

Focus je aandacht

“De vervolgtraining Kalmte en Concentratie komt voort uit de wens van deelnemers aan de mindfulnessstraining om hun meditatieve beoefening te onderhouden en te versterken met geleide instructies,” vertelt Karin Rekveld. Karin heeft de vervolgtraining ontwikkeld, omdat voor veel deelnemers geldt dat na verloop van tijd de aandacht weer alle kanten op gaat. Dit ervaren de meeste mensen als hindernis in het dagelijks leven. “De mindfulnessstraining leert de deelnemers dit proces bewaken door formele en informele oefeningen te doen, maar na verloop van tijd verwatert de beoefening. Het blijkt een hele kunst om op eigen houtje door te gaan met de oefeningen die zijn geleerd, zoals de lichaamsverkenning, ademmeditatie en loop- of zitmeditatie.”

Shamatha Project

Karin Rekveld is getraind door psychiater Adeline van Waning in kalmte- en concentratiemeditatie, in shamathameditatie. Shamatha staat voor kalmte en concentratie. Adeline van Waning maakt deel uit van het internationale Shamatha Project, opgezet door meditatieleraar Alan Wallace en neurowetenschapper Clifford Saron. Het is een grootschalig onderzoek naar shamathameditatie en de effecten ervan niet alleen op cognitief functioneren en op emotieregulatie, maar ook op het immuunsysteem. Het is een langlopend wetenschappelijk onderzoek en de voorlopige conclusies zijn opvallend: het welzijn van de deelnemers is mentaal en lichamelijk verbeterd; ze zijn aantoonbaar gezonder, empathischer, minder gestrest en hebben een beter onderscheidingsvermogen. In hun lichaam is de activiteit van telomerase toegenomen, een belangrijk enzym dat genetisch materiaal tijdens de celdeling beschermt en de levensvatbaarheid van cellen verbetert.

Minder *dust*, meer *trust*

Shamatha is een methode om de geest te kalmeren en wordt in alle stromingen van het boeddhisme beoefend. Van Waning: “Shamata is als aandachtmeditatie een onmisbare aanvulling op vipassana- of inzichtmeditatie. Mindfulness is in beide vormen een belangrijk aspect. Wat wij in het dagelijks bewustzijn een *natuurlijke staat* noemen, is in de context van het Tibetaans boeddhisme een heel grove staat. Met veel *dust*, *stof* over de natuurlijke staat heen. Met shamatha bereik je een steeds grotere ontspanning, stabiliteit, levendigheid en verfijning in aandacht. Dat gaat samen met minder stof en meer innerlijke ruimte, meer *trust*, vertrouwen.” Het boek dat Van Waning heeft geschreven over haar ervaringen in het Shamatha Project draagt dan ook de titel *The less dust, the more trust*.

Aandacht trainen

Karin vervolgt: “Ik hou ervan om training in meditatie te geven die fundamenteel is of wordt onderzocht. Het is ook onder supervisie van Adeline dat ik deze vervolgtraining vorm geef. Met shamatha meditatie leer je stabiliteit van aandacht ontwikkelen door de aandacht daar te houden waar je 'm wil hebben.”

In elke oefening worden drie kwaliteiten ontwikkeld:

1. ontspanning
2. stabiliteit
3. helderheid

“We trainen aandacht door een duidelijke focus te kiezen en daarbij te blijven. We verdiepen dus één oefening uit de mindfulnessstraining, de ademmeditatie, om de richting en stabiliteit van aandacht verder te trainen. Dit doen we met drie verschillende oefeningen ‘mindfulness of breathing’ met telkens een specifiek lichaamsgebied als object van aandacht met drie maal verschillende mate van

toespitsing van focus van aandacht en verfijning van bewustzijn: hele lichaam, buik, neusvleugels. De drie eerder genoemde kwaliteiten worden steeds sterker voelbaar.”

Dagelijks leven vereenvoudigen

Karin: “Net als bij de mindfulnesstraining leer je zowel formeel als informeel te oefenen. De formele oefeningen duren 25 minuten en je oefent één of twee keer per dag. De informele oefeningen helpen om het dagelijks leven te vereenvoudigen. Waar kun je vertragen? Hoe is het gesteld met je energie en waar zit de spanning? Hoe kun je deze verzachten? Met gerichte adviezen help ik deelnemers thuis te blijven oefenen. Informele en formele beoefening gaan hand in hand en versterken elkaar. Het is een noodzakelijke conditie om kalmte en concentratie tot hun recht te laten komen. Net zoals kalmte- en concentratiemeditatie inzichtmeditatie versterkt.”

Overvolle agenda's

“Alle deelnemers hebben de mindfulnesstraining gevolgd voor ze aan de training Kalmte en Concentratie beginnen. Ik merk dat veel deelnemers na de mindfulnesstraining weer een volle agenda hebben en zich regelmatig weer laten leven. Een volle agenda is niet erg, wanneer je zelf de regie maar houdt en bewust keuzes maakt. We leven nu eenmaal in een prestatiegerichte maatschappij hier in het westen. Terugvallen in oude stressgewoontes gebeurt gemakkelijk en het leidt vaak lichamelijk en mentaal tot het opbouwen van een hoog stressniveau. Dagelijks oefenen op eigen houtje is voor velen een grote uitdaging. De vervolgtraining Kalmte en Concentratie maakt deelnemers ook weer bewust van hun stressniveau. Het helpt hen makkelijker te begrenzen en te herstellen.”

Karin geeft aan dat deelnemers in de loop van de vier bijeenkomsten meer rust ervaren, stiller worden en dat er sprake is van dieper innerlijk contact. “Enkele jaren geleden heb ik de training tweewekelijks gegeven in drie bijeenkomsten. Mijn ervaringen daarmee hebben ertoe geleid dat ik het trainingsprogramma heb uitgebreid met een vierde bijeenkomst. Ik geef de training nu wekelijks, omdat het wekelijkse ritme deelnemers beter ondersteunt. Met de wekelijkse training wordt er dagelijks geoefend, zowel formeel als informeel. Uit de evaluaties blijkt dat na zes weken mensen nog steeds regelmatig oefenen, variërend van drie tot zeven keer per week. Sommigen combineren shamatha-meditatie met hun vertrouwde yoga- of mindfulness oefeningen.”

Meer ontspanning en meer focus

“Het is mooi om te zien dat mensen werkelijk in staat zijn hun meditatiebeoefening op te frissen en uit te breiden naar 25 minuten per dag. In het algemeen blijkt dat de deelnemers het contact met hun lichaam hervinden en dat er meer ontspanning voelbaar is wat doorwerkt in hun dagelijks leven. De levenskwaliteit wordt hierdoor prettiger, er groeit meer focus en begrenzen wordt makkelijker. Zo worden deelnemers zich eerder bewust van lichamelijke en mentale spanning en laten ze deze spanning beter gaan, zodat er meer (keuze)ruimte ontstaat. Een ander gevolg is dat er ook meer helderheid van geest ontstaat, doordat verbinding met het lichaam meer voelbaar is. Dit alles wordt geoefend met een vriendelijke houding naar wat je ook maar tegen komt, wat je niet alleen bij de mindfulnesstraining leert, maar ook bij deze kalmte- en concentratietraining.”

Van lichamelijk naar mentaal

De drie oefeningen met steeds verfijnder gewaar zijn van de adembeweging zijn slechts een basis, het is dan ook een basis-vervolgtraining. “M'n wens is om, als er interesse voor is, een shamatha-vervolgtraining te ontwikkelen. Daarin wil ik aandacht trainen voor de mentale ruimte en wat erin op komt, er even is en weer oplost: het aanschouwen van wat zich daarin voordoet, zonder er door te worden meegesleept. Onze aandacht richt zich dan op een ander object, de mentale ruimte. Dit is een boeiend proces om te verkennen en te verdiepen.” Karin benadrukt dat er eerst goed contact met je lichaam voelbaar moet zijn met bewustzijn van ontspanning, stabiliteit en helderheid. Aandacht voor het lichaam vormt een basis van waaruit je 'goed gedragen' het verleggen van de aandacht naar de mentale ruimte kunt oefenen. Uit eigen ervaring weet ik hoe heilzaam dit is.”

Meer informatie:

- Karin Rekveld: *'Season the day' – Shamatha-meditatie – basistraining in kalmte en concentratie* (2017), handleiding bij de training
- Adeline van Waning: *The less dust, the more trust – participating in The Shamatha Project, meditation and science*, John Hunt Publishing (2014)
- Adeline van Waning: *Opgroeien en Ontwaken – de integrale benadering, boeddhistische, psychologische en maatschappelijke invalshoeken*, Rheia uitgeverij (2017).