

lezers stellen vragen over de dagelijkse meditatiepraktijk

In verbinding met de ander van hart tot hart

Hoofdopleiding Intuitief Coachen

Een beroepsopleiding met een unieke combinatie van Westerse en Oosterse denkwijzen binnen coaching, geïnspireerd door een holistische en boeddhistische levensvisie.

Masterclass Intuitief Coachen

De Masterclass is een ontmoetingsplaats voor reflectie, spiritualiteit en professionaliteit voor gevorderde coaches en begeleiders.

Een serie bijeenkomsten met toonaangevende sprekers, specialisaties, state of the art op het gebied van coaching, stilteprogramma's en intercollegiale ondersteuning.

Leergang Inspirerend Communiceren

Een nieuwe manier van communiceren voor mensen in een zakelijk werkveld die vanuit authenticiteit willen inspireren en verbinden.

Ter versterking van zelfinzicht en persoonlijke effectiviteit. Inclusief een persoonlijk begeleidingstraject.

Kennismaken met IMC Mensontwikkeling

Voor meer informatie over ons programma raadpleeg onze website www.mensontwikkeling.nl.

Wij ontmoeten u graag in een persoonlijk adviesgesprek of tijdens de learning-coach middagen in Hilversum of Westelbeers.

Telefoon 0297 360962 info@mensontwikkeling.nl



Omgaan met pijn

Over trouble, double trouble en triple trouble

Frits Koster

Nicole S. uit Gent vraagt: *Kan mediteren helpen bij het bestrijden van pijn? Hoe doe je dat dan?*

Het leven gaat lang niet altijd over rozen. Pijn is iets wat we allemaal tegenkomen en het kan een enorm verkrampend en beperkend stempel op ons leven zetten. Eigenlijk was dit de grote drijfveer voor de Boeddha op zijn zoektocht naar wegen tot wijsheid en verlichting... en hij vond ook een antwoord: 'Net als een bekwame arts een patiënt kan genezen die ernstig ziek is en veel pijn ervaart, zo ook: wat men ook hoort van de Leer... zijn of haar rouw, weeklagen, pijn, frustratie en wanhoop zullen verdwijnen.'

TROUBLE —

Maar eerst: wat gebeurt er nu eigenlijk als we pijn ervaren? Om te beginnen zijn er meerdere soorten pijn. Zoals de oorspronkelijke (chronische) pijn, die je *trouble* zou kunnen noemen. We ervaren directe pijn, in de vorm van een lichamelijke of een mentale handicap, een trauma, fysieke pijn, angst, somberheid, enzovoort. Als mens zijn we echter gauw geneigd innerlijk hierop te reageren met vechten, boosheid, weerstand, verlangen naar iets aangenaams en ga zo maar door. Meestal doen we er dus ongemerkt eigenlijk een schepje bovenop en ervaren *double trouble*. Zeker als westers mens gaan we deze ongewenste imperfectie van het leven dan ook nog veroordelen, waardoor we *triple trouble* ervaren. Zo raken we verstrikt in een web van pijn en stress, die heel begrijpelijk en menselijk is maar ons ook gevangen zet.

— advertenties —

IbuHanna
the Spirit of Buddhism

VERKOOP VAN UNIEKE
BOEDDHISTISCHE PRODUCTEN
UIT NEPAL EN TIBET

www.ibuhanna.com
T: +31 (0)412 636 736, E: info@ibuhanna.com

HET MEDICIJN VAN DE BOEDDHA —

Het medicijn of antwoord van de Boeddha heeft drie componenten: mildheid, mindfulness en vrijgevigheid. Het woord mindfulness is de Engelse vertaling van de Pali-term *sati*, die in het Nederlands vertaald kan worden als opmerkzaamheid of tegenwoordigheid van geest. Opmerkzaamheid biedt ons het vermogen de verschil-

lende soorten *trouble* in onszelf te aanschouwen, zonder dit te beoordelen. Vrijgevigheid uit zich in het gewaar zijn zonder ons te vereenzelvigen met wat er in het nu plaatsvindt; de gehechtheid of identificatie met het object van observatie wordt als het ware vrijgegeven. En mildheid biedt ons het vermogen dit proces met vriendelijkheid te laten plaatsvinden; met erkenning voor alles wat we tegenkomen in het meditatieproces.

MBSR EN MBCT —

Jon Kabat-Zinn maakte hiervan ruim dertig jaar geleden een fantastische vertaalslag naar de westerse cultuur. Hij beoefende yoga en boeddhistische meditatie, zoals zen en vipassana. Hij merkte dat dit hem ruimte gaf. Werkend als microbioloog in een ziekenhuis in Massachusetts zag hij vaak cliënten met allerlei chronische pijn- en stressklachten die na vergeefse therapieën en medicatie waren 'uitbehandeld'. Kabat-Zinn stelde voor deze doelgroep een acht weken durend programma samen met oosterse en westerse methodes voor bewustwording, de *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Later is er een stroming uit de MBSR gegroeid, die zich meer toelegde op het leren omgaan met psychische klachten zoals angst en depressie, de *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*.

MINDER LIJDEN —

Naar beide stromingen is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan, met positieve uitkomsten. Veel deelnemers met chronische pijn blijken zich bijvoorbeeld meer bewust te worden van het effect van de double en triple trouble. Dit besef biedt een nieuw perspectief: 'Ik kan er zelf voor zorgen dat ik minder lijd onder de pijn!' Of ze worden zich meer bewust van gedachten die het geluk ondermijnen en kunnen leiden tot een nieuwe depressieve periode ('Ik doe het nooit goed', 'Ik deug niet'). Hierdoor blijken deelnemers een terugval te kunnen voorkomen.

INNERLIJKE VRIJHEID —

Het is goed te beseffen dat het *MBSR/MBCT*-programma zeer geschikt kan zijn als je kampt met chronische pijn, stress, terugke-



rende somberheid, onrust of angst. Als je echter meer dan de hierboven genoemde vruchten van mindfulnessstraining wilt ervaren, is het aanbevolen je aan te sluiten bij een van de vele (boeddhistische) tradities waar mindfulnessmeditatie wordt beoefend. Het volgen van een cursus *MBSR/MBCT* is hiervoor niet noodzakelijk maar kan wel een mooie opstap zijn. Hoe je het ook ontwikkelt: mindfulness brengt op allerlei niveaus inzicht en innerlijke vrijheid met zich mee. Zoals de Boeddha zei: 'Net zoals de oceanen één smaak hebben, namelijk de smaak van zout, zo ook heeft deze leer één smaak, namelijk de smaak van vrijheid.'

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland.

Literatuur en adressen zijn te vinden op <http://mindfulness.startpagina.nl/>

Voor meer info over de meditatieactiviteiten van Frits Koster, zie www.fritskoster.nl of www.mindfulnessstraining.nl.

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.