richten, focussen, scherp stellen, verbreden, verschuiven, richten naar het gewenste.

Binnen aandachtstherapie smelten spiritualiteit en zelfverwerkelijking samen. Spiritualiteit is een attitude of levenshouding waarbij men er zich bewust van is dat men steeds in verbinding of in relatie staat tot een hogere of grotere werkelijkheid. Deze mag iedereen voor zichzelf invullen. Sommigen vinden het hogere of het grotere terug in een religie, anderen omschrijven het als het Ene of het Al. Essentieel is wel dat spiritualiteit betrekking heeft op de verbinding tussen het aardse en het grotere, het zelf en het Al. Vaak wordt namelijk verkeerd gedacht dat binnen spiritueel getinte therapieën geen verandering beoogd wordt. Er worden associaties gemaakt met stuurloosheid, zweverigheid, actieloosheid en passieve berusting. Niets is minder waar. Mensen worden net aangesproken op hun eigen helende vermogens én verantwoordelijkheid om zichzelf te (her)ontdekken, tot expressie te brengen, en van daaruit hun weg te vinden en te gaan.

Om hier naartoe te werken wordt binnen aandachtstherapie een waaier van werkvormen aangereikt, zoals relaxaties, meditaties, verhalen, metaforen, werken met archetypen, schaduwwerk,

geleide fantasieën, rituelen, lichaamswerk en suggestief taalgebruik. We zullen hier het mediteren even van naderbij bekijken.

De helende werking van meditatie binnen de therapeutische setting

Mediteren is een methode om je bewustzijn te verkennen en te verruimen, zodat inzichten naar boven komen en helende gemoedstoestanden zich kunnen ontwikkelen.

Mediteren bestaat al enkele duizenden jaren. Zo schat men dat de ademfocusmeditatie uit het boeddhisme ruim 2500 jaar oud is. Soms wordt mediteren binnen de therapeutische setting verkeerd gezien als een vorm van sneltherapie. Echter, om transformatie te bereiken, mediteer je best regelmatig en over een lange periode.

De bedoeling van mediteren is immers niet dat je even tot rust komt binnen de vier muren van je meditatiekamer om dan weer op je gewone wijze aan het hectische leven deel te nemen.

Er dient een transfer plaats te grijpen van de gemoedstoestand die je ontwikkelt tijdens de meditatie naar je dagdagelijkse leven. Anders is het een vrij zinloze bedoening. Meditatie kan zowel een preventieve als een curatieve of helende werking hebben, onder meer bij mensen met zelfbeeldproblemen, angsten, depressie en andere stressgerelateerde ziektebeelden.

Soms maakt men een onderscheid tussen passieve en actieve meditaties, een terminologie die kan aanleiding geven tot verkeerde interpretaties. Passieve meditaties zijn naar binnen gericht. Ze beogen je geest tot rust te laten komen, je concentratie, focus van de aandacht te verscherpen en te aanvaarden wat zich toont of wat naar boven komt. Bij de actieve meditatie haal je informatie op, werk je rond het manifesteren en het vorm geven van je verlangen. Soms noemt men dit de creatieve meditatie. Hier zal enkel de ademfocusmeditatie besproken worden, die thuishoort bij de passieve meditaties.

De ademfocus nader bekeken vanuit mindfulness en het boeddhisme

De ademfocus vindt zijn oorsprong in het boeddhisme en is ook opgenomen in het achtwekenprogramma van de bekende mindfulnessstrainingen.

Mindfulness is in het Westen een zeer populaire term geworden onder invloed van auteurs als Thich Nhat Hanh en Jon Kabat-Zinn. Mindfulness wordt algemeen omschreven als een niet-oordelend bewustzijn, dat bereikt wordt door aandacht te geven op een specifieke manier: in het huidige moment, zo min mogelijk reagerend en vanuit een ontvankelijke houding.

Alle auteurs zijn het er verder over eens dat mindfulness niet alleen slaat op een bewustzijn in het heden, doch evenzeer op het heilzame, helende effect, op de kansen om iets te leren, om te transformeren in het dagdagelijkse leven. Hiermee werd de weg geëffend om meditaties te integreren als werkvorm binnen het therapeutisch proces.

Hoe dit mediteren concreet verloopt, zal verder verduidelijkt worden aan de hand van de ademfocus.

Mijn keuze voor de ademfocus ligt erin dat deze een basismeditatie is binnen mindfulness en het boeddhisme. Je adem heb je

steeds bij je als meditatieobject. Je kan deze meditatie dan ook altijd en overal doen. Je kan de ademfocus als meditatie op zich doen, je kan ze aangrijpen als aanvang of afsluiter van een andere meditatie. De ademfocus is bovendien bij uitstek een meditatie om aan te wenden in de beginfase van het therapeutisch proces, waarbij je de cliënt in contact brengt met de situatie zoals ze nu is, met zijn wezenlijke waarden en zijn kern, en waarbij je als therapeut de cliënt stimuleert om alles wat zich aandient tijdens de meditatie te aanvaarden, te aanschouwen buiten het oordeel.

Dit betekent dat ook het lijden, de pijn, de moeilijker emoties mogen zijn. De wijze waarop naar lijden gekeken wordt binnen het boeddhisme biedt een therapeutisch werkbaar kader. Men stelt dat er in eerste instantie lijden is en men dit onder ogen moet zien. Vervolgens stelt men dat er steeds een oorzaak is van lijden en gaat men hiernaar op zoek. De boodschap wordt uiteindelijk optimistisch: aangezien de oorzaak van lijden in de mens zelf ligt, kan men er zich ook van bevrijden. Deze denkwijze biedt therapeutische perspectieven, in tegenstelling tot de meer christelijk geïnspireerde visie, waarbinnen men het eerder heeft over 'de zin van lijden'. Binnen de boeddhistische visie is de mens dan ook verantwoordelijk voor zichzelf en zijn daden. Volgens boeddhisten is een belangrijke oorzaak van lijden in het Westen ons dwangmatig streven: we moeten steeds maar meer voorwaarden in orde brengen om later gelukkig te worden.

Dit wordt een cirkel zonder einde waar we maar blijven in rond ploeteren, de samsara. Via meditaties zoals de ademfocus kunnen we loskomen van deze begoochelingen, leren we kijken naar de pijn en de werkelijkheid zoals ze is vanuit een aanvaardende en milde houding. Wanneer we verlost raken van onze illusies kunnen we contact maken met onze authentieke waarden, onze passies en van daaruit onze verlangens waarmaken. Deze werkwijze biedt dan ook een relatief grote garantie dat de doelen waarrond gewerkt wordt in de therapie, doelen zijn die effectief vanuit de cliënt zelf komen, en hem bijvoorbeeld niet ingeprent werden door contextfiguren.

Concreet aan de slag met de ademfocus

Vooraleer je aan de slag gaat met de ademfocus kan je er eens bij stilstaan waar je deze gaat beoefenen. Er zijn meditatievormen die je geïntegreerd in je dagelijks leven kan toepassen, zoals meditatief eten en geluidsmeditaties, en meditatievormen die je makkelijker op een wat afgezonderde plek uitvoert.

Het is echter een misverstand dat je, om goed te kunnen mediteren, steeds over een geïsoleerde en geluidsarme ruimte dient te beschikken. Binnen het boeddhisme gaat men ervan uit dat men in feite op elk moment van de dag en op elke plek, ook de meest drukke plekken, kan mediteren. Binnen de ademfocus wordt je niets aangepaard. In se is het geen ademhalingsoefening: er wordt geen diepe ontspannende buikademhaling nagestreefd. De ademfocus kan diepgaand inzicht verschaffen in de menselijke geest en elk inzicht dat zich aandient wordt verwelkomd.

De basisinstructie voor de ademfocusmeditatie is op zich eenvoudig: vanuit een open houding ga je met je aandacht naar je ademhaling en bij alles wat zich aandient, blijf je buiten het oordeel. Je stelt het gewoon vast en brengt je aandacht terug naar

je ademhaling. Toch blijkt het volhouden ervan niet zo eenvoudig. Daarom zal ik hier een paar praktische hints beschrijven die kunnen helpen om te mediteren volgens de ademfocus. Deze zijn vaak ook van toepassing op tal van andere zitmeditaties. Je gaat zitten met een rechte rug. Lukt dit niet, bijvoorbeeld wegens fysieke problemen, dan neem je toch best een alerte houding aan, geen houding die het in slaap vallen bevordert.

Daartegenover staat dat je je niet verplicht hoeft te voelen om per se een meditatiekussen te gebruiken.

Je laat je handen rusten op je knieën of in je schoot. Eventueel kan je de duimen zacht tegen elkaar houden. Je duimen zullen je dan vertellen hoe je in de meditatie zit: voel je dat je duimen hard tegen elkaar aanduwen, dan probeer je wellicht te hard je best te doen om je te concentreren. Glijden ze uit elkaar, dan glijdt ook je aandacht weg.

Vervolgens breng je je aandacht naar je ademhaling, vanuit een open, geïnteresseerde houding. Je doet geen pogingen om je ademhaling te veranderen. Ze is goed zoals ze is, hoog of diep, snel of traag, stromend of onderbroken. Je oordeelt niet. Je gaat in je lichaam op zoek naar een plekje waar jij het gemakkelijkst je aandacht kan bijhouden om er je ademhaling te volgen. Dit kan je buik zijn, maar even goed je neus. Je kan ook beslissen te focussen op de weg die de adem aflegt in je lichaam. Oordeelloos je adem volgen wil niet zeggen dat er geen gevoelens kunnen opwellen. Het kan zijn dat er bijvoorbeeld irritatie naar boven komt. Irritatie mag dan zijn, stel ze gewoon vast, verken ze even, maar blijf er niet in rondzwemmen of laat je irritatie niet met jou op de loop gaan.

Breng je aandacht terug naar je ademhaling. Ook gedachten zullen ons steeds weer afleiden van de ademhaling, omdat onze gedachten er nu eenmaal in gespecialiseerd zijn om met ons op de loop te gaan. Eén van de sterke kanten van de ademfocus is dat we vaststellen welke gedachten en gevoelens er zoal vanuit de stilte en de leegte in onszelf naar boven komen.

Wanneer we ze vaststellen, kunnen we ze observeren, en wanneer we iets kunnen waarnemen, disidentificeren we ons ervan. Therapeutisch is dit een zeer belangrijk principe: dank zij de meditatie ervaar je aan den lijve dat je niet je gedachten bent, dat je niet je gevoelens bent, je valt er niet mee samen. Indien je gedachten toch op de loop gaan met jou, is het zaak je hieraan niet blauw te ergeren. Probeer dit steeds in mildheid vast te stellen en ga met je aandacht terug naar je adem. Beelden die je triggeren of steeds weer naar boven blijven komen, blijf je verwelkomen. Inzichten kunnen hierbij opborrelen en later bieden ze weer verdere sporen binnen het vervolg van het therapeutisch proces. Tijdens de ademfocus bekijk je ze geïnteresseerd en laat je ze weer los.

Een valkuil is om aangename gevoelens, gedachten en beelden die zich aandienen te willen vasthouden. Ook deze stel je echter gewoon vast. Zo leer je om niet door te schieten in het gehecht zijn aan bijvoorbeeld allerlei bezittingen of aan een partner.

Té gehecht zijn aan een partner kan ertoe leidendat je wil dat deze steeds reageert zoals jij het verwacht, omdat je hem of

haar als je bezit beschouwt.

Op bepaalde momenten kan je ook lichamelijke ongemakken vaststellen. In eerste instantie ga je hier evenzeer gewoon voelen hoe dit voelt, ook deze pijn kan je accepteren, en je aandacht terugbrengen naar je ademhaling. Indien je houding echter té ongemakkelijk wordt, kan je deze gewoon wijzigen.

Vind steeds het juist midden, ook dat is een belangrijk principe binnen meditatie. Het aanpassen van je houding doe je met bewuste aandacht: doe het langzaam, ga met je aandacht naar de beweging, voel met je zintuigen hoe de beweging voelt en neem een nieuwe alerte houding aan. Een ander hulpmiddel om je aandacht erbij te houden, is je ademhaling te tellen van één tot tien en dan telkens te herbeginnen. Het tellen dient dan wel stil op de achtergrond te gebeuren, zodat de aandacht nog steeds bij de ademhaling kan blijven.

Tot slot ...

Het is vooral zaak veel te oefenen en te experimenteren.

Sommige van de hierboven beschreven hulpmiddelen zullen je liggen, andere dan weer niet. Ga zelf inventief en creatief op zoek naar de meditatiehouding die het best bij jou past, naar jouw meest geschikte hulpmiddel, naar de omgeving waar jij het best je aandacht gefocust kan houden, naar jouw meest geschikte moment van de dag.

Men raadt vaak aan de ademfocus ongeveer 30 minuten te doen. Onderzoek ook hier wat jou het beste ligt. Misschien start je met 5 minuten en drijf je langzaamaan de tijd op. En ook al loopt het niet van een leien dakje in het begin, zorg dat je volhoudt. Enkel door meditatie vol te houden, zal je merken dat je ook met meer bewuste aandacht in het leven staat, dat er wezenlijke inzichten naar boven komen, dat je vanuit een grotere rust kan reageren op de dingen die zich aandienen, dat ook binnen je dagelijkse activiteiten je gedachten en gevoelens minder met jou op de loop zullen gaan, waardoor je bijgevolg minder gedragingen zult stellen waar je spijt van krijgt. Door alle gedachten, beelden, gevoelens te aanvaarden in mildheid cultiveer je bovendien ook respect voor jezelf, wat zelfbeeldverhogend werkt.

Om dit alles nog te versterken kan je eens experimenteren met het toevoegen van de innerlijke glimlach of tijdens de meditatie een echte glimlach op je gelaat toveren. Je zal versteld staan wat dit met je doet. De Dalai Lama raadt dit ten zeerste aan, zowel tijdens meditatie als in het echte leven. Kijk met een glimlach naar je ervaringen, je gewaarwordingen en naar de ander.

Het helpt je ruimte te scheppen waarin jijzelf en de ander mogen zijn, zonder te controleren of te manipuleren, oordeelloos.

Nadia Belsack

Opleidingsverantwoordelijke en docent Creatieve Therapie en Aandachtstherapie in Balans

Gebruikte literatuur:

- Dewulf, D. (2008), Mindfulness. Een pad van vrijheid, Leuven, Acco
- Kabat-Zinn, J. (2006), Handboek meditatie ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress, Haarlem, Altamira-Becht
- Maex, E. (2005), Een kleine inleiding in het boeddhisme. Tiel, Lannoo
- Williams W., Teasdale J., Zindel S. en Kabat-Zinn J.(2007), Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid, Nieuwezijds, Amsterdam

Alle info over de opleiding aandachtstherapie vind je bij [www.balansgent.be/creatieve therapie](http://www.balansgent.be/creatieve_therapie).

**Jaargang 1 en 2
van ons tijdschrift
is vanaf heden
digitaal te raadplegen,**

**zie website Balans:
tijdschrift voor agogisch werk.**