

Opmerksaamheid als stresshantering

Vrije transcriptie van een geleide meditatie door Frits Koster, van zijn onlangs verschenen CD 'Inzichtmeditatie' (uitgeverij Asoka).



“Het tweede uiterste in de energiehuishouding wordt in veel gevallen veroorzaakt door de hoge inzet die we (onbewust) steeds weer gebruiken. Als gevolg hiervan zakken we in. Na het werk of tijdens de meditatie voelen we ons moe, duf, uitgeput en hebben geen zin of fut om wat dan ook maar te doen. Vaak staan we ons dan ook weer niet toe om moe te zijn en gaan dan forceren of proberen de moeheid niet te voelen. Hierdoor verwaarlozen we onszelf in feite en in het dagelijkse leven resulteert dit helaas maar al te vaak in een situatie waarbij we volledig uitgeput en opgebrand raken.

Als je tijdens de meditatie moe of slaperig wordt hoef je ook dit dus niet te veroordelen. Je hoeft niet per se helder en fit te zijn om te kunnen mediteren. Het is heel menselijk en je kunt jezelf rustig toestaan te zijn zoals je bent. Je kunt de vermoeidheid dan rustig bewust zijn en registreren, als ‘moeheid’, ‘moeheid’, ‘moeheid’ of als ‘futloos’, ‘futloos’.

Of als je je slaperig of duf voelt, dan kun je aspecten hiervan opmerken. Bijvoorbeeld het je lui, duf, loom of traag voelen. Het eventuele gapen, je zwaar voelen of het schokken van je lichaam op momenten dat je even wegdukt. Je hoeft dit niet te veranderen of kwijt te raken, zit er maar gewoon mee.

Het accepterend bewust zijn en registreren van dit lage energieniveau is in feite zeer helend. Het heeft een herstellende functie en kan beschouwd worden als een compensatie voor de periodes dat je onbewust veel hooi op de vork neemt.

En langzamerhand kunnen we door middel van de meditatie leren om het innerlijke evenwicht te herstellen en een nieuwe energiehuishouding te realiseren. Hierbij worden twee vaardigheden ontwikkeld, die met elkaar in harmonie zijn en ons leven in balans brengen.

Eenzijds raak je vertrouwd met de kunst van het ‘zijn’. Alles wat je op dit moment ook maar ervaart of tegenkomt mag er zijn: plezierig, onplezierig, neutraal, spectaculair, saai, vredig of onrustig; het is goed zoals het is. Je hoeft jezelf niet te kalmeren, blij te maken, te ontspannen of vrij te zijn van weerstand.

Anderzijds kun je op een subtiele manier benoemen of registreren wat er op het moment op de voorgrond is. Je stopt dus een heel lichte, ongedwongen energie of subtiele inzet in het opmerken wat er op het moment herkend wordt en je registreert dit als ‘denken’, ‘denken’, ‘voelen’, ‘voelen’, ‘chaos’, ‘vrede’, ‘moeheid’, ‘onrust’, ‘ongeduld’, ‘horen’, ‘luisteren’, enzovoort.

Het belangrijkste is het herkennen of gewaar zijn wat zich aandient. En als het op dat moment niet direct uit zichzelf alweer oplost of verdwijnt, dan hoef je het ook niet te proberen te laten verdwijnen of het streng te benaderen. In plaats daarvan kun je het op een zachte, subtiele manier benoemen of aanstippen en er mee in contact zijn, zoals het zich aandient en zolang het op de voorgrond is. Accepterend registreren dat het er is en zolang het er is. Bemerkt je dat je erover gaat nadenken of oordelen of dat je het prettig of onprettig vindt, dan kun je dit weer registreren.

Of als je bemerkt dat iets anders de macht overneemt en op de voorgrond treedt, dan kun je dit weer bewust zijn en registreren. Zo hoef je dus ook geen energie te stoppen in het proberen te beheersen wat er gebeurt. Het is voldoende om in contact te zijn met wat er maar op de voorgrond is en het aan te stippen, zolang het zich duidelijk manifesteert. Je hoeft niets kwijt te raken, te veranderen of vast te houden.

Alleen... als je bemerkt dat iets uit zichzelf oplost of verdwijnt, en als op zo’n moment niet direct iets nieuws zich duidelijk aan je presenteert... nou, dat is dan een moment dat je je weer bewust kunt zijn van het rijzen en dalen van de buik en deze processen tegelijkertijd weer kunt benoemen of registreren, als ‘rijzen’, ‘dalen’, ‘rijzen’, ‘dalen’. Komt er weer iets nieuws op de voorgrond, dan kun je dit weer registreren, enzovoort.

Dit zijn adviezen voor hoe we opmerksaamheid kunnen leren gebruiken om onze energiehuishouding te verbeteren. We kunnen zo leren luisteren naar signalen van vermoeidheid, het onszelf forceren of over grenzen gaan. Naast de kunst van het ‘doen’ leren we nu de kunst van het ‘zijn’, met het leven zoals dat zich op dit moment manifesteert. We kunnen zo een gezond innerlijk evenwicht vinden en

ruimte ontwikkelen voor een wijze hantering en preventie van vermoeidheidsklachten. Aarzel daarom niet: het is nooit te laat om te beginnen met het beoefenen van meditatie.”