

Hoe word ik weer 'heel' ?

“Try to be aware of what’s already there”

Scriptie ter afsluiting van de
Docentenopleiding Raja Yoga Nederland
te Nieuwegein

Louella Gerritsen van Bakel
Tiel september 2006

INHOUD

		Pagina
Voorwoord		
Hoofdstuk 1	Inleiding	3
Hoofdstuk 2	De Westerse psychotherapie	6
2.1	Introductie	6
2.2	<i>LeShan</i> : De relatie tussen lichaam en geest	6
2.2.1	De oorzaken van kanker	7
2.2.2	Het immunologische systeem	8
2.2.3	Medische ontwikkelingen	9
2.2.4	Psychologisch bewijsmateriaal	10
2.2.5	Activering van het immuunsysteem door een psychische ommekeer	11
2.2.6	De holistische benadering	12
2.3	<i>Simonton</i> : Op zoek naar een innerlijke gids	15
2.3.1	Psychologisch proces	16
2.3.2	Weer beter worden	16
2.3.3	Genezen van kanker	18
2.3.4	Het bewustwordingsproces van ziek zijn	19
2.4	Conclusie	20
Hoofdstuk 3	Boeddhisme	22
3.1	Introductie	11
3.2	<i>Kornfield</i> : Heling (Genezing) van de geest	23
3.2.1	Geestelijke groei	24
3.2.1.1	Het lichaam	24
3.2.1.2	Het hart	25
3.2.1.3	De geest	25
3.2.1.4	Universele wetten	26
3.2.2	Meditatie	26
3.3	<i>Epstein</i> : "Wij zijn wat we denken, we zijn geworden wat we dachten"	27
3.3.1	Boeddha en psychologie	28
3.3.2	"Maar als ik niet ben wie ik denk dat ik ben, wie ben ik dan wel?"	29
3.3.3	Het oversteken van het water van de geest	30
3.3.4	Hoe werkt meditatie?	31
3.3.5	Het proces van aandacht	32
3.3.6	Het loslaten	33
3.3.7	De meditatieve hoofdstrategieën	34
3.3.8	Psychotherapie, Oost en West	35
3.4	<i>Thich Nhat Hahn</i> : Transformatie en heling: de weg van meditatie	36
3.4.1	Het lichaam in het lichaam	37
3.4.2	De gevoelens in de gevoelens	38

3.4.3	De geest in de geest	39
3.4.4	De objecten van de geest in de objecten van de geest	40
3.5	Conclusie	42
Hoofdstuk 4	Yoga	45
4.1	Introductie	45
4.2	<i>Deepak Chopra</i> : De verborgen intelligentie	46
4.2.1	De structuur en de werking van de hersenen	47
4.2.2	De Vedische geschriften	48
4.2.3	'Aham Brahmasmi'	50
4.2.4	Het hogere bewustzijn	51
4.3	<i>Swami Rama</i> , Rudolph Ballentine, Swami Ajaya	53
4.3.1	De 'lichamen'	54
4.3.1.1	Annamayakosha: het 'voedsellichaam'	54
4.3.1.2	Pranamayakosha: het 'energielichaam'	55
4.3.1.3	Manomayakosha: het 'denken'	57
4.3.1.4	Vijnanamayakosha: het intellectuele lichaam	59
4.3.1.5	Anandamayakosha: zaligheidslichaam	60
4.3.2	Wetenschappelijke evaluatie van hogere meditatieve niveaus	62
4.3.3	Het Zelf	64
4.3.4	De chakra's	66
4.3.4.1	Muladhara chakra - aardencentrum	67
4.3.4.2	Svadistana chakra - watercentrum	68
4.3.4.3	Manipura chakra - solar plexus	69
4.3.4.4	Anahatha chakra - hartchakra	70
4.3.4.5	Vishuddi Chakra – het keelcentrum	70
4.3.4.6	Ajna Chakra – het derde oog	72
4.3.4.7	Sahasrara chakra - kruinchakra	73
4.4	<i>Swami Veda Bharati</i> : beheersing van het autonome zenuwstelsel	73
4.4.1	Experimenten met Swami Veda Bharati	74
4.4.2	Chirurgie zonder anesthesie	75
4.4.3	Het lichaam en de geest	75
4.4.4	Interne processen	76
4.5	Conclusie	76
Hoofdstuk 5	Conclusie en Discussie	79
Naschrift		86
Bibliografie		91

Hoofdstuk 1

Inleiding

Onze omgeving speelt een steeds indringender rol in ons leven. Technologische ontwikkelingen laten ons in een flitsende maatschappij leven, die bruist van mogelijkheden met kansen voor iedereen: lekker snel en nooit saai! Fantastische nieuwe media brengen ons voortdurend op de hoogte van de laatste nieuwtjes op tal van gebieden. Zij spelen een hoofdrol in ons leven en bieden nieuwe vormen van communicatie met onze medemens. We worden in deze maatschappij non-stop bedolven onder informatie.

Veranderingen zijn nauwelijks geïmplementeerd of nieuwe maatregelen kondigen zich weer aan die overal hun invloed doen gelden. De sfeer waarin een en ander zich voltrekt wordt steeds dwingender, zakelijker en biedt steeds minder ruimte voor het individu. Er worden eisen gesteld die soms arbitrair zijn, niet altijd rekening houdend met aanleg, interesse of persoonlijke mogelijkheden. Voor het competitie element is een grote rol weggelegd en ambitieuze mensen voelen zich als een vis in het water. Maar mochten we denken dat er eindelijk een moment van rust gevonden is, dan komen we bedrogen uit want de hele organisatie wordt weer op de schop genomen en geherstructureerd, met alle gevolgen van dien. Er zijn zoveel situaties denkbaar als er mensen zijn.

Ook in de privé-sfeer wordt de lat steeds hoger gelegd. Wil je als gesprekspartner nog serieus genomen worden, dan is het niet verstandig om met een grote bocht om de nieuwste gadgets, autonavigatie systemen, digitale camera's of modeartikelen heen te lopen. Mensen zoeken nu eenmaal bevestiging en conformeren zich. Ze gaan hierin verder dan ze eigenlijk zouden willen. Steeds meer proberen zij zich aan te passen aan de gewenste norm die in familie, vriendenkring of de cultuur waar zij werken gangbaar is. Zo krijgen zij geleidelijk aan een andere levensstijl en zijn zij soms genoodzaakt een compromis met zichzelf te sluiten. Steeds meer lijkt het evenwicht in het leven zoek te raken. In de euforie van de voldoening realiseren zij zich soms te weinig dat zij roofbouw plegen, fysiek, geestelijk en spiritueel, en dat zij vroeg of laat de rekening hiervoor gepresenteerd kunnen krijgen. Ze worden ziek.

Ziekte maakte dat ik via de weg van de yoga uitkwam bij meditatie, het in jezelf bevrijd zijn. In de na-oorlogse katholieke cultuur was altijd ruimte geweest voor religie en filosofie,

maar was meditatie voorbehouden aan de geestelijkheid. Vandaar dat ik op zoek ben gegaan naar een oplossing die niet voor een enkeling is weggelegd, maar binnen ieders bereik ligt. Diverse schitterende publicaties van Hans Stolp, pastor aan het Academisch Ziekenhuis te Groningen, wezen op de esoterische kant van de bijbel en gaven een breder beeld van de huidige wereld, maar waren voor mij te weinig praktisch. Het tijdschrift Uitzicht, Magazine voor natuurlijke kankerbestrijding, wees mij naast de non-toxische tumor therapie ook op de westerse psychotherapie. Ik herkende mijn eigen situatie in de literatuur van Dr. Laurence LeShan en Dr. O. Carl Simonton. Tegelijkertijd sloot dit alles aan bij een al in 1995 gekocht boek van Mark Epstein *Thoughts without a Thinker*, psychotherapie vanuit een Boeddhistisch perspectief. Zou de 2500 jaar oude filosofie met de intrigerende opvattingen van 'leven is lijden' nog een nieuw licht kunnen doen schijnen vroeg ik mezelf af? De fascinerende reizen naar Ladakh en Tibet met hun indringende beelden en hun andere levensfilosofie bleven boeien en ik bestudeerde Kornfield, Mark Epstein en Thich Nhat Hanh. Als laatste vroeg ik mij af hoe de Raja Yoga die ik inmiddels al zo'n tien jaar trouw gevolgd had zich hiermee liet vergelijken. Ik had eerder Deepak Chopra's *Hoe wij God kunnen ervaren* gelezen en was via de televisie bekend geraakt met zijn moderne Amerikaanse benadering. En als je dan wat verder komt in yoga blijkt het een wereld te zijn waarin psychotherapie allesbehalve vreemd is, zoals te lezen valt bij Swami Rama, Rudolph Ballentine, M.D. en Swami Ajaya, Ph.D. en Swami Veda Bharati.

Mijn interesse gaat uit naar wat er werkelijk voor nodig is om te verhinderen dat mensen ten prooi vallen aan ziektes als kanker en of er mogelijkheden bestaan om te herstellen of de kwaliteit van leven te verbeteren. Mijn ervaringen met de allopatische geneeskunde maken dat ik mij afvraag of er andere wegen zijn die mensen ter beschikking staan om ziekte te voorkomen of te overwinnen. Daarbij is het voor mij evident dat mensen zich lang niet altijd gelukkig voelen in de wereld waar zij zich in bevinden en dat het niet anders kan dan dat deze gevoelens van invloed zijn op hun gezondheid.

Mijn scriptie heeft als thema *"Meditatie als kracht bij genezing",
gezien vanuit de westerse psychotherapie,
de boeddhistische psychotherapie, en
yoga psychotherapie*

De vraag is dan: wat is van invloed op onze gezondheid, en kan een vorm van psychotherapie bijdragen aan gezondheid en welbevinden?

In deze scriptie pretendeer ik niet een allesomvattend, volledig beeld te schetsen maar heb ik mij laten leiden door mijn eigen ervaringen.

Hoofdstuk 2 behandelt de westerse psychotherapie. In hoofdstuk 3 komt vervolgens de boeddhistische psychotherapie aan de orde. Hoofdstuk 4 gaat ten slotte in op yoga en psychotherapie. De conclusie, hoofdstuk 5, maakt onder andere een vergelijking tussen de verschillende benaderingen. In een naschrift, ten slotte, beschrijf ik hoe ik een aantal elementen uit de yoga een praktische toepassing geef in mijn werk als docent en remedial teacher.

Hoofdstuk 2

De Westerse psychotherapie

2.1 Introductie

Artikelen van C.J.M. Vlootman en H. Moolenburgh in het tijdschrift *Uitzicht, Magazine voor natuurlijke kankerbestrijding* (september 2002, oktober 2002, november 2002, januari 2003), maken melding van de kracht van de geest en van het belangrijkste wapen tegen kanker: een doel in je leven. In deze artikelen wordt gewezen op Dr. Laurence LeShan (1990) een experimenteel en klinisch psycholoog en een belangrijke auteur op het gebied van de levensgeschiedenis van 500 kankerpatiënten en Dr. O. Carl Simonton (1998, 2002), een Amerikaanse radioloog en oncoloog, die van de Cancer Control Society de Humanitarian Award toegekend kreeg voor zijn baanbrekende werk op het gebied van oncologie. Hij ontwikkelde een therapie voor kankerpatiënten. Beide auteurs geven aan dat maatschappelijke invloeden, culturele patronen ons verhinderen om te zijn wie we zijn.

2.2 LeShan: De relatie tussen lichaam en geest

Door de eeuwen heen zijn er telkens artsen geweest die aangegeven hebben dat emotionele factoren als teleurstelling, wanhoop en angst mensen vatbaar maakten voor de groei van tumoren. Men zag een verband tussen geest en lichaam. LeShan vertelt ons dat het inschakelen van de geest bij het herstel van lichamelijke ziekten al in de oudheid bekend was. Zelfs bij ernstige ziekten had dit een helende werking. In de tijd van de Romeinen - we denken aan Hippocrates - was men zich welbewust van deze genezende krachten die de mens bezat. Deze krachten richtten geen schade aan. In de tweede eeuw merkte de arts Galenus al op dat opgewekte vrouwen minder snel kanker kregen. Ook in de middeleeuwen was bekend dat het lichaam de kracht bezat om zichzelf te genezen. Ziektes werden beschouwd als een proces, waarbij genezers konden helpen door de zelfgenezende krachten te stimuleren. Maar degenen die geen vertrouwen hadden in dit zelfregulerende mechanisme van het lichaam waren van mening dat je moest ingrijpen, al was het nog zo gebrekkig; dit waren de aanhangers van Asclepiades. Er was toen wel kennis, al was die misschien niet altijd juist. Deze tegenstelling, die we vandaag de dag nog kennen, is dus zo oud als de weg naar Rome.

Door de ontdekking van penicilline konden ziektes veroorzaakt door bacteriën worden overwonnen. Daarmee hoorden de pest, cholera, de gele koorts en ook andere westerse infectieziekten tot het verleden. De natuurgeneeswijzen verloren terrein en werden naar het land der fabelen verwezen. De nieuwe benadering van de "reguliere" geneeskunde bleek echter niets uit te kunnen richten bij, bij voorbeeld, hartziekten, kanker of reuma, de chronische ziekten van deze tijd. De laatste decennia echter is een nieuwe visie in de belangstelling komen te staan, namelijk de holistische geneeswijze, waarbij sprake is van een integratie van beide benaderingen.

2.2.1 De oorzaken van kanker

In 1893 werd het eerste statistische onderzoek gedaan naar de relatie tussen emotionele gemoedstoestanden en kanker en was de conclusie van Snow (in LeShan, 1990):

Van alle oorzaken van het kankerproces zijn neurotische aspecten de belangrijkste. Geestelijk lijden neemt daarbij de eerste plaats in, gevolgd door uitputtende arbeid en ontberingen. Het is opmerkelijk dat bij idioten en krankzinnigen weinig kanker voorkomt.

Dat gedachten, ideeën en emoties zo sterk zouden kunnen zijn en invloed zouden kunnen uitoefenen op een kankergezwel wordt door de meeste mensen haast ondenkbaar gevonden. De eeuw van het materialisme, waarin de mens als het ware steeds meer in de stof is gaan zitten, heeft ertoe geleid dat de mens zijn lichaam als de realiteit en zijn geest en emoties als vaag en ongrijpbaar is gaan ervaren.

De allereerste vraag die mensen die ernstig ziek geworden zijn zich stellen is waarom ben ik ziek geworden? Waardoor is dat gekomen? Japan is een van de landen met de laagste percentages aan borstkanker. Er wordt wel verondersteld dat genetische aanleg een grote rol speelt. Maar bij Japanse vrouwen die in Amerika wonen is het percentage bijna viermaal zo hoog. Hoewel genetische factoren misschien wel een rol spelen, zijn ze daarom geen verklaring op zich.

De laatste tijd gaat de belangstelling uit naar onze voedingsgewoonten. Kanker kan, evenals andere degeneratieve ziekten, vooral overvoede mensen treffen. Veel Japanners die geen vet eten - de Japanse keuken is immers een magere keuken - krijgen toch kanker en veel westerse mensen die wel vet eten, ontspringen de dans. Daaruit kan geconcludeerd worden dat ook voedingsgewoonten niet de enige oorzaak vormen.

Over het algemeen zijn mensen ook geneigd om stoffen die kankerverwekkend zijn en straling de schuld te geven. Toch zijn er veel mensen die aan carcinogene stoffen en hoge

doses straling zijn blootgesteld en geen kanker krijgen. Iedereen kent het voorbeeld van de verstokte roker die hoogbejaard geworden is! Gelukkig blijven de meeste mensen gezond! Onderzoek laat zien dat longkankerpatiënten misschien geen goede uitlaatklep gehad hebben voor hun emoties en dat zware rokers die dat wel hebben, geen kanker krijgen.

LeShan maakt ook melding van een opmerkelijk onderzoek bij schizofrenen die opgenomen waren in een psychiatrisch ziekenhuis. Bij paranoïde schizofrenen, patiënten die gevoelig zijn voor hun omgeving, komt kanker vaker voor dan bij de bevolking in het algemeen. Catatone schizofrenen, mensen die zich isoleren van de buitenwereld bleken nauwelijks vatbaar voor kanker. Het zich afsluiten van de buitenwereld biedt kennelijk een zekere mate van bescherming. Uit dit alles zou je kunnen concluderen dat culturele patronen mede bepalend zouden kunnen zijn voor het ontstaan van een voedingsbodem voor kanker. De leefomgeving, die buitenwereld, lijkt een belangrijke rol te spelen in hoe mensen met gevoelens en gedachten omgaan. De veranderingen die in de twintigste eeuw hebben plaatsgevonden in de maatschappij als gevolg van de industrialisatie lijken hier ook van invloed te zijn.

2.2.2 Het immunologische systeem

Een belangrijke factor die doorgaans over het hoofd wordt gezien is het natuurlijke afweersysteem van het lichaam dat zo sterk is dat sommige mensen jarenlang nooit bij de dokter komen! Het immunologische systeem bestaat uit cellen die bedoeld zijn om vreemde cellen aan te vallen: witte bloedlichaampjes die naar de plaats van de wond worden gevoerd om infectie te isoleren. Overal in het lichaam vindt dit zelfgenezingsproces voortdurend plaats. Mensen krijgen milde vormen van tuberculose of er ontstaan kankercellen... Het natuurlijke afweersysteem, het immuunsysteem, ruimt ze op. Onderzoek toonde aan dat bij iemand die een nieuwe nier kreeg, helaas met kankercellen, zich in een snel tempo longkanker ontwikkelde. Om het lichaam het vreemde orgaan, de nieuwe nier, te laten accepteren, kreeg de patiënt medicijnen toegediend. Deze medicijnen moesten zorgen voor een verlaging van het natuurlijke afweersysteem. De kankercellen kregen hierdoor de kans om zich te verspreiden. Toen de zieke nier werd verwijderd en de medicatie gestopt, verdween de longkanker weer. Het afweersysteem kon zich herstellen. Kanker kan dus alleen maar ontstaan wanneer het natuurlijke afweersysteem op een of andere manier wordt gefrustreerd en afgeremd.

Het immuunsysteem kan ook verzwakt worden door gebeurtenissen in iemands leven die met emotionele spanningen gepaard zijn gegaan. Hierdoor kunnen ziektes een kans krijgen. Te denken valt aan rugpijn, hoge bloeddruk, maagzweren, hartziekten, infectieziekten, etc. Dit geldt voor belangrijke gebeurtenissen die onplezierig zijn, zoals een echtscheiding, pensionering, overlijden, maar ook vreugdevolle gebeurtenissen zoals een huwelijk, de komst van een baby, een andere baan, het kopen van een huis, het Kerstfeest, geven stress! Wat hierbij bepalend lijkt te zijn is hoe iemand met emotioneel belastende situaties omgaat. Zo kunnen we dus constateren dat psychosociale omgevingsfactoren van invloed zijn op de weerstand tegen ziekten.

2.2.3 Medische ontwikkelingen

De medische wereld richt zich enkel op het fysiologische: lichamelijke klachten worden veroorzaakt door lichamelijke oorzaken en moeten ook via die weg behandeld worden. In medische kringen is er nooit een fysiologische verklaring gegeven voor de bijdrage van spanning aan het ontstaan van ziektes. Recent onderzoek naar chronische stress laat zien dat emotionele spanningen wel degelijk een bijdrage leveren.

Het zenuwstelsel van de mens is het product van een evolutieproces van miljoenen jaren. In een primitieve samenleving moest men een gevaar direct onderkennen en besluiten om te vechten of te vluchten. Angst zorgde voor extra kracht. Tegenwoordig hebben we deze kracht eigenlijk niet meer nodig. Toch maakt het lichaam nog steeds adrenaline en noradrenaline aan als we voelen dat we onszelf moeten beschermen. We noemen dat nu stress. Als het eenmalig is dan ondervindt het lichaam hiervan weinig schade. Maar wanneer de stress niet ontladen kan worden, dan is er sprake van chronische stress. Deze stress veroorzaakt een verstoring van het hormonale evenwicht, wat kan leiden tot hoge bloeddruk die schade toebrengt aan de nieren. De hormonale veranderingen kunnen ook leiden tot scheurtjes in de slagaderwanden. Dat wordt hersteld met littekenweefsel waar in een later stadium weer aderverkalking ontstaat. Het hart moet harder gaan pompen, hetgeen hoge bloeddruk veroorzaakt. Door de aderverkalking bereikt minder bloed en zuurstof het hart, met alle gevolgen van dien.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt volgens Selye (Simonton, 2002) dat chronische stress het natuurlijke afweersysteem onderdrukt dat verantwoordelijk is voor het opsporen en vernietigen van kankercellen en vreemde micro-organismen. De toestand wordt identiek aan een situatie waaronder een abnormale cel zich kan vermenigvuldigen. Aan de California State Universiteit ontdekte men dat incisies in de hypothalamus, die de endocriene productie, de

afscheiding van de klieren beïnvloedt, leiden tot de onderdrukking van het natuurlijke afweersysteem. De hypothalamus heeft alles te maken met emoties. De intensiteit van de stress is afhankelijk van de wijze waarop iemand gebeurtenissen interpreteert, want ondanks zware emotionele belasting worden mensen soms toch niet ziek. Ieder mens heeft zich bepaalde manieren eigen gemaakt waarmee hij de emotionele effecten van stress of de gevolgen ervan vermindert. De vraag is dan ook: welke wijze van omgaan met stress maakt mensen vatbaar voor kanker?

Laat het duidelijk zijn dat het niet wil zeggen dat iedereen op wie het bovenstaande van toepassing is kanker, of een andere ernstige ziekte, gaat krijgen.

2.2.4 Psychologisch bewijsmateriaal

We lezen bij LeShan dat in 1926 uit onderzoek van Elida Evans bleek dat veel patiënten die kanker kregen, voordat ze ziek werden, iemand hadden verloren die voor hen erg belangrijk was en met wie zij een emotionele band hadden. Deze mensen ontleenden hun identiteit aan één enkele persoon, een baan of een huis en bleken niet in staat geweest te zijn hun identiteit vanuit zichzelf te ontwikkelen; zij ontleenden hun identiteit aan iets of iemand buiten zichzelf. Bij het overlijden van de bewuste persoon, of het wegvallen van de sociale context, werden zij op zichzelf teruggeworpen. Spijtig genoeg waren zijzelf niet sterk genoeg en beschikten zij over te weinig kracht. Kankerpatiënten lijken de neiging te hebben om aan de behoeften van anderen voorrang te verlenen boven hun eigen behoeften. Volgens Elide Evans was kanker eveneens een symptoom van andere onopgeloste moeilijkheden.

Na onderzoek van de levensgeschiedenis van 500 kankerpatiënten komt LeShan tot de volgende conclusie:

- er is sprake van gevoelens van isolement, verwaarlozing in de jeugd; het hebben van intensieve relaties met anderen lijkt moeilijk.
- als jong volwassene ontwikkelt de patiënt een geweldige hoeveelheid energie in een relatie met iemand of in een beroep en alles gaat daarom draaien.
- het verlies van de relatie geeft een gevoel van wanhoop; het herinnert aan het gemis in de jeugd.
- deze vaak buitengewoon aardige mensen kroppen hun gevoelens op; hun 'goedheid' is in wezen het bewijs dat ze onvoldoende in zichzelf geloven en een gebrek hebben aan hoop.

Iedereen in hun omgeving heeft de indruk dat kankerpatiënten de situatie goed aan kunnen, maar in werkelijkheid is het een onechte vorm van berusting die wanhoop camoufleert.

Volgens LeShan vinden zij het moeilijk om negatieve gevoelens te uiten en willen ze altijd graag een goede indruk op anderen maken. Dit wordt door veel ander onderzoek bevestigd. Uitgebreid onderzoek van de ziektegeschiedenis onder 1300 studenten van dr. Thomas omstreeks 1940 toonde aan dat de studenten die later kanker kregen geen sterke, innige band met hun ouders hadden gekend, dat zij zelden sterke gevoelens vertoonden en dat zij over het algemeen weinig energiek waren. Ook was men van mening dat als alle energie van de patiënt naar het verdedigen van het ego en de levensvisie ging het lichaam over onvoldoende energie beschikte om kanker te bestrijden.

2.2.5 Activering van het immuunsysteem door een psychische ommekeer

Wanneer wij ervaren dat er te veel negatieve stress is in ons leven, maken wij als het ware een pas op de plaats. De vragen die mensen zich in de westerse wereld stellen zijn vragen als: "Moeten we wel zo verder gaan? Is het allemaal de moeite waard? Hoe voel ik mij? Wat doe ik fout? Wat mankeert er aan mij? Hoe moet ik me dan aanpassen? Wat als ik dat niet kan?" Het formuleren van deze vragen heeft de psychotherapie enorm verder geholpen. Het verborgen verdriet naar de oppervlakte brengen, de gevoelens die daaruit voortkomen zuiveren, de pijn wegnemen en vervolgens een vermindering ervaren van de symptomen is ongetwijfeld een onderdeel van het verwerken van een problematische situatie. Dit is de manier waarop de psychotherapie werkt. Toch geeft LeShan aan dat het proberen te achterhalen wat iemand in het verleden verhinderd heeft om gelukkig te zijn alleen maar zinvol is als juist de toekomst erbij wordt betrokken. Het lijkt weinig zinvol, en het is iemand ook niet altijd gegund, kostbare tijd te verdoen door in het verleden te gaan zoeken. Het getuigt van grotere wijsheid om op zoek te gaan naar iemands sterke punten. Hoe leeft iemand volgens zijn natuurlijke geaardheid? Waardoor is iemand niet meer in staat geweest om het leven zijn eigen 'unieke kleur' te geven? Welke eisen stelde de omgeving waar iemand intuïtief niet meer aan kon of wilde voldoen? Hoe zou iemand het leven het liefste willen leven? Hoe zou iemand zijn capaciteiten graag willen benutten? Wat maakt dat iemand 's ochtends zin heeft in de nieuwe dag? Hoe zou het leven veranderd moeten worden zodat het weer wel erg de moeite waard zou zijn?

Alleen al het bereid zijn om al die vragen onder ogen te zien en het op zoek gaan naar antwoorden heeft een gunstige uitwerking op het immuunsysteem. Het gaat om de erkenning van en om begrip voor een situatie in het leven die onvoldoende bevrediging heeft gegeven. LeShan (1990) geeft het als volgt weer:

Laten wij, u en ik, eens net doen alsof u heel veel om uzelf geeft. Dat u uw eigen vriend bent die u heel goed kent en van u houdt. En dat u - als vriend - het in uw macht heeft uzelf een geschenk te geven dat een jaar duurt: een jaar ontwerpen dat het beste geschenk is dat u kunt bedenken. Vertel me hoe dat jaar eruit zal zien.

Op deze manier wordt evenveel, zo niet meer nadruk gelegd op de goede momenten in iemands leven dan op de slechte. Als iemand de ruimte krijgt om aan zijn eigen natuurlijke levenswijze uiting te geven dan kan dat niet anders dan gunstig zijn, ook sociaal. Het kan immers nooit de bedoeling zijn dat iemand zijn eigen aard verloochent. Zo ontwikkelde LeShan een visie waarbij drie kenmerken van belang zijn: (1)plezier hebben in waar je mee bezig bent, (2)iets moet maatschappelijk nut hebben, en (3)de relaties met anderen verbeteren. Wanneer iemand op zo'n natuurlijke wijze, conform zijn eigen aard, kan leven, dan gaat het afweermechanisme van het lichaam beter functioneren.

Waar het in essentie om gaat is: Wat verwacht je van je leven? Wat wil je er werkelijk mee doen? Wat maakt nu eigenlijk dat het niet lukt om wat meer voor jezelf te kiezen, wat is het dat je daarvan weerhoudt. Het is niet altijd zo eenvoudig om daar achter te komen. Durven luisteren naar het antwoord dat van binnenuit komt, naar je knagende geweten en jezelf niet voor de gek houden is het antwoord. Het advies is dan ook: "Probeer het leven voor jezelf interessanter te maken, probeer beter voor jezelf te gaan zorgen en plezier te hebben in dingen die je zelf kiest." Een van de moeilijkste dingen is ontsnappen aan de gevestigde opvattingen, aan de vooroordelen die wij in onze jeugd hebben meegekregen. Maak je niet zo druk over wat anderen van je willen. Elk mens is immers een uniek en authentiek mens. Als je meer het leven leidt dat voor jou geschikt is, dat jijzelf het beste vindt, zul je er meer van genieten. Dit vereist inzet en discipline, en je zult niet iedereen meer kunnen behagen.

2.2.6 De holistische benadering

Sinds de klassieke oudheid kent de westerse geneeskunde twee principes:

- de 'allopathie' waarbij actief tegen ziekten ingegrepen wordt met onderzoek, operaties, medicatie en met chemische middelen.
- de 'naturopathie', waarbij men met de natuurlijke genezende krachten die het lichaam heeft samenwerkt; deze krachten kun je versterken zodat de patiënt weer gezond wordt.

Zoals we ook kunnen lezen bij Jung (in LeShan, 1990), ‘als een innerlijke situatie niet tot het bewustzijn kan doordringen, verschijnt hij als een noodlottige situatie in de wereld.’ Als mensen begrijpen dat een kant van het leven niet tot uitdrukking kan komen, is het zaak om te kijken hoe dat dit gebrek verholpen kan worden. Uiteindelijk moet de zieke zelf altijd zorgen voor genezing.

Deze holistische levenswijze kent vier uitgangspunten:

- (1) De mens bestaat uit een lichamelijk, een psychisch en een spiritueel niveau. Wil men succesvol zijn in het genezen van de zieke, dan moeten al deze niveaus genezen worden en aandacht blijven krijgen. Dit is essentieel voor het behoud van gezondheid.
- (2) Elk mens is uniek. Een gestandaardiseerde benadering heeft geen waarde.
- (3) De zieke moet toegang krijgen tot informatie aangaande zijn ziekte en moet een actieve rol kunnen spelen in de wijze van genezen.
- (4) Door het bovenstaande toe te passen wordt door het zelfgenezende vermogen van de mens het behandelingsprogramma van de reguliere geneeskunde ondersteund.

Als we kijken naar het eerste uitgangspunt, het lichamelijke niveau van de mens zien we dat het te maken heeft met voeding, beweging, medicijnen en chirurgische ingrepen. Het psychische niveau heeft te maken met de emoties die de mens ervaart wat betreft zichzelf, anderen en zijn omgeving. Dit is het terrein van de psychotherapeut.

De spirituele kant van de mens kent twee ingangen. De eerste ingang is de moeilijke meditatie- of gebedsmethode. Dit lijkt, zegt LeShan, de westerse mens misschien minder belangrijk te vinden. Toch erkent elke cultuur het bestaan van dit spirituele niveau dat in ons woont, zij het onder verschillende benamingen, zoals: verlichting, nirvana, samadhi, kosmische bewustzijn, of Christus bewustzijn. Het is de ervaring van het Zelf, de Ziel. Dit is het besef dat de mens deel uitmaakt van een groter geheel, het universum, de kosmos; gevoelens van alleen zijn en eenzaamheid berusten eigenlijk op illusie.

De tweede ingang betreft activiteiten waarmee wij te kennen geven dat onze zorg verder gaat dan onszelf of onze familie: activiteiten voor anderen, of onze soort of onze planeet. In de Westerse wereld heeft men aan het wereldse handelen altijd veel belang gehecht: betrokken zijn bij de mensheid, bij voorbeeld in de vorm van onzelfzuchtig handelen voor charitatieve instellingen, milieu- en vredesorganisaties. Het besteden van zorg aan anderen is een prachtig iets; LeShan merkt echter op dat men eerst zijn eigen lied volledig moet leren zingen. Dit is van essentieel belang, maar het wordt vaak over het hoofd gezien. Daardoor richten mensen schade aan, aan zichzelf en anderen. Allereerst is het de opdracht van de mens

om zichzelf volledig te ontplooiën, zich te vestigen in zijn eigen aard, om vervolgens op een vanzelfsprekende, natuurlijke, moeiteloze wijze, uiting te geven aan de zorg voor anderen. Gaat men hieraan voorbij dan wordt de zorg voor anderen een substituut van de zorg voor onszelf, een bevrediging van eigen behoeften.

Het tweede uitgangspunt is dat elk mens uniek is. We zijn voortdurend op zoek naar de juiste (psycho)therapie, dat bepaalde dieet, net die lichaams oefeningen die ons moeten helpen op weg naar herstel. Toch is het beter als elk mens zèlf vaststelt wat voor hem of haar de beste weg is. Hierbij is de eigen ervaring de enige richtlijn. Waar voel ik mij goed bij en waarbij niet; wat zegt mijn hart. De medische wetenschap is zo geneigd om te denken dat er maar één juiste manier is om de dingen te doen. Na jarenlange medische opleiding heeft men geleerd om de nadruk te leggen op een bepaalde oorzaak van de ziekte en op een bepaalde geneeswijze. Men is blind geworden voor de onderlinge, individuele verschillen tussen de mensen. Men heeft één jaar ervaring gehad en datzelfde twintig jaar lang herhaald!

Het derde uitgangspunt betreft de actieve bijdrage die iemand zelf moet kunnen leveren. Meditatie blijkt dan een heel gunstig effect te hebben. Gevoelens van rust en het vermogen opgewassen te zijn tegen de problemen van alledag nemen sterk toe. Het normaliseert de bloeddruk en de zuurgraad van het bloed. Zelfs als de ziekte niet gestopt kan worden, wordt de kwaliteit van het resterende leven verbeterd. Meditatie neemt veel tijd in beslag en vraagt volledige inzet. Iemand zal zijn hele wezen in moeten zetten om weer gezond te worden.

Dat een patiënt zijn genezing zelf positief kan beïnvloeden heeft ook het placebo effect duidelijk aangetoond. Placebo's, schijn geneesmiddelen, die het lichamelijke probleem niet beïnvloeden hebben vaak opvallend gunstige resultaten bij patiënten die geloven dat het een nieuw middel betreft dat verbetering zal brengen in hun toestand. Het is niet de vraag of de mens al of niet mogelijkheden tot zelfgenezing bezit maar de vraag hoe ze in werking te zetten en een rol te laten spelen bij het zoeken van een weg naar gezondheid.

Het vierde punt, het zelfgenezende vermogen van de mens dat door het bovenstaande toe te passen geactiveerd wordt, kan een geweldige ondersteuning betekenen voor de reguliere gezondheidszorg. Beter worden is meer dan voorgeschreven pillen innemen. Het is je eigen lot in hand durven nemen: "Wat kan ik zelf doen?" in plaats van iemand anders de beslissingen te laten nemen. Alleen de patiënt zelf zal de kracht en de durf moeten hebben om aan te geven hoe zinvol iets is, zonder beïnvloeding van buitenaf.

Steeds weer, in alle culturen, zijn er mensen geweest die zich ervan bewust waren dat zij de oplossing voor de problemen waar ze in hun leven mee geconfronteerd werden in zich meedroegen. Zij wisten intuïtief dat zij de waarheid alleen in zichzelf konden vinden en zij zochten naar wegen. Overal en in alle tijden - in India, in Griekenland, in de woestijnen in Syrië en Jordanië, in middeleeuwse kloosters, in Polen en Rusland in de 17^e en 18^e eeuw, in de tweede eeuw na Christus in Japan - zijn meditatieve technieken ontwikkeld, technieken die als doel hebben om een vermogen aan te boren in onszelf, een potentieel dat we in ons hebben. Het is iets waar we van weten dat we het ooit bezeten hebben, maar dat we in de loop van ons leven zijn kwijtgeraakt. Er is iets in ons dat hunkert naar een grotere waarheid dan het huidige leven. Je kunt meditatie misschien vergelijken met (westerse) psychotherapie, een andere geweldige techniek die mensen hebben ontwikkeld om te komen tot een positieve verandering en groei. Meditatie betekent appelleren aan de verschillende niveaus die de mens in zich heeft, zijn uniciteit en de rol die iemand zelf in zijn leven kan spelen. Het is een techniek, zegt LeShan, om de persoonlijkheid te laten groeien, te integreren en te voeden ten behoeve van toekomstige groei en verandering. Zo wordt de natuurlijke genezende kracht van de mens in werking gezet. Dat is holistisch genezen.

2.3 Simonton: Op zoek naar een innerlijke gids

In de laatste decennia hebben er veel veranderingen in onze maatschappij plaatsgevonden. Deze veranderingen voltrekken zich dermate snel dat een leven zonder haast en stress voor velen inmiddels ondenkbaar is geworden. Jonge wetenschappen zoals de psychologie en de psychiatrie hebben methoden ontwikkeld om de emotionele problemen die deze stress met zich meebrengen te behandelen. Tegelijkertijd heeft de medische wetenschap een vlucht genomen en zijn ontwikkelingen op het gebied van anesthesie, operatie- en bestralingsmethoden steeds meer in de belangstelling komen te staan. Helaas is tussen deze beide wetenschappen geen relatie gelegd. Ook tegenwoordig worden psychologische gegevens niet in medisch onderzoek opgenomen. Zo kan men voor gevallen van 'spontane' genezing nog steeds geen verklaring vinden. Specialisatie van ieder van deze disciplines betekent dat er weinig ruimte is voor onderlinge uitwisseling van gegevens. Zo zijn er twee 'losse' wetenschappen ontstaan.

2.3.1 Psychologisch proces

Volgens Carl Simonton is er een psychologisch proces, dat uit een aantal fasen bestaat, waarbij de opgedane ervaringen bepalen wat voor soort persoon iemand gaat worden. Het gaat hierbij om:

- ervaringen uit de jeugd die iemand doen besluiten een bepaald soort iemand te zijn.
- emotioneel belastende gebeurtenissen; dit zijn riskante spanningsbronnen.
- gedragsregels, die een deel van de identiteit van mensen uitmaken. Mensen zien geen kans om deze regels aan te passen aan hun eigen persoon. Zij worden overmeesterd door een gevoel van hulpeloosheid en voelen zich niet in staat om hun leven te veranderen, terwijl ze dat wel zouden willen. Bewust of onbewust wordt zo een ernstige ziekte een aanvaardbare oplossing om de problemen te hanteren.
- gedragsregels die onder invloed van ouderlijk gezag, kerk of maatschappij gekozen zijn; deze regels zijn medebepalend of iemand wel of niet in staat is om de spanningen in zijn leven te hanteren.

Al deze ervaringen kunnen zich zo opstapelen dat ze een ernstige belasting worden. Hoewel men zich er niet echt van bewust is, is er geen ruimte meer voor het eigen innerlijke leven. Dit leven heeft zijn inhoud verloren. Het gevolg hiervan is dat er een klimaat geschapen is dat de ontwikkeling van kanker mogelijk maakt.

2.3.2 Weer beter worden

In de loop van het leven spelen zich vele gebeurtenissen af. Men doet allerlei ervaringen op en men conformeert zich aan allerlei regels, zonder dat men zich hier van bewust is.

Veelal 'laat men zich leven'. Toch is het noodzakelijk dat ieder mens zèlf en niet de omgeving bepaalt welke betekenis bepaalde gebeurtenissen in het leven hebben. Een mens moet zèlf zijn keuzes durven te maken en dus ook durven besluiten een verandering in zijn leven aan te brengen. Als emotionele gebeurtenissen iemand kennelijk ziek kunnen maken, zouden dit soort gebeurtenissen het proces ook moeten kunnen omkeren. Iemand zou dus ook door bepaalde gebeurtenissen weer beter moeten kunnen worden.

Dit herstelproces kent volgens Simonton de volgende fasen:

- Een levensbedreigende ziekte maakt dat mensen vinden dat zij zich assertiever mogen gaan gedragen. De tot die tijd gehanteerde gedragsregels worden nu volledig onbelangrijk. Zonder die regels komen er nieuwe keuzemogelijkheden, die oplossingen creëren

waardoor mensen zich veel vrijer gaan voelen en een ander soort mens worden. Ze durven hun gevoelens te uiten, ook depressieve gevoelens. Ze ervaren een opluchting waardoor er nieuwe energie vrijkomt.

- Een hernieuwde levensdrang en een gevoel van hoop zet lichamelijke processen in werking die de gezondheid verbeteren. Psychische problemen verdwijnen van het toneel, maar dat is tijdelijk. De mogelijkheid dat deze problemen weer actueel worden blijft bestaan totdat iemand voldoende zelfvertrouwen heeft ontwikkeld.

Carl Simonton verwijst vervolgens naar Karl Menninger, een van de drie oprichters van de Menninger Clinic in Houston, Texas, een van Amerika's beste internationale psychiatrische onderzoekscentra. Karl Menninger geeft aan dat het zelf meewerken aan genezing bijdraagt aan het psychologische ontwikkelingsniveau van iemand en dat mensen hierdoor positiever in het leven komen te staan.

Wanneer iemand ongewoon goed herstelt, wordt de genezing meestal toegeschreven aan de medische behandeling. Maar of de ziekte zich gunstig of ongunstig zal ontwikkelen wordt volgens Simonton in belangrijke mate bepaald door de ideeën die patiënten hebben over de effectiviteit van de behandeling en over de kracht van het natuurlijke afweersysteem. Verwachtingen maken zichzelf waar. Positieve verwachtingen leiden onbewust tot gedragsveranderingen die op hun beurt weer een positieve invloed op het resultaat hebben. Onderzoek heeft zelfs aangetoond dat een positieve houding ten aanzien van de behandeling een betere voorspeller is van de reacties op de behandeling dan de ernst van de ziekte.

Omdat kanker een zaak van overleven is, zal de levenshouding veranderd moeten worden. Met een pessimistische levensvisie wordt de weg vrij gemaakt voor negatieve resultaten. Onze samenleving laat een negatief beeld over kanker zien: we gaan er aan dood, we kunnen er niets tegen beginnen, de behandeling en de bijwerkingen zijn ingrijpend. Toch is een belangrijk gegeven dat alternatieve vormen van behandeling, zoals het gebruik van placebo's resultaat afwerpen. Daaruit blijkt dat de menselijke geest en iemands gevoelens een rol spelen en dat iemands denkbeelden in staat zijn om een behandeling te beïnvloeden. Simonton heeft een stappenplan ontwikkeld om patiënten te helpen met het ontwikkelen van een positief verwachtingspatroon. Technieken en methoden worden aangeboden om negatieve denkbeelden van hopeloosheid en hulpeloosheid te veranderen, om nieuwe denkbeelden eigen te maken en zo meer open te gaan staan voor een andere levensvisie.

2.3.3 Genezen van kanker

Het door Simonton ontwikkelde model laat zien hoe bij het ontstaan van kanker lichaam en geest samenwerken. Ervaringen en gebeurtenissen die een bedreiging vormen voor een rol of een relatie kunnen stress veroorzaken. Dit kan een relatie zijn die met het oog op iemands identiteit van essentieel belang is; iemand kan in een probleemsituatie geraakt zijn, waar geen ontsnappen meer mogelijk lijkt. Uit onderzoek komt naar voren dat deze ervaringen zich voordoen in een periode van zes tot achttien maanden vòòr de diagnose van de ziekte. Ernstige ziekte lijkt dus voorspelbaar te zijn. Door tussenkomst van het denken zou een ommekeer in het groeiproces op gang gebracht kunnen worden, waardoor er een grotere immunologische activiteit ontstaat en ook een daling van het aantal geproduceerde abnormale cellen.

Deze stress, deze depressiviteit wordt geregistreerd door het limbische systeem, oftewel het zoogdierenbrein, dat verantwoordelijk is voor emotionele reacties zoals vechten of vluchten, motivatie en het geheugen. Dit systeem seint deze gegevens door naar de hypothalamus, dat deel van de hersenen dat betrokken is bij de controle over het immuunsysteem dat zo gevoelig is voor emotionele spanningen en dat nu dus onderdrukt wordt. Dit leidt tot vermenigvuldiging van kankercellen. Deze gegevens worden ook doorgeseind naar de hypofyse. De hypofyse stuurt het endocriene systeem aan dat de hormoonhuishouding regelt en in dit geval dus verandert. Het is aangetoond dat een verstoring van het evenwicht in adrenale hormonen een grotere gevoeligheid voor kankerverwekkende stoffen teweegbrengt. Het gevolg is een toename van abnormale cellen en een verzwakking van het natuurlijke afweersysteem. Het moge duidelijk zijn dat depressies behoren tot de belangrijkste emotionele problemen die de groei van kwaadaardige cellen kan beïnvloeden.

Simonton zoekt dit hele proces om te keren. De kracht van het afweersysteem, het beter kunnen omgaan met spanning en problemen en een hoopvollere levensvisie zijn een eerste aanzet. Deze positieve gevoelens worden geregistreerd door het limbische systeem, dat de sterkere levenswil doorseint naar de hypothalamus. De veranderde situatie wordt ook doorgeseind naar de hypofyse. De hormonale huishouding wordt weer in evenwicht gebracht en de productie van grote hoeveelheden abnormale cellen stopt. Er hoeven nu minder abnormale cellen vernietigd te worden. Zo levert de patiënt zelf een bijdrage aan zijn eigen herstel en bezit hij daardoor meer psychische kracht. Simonton zegt dus dat door psychologische methoden iemand zijn lichamelijke, mentale en emotionele evenwicht kan herstellen en zijn gezondheid kan verbeteren.

2.3.4 Het bewustwordingsproces van ziek zijn

Een eerste stap in de omkering van het proces bestaat uit de zoektocht naar belastende ervaringen in ons leven en het onder ogen durven zien hiervan. Waar hebben wij ons niet fijn bij gevoeld? Dit is een heel bewustwordingsproces. Wij leven in een cultuur waarin mensen niet worden gestimuleerd om emotioneel goed voor zichzelf te zorgen. Mensen hebben dus niet goed geleerd om gevoelens te uiten. Ziek zijn creëert ruimte om dat nu eindelijk wèl te doen. Nu mag het. Daar kan een winstpunt zitten. Ziek zijn dwingt iemand om onder ogen te zien dat er een manier gevonden moet worden om deze behoeften te bevredigen, maar dan zònder ziek te worden. We zouden bij voorbeeld graag meer liefde en zorg krijgen; misschien zou het fijner zijn om niet te hoeven voldoen aan hoge, zelfopgelegde eisen en verwachtingen van anderen. Toch kunnen we in ons leven niet ontsnappen aan moeilijke situaties. Door meer aan sport te doen, televisie te kijken of een avondje uit, proberen we ziekte te voorkomen. Dit geldt in wezen voor ons allemaal. In de praktijk blijken deze preventieve maatregelen onvoldoende om de fysieke gevolgen van stress het hoofd te bieden. Hoe moeten we er dan mee omgaan?

Progressieve relaxatie en visualisatieoefeningen vormen essentiële onderdelen van de therapie van Simonton. Mentale verbeeldingskracht doet mensen ervaren dat de geest gebruikt kan worden om het lichaam te ontspannen en om invloed uit te oefenen op het natuurlijke afweersysteem. Met behulp van het oproepen van beelden van gezonde en zieke cellen leren mensen zich een uitgebreide voorstelling te maken van de invloed die de behandeling heeft op de abnormale cellen; zo mobiliseren zij genezende krachten en krijgen ze inzicht in de emotionele kant van ziekte en pijn. Zij zien en voelen zich weer gezond worden en krijgen meer vertrouwen. Mensen leren zich los te maken van pijnlijke gevoelens uit het verleden die veel energie kosten en leren om die situaties en gevoelens te overwinnen.

Volgens Simonton zullen in de toekomst methoden die mensen helpen bij het loslaten van al dan niet ingebeelde fouten uit het verleden een belangrijke plaats gaan innemen. Het gaat erom nieuwe wegen in te durven slaan. Het veranderen van bestaande denkbeelden, het creëren van positieve verwachtingspatronen en dus niet alleen verplichtingen kan de kwaliteit van het bestaan verbeteren. Een doel hebben leidt tot betrokkenheid bij het leven; proberen om woorden om te zetten in daden geeft innerlijke kracht en het zorgt ervoor dat mensen ook vooruitgang boeken. Dit is niet altijd eenvoudig want voor veel mensen staat het leven voor een groot deel in het teken van voldoen aan de verwachtingen van anderen. Of het doel uiteindelijk bereikt wordt is niet belangrijk; het gaat om de weg er naar toe. Omdat het

negeren van emotionele, geestelijke en lichamelijke behoeften uiteindelijk toch zijn tol zal eisen, is dit essentieel. Zo leren mensen om hun gezondheid weer terug te krijgen.

Het gaat erom een innerlijke gids te vinden. Het in contact komen hiermee is een oefening om in contact te komen met de geneeskundige innerlijke bron, die helpt ons leven richting te geven. Het is het symbool van onze intuïtieve kant waar de meeste mensen menen weinig of geen contact mee hebben. Kanker wordt gezien als een welvaartziekte. Uit onderzoek blijkt dat als mensen geen gelegenheid krijgen om stress af te reageren hun lichamelijke conditie steeds slechter wordt. Door regelmatige lichaamsbeweging komt iemand gezonder en positiever in het leven te staan. Het is een van de meest effectieve middelen om stress en spanning te ontladen en om van een depressie af te komen. Ook het bewust tijd en ruimte inplannen voor ontspanning, maakt dat mensen opkomen voor zichzelf; ook dit is weer positief voor genezing. Zelfs het visueel voorstellen van het doen van oefeningen en het maken van lichte bewegingen heeft al een positief effect. We hebben al eerder gezien dat depressies een van de belangrijkste emotionele problemen is die de groei van kwaadaardige cellen kan beïnvloeden. Lichaamsbeweging heeft dus een gunstige uitwerking op ziekte.

Als laatste leert men omgaan met angst voor terugkeer van kanker en voor de dood. Terugkeer van de ziekte wordt niet gezien als een mislukking maar als een boodschap van het lichaam over de emotionele kant van het leven. Negatieve verwachtingspatronen en angstgevoelens hebben bijgedragen aan pijn. Door op zoek te gaan naar die innerlijke gids weten sommige mensen vanuit zichzelf een gids te vinden om met die geneeskundige innerlijke bron in contact te komen.

2.4 Conclusie

LeShan geeft een uitgebreide beschrijving van de dingen die in het leven fout gegaan zijn. Alle vragen die mensen zichzelf stellen laat hij de revue passeren: het waarom van ziekte, de invloed van voeding en milieu, chronische stress, de verzwakking van het afweersysteem, kortom de invloeden van buitenaf. Vervolgens gaat hij een stap verder, richting de pijnlijke ervaringen in het tot dan toe geleefde leven die nu hun invloed doen gelden. Hoe is het zo ver kunnen komen? Door zijn begripvolle benadering waarbij hij geen enkel oordeel uitspreekt, weet hij mensen over de streep te trekken om hun verdriet te erkennen en om daar ook bij stil te durven staan.

Ziek zijn is een teken dat er in het leven iets niet klopt. Het kan niet anders dan dat iemand zijn eigen situatie onder ogen zal moeten zien en zich zal moeten realiseren dat er iets aan gedaan moet worden. Door de maatschappelijke invloeden heeft iemand verleerd om te zijn wie hij in essentie is. Probeer dus niet te voldoen aan de ideeën die de mensen om je heen bedacht hebben en aan hun verwachtingen is het advies van LeShan. Genezing vindt volgens hem plaats op een lichamelijk, een psychisch en een spiritueel niveau. Een mens is dus niet alleen een (fysiek) lichaam. Ook moet iemand zelf actief verantwoordelijkheid kunnen en durven nemen voor zijn genezing en op zoek gaan naar wat er bij hem of haar past. 'Waar geniet je van?' 'Waar droom je van' ? Dat is de weg die ingeslagen moet worden.

Simonton bevestigt het proces dat LeShan beschrijft en gaat een stap verder. Hij geeft de fasen aan van het genezingsproces. Wanneer we eenmaal weten wat ons ziek gemaakt heeft kunnen we proberen dit proces om te keren met behulp van de geest, het denken. Een ernstige ziekte kan een gedragsverandering teweeg brengen. Men heeft immers niets te verliezen. Als hersenen stress kunnen waarnemen kunnen ze ook positieve verwachtingen en een hernieuwde levenswil registreren. Zo kunnen mensen zelf hun herstel beïnvloeden. Simonton ontwikkelde een meditatie therapie, waarbij geleerd wordt om met behulp van de positieve krachten die men in zichzelf kan mobiliseren de negatieve elementen uit het lichaam te werken. Door gebruik te maken van de verbeeldingskracht wordt zo invloed uitgeoefend op het afweersysteem. Met behulp van deze visualisatiemethode wordt het vermogen om genezing te beïnvloeden gestimuleerd en geactiveerd. Mensen leren zich los te maken van pijn en hulpeloosheid, komen weer in contact met hun eigen innerlijk en krijgen een positievere houding ten opzichte van zichzelf.

Hoofdstuk 3

Boeddhisme

3.1 Introductie

In dit hoofdstuk wil ik een vanuit een boeddhistisch perspectief kijken naar ziekte en lijden. Daarbij heb ik me laten inspireren door mensen die bekend zijn met de westerse wereld. Het boeddhisme mag zich in een toenemende belangstelling verheugen. Het is een van de grote oude tradities van de mensheid en gaat 2500 jaar terug. Het is onze westerse wereld binnengestroomd en heeft geruisloos een plaats gekregen in onze cultuur. De Boeddhistische Omroep Stichting zendt regelmatig programma's uit op radio en televisie. Inmiddels is 1% van de Fransen en 2% van de Amerikanen boeddhist. Het boeddhisme sluit kennelijk aan op de westerse levensvisie. Het is dus belangrijk om met deze religie kennis te maken, vooral in het licht van de snelgroeiende Aziatische economieën. In het Aziatische continent is boeddhisme van cruciaal belang, zowel op cultureel als op spiritueel gebied. De traditie wordt gekenmerkt door geweldloosheid, is vrij van bekeringdrang en zal zich nooit op een agressieve wijze opdringen. Elke scheiding op basis van geslacht, ras of sociale klasse wordt verworpen.

Het zoeken naar geluk is eigen aan alle levende wezens. Tot de essentiële grondslagen van de Boeddha hoort dat wij ons trachten te beschermen tegen elke vorm van lijden. Ons eigen geluk is direct verbonden met dat van anderen en we kunnen niet echt gelukkig zijn als anderen dat niet zijn.

Het Boeddhisme verwerpt noch ondermijnt andere tradities en negeert evenmin de positieve invloeden die uitgaan van andere denkwijzen. Einstein zei: "De religie van de toekomst zal ongetwijfeld een kosmische religie zijn, zal de ideeën van een persoonlijke god transcenderen en dogma's en theologie opgeven. Ze zal zich baseren op de religieuze betekenis van een ervaring van eenheid die al wat leeft verbindt en zowel op natuurlijk als op spiritueel vlak gedijt. Als er één religie is die beantwoordt aan de moderne wetenschappelijke noden is het boeddhisme."

Een van de belangrijkste psychotherapeuten en leraren die de meditatiepraktijk van het theravada¹-boeddhisme in het westen hebben geïntroduceerd is de Amerikaan Jack Kornfield. Jack Kornfield, meditatieleraar, auteur en psychotherapeut, bestudeerde het boeddhisme in kloosters in Thailand, Myanmar en India. Daar verdiepte hij zich in het lijden van mensen en hoe zij daar het beste mee om zouden kunnen gaan. Hij werd diverse malen monnik; hij trad in, maar verliet dan het klooster ook weer. Sinds 1974 heeft Kornfield over de hele wereld lesgegeven, meestal over vipassanameditatie. Hij zoekt daarmee wegen om oosterse spiritualiteit door te geven aan het westen.

Ook de psychiater en klinisch psycholoog Mark Epstein, verbonden aan de universiteit van New York, heeft een grote belangstelling voor het boeddhisme en meditatie. Epstein ziet dat onze manier van leven volledig in strijd is met wat hij noemt 'de stroom van zijn' en gaat op zoek naar een positieve psychologie voor de westerse mens. Hij vertelt over de Oosterse tradities die ervan uitgaan dat, wil de mens werkelijk genezen, hij verder moet gaan dan het alleen maar herkennen van de problemen.

De derde 'boeddhist' die ik bespreek is Thich Nhat Hanh, een Vietnamese vredesactivist en Boeddhistische monnik, dichter en schrijver van wel 30 boeken. Tijdens de oorlog in Vietnam zette hij zich in voor de vrede. Hij werd echter als verrader beschouwd en verbannen uit zijn vaderland. In 1982 richtte hij een meditatiecentrum *Plum Village* op in Frankrijk, op het platteland in de Dordogne. Hij reist overal in Europa en geeft lezingen over het geëngageerd boeddhisme, dat zich onder meer inzet om persoonlijke problemen te verlichten, waardoor heling en transformatie kan plaatsvinden.

3.2 Kornfield: Heling (Genezing) van de geest

Kornfield (1997) geeft aan dat voor genezing de weg van de geestelijke ontwikkeling noodzakelijk is. Diepgaande persoonlijke heling maakt een essentieel onderdeel van het ontwikkelingsproces uit. Genezing van de geest is niet een nieuw fenomeen. De Boeddha en Jezus stonden beide al bekend als genezers van zowel lichaam als geest.

¹ Theravada is 'de leer van de ouderen' (Pali), de traditie die de oorspronkelijke boeddhistische leer aanhoudt. Eeuwenlang was het Theravada de religie van zuid-oost Azië. Tegenwoordig hangen meer dan 100 miljoen mensen wereldwijd deze religie aan. Het heeft een rijke traditie op het gebied van meditatie. Tegenwoordig verspreidt het Theravada zich ook steeds meer in de westerse landen.

Als boeddhist kijkt Kornfield meer naar het lijden in zijn algemeenheid; ernstige ziektes zoals kanker maken daarvan deel uit. Het is niet mogelijk om moeilijke ervaringen in het leven alsmear te blijven negeren. Volgens hem is het de bedoeling dat wij ons actief verdiepen in de pijn en in de conflicten. Pijn waar je nooit mee in het reine bent gekomen pijn wordt in ons leven een invloed in ons onbewuste en dus is het juist nodig om aandacht te schenken aan het verdriet uit het verleden. Zo kunnen we tot innerlijke harmonie komen. Als we er niet in slagen om onszelf hiervan bewust te maken zullen we de patronen van onvervulde verlangens, depressiviteit, aanhoudende verwarring en woede alsmear blijven herhalen. We blijven daar dan in hangen.

3.2.1 Geestelijke groei

Een eerste stap om een weg van geestelijke groei te gaan en weer opnieuw vreugde en vrijheid in het leven te leren ervaren is een vertrouwensrelatie met een leraar die deskundig is. Echter, door sommige mensen wordt het inroepen van bijvoorbeeld een leraar, of psychotherapeut als een brevet van onvermogen gezien. Deze opvatting is niet juist. Een leraar die de duistere aspecten en angsten met mededogen en wijsheid zal accepteren kan iemand leren om deze te aanvaarden en weer vertrouwen te krijgen in de toekomst. De idee dat alleen bidden of mediteren genoeg zou zijn om het leven te transformeren is dus niet voldoende. Dit zijn technieken; en technieken zijn slechts middelen, geen doel. De oosterse en westerse psychologie onderkennen beide de macht van het onbewuste. In boeddhistische psychotherapie gaat het in wezen altijd om toewijding aan de taak van heelwording, de bereidheid om elk aspect van je wezen te ontplooien.

De Boeddha heeft gesproken over het ontwikkelen van waakzaamheid, alertheid wat betreft vier aspecten van ons leven: de vier grondslagen van bewustzijn. Deze gelden als de grondslag van alle boeddhistische oefenmethoden. Deze aspecten betreffen het lichaam, het hart, de geest en de wet van het universum.

3.2.1.1 Het lichaam

Als we het lichaam willen genezen zullen we vertrouwd moeten raken met pijn. De huidige cultuur vraagt van ons om pijn te onderdrukken of er geen aandacht aan te schenken. Door onze drukke bezigheden zijn we echter de verbinding met onze intuïtie kwijtgeraakt. We voelen niet goed meer aan wat ons lichaam aan voeding, beweging en fysiek genot nodig heeft. Toch moeten we het verwaarlozen van het lichaam eerder zien als verkeerd begrepen

spiritualiteit. Naarmate we onszelf, bij voorbeeld als we stil zitten in meditatie, open durven stellen, beginnen we de verkrampingen te voelen. Het zijn de verkrampingen die we over de jaren hebben opgebouwd en waar we ons niet eens bewust van zijn geweest. Het toelaten van die pijn is tegelijkertijd het genezingsproces. Alle pijn zal onder ogen gezien moeten worden gezien en doorleefd moeten worden: pijn zoals psychische trauma's als gevolg van afbraak van het westerse gezinsleven, slechte jeugdervaringen en de verwarring van de huidige samenleving. Door in meditatie de aandacht op de diverse lichaamsdelen te richten kun je spanningen beter oplossen en zo de energiestroom weer op gang laten komen.

'Pijn is niet zomaar pijn'. Pijn kent vele nuances, zoals steken, druk, kramp of een kloppend of brandend gevoel. Kornfield noemt verschillende schillen van pijn; zoals een schil van emoties die opgebouwd is uit afkeer, woede of angst; of een schil van gedachtepatronen zoals 'Ik hoop dat het gauw over is'. We moeten ons van al deze schillen bewust worden. Vroeg of laat komt er in ieders leven nu eenmaal pijn. Pijn is een onvermijdelijke factor.

Kornfield is geen voorstander van wat hij noemt 'bewust agressieve' meditatie-technieken voor het genezen van bepaalde ziekten. Het zich een voorstelling maken van witte bloedcellen die als witte ridders kankercellen met een lans te lijf gaan om ze te vernietigen ziet hij als onvoldoende diepgaand. De juiste manier om te helen is niet aversie en agressie, maar liefdevolle genegenheid. Pijn en ziekte moeten je niet met haat en afschuw benaderen, maar met de juiste meditatietechniek.

3.2.1.2 Het hart

Volgens deze boeddhistische psychotherapeut hebben ook ons hart en onze gevoelens heling nodig. Het is 'de oceaan van menselijke tranen, groter dan de vier wereldzeeën!' Veel onverwerkt verdriet stamt uit de kindertijd: het is de pijn uit het ouderlijk huis. Eigenlijk is de weg van genezing de bewustwording van een rouwproces. Vergeving en mededogen spelen hierbij een belangrijke rol omdat van hieruit vernieuwing ontstaat. Woede wordt droefheid; droefheid verandert in tranen, tranen die heel lang kunnen stromen, maar dan breekt de zon weer door.

3.2.1.3 De geest

Ook de geest kan genezen. Net als het hart en het lichaam kan de geest genezen door middel van bewuste aandacht. We zijn in onze geest voortdurend aan het denken over onszelf en de ander, over sym- en antipathieën, over succes en mislukking. In al onze gedachten verlangen

we wel naar vrede, maar tegelijkertijd zoeken we telkens opwinding. Ook als we mediteren, maakt het denken voortdurend verhalen over wie we menen te zijn. Deze wijze van denken is een van de oorzaken van het lijden van de mensen.

Voor deze heling is het nodig dat we leren om afstand te nemen van de verhalen van onze geest. We kunnen ons bewuste denken 'heropvoeden'. We kunnen kijken naar de inhoud van onze gedachten, destructieve denkpatronen analyseren en proberen deze te doorbreken en uiteindelijk los te laten. We kunnen ons denken sturen met 'affirmaties' van vrede of liefde. Toch zal er aan al onze gedachten nooit een einde komen. In wezen gaat het hier om afstand nemen van verwachtingen, gemis, conflicten en oordelen, al onze pogingen om onszelf groter te maken en onszelf te verdedigen.

Als we mediteren, kunnen we weer voeling krijgen met ons hart, met wat er onder het drukke denken verborgen zit. Dan komen genezende stilte, vrede en onze aangeboren goedheid, kracht en heiligheid tevoorschijn. Dit alles maakt deel uit van ons geboorterecht, oftewel onze oorspronkelijke boeddhanatuur. Terwijl we als het ware ondergedompeld zijn in vrede krijgen we op hetzelfde moment inzicht in wat ons denken allemaal met ons doet. Dat is de manier waarop de geest kan helen.

3.2.1.4 Universele wetten

Tenslotte maakt Kornfield melding van de universele wetten waaraan het leven gehoorzaamt. Als we onze eigen bekrompen ideeën hebben leren doorzien is datgene wat overblijft een staat van openheid en niet-afgezonderdheid. De boeddhistische leer noemt dit 'leegte'. In het proces van het leven zijn wij als een golf in de oceaan. De Chinese traditie noemt deze oceaan Tao, het goddelijke, de onmeetbare leegte. De diepste vorm van heling speelt zich af wanneer we in staat zijn om deze levenschenkende leegte aan te voelen. Onze gedachten komen en verdwijnen, als wolken aan de hemel. Als onze meditatie zich verdiept ervaren we deze onlosmakelijke verbondenheid met het grootste mysterie van het leven: de genezende kracht van de leegte. En dit alles ligt voor ons klaar in ons eigen innerlijk.

3.2.2 Meditatie

Als we leren mediteren, leren we om aandacht te schenken aan de ademhaling. Dit zal ons helpen om de geest stil te maken, concentratievermogen te ontwikkelen en onszelf open te stellen. We zullen daardoor een spirituele groei doormaken. De betekenis van het woord boeddha is immers: de Ontwaakte. Meditatie betekent dan ook 'ontwaken'.

Bij mediteren begin je met het kiezen van een taak. Dat kan bij voorbeeld zijn: het stellen van vragen aan jezelf, visualisatie, bidden of de aandacht richten op je gevoelens of je ademhaling. Nu heeft de aandacht de neiging om telkens af te dwalen. Het is de bedoeling om die aandacht telkens terug te brengen naar de gekozen taak. Je kunt het zien als het trainen van een hondje. Dit terugbrengen van de geest maakt stil en helder, geeft vrede en doet ons verder afdalen naar een dieper niveau van inzicht.

Kornfield geeft de voorkeur aan mediteren op de ademhaling waarbij alleen de natuurlijke beweging wordt waargenomen: het komen en het gaan. Er wordt niet ingegrepen of gestuurd. Zodra de geest afdwaalt zeg je in gedachten waar je geest mee bezig is geweest: 'denken', 'plannen maken', 'willen opstaan', of een ander woord. De ademhaling krijgt alle ruimte om te veranderen en zal geleidelijkaan zachter worden; je lichaam wordt meer ontspannen.

Vervolgens komt er ruimte voor verdieping, verdieping door je gevoelens te verkennen of het richten van aandacht bij voorbeeld op vormen van strijd en verwarring die je bij jezelf bespeurd hebt. Ook kun je jezelf vragen stellen en luisteren naar de antwoorden die vanuit de diepte opkomen. Je kunt jezelf tal van vragen stellen zoals: "Wat is mijn voornaamste bron van geluk?" "Wat was voor de wereld het meest zinvol... van wat ik heb gedaan?" "Wat is het waardevolle dat in dit probleem is te vinden?" "Wat vraagt dit probleem mij los te laten?" Schenk aandacht aan en overdenk alle aspecten van je leven. Word als je eigen spirituele gids bewust van alles wat goed voor je zou kunnen zijn. Dat is wat Kornfield ons wil laten zien.

3.3 Epstein: "Wij zijn wat we denken, we zijn geworden wat we dachten"

De boeddhistische verzameling verzen die de Dhammapada wordt genoemd, begint als volgt. Het is mogelijk, zo verklaarde de Boeddha, om dat wat wij worden te veranderen door te veranderen wat we denken. Volgens de Boeddha wordt ons leven gekleurd door een allesdoordringend gevoel van ontevredenheid. We maken ons zorgen over verleden en toekomst; we proberen ons leven te beheersen en alles aan onze wil ondergeschikt te maken. Daarbij herhalen we gevoel en gedrag dat we onbewust ooit zijn gaan ontwikkelen zoals woede, een verlangen naar aandacht, pogingen om erbij te horen en het teleurstellende gevoel van leegte als dit allemaal niet lukt, en de zinloze, egocentrische wens 'was het maar anders geweest!' Achter iedere vorm van lijden zit het verlangen om de dingen anders te laten zijn dan ze zijn. We blijven hopen tegen beter weten in. Volgens het boeddhisme moeten we juist datgene wat we liever zouden ontkennen aanvaarden en het onvermijdelijke, op een niet-

oordelende manier onder ogen zien. Wat in het verleden problemen heeft gegeven zullen we niet altijd meer kunnen herstellen en onvervulde verlangens kunnen we niet altijd meer in vervulling doen gaan. Het heeft geen zin om daar verontwaardigd over te blijven en te verlangen dat dit 'lege' gevoel alsnog gevuld wordt. Wie is het trouwens die dat verlangt? Geven deze gevoelens geen verborgen teleurstelling aan, of angst dat het gemis eigenlijk veroorzaakt wordt door eigen behoefte of haat. Het is beter 'boos' zijn te zien als een reactie op een teleurstelling, die onvermijdelijk is maar voorbijgaat. Veel mensen ervaren wel hun eigen pijn, maar zij zien niet dat zij zelf die pijn mede hebben veroorzaakt!

3.3.1 Boeddha en psychologie

De leer van de Boeddha is in de kern psychologisch. In de *Vier Edele Waarheden* heeft de Boeddha de toestand geanalyseerd waarin de mens zich bevindt en wijst hij de weg naar verandering. Hij geeft aan dat mensen altijd op zoek zijn naar zekerheid en veiligheid en dat ze proberen om dat vast te houden als ze het eenmaal gevonden hebben. Dit wordt gehechtheid genoemd. Omdat wij mensen toch voortdurend naar die zekerheid blijven zoeken, ervaren we in het leven kennelijk een gevoel van onbevredigdheid.

Er zijn drie soorten vasthouden: het vasthouden aan plezierige zintuiglijke ervaringen, aan het 'zijn' en aan het 'niet zijn'. In het boeddhisme gaat het met name om de laatste twee. Dit willen vasthouden wordt ook onwetendheid genoemd. In werkelijkheid is het de neiging om aan mensen, aan onszelf, en alle dingen om ons heen een bepaalde identiteit toe te schrijven die onjuist is, die in strijd is met de werkelijkheid. We denken dat ons 'ik' volkomen echt is. Deze visie wordt gedeeld door Ram Dass, psycholoog aan de Harvard University en vroegere leraar van Mark Epstein. Hij gaf aan dat wij allemaal zoekende zijn, 'zielen op zoek naar God'. Zijn boodschap luidt: 'Je bent niet wie je denkt dat je bent'. Wij zijn dus niet wie wij denken dat we zijn. Wij houden onze vrijheid, onze boeddha-natuur, verborgen onder onze gehechtheid, onder de behoefte van ons ego. Wij zijn van onszelf vervreemd. Toch is het volgens Ram Dass heel goed mogelijk om jezelf van deze gehechtheid los te maken. Onze boeddha-natuur is namelijk al in ons aanwezig. Wij mensen zijn al vrij! Een bepaald idee over hoe we zouden moeten zijn belemmert ons om onszelf te zijn; we zijn op zoek naar perfectie, of we schamen ons voor onszelf als we hierin tekort schieten. We denken dat het beeld in de spiegel degene is die we moeten zijn. Om te veranderen moeten we accepteren dat wat waar is over onszelf. Maar om met het leven van alledag om te kunnen gaan hebben we allerlei strategieën ontwikkeld. Die strategieën zijn een eigen leven gaan leiden.

Een bekende Amerikaanse boeddhistische psychotherapeut, Winnicot, auteur van *The Capacity to Be Alone*, maakt melding van trauma's waar iemand in de kindertijd mee te maken kan krijgen zoals angst of depressie van de moeder, of dwingende of onverschillige ouders. Om te kunnen overleven moet het kind zich op veel te jonge leeftijd aanpassen aan de behoeften van de ander en ontwikkelt hij strategieën waardoor hij van zijn eigen ervaring verwijderd raakt. Wanneer er op spontane uitingen van liefde, fantasie en vreugde niet positief gereageerd wordt in de jeugd krijgen we het gevoel dat we niet aan de verwachtingen voldoen en gaan we onszelf soms zelfs haten. Een kind moet het vermogen ontwikkelen om alleen te zijn en zoveel vertrouwen in de relatie met de ouder krijgen dat hij zelfstandig de wereld kan gaan onderzoeken. Het kan zich op onbekend terrein wagen, zowel innerlijk als in de wereld om hem heen en zo zijn eigen ervaringen opdoen. Iemand kan pas een volwaardig leven leiden als hij zich durft te begeven op het terrein van het niet-weten. Deze vrijheid leidt tot het vermogen om alleen te kunnen zijn. Freud zegt hierover: 'De behoeften van de omgeving winnen het van de behoeften van het individu', en 'de stroom van ongehinderd waar zijn' wordt soms al heel vroeg in de kindertijd opgeofferd. Overlevingsstrategieën zijn misschien ooit nodig, maar ze kunnen een belemmerende factor zijn bij het volledig tot uitdrukking laten komen van onze vermogens en leiden tot zelfvervreemding.

Zo identificeren wij ons met onze gevoelens, met onze ervaringen. We denken in termen van 'ik' en 'mij'. De Tibetaanse traditie zegt dat we het beste dat 'ik' kunnen voelen als we kwaad zijn of ons gekwetst voelen door anderen, bij voorbeeld als we ten onrechte van iets beschuldigd worden en dan direct denken: "ja, maar ik heb dat niet gedaan! Ik ben dat niet geweest!" Door nu het spirituele vermogen te herstellen, leren wij om die vroeger aangeleerde gewoonten waar we eigenlijk nog steeds last van hebben, onder controle te houden.

3.3.2 “Maar als ik niet ben wie ik denk dat ik ben, wie ben ik dan wel?”

Hoe kom ik te weten wie 'ik' ben? We moeten met het 'ik' een andere richting uit gaan, we moeten het veranderen en ons vermogen dat voorbij de persoonlijkheid voert herstellen. Daar gaat de leer van de Boeddha immers over: het transparant maken van het 'ik'. Het betreft hier echter niet het opbouwen van het ego. Streven naar identiteit of beroemdheid wordt gezien als energieverspilling. Het zuivere vermogen van de mens om te denken, is niet hetzelfde als slim zijn, maar het betekent het vermogen bezitten om onzeker te durven zijn. Intelligentie kan zelfs een belemmering voor *de stroom van zijn* betekenen. De gehechtheid aan bij voorbeeld heel slim willen zijn en fraaie resultaten willen behalen beperken het vermogen om open te

zijn. Wanneer we open gaan voor de waarheid gebeurt verandering van het 'ik' vanzelf! We gaan op een andere manier naar onszelf kijken. Het gaat er om dat we los komen van de tirannie van onze identiteit.

Ook al zijn er de meest vreselijke dingen gebeurd, toch blijven we aan die dingen vasthouden. We blijven er aan denken, er rekening mee houden, er de schuld aan geven. Het is onze geest die dit lijden doet voortduren. We moeten dus proberen die dingen los te laten. Dat kunnen we doen door rustig te kijken hoe onze geest reageert. In het oosten worden de apen gevangen door uitgeholde kokosnoten met lekkere hapjes erin in de boom te hangen. Hoe reageert het aapje? Hij grijpt het lekkers en kan er vervolgens niet meer uit! Terwijl de vrijheid zo dichtbij is! Hij hoeft het lekkers alleen maar los te laten. Hieruit kunnen we leren dat we onszelf moeten oefenen in *niet* blijven vasthouden. Wanneer we niet zo kritisch zijn ten aanzien van onze eigen reacties en gevoelens en niet willen proberen alles voortdurend onder controle te houden, zullen we dat ervaren als een bevrijding van een zware last.

3.3.3 Het oversteken van het water van de geest

Een man gaat op reis en zet een vlot in elkaar van takken, bladeren en stokken om een groot water over te steken dat hij op zijn weg tegenkomt. Als hij aan de overkant komt vraagt hij zich af of hij het vlot mee moet nemen of niet. Het zou nog van pas kunnen komen. De Boeddha stelt dan de vraag: 'Wat zou die man nu moeten doen om te doen wat met het vlot gedaan zou moeten worden?'

Het juiste antwoord luidt: 'Ik moet het vlot achterlaten en mijn reis voortzetten'. Het vlot is alleen maar bedoeld om aan de andere kant te komen, niet om het te houden. Het vlot staat voor meditatie. Het laat iemand drijven waar hij anders zou verdrinken; misschien drijft hij wel naar de overkant. Meditatie wordt dus gezien als een methode voor geestelijke ontwikkeling die ons helpt om de wateren van de geest over te steken. Boeddhistische meditatie vraagt een voortdurend bewustzijn van wat er werkelijk met ons en in ons gebeurt op achtereenvolgende momenten; het vraagt om ontwikkeling van zuivere aandacht.

Epstein geeft aan dat meditatie de mensen in staat stelt om zich los te maken van die zelfvervreemding; hij geeft aan dat mensen weer zichzelf kunnen leren zijn, niet door middel van identificatie met iets buiten zichzelf, maar door acceptatie van zichzelf zoals ze zijn. Het ervaren van die weggestopte gevoelens, is een bewijs van de terugkeer van *de stroom van zijn*.

3.3.4 Hoe werkt meditatie?

Psychotherapie bevordert therapeutische doeleinden zoals integratie, stabiliteit en zelfinzicht. Boeddhistische meditatie is voor een groot deel therapeutisch. Maar waar het bij meditatie in essentie om gaat is bevrijding. Psychoanalyse kan begrip geven zonder dat er van enige bevrijding sprake is. Het boeddhisme biedt hier een aanvulling op psychotherapie.

Na een duik in het zwembad van de hoge springplank af kom je in het water terecht. Je voelt dat je door de waterspiegel heen breekt. Dit lijkt op meditatie. Meditatie blijft niet aan de oppervlakte; het leidt tot een intensiever, een dieper beleven en het vergroten van het zelfgevoel. Tegelijkertijd moeten we de gekoesterde beelden van onszelf onder ogen zien en ervaren hoe onvolledig ze zijn. Omdat hierbij de diepste waarheden aangaande onszelf aan de orde gesteld worden breekt meditatie het ego ook weer af. Het positieve van boeddhistische meditatie is dus dat het gaat om het begrip van het Zelf, het diepste wezen van de mens.

Als psychiater en klinisch psycholoog is Epstein is er dus van overtuigd dat er een andere richting is dan psychotherapie. Het is niet dat hij afwijzend staat tegenover het idee dat om te genezen we dieper in onze problemen moeten duiken omdat anders het onderdrukte onherroepelijk terug zal komen. Psychoanalytische psychotherapie doet de ervaringen van de vroegere persoonlijkheid herleven en bouwt het verleden opnieuw op. Het verklaart het verhaal en laat zien dat het verleden nog steeds ons huidige gedrag bepaalt. Door iemand te confronteren met zijn manier van reageren, voortdurend op dezelfde wijze, laat psychotherapie iemand zijn blinde vlekken zien. Om door die zelfvervreemding heen te breken kan dus interactie met iemand anders nodig zijn. Maar soms is psychotherapie eigenlijk alleen maar ons begeven in datgene wat we al kennen en leidt het tot pessimisme en wat hij noemt berustende negativiteit die grenst aan zelfhaat. Epstein geeft een ander weg aan die we kunnen inslaan: van de problemen vandaan en het onbekende in.

Hij is gekomen met een benadering van psychotherapie waarbij de aandacht eerder komt te liggen op *ervaren* dan dat er nadruk gelegd wordt op begrip. Je hoeft jezelf niet tot in detail te kennen, als je maar kunt accepteren dat je jezelf niet kent. Een therapeut moet dan ook geen geheugen hebben en ook zelf geen verlangen, geen doel voor ogen hebben wat zijn cliënt betreft. Een patiënt zal dit aanvoelen als een eis die *de stroom van zijn* zal verstoren. Zoeken naar kennis doorkruist de emotionele waarheid van therapie, zoals ook zoeken naar inzicht meditatie doorkruist. Dit bewust 'op zoek gaan naar' is een sta-in-de-weg.

Boeddhistische meditatie leert ons om onze gedachten los te maken van onze problemen, in plaats van er steeds dieper in te kruipen. Het kan zijn dat het onbekende je met angst vervult; maar als je bij die angst durft te blijven kun je beter zien wie je echt bent. Bij

meditatie gaat het om het menselijke bewustzijn dat weet heeft van de inhoud van de geest. Het is een bepaalde manier van kijken om een authentiekere manier van zijn te vinden: de geest wordt 'zacht'. Mensen die lijden willen anders worden, maar ze weten niet hoe. Ze denken dat ze van de problemen af kunnen komen door ze te analyseren of ze willen zelf geanalyseerd worden. Maar eigenlijk willen ze alleen maar liefhebben of bemind worden. Om werkelijk heling te laten plaats vinden moeten zij leren zichzelf te zien zoals zij werkelijk zijn. Spijtig genoeg zijn ze zich daar niet van bewust. Meditatie betekent volledig in het moment zijn, in het 'nu' zijn. Met 'pure aandacht' wordt onpartijdig, niet-oordelend bewustzijn beoefend ten aanzien van alles wat geobserveerd wordt. Zo biedt deze vorm van meditatie een positief perspectief.

3.3.5 Het proces van aandacht

Aan aandacht zitten verschillende kanten. Een van de eerste dingen die in meditatie opkomen is een soort alertheid die een heel vredig, ontspannen gevoel geeft. De geest komt tot rust en wordt helderder en scherper. De geest heeft last van 5 obstakels: zintuiglijk genot, kwaadwilligheid, luiheid en moeheid, gepieker en twijfel. Deze belemmeringen kunnen door aanhoudende aandacht, concentratie, vreugde en vervoering verdreven worden. Zuivere aandacht op zichzelf werkt genezend. Geef nauwlettend en niet-oordelend aandacht aan precies dat wat je nu ervaart en maak onderscheid tussen je reacties en de pure zintuiglijke gebeurtenissen. Het exact waarnemen, alsof je het voor het eerst ziet - angst, frustratie, emoties. Het is een proces van het accepteren van zelfs de moeilijkste gevoelens ...zonder er voor weg te lopen, ze te ontkennen of ze te onderdrukken. Soms ervaren mensen pijn, die ze ook moeten durven voelen! Meditatie is meedogenloos in de manier waarop zij de waarheid over onze geest van alledag blootlegt: ons egocentrisch gemompel, onze kinderlijke plannetjes, 'hier houd ik niet van', 'hoe kan ik dat krijgen'. Bij het boeddhisme en ook bij Epstein gaat het om het lijden. In het schenken van zuivere aandacht, het accepteren van een situatie, ligt het loslaten besloten. Het onder controle krijgen van de geest door meditatie opent de weg voor een positief gevoel, een tegenkracht voor het gevoel van minderwaardigheid of afschuw. Freud noemde dit: gelijkzwevende aandacht; je moet niet vooringenomen zijn en wachten met je oordeel. Luister naar jezelf en geef je over aan het onbewuste geheugen.

Een ander belangrijk aspect is openheid waarbij niet ingegrepen wordt. Deze toestand valt te vergelijken met het gevoel dat een ouder laat zien, die zijn kind nauwlettend gadeslaat,

zonder iets te zeggen. We ervaren dat we maar weinig controle over onze geest hebben. We voelen dat door het schenken van kalme, geduldige aandacht een gevoel van vredigheid het gevoel van pijn, afschuw, verontwaardiging of gespannenheid gaat vervangen. We zijn meestal bang voor onze eigen geest, andere mensen, de dood. Ouderdom en ziekte zijn niet alleen afgrijselijk, maar ook vernederend. Ons gevoel van eigenwaarde wordt geweld aan gedaan. Al die angsten lossen op in de meditatieve ruimte van de geest. Vaak creëren wij zelf in onze geest dingen die angst geven: dat is weerstand. Het mooie is dat bij zuivere aandacht de moed om deze onzekerheid onder ogen te zien altijd samen gaat met een even sterke verdraagzaamheid voor dat gevoel. Zo realiseren mensen dat ze zelf een rol spelen bij het creëren van weerstand. Door onzekerheden te voorschijn te laten komen en te accepteren, winnen we aan vrijheid. We moeten dus weerstanden analyseren.

Het einde van het lijden is bereikbaar, niet door onvoorwaardelijke liefde, maar door het wegebben van het verlangen, het opgeven, de bevrijding en de onthechting ervan.

Nog een kwaliteit van zuivere aandacht is onpersoonlijkheid. Verdwaalde gedachten en gevoelens worden behandeld alsof zij van niemand afkomstig zijn. Deze benadering wordt ook wel 'transitionele ruimte = tussenliggend ervaringsgebied' genoemd. Het is de opstap van kinderlijke afhankelijkheid naar het vermogen om alleen te zijn en je toch veilig te voelen. Kinderen hebben soms even een knuffel van een volwassene nodig: een soort vlot, voor de overgang van de eigen ervaring naar het begrijpen van de wereld van de anderen om hen heen; zoals: "Hij bedoelde het vast niet zo." Hij heeft het niet goed begrepen, jij al wel want jij bent ook wat ouder". Dit kan helpen om lastige gevoelens zoals verontwaardiging, eigendunk en trots te hanteren.

3.3.6 Het loslaten

Het eigenlijke mediteren begint wanneer het schenken van aandacht geleidelijk op de achtergrond raakt. We laten de inhoud van de ervaringen los en we richten ons alleen maar op gedachten, gevoelens; het proces zoekt als het ware steeds meer de ruimte. Vervolgens zijn we in staat om te rusten in een bewustzijnstoestand waarin geen keuzes gemaakt worden. Het belang van deze meditatieve benadering is dat mensen leren om zich niet uitsluitend met bepaalde gevoelens, zoals woede of teleurstelling te identificeren. Je kunt leren om de emotionele opwindings die een bepaald gebeuren met zich meebrengt te herkennen en te verdragen; in plaats van alsmaar dwangmatig te reageren maak je jezelf zo sterker. De bevrijding die meditatie geeft is dat je jezelf leert losmaken van het gevoel ontoereikend te

zijn. Er ontwikkelt zich een innerlijk leven en het observatievermogen neemt toe. Met behulp van dit verhoogde vermogen, het 'schouwen', leer je greep te krijgen op je eigen gevoelens. Hierdoor wordt ons zelfgevoel grondig en onherroepelijk getransformeerd. Bij meditatie worden we uitgedaagd om verschrikkingen zonder angst, zonder vreugde en zonder hechting te ondergaan. Het doel is om een ego te ontwikkelen dat zo flexibel, helder en evenwichtig is dat je ook werkelijk in staat bent om zulke ervaringen te hebben. Naarmate de emotionele, ontredderde geest rustiger wordt, komen subtielere hechtingen en identificaties aan de oppervlakte. Al die dingen vormen een belemmering. In de loop van de tijd leren we om datgene waar we ons zo aan hechten los te laten en ervaringen te beleven als een vluchtig gevoel.

3.3.7 De meditatieve hoofdstrategieën

Er zijn drie meditatieve hoofdstrategieën: concentratie, opmerkzaamheid en inzicht. Het eerste wat aangeleerd moet worden is concentreren. Door in de geest steeds weer naar een woord, een geluid, een beeld, een gevoel of een idee terug te keren wordt een gevoel van kalmte opgewekt. De babbelende geest wordt tot rust gebracht, het innerlijke evenwicht neemt toe en je ervaart vreugde en gelijkmoedigheid. In de herinnering van de Boeddha was een moment van heelheid dat zomaar uit het niets kwam: het eerste stadium van meditatie, van denken en onderzoeken, van geluk en welbehagen. Zo maakte de Boeddha van vreugde het fundament waarop de hele boeddhistische belofte van verlichting is gebaseerd. Dit gevoel had ook iets angstigs; maar waarom zou je bang zijn voor je eigen schaduwzijde? Omdat het vraagtekens plaatst bij onze identiteit. Dit geluksgevoel dat uit het niets verschijnt voelt groots en het is niet goed te verklaren. Tsongkhapa, de grondlegger van de boeddhistische school waartoe ook de Dalai Lama behoort, zei op het moment van zijn verlichting: 'Het is precies het tegenovergestelde van wat ik verwachtte!' Er bestaat een soort geluk dat niets te maken heeft met zintuiglijk genot; zelfs Freud, die zo gericht was op zintuiglijk genot, heeft dit erkend. Er is dus een ander soort geluksgevoel dat voortkomt uit in-het-moment-zijn, de vreugde van levend zijn, van één-zijn met, of van concentratie. Als je vergevorderd bent dan lossen de grenzen van het ik op en ervaar je een versmelting met het universum. Het lichaam verdwijnt, evenals de subtiële gevoelens van gelukzaligheid en er blijft alleen ruimte over. Ook dit moet je weer loslaten. Wees je precies bewust van wat er in je lichaam en geest gebeurt, *terwijl* het gebeurt. Geef je over aan de voortdurende stroom van veranderingen van

gedachten, gevoelens, beelden en ervaringen in lichaam en geest. Een andere dimensie van zelfervaring komt aan het licht.

Als we eenmaal die opmerkzaamheid hebben ontwikkeld kunnen we nooit meer zoals vroeger op dezelfde manier over het zelf denken. Er bestaat geen mogelijkheid dat een geest die een lange tijd gekeerd is naar onthechting, een meer verheven toestand, terug zou keren naar een lagere toestand. Om eenheid tussen lichaam en geest te bevorderen beginnen we met het bewust worden van de ademhaling en het lichaam. De oefening van aandacht op de ademhaling maakt het mogelijk om de gebruikelijke manier van waarnemen, die de gebruikelijke visie op het zelf zo bepaalt, te laten varen. Bewustzijn van ademhaling en de lichamelijke ervaringen is de meest fundamentele boeddhistische meditatie oefening. Als het bewustzijn verschuift van verlangen of afkeer - hetgeen wil zeggen: 'wat ontbreekt er allemaal wel niet!' - naar de adem, dan wordt de angst om niet goed genoeg te zijn, of dat wat niet voldoende is, verzacht. Er treedt een ontspanning van het zelf op en er ontstaat een eenvoudiger op de adem gebaseerd zelf, dat in staat is zich aan het moment over te geven. Het op verlangen gebaseerde zelf, dat de voortgaande bewustzijnsstroom verstoort, verliest zijn kracht en kan weer plaats maken voor spontaniteit en levendigheid. Vervolgens kunnen we neurotische hechtingen loslaten. Zo biedt het boeddhisme dus een aanvulling op psychotherapie. Nadat concentratie en opmerkzaamheid voldoende ontwikkeld zijn is de laatste stap inzichtmeditatie: vipassana. Dit betekent inzichtmeditatie en is bedoeld om inzicht te verschaffen in de ware natuur van het zelf. Het hele streven naar kennis en inzicht moet zich concentreren 'in ons hart'. Zo kunnen wij ons bevrijden uit het rad des levens. Het is niet een reis naar een andere plaats, maar alleen op een nieuwe manier kijken naar wat altijd al aanwezig was.

Deze positieve psychologie vindt zijn oorsprong in een compleet nieuwe manier van denken over de weg naar geluk, waarbij het helemaal draait om het menselijke vermogen tot reflectie. We moeten naar onszelf durven kijken. Het pad naar verlichting, het pad dat naar vrijheid leidt, vraagt van ons om een proces in gang te zetten en zo het vermogen tot vreugde terug te krijgen. In het dagelijkse leven kun je te allen tijde mediteren: zittend, lopend, liggend of staand. Dit is wat zo revolutionair is in deze benadering: je kunt het altijd en overal doen.

3.3.8 Psychotherapie, Oost en West

Therapie is in staat allerlei inzichten te doen groeien, maar die inzichten hoeven nog niet naar beëindiging van het lijden te voeren. De westerse therapie heeft weinig ervaring met

mediteren. Ze hecht belang aan de inhoud van de gedachtestroom. Volgens Epstein zijn veel mensen diepgaand in analyse geweest, maar zijn zij beslist niet anders gaan leven. Psychotherapie kan helpen bij het wijzen op gewoontepatronen, reacties die iemand ontwikkeld heeft die het ware zelf verduisteren. Toch heeft de westerse psychotherapie zich meer aangesloten bij de teleurstellingen van het leven dan bij het vermogen tot groei. Er wordt vaak gesuggereerd dat er in het leven van een volwassene geen plaats is voor vreugde. De westerse psychiater gaat uit van de werkelijkheid van het tijdelijke en dat de pijn verholpen moet worden. [Wat in de westerse psychologie altijd ontbroken heeft is de kennis van het vermogen om de geest in iets nieuws te trainen – **weg laten**]. De boeddhistische leraar probeert echter duidelijk te maken dat pijn en spijt blijvend zijn. De Dalai Lama had de vastberadenheid en het vertrouwen om zijn wroeging te aanvaarden zonder te proberen de pijn te verhelpen. Dit is de essentie van de boeddhistische benadering van psychische verandering. Als je van pijn probeert af te komen, wordt het alleen maar erger. Het accepteren van de waarheid maakt dat we toleranter worden, geduldiger en meer vergevingsgezind. Als het allesdoordringende geluk ontstaat, wordt heel het lichaam er volledig mee vervuld. Dit is het belangrijkste element van het boeddhisme: de helende kracht van het ervaren van het zelf.

3.4 Thich Nhat Hahn: Transformatie en heling - de weg van meditatie

De leer van de Boeddha bevat een aantal sutras over het schenken van aandacht aan het lichaam, het gevoel, de geest en datgene waar de geest zich mee bezig houdt. Deze sutras liggen ten grondslag aan de boeddhistische meditatie. Zij geven aan hoe wij om kunnen gaan met onszelf, met woede, jaloezie en trauma's; ze vertellen ons ook hoe we onze eigen dood en de dood van de mensen waar we van houden met mededogen en gelijkmoedigheid onder ogen kunnen zien. De sutras zijn al 2500 jaar van generatie op generatie doorgegeven en worden als buitengewoon belangrijk gezien. Zij vonden hun weg in de hele Aziatische wereld, tot in Afghanistan, China en Sri Lanka.

De Satipatthana sutra van 'Transformatie en healing', is door Thich Nhat Hanh vertaald uit het Pali dat gesproken werd in west India. Deze sutra geeft de weg aan om zorgen en verdriet, pijn en spanning, angst en woede te boven te komen. Door onwetendheid en gebrek aan helder inzicht in de oorsprong van de dingen worden wij belemmerd om vrij te zijn; zo blijven wij gekluisterd aan het lijden. We weten dat als we ons vrij voelen er vrede en vreugde is en dan voelen we ons gelukkig. Daar hoeven we geen vijftien jaar op te wachten. Als we leren

mediteren, kunnen we dit door inzicht en begrip bereiken. Het is een weg van concentreren, het oefenen van aandacht.

Er zijn twee stappen. De eerste stap is dat we ons bewust zijn van de situatie of het onderwerp. De tweede stap is het aandachtig bekijken van die situatie of dat onderwerp, opdat het werkelijke probleem duidelijk wordt. Dit is '*vipassana*: to go deeply into that object to observe it'. Terwijl we ons diep bewust zijn van het onderwerp, lost de grens tussen onszelf en het onderwerp geleidelijk aan op en worden deze twee één. Dit is de essentie van meditatie. Alleen zo kunnen we een onderwerp doorgronden en erin opgaan en het begrijpen. Daarom wijst de sutra er ons op bewust te zijn van het lichaam **in** het lichaam, de gevoelens **in** de gevoelens, de geest **in** de geest, de objecten van de geest **in** de objecten van de geest.

Thich Nhat Hanh (1990) reikt talloze oefeningen aan om dit pad te doorlopen. Hij benadrukt het belang van bewust ademen om terug te keren bij onszelf en in contact te komen met het huidige moment. Wanneer we in beslag genomen worden door het verleden of de toekomst, of gehechtheid of aversie wat het heden betreft, zijn we niet vrij en kunnen we dit leven, het leven waar we nu op dit moment mee bezig zijn, niet voluit leven. We zitten vol met wat hij noemt 'knopen', opeenhopen van energie, zoals spijt en angst, onbegrip en vermoeidheid. Door bewust adem te halen kunnen we bijsturen en wordt de ademhaling regelmatig en harmonieuzer. De zintuigen worden afgesloten. Dit brengt rust, vrede en een gevoel van gemak. Er ontstaat eenheid tussen lichaam en geest. Dan pas kan het genezingsproces in ons hart, in onze geest en in ons lichaam een begin maken. Er zijn vier verschillende manieren om dit te bewerkstelligen.

3.4.1 Het lichaam in het lichaam

De eerste manier om het genezingsproces te bewerkstelligen is het aandacht schenken aan en zich bewust zijn van **het lichaam in het lichaam**. Dit wil zeggen dat men zich volledig bewust is van de ademhaling en van alle delen van zijn lichaam, of iemand nu loopt, zit, staat of ligt. We zijn ons bewust van alle handelingen die het lichaam verricht. We mediteren op ons lichaam, van de onderkant van de voeten tot de haren op het hoofd, de buiten- en de binnenkant van het lichaam, de nagels en de tanden, het bloed en de tranen. We doen dit om met het lichaam in contact te komen want vaak is er een grote afstand en zijn wij van ons lichaam vervreemd. Soms hebben we er zelfs een hekel aan. Ons lichaam heeft al tientallen jaren hard en trouw voor ons gewerkt, maar dat beschouwen we als vanzelfsprekend. We mediteren op de vier elementen waar het lichaam uit bestaat: aarde, water, vuur en lucht.

Het element aarde is het tastbare lichaam. Het element water zit in elke cel van ons lichaam en ook in de vorm van bloed, zweet, speeksel, tranen en urine terug te vinden. Het vuurelement bevindt zich in het spijsverteringstelsel, waar de verbranding van het voedsel plaatsvindt. Het luchtelement is de ademhaling. Zo leggen we de relatie tussen het lichaam en de kosmos. We zien dat ons leven zich uitstrekt buiten ons lichaam, dat er geen grens is en dat alles van elkaar afhankelijk is, en ook dat alles tijdelijk is. Dit helpt ons om het idee van geboorte en dood beter te begrijpen.

We mediteren over het proces van hoe we in het lichaam gekomen zijn, hoe ons lichaam zich zal ontbinden, hoe wij het lichaam zullen verlaten en wat er met het lichaam zal gebeuren totdat het tot stof is geworden. Deze meditatie is niet zo plezierig en alleen geschikt voor de gevorderden onder ons. In lang vervlogen tijden waren monniken gewend om de ontbinding van de lijken op de begraafplaatsen te aanschouwen, dus zo vreemd is het niet. Deze meditatie is bedoeld om ons te laten zien hoe waardevol het leven is opdat we het niet zomaar aan ons voorbij laten gaan. Het is onvermijdelijk dat het lichaam aan zijn einde zal komen. Volgens de boeddhistische filosofie vindt het lijden van de mens zijn oorzaak in het gebrek aan begrip van tijdelijkheid, onzelfzuchtigheid en de onderlinge afhankelijkheid van alles. We mogen genieten van wat de wereld ons aan schoonheid te bieden heeft, maar zonder verstrikt te raken in overmatig verlangen of gehechtheid opdat wij niet in een spiraal van verdriet en lijden terecht zullen komen. Als we ergernis, verlangen en haat los laten, komt het gevoel van vreugde en, later, geluk te voorschijn.

3.4.2 De gevoelens in de gevoelens

De tweede weg naar genezing ligt in het aandacht schenken aan en zich bewust zijn van de **gevoelens in de gevoelens**. Iemand is zich volledig bewust van plezierige, pijnlijke en neutrale gevoelens wanneer ze opkomen, aanwezig zijn en wanneer ze weer verdwijnen. Of de oorsprong nu fysiek is of psychisch, hij is er zich van bewust. We mogen de gevoelens niet vasthouden en we mogen ze ook niet afwijzen. Gevoelens spelen een belangrijke rol in onze gedachten. Als we onze aandacht op de ademhaling richten, zullen we zien dat de situatie verandert. In het licht van ons bewustzijn is het bepaalde gevoel niet het enige meer dat in ons aanwezig is, maar zijn we in staat om de diepere natuur van iets te doorgronden en dit te transformeren. We raken niet meer overmand door onze gevoelens.

Gevoelens komen voort uit gewoonten, niet alleen die van onszelf maar ook van de maatschappij. Ze zijn heel betrekkelijk; ze worden bepaald door onze eigen manier van

naar de dingen kijken. Vaak zijn alle voorwaarden voor geluk binnen ons bereik, maar zien we dat niet en gaan we elders op zoek naar geluk. Onplezierige gevoelens worden veroorzaakt door angst en woede; dit zijn velden van energie. We moeten deze gevoelens niet onderdrukken, want dat zou betekenen onszelf onderdrukken. We moeten ermee in contact komen, ze onder ogen durven zien met zorg, genegenheid en zonder geweld; we moeten de gevoelens accepteren. Pas dan kunnen we ze transformeren en kunnen we inzicht en begrip ervaren.

3.4.3 De geest in de geest

De derde weg is die van het aandacht schenken aan en zich bewust zijn van de **geest in de geest**. We zijn ons volledig bewust van de werking van de zintuigen en waar zij op gericht zijn, van het wel of niet verlangen naar iets, van haat, onwetendheid, twijfel, verwarring, concentratie, spijt of verstrooiing. We nemen waar of het bewustzijn zich verruimt of vernauwt en of de geest kalm is of niet. We nemen alles waar, alle gedachten die zich vormen in de geest; de factoren die begrip en vrijheid belemmeren en die zorgen voor gehechtheid; de factoren zoals kracht, vreugde, ontspanning en loslaten, die leiden naar bevrijding. Dit zijn allemaal verschillende waarnemingen, creaties van de geest, waarvan sommige boeddhistische scholen er wel 46 onderscheiden. We kunnen aandacht schenken aan het opkomen van zo'n creatie, het aanwezig zijn en het verdwijnen ervan. We proberen te doorgronden waar het in het verleden ontstaan is en wat het betekent en hoe we er in de toekomst van kunnen leren. Wanneer we aandacht schenken aan deze creaties van onze geest en ze bestuderen, zonder verlangen of aversie, zullen ze zich haast als vanzelf transformeren in de richting van een meer heilzame gedachte.

Wanneer we bij voorbeeld het beeld 'verlangen' proberen te doorgronden betekent dat we gevangen zitten in iets dat niet gezond is voor ons. Het verlangen naar rijkdom, seks, roem, lekker eten en slaap creëert problemen, geestelijk en lichamelijk lijden. De Boeddha vergelijkt het verlangen met een open vuurtje; het hout brandt op en het verkoolde hout blijft over. Alleen mensen die ziek zijn, zien verlangen aan voor geluk. Echt geluk is een leven met weinig wensen, weinig bezit en de tijd om te genieten van de vele wonderen om ons heen. In geluk zitten altijd elementen van vrede, vreugde en verlichting, oftewel welbehagen of opluchting.

Een ander voorbeeld dat Thich Nhat Hanh geeft is de aanwezigheid van 'woede'. Woede vindt zijn oorsprong in verlangen, trots, ergernis en achterdocht; woede berokkent schade aan onszelf en anderen. Wanneer we zien dat woede niet aanwezig is, zijn we veel gelukkiger. We hoeven de aan- of afwezigheid van woede maar waar te nemen of we kunnen al constateren dat de vernietigende aard die het in zich heeft, afneemt. Wanneer we ons boos voelen, 'zijn' we als het ware ook die boosheid. Het is een soort energie; we kunnen die in een ander soort energie veranderen. Voordat we het kunnen transformeren moeten we het eerst accepteren. Van een stinkende composthoop kan mest gemaakt worden die er weer voor zorgt dat de rozen prachtig gaan bloeien. Als we wat dieper kijken zien we in de composthoop al bijna de rozen en als we naar de rozen kijken zien we dat in die rozen de composthoop eigenlijk verscholen zit. De composthoop stelt de woede voor waarin woede, verdriet, vreugde, liefde en haat zit verscholen. Als we onze ademhaling volgen en bewust aandacht schenken aan 'woede', zal het zijn kracht verliezen en zich transformeren in een andere energievorm als begrip of liefde. Als we deze woede blijvend uit ons leven willen bannen is de enige manier waarop het te doen is, het begrijpen van de oorsprong van de woede.

Thich Nhat Hanh vergelijkt *mindfulness* met het licht van de zon. Het heeft dezelfde functie en kan als het ware tot in de oorspronkelijke aard van de dingen stralen. Wanneer woede opkomt in de geest kun je ook mediteren op liefde, mededogen of gelijkmoedigheid voor degene die de woede heeft opgeroepen. Liefde brengt de ander rust, vreugde en geluk; liefde is slechts het begrijpen van de ander. Deze onvoorwaardelijke liefde die niets terug vraagt zal nooit eindigen in angst, verveling of verdriet. Mediteren op mededogen heeft de kracht om lijden te verlichten. Als we hierin slagen zullen we ervaren dat we ons zelf meer ontspannen voelen, dat we beter slapen en geen nachtmerries meer hebben, dat we niet meer gespannen of depressief zijn en dat we ons beschermd voelen door alles en iedereen om ons heen. We moeten proberen om het lijden van de ander en onszelf te verlichten en er ons van bewust te zijn dat er ook veel mooie dingen zijn om van te genieten, zoals de zonsopgang, een bloeiende forsythia of een beekje met helder water. Wanneer we alleen maar bezig zijn met lijden, zullen we de 'knoop' van het lijden niet weten te ontwarren en dan kunnen we ook niet de voorwaarden scheppen om een vreugdevol leven te hebben.

3.4.4 De objecten van de geest in de objecten van de geest

De vierde en laatste manier om herstel te bereiken is door aandacht te schenken aan en zich bewust te zijn van **de objecten van de geest in de objecten van de geest**. Wanneer de geest

de geest gaat doorgronden, dan wordt de geest het object, het voorwerp van studie. We zien dat alles onderling verbonden is en dat niets zomaar uit zichzelf ontstaat. De dingen bestaan in elkaar en met elkaar, zoals het blad aan de boom dat verweven is met de boom zelf, met de aarde, de wolken en het licht van de zon. Omdat alle dingen die bestaan, de vormen, gevoelens, waarnemingen, alle creaties van de geest en het bewustzijn (zoals b.v. de functie van het herkennen, vergelijken, herinneren) voortdurend afhankelijk zijn van elkaar, kunnen ze dus eigenlijk ook nooit geboren worden en gaan ze ook nooit dood. Op zichzelf zijn alle dingen in essentie dus leeg. Niets kan op zichzelf bestaan. De boeddhistische term leegte betekent: onderlinge afhankelijkheid. Uiteindelijk zullen we zien dat omdat alles zelf van nature leeg, van elkaar afhankelijk is, er geen geboorte en dood kan bestaan. Sterven wil zeggen opnieuw beginnen. Als we zo leven is elke dag een 'Happy Birthday'. We moeten voorbijgaan aan ons idee van 'iets is/iets is niet', geboorte/dood, eentje/veel, komen/gaan. Deze ideeën lossen op en zo hoeven we dus ook geen angst meer te hebben voor de dood. Bovendien moeten we inzien dat we die gevoelens niet zelf zijn, dat we die creaties niet zelf zijn, dat we het herinneren niet zelf zijn. Wanneer wij ons niet bewust zijn van de zintuiglijke organen en hun aard dan ontstaan er 'knopen'.

Thich Nhat Hanh noemt tien knopen: verwarring, verlangen, woede, trots en twijfel en de visie dat men alleen het lichaam is, extreme ideeën, foutieve ideeën, perverse ideeën en bijgelovige ideeën. Wanneer iemand onvriendelijk tegen ons is, maar wij begrijpen waarom, trekken het ons niet aan en ergeren ons niet aan, dan zal er ook geen knoop ontstaan in onze geest. Wanneer we het gedrag niet begrijpen, of verkeerd begrijpen, dan zal er wel een knoop ontstaan: 'verwarring'; daar hoort ergernis, trots, gehechtheid en twijfel bij; vervolgens legt 'verwarring' de basis voor de andere knopen.

Alles in ons kan knopen veroorzaken. Gevoelens die we associëren met plezierige dingen als wijn, lekker eten, mooie muziek, lovende woorden, drugs, kunnen een knoop in ons vormen die begint met een plezierig gevoel. Zodra we er aan gehecht zijn geraakt, willen we telkens dat plezierige gevoel weer ervaren. Uiteindelijk zal de essentie van deze knoop bestaan uit haat. Wanneer we onze gedachten toestaan om sterker te worden zullen ze ons gaan overheersen. Transformeren zal dan moeilijker worden.

Ook komt het voor dat gedachten in een eerder stadium onderdrukt zijn. Desondanks proberen ze alsmaar in onze gedachten, woorden en daden te voorschijn te komen. Omdat onze omgeving deze gedachten niet accepteert hebben we ze ver weg gestopt om ze niet onder ogen hoeven zien en om ze te kunnen vergeten. Toch hebben deze knopen een vernietigende

werking in ons hele leven. In een later stadium komen deze onderdrukte gedachten altijd naar boven in de vorm van ongepast gedrag of geestelijke of lichamelijke ziekte, met alle gevolgen van dien. Als we de pijn onder ogen durven zien, verliezen de 'knopen' hun kracht. Als we bewust zijn van wat zich in onze waarneming en ons gevoel afspeelt op het huidige moment, dan zullen we onze gevoelens kunnen transformeren. We maken van onszelf geen strijdveld waar de goede kant tegen de slechte kant strijdt. Wanneer we inzien dat er geen dualiteit tussen de roos en de composthoop is, hoeven we niet langer bang te zijn. We moeten liefdevol en zonder geweld met ons lichaam omgaan. We moeten het niet zien als een instrument en we moeten ook geen schade aan ons lichaam toebrengen. Wanneer we moe zijn of pijn hebben, probeert het lichaam ons iets te vertellen. Daar moeten we aandacht aan schenken. Hetzelfde geldt voor gevoelens. Er is lijden omdat er geluk is en er is geluk omdat er lijden is.

Zo kunnen we wroeging, spijt en schuld transformeren. Het verleden heeft het heden gecreëerd en wanneer we er nu bewust aandacht aan schenken komen we in contact met het verleden en kunnen we het transformeren. Indien iemand de dood van een kind heeft veroorzaakt dan kan iemand in plaats van zelf te gronde gaan aan spijt en schuld, proberen het leven van kinderen in nood te redden. Ziekte en ongelukken kunnen ons en de mensen om ons heen te allen tijde overkomen. Dit is de realiteit en we moeten die accepteren. Als we bewust leven hebben we niets te vrezen en hoeven we nergens spijt van te hebben, zelfs niet op de moeilijke momenten in ons leven.

3.4 Conclusie

De besproken auteurs Jack Kornfield, Mark Epstein en Thich Nhat Hanh zijn diepgeworteld in het boeddhisme, een leer die in de kern psychologisch is en uitgaat van vier aspecten: het lichaam, het hart ofwel de gevoelens, de geest en het universum. Zij maken wel melding van 'ziektes', maar leggen meer nadruk op lijden in het algemeen en hoe genezing plaats zou kunnen vinden. Dit alles heeft te maken met onwetendheid.

Het is niet verwonderlijk dat zij, elk met een eigen invalshoek, als voorwaarde om onwetendheid op te heffen, tot werkelijk begrip van het Zelf en tot heling te komen, een transformatieproces voorstellen. Zij volgen hiervoor het pad van vipassana meditatie, dat begint met het sturen van bewuste aandacht, op zich al helend, en waarover Epstein zegt dat het een geluksgevoel schept en een goede aanvulling op psychotherapie is.

Bij Thich Nhat Hanh straalt deze aandacht als een zon door tot in de diepste oorsprong van de dingen, waardoor wij er volledig mee versmelten en van waaruit klaarheid komt.

Epstein, op zijn beurt, geeft een uitgebreide beschrijving van onze vroegste jeugd waarin het proces gestart is waarbij wij van onszelf en onze Boeddha natuur vervreemd geraakt zijn. Wij zijn verkeerd gaan denken en zijn niet wie wij denken te zijn. Heling kan pas plaats gaan vinden als mensen zichzelf leren zien zoals ze werkelijk zijn. Willen wij het lichaam helen dan moeten wij vertrouwd raken met de zelfveroorzaakte pijn, die nu eenmaal onvermijdelijk is. Onze cultuur ruimt voor het verwerken van pijn geen tijd in. Om met het leven om te kunnen gaan hebben wij ons aangepast, hebben wij strategieën ontwikkeld. Maar als wij gaan mediteren, voelen wij die onbewust opgebouwde verkrampingen, de knopen, om met Thich Nhat Hanh te spreken, en moeten wij naar deze pijn durven kijken, die aanvaarden en doorleven.

Kornfield en Epstein bespreken de noodzaak om in het reine te komen met verdriet uit het verleden, onze jeugd, opdat het niet zijn invloed in het heden doet gelden en wij er niet in blijven ‘hangen’. Kornfield is praktisch in zijn benadering en adviseert een leraar. Hij ziet een vertrouwensrelatie niet als een zwaktebod, maar als een positieve ondersteuning in het proces van ervaren en acceptatie en als een eerste stap naar vrijheid. Ook Epstein geeft aan dat analyseren van de problemen onvoldoende is en dat interactie kan helpen bij het doorbreken van zelfvervreemding. Om bewust terug te kunnen keren bij onszelf, zegt Thich Nhat Hanh, is een juiste wijze van ademen een voorwaarde. Het maakt ons los van onze gedachten en zorgt voor de eenheid tussen lichaam en geest want dan pas kan het genezingsproces aanvangen.

Kornfield ziet ‘in meditatie sturen van liefde, vergeving en mededogen’, en heropvoeding van de geest als sleutelwoorden. Het gebruik van agressieve meditatie-technieken biedt onvoldoende diepgang. Ook Thich Nhat Hanh zegt dat het creëren van een strijdtoneel niet de bedoeling kan zijn. Volgens Epstein is het einde van het lijden uiteindelijk alleen bereikbaar door het volledig opgeven van alle verlangens. Wanneer het schenken van zuivere, passieve, niet oordelende aandacht wegebt, begint het werkelijke mediteren. Pas dan komt het bewustzijn in een toestand waarbij transformatie en leren loslaten plaatsvindt.

Zo komen we dan weer bij de ‘eenwording’ van Thich Nhat Hanh, die heel duidelijk de oneindige diepte aangeeft van de vier wegen; die heel diep in het lichaam poogt door te dringen om de relatie met de kosmos te ervaren; die de diepste gevoelens wil transformeren op zoek naar de oorsprong van destructieve gedachten om ze vervolgens te laten overgaan in troostende; en die, als laatste, door de verbondenheid van de associaties van de geest wil laten

ervaren dat alles in elkaar bestaat, op zichzelf niets is, leeg dus. Om tot herstel te komen moeten we dan de confrontatie met het lijden aandurven, dit gevoel transformeren, en vervolgens héél bewust leven.

Het ziet er naar uit dat Kornfield de meest praktische is, Epstein de aandacht in het meditatieproces het fraaist weet te beschrijven, en dat Thich Nhat Hanh het transformatieproces het diepst weet te doorgronden. In hun beschrijving zijn zij nogal verschillend. Omdat ieder van ons in zijn leven op een ander punt van ontwikkeling staat, kan ieder zich wellicht ergens bij thuis voelen. In ieder geval laten alle drie zien, dat in essentie alle ingrediënten voor een gelukkig leven al in de mens aanwezig is.

Hoofdstuk 4

Yoga

4.1 Introductie

In dit hoofdstuk zullen we bezien in hoeverre westerse psychologie en psychiatrie een adequaat antwoord op levensvragen geven en hoe de yoga psychologie tegen het leven aankijkt. Psychologie is een moderne westerse wetenschap van de laatste eeuw. Yoga, echter, is drie, misschien wel vier duizend jaar oud, en is een van de oudste disciplines die de fysieke en mentale controle van de mens evenals de veranderingen in het bewustzijn heeft bestudeerd. Deze, in eerste instantie mondeling doorgegeven, discipline wordt vandaag de dag op dezelfde wijze beoefend als in het verleden. Er bestaat een ononderbroken lijn van yoga leraren, die zich tot op hoog niveau hebben bekwaamd in de yoga 'kunst'. Gevorderde yogi's zijn in staat geweest om de keten van fysieke gebeurtenissen die leiden naar psychosomatische ziektes te onderbreken en zijn bekend geworden om hun gezondheid en hun resistentie tegen ziekte. Ik ben op zoek gegaan naar mensen die deze oosterse 'wijsheid' naar het westen hebben gebracht.

Als eerste bepeek ik Deepak Chopra, die in *Quantumgenezing* (1989) de verborgen intelligentie van het lichaam beschrijft. Als arts en endocrinoloog genoot hij zijn opleiding in India en in de Verenigde Staten. Toen hij in zijn eigen praktijk patiënten die opgegeven waren volledig zag herstellen, ging hij op zoek naar de verklaring daarvoor. Hij is ook specialist op het gebied van de traditionele Indiase geneeswijze, de Ayurveda ('de wetenschap van het leven': *ayur* betekent 'leven' en *veda* betekent 'kennis', 'wetenschap'). Hij laat zien dat het genezingsproces in wezen niet een fysieke, maar een psychisch-mentale zaak is. Hij beschrijft het vermogen van het bewustzijn om de onjuistheden en fouten in het lichaam spontaan te herstellen.

De tweede, Swami Rama, is de oprichter van het Himalayan Intenational Institute of Yoga Science and Philosophy. Hij bekleedde de functie van Shankaracharya, de hoogste spirituele functie in India. Hij studeerde westerse psychologie, filosofie en medicijnen aan Europese universiteiten, doceerde in Japan en kwam in 1969 naar de Verenigde Staten waar hij het Himalayan Institute oprichtte. Samen met zijn discipelen Rudolph Ballentine, M.D., docent psychiatrie aan de Louisiana State University en auteur van *Diet and Nutrition* (1978) en Swami Ajaya, Ph.D., docent aan de University of Wisconsin Medical School in Madison

en klinisch psycholoog, schreef hij *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness* (1976). Daarin beschrijven zij een gedetailleerd systeem om volledige gezondheid van lichaam, *mind*, emoties en geest te bereiken. Waar de westerse therapeuten naar op zoek zijn, is te vinden in de eeuwenoude yoga.

Ten slotte richt ik de aandacht op een onderdeel van het omvangrijke werk van Swami Veda Bharati, spiritueel leider van twee ashrams in Rishikesh, India en spiritueel leider van het Himalayan Institute Hospital Trust in Dehra Dun, India. Hij werd opgevoed volgens de eeuwenoude Sanskriet traditie, behaalde een M.A. aan de Universiteit van Londen en een D.Litt. in Nederland. Hij hoort tot een van de belangrijkste swami's in India en getroost zich veel moeite om deze 5000 jaar oude, authentieke, klassieke yoga bekend te maken. In *Yogi in the Lab* (2006) beschrijft hij wetenschappelijk onderzoek op het gebied van meditatie en hoger bewustzijn en geeft hij aanwijzingen voor verder onderzoek op dit gebied. Met de komst van electroencephalographische en psychofysiologische instrumenten wordt verwacht dat de yoga in de toekomst de bewijzen zal kunnen leveren die de westerse wetenschap vereist. Zijn bekommering betreft het welzijn van de hele mensheid.

4.2 Deepak Chopra: De verborgen intelligentie

Deepak Chopra (1989) beschrijft in *Quantumgenezing* de verborgen intelligentie van het lichaam. Hij laat zien dat het genezingsproces in wezen niet een fysieke, maar een psychisch - mentale zaak is. Hij beschrijft het vermogen van het bewustzijn om de onjuistheden en fouten in het lichaam spontaan te herstellen. In zijn praktijk als endocrinoloog zijn verscheidene ongeneeslijk zieke kankerpatiënten volledig genezen verklaard. Men noemt dat spontane genezingen. Als zoiets gebeurt, dan heeft de medische wetenschap daar geen antwoord op. Gebedsgenezingen, spontane remissies, effectief gebruik van placebo's – hebben overigens altijd bestaan. De geest is kennelijk in staat om de patronen die ziekte veroorzaakt hebben te veranderen. Het is het innerlijke bewustzijn dat een drastische sprong in het genezingsproces heeft gemaakt. Het woord 'quantum' in de titel van het boek, betekent een overstap van de ene toestand naar een andere toestand op een hoger niveau, zonder dat er eigenlijk sprake is van een verband tussen die twee toestanden. Die nieuwe toestand is niet naar iets te herleiden. De geest - het bewustzijn van de mens kan ziekte, welke ziekte dan ook, vernietigen door fouten in de blauwdruk weg poetsen. Het zou dus mogelijk zijn om jezelf van kanker te genezen

door middel van de geest en niet door middel van een aanpak zoals chemo- of radiotherapie. Dat is wat Deepak Chopra ons duidelijk probeert te maken.

De hele medische wetenschap deelt de mening dat de huidige benadering van kanker met chemische middelen barbaars is. Als de kankercellen verdwenen zijn wordt de behandeling succesvol genoemd; tegelijkertijd echter worden ook gezonde cellen verwoest. Het immuunsysteem van het lichaam raakt zo verzwakt dat het reëel is dat andere vormen van kanker op de loer blijven liggen en depressiviteit en angst het leven gaan beheersen. Zodra wij horen dat kanker geconstateerd is, zijn we geneigd toe te geven aan machteloosheid en leven we in de schaduw van de dood. Van kanker patiënten wordt een enorme dosis moed gevraagd en vaak worden zij behandeld als statistieke gegevens met x % overlevingskans. De achterliggende gedachte is dat een mens alleen een lichaam is. Men gaat volledig voorbij aan het gegeven dat de mens ook een geest heeft.

Volgens Deepak Chopra moet de potentiële genezing dan ook gezocht worden op een dieper niveau van bewustzijn. De werkelijke boosdoener is de voortdurende herinnering aan kanker die de kankercel tot leven brengt. De Ayurveda, verschaft ons een middel om direct door te dringen tot het niveau van bewustzijn dat die herinnering kan uitbannen. Al zijn de emoties nog zo diep, mensen moeten toch naar een nog dieper niveau afdalen. Dit geldt niet alleen voor kanker, maar ook voor andere ziektes.

Zodra wij horen dat kanker geconstateerd is, zijn we geneigd toe te geven aan machteloosheid en leven we in de schaduw van de dood. Volgens Deepak Chopra is er overigens geen reden om te spreken over 'typisch kankergevoelige' persoonlijkheden. Het immuunsysteem zou er juist wèl bij moeten varen als mensen een druk leven hebben, geen tijd hebben om ziek te worden en gewoon zichzelf zijn. Toch ervaren we dan negatieve emoties en zenden we dan kennelijk stoffen uit die hiermee verband houden, met als gevolg dat de immuunreactie minder effectief wordt. Als we op kanker zouden reageren als op griep zouden we een grote kans op herstel hebben.

4.2.1 De structuur en de werking van de hersenen

In de loop van ons leven verliezen wij meer dan een miljard hersencellen, neuronen genaamd. Dit verlies wordt gecompenseerd door een heel andere structuur van zich vertakkende vezels, dendrieten genaamd (*dendron* is Grieks voor 'boom'). Deze steeds kleiner wordende vezels, variërend van minder dan een dozijn tot soms wel meer dan 1000 per cel, dienen als contactpunten die het mogelijk maken dat de neuronen signalen doorgeven aan elkaar.

Experimenten hebben aangetoond dat deze dendrieten nieuw weefsel kunnen aanmaken, waardoor een neuron in elke willekeurige richting nieuwe verbindingen kan leggen. Dat doen ze door onze gewoonte dingen te herinneren, door ons denken en geestelijk actief zijn. Deze nieuwe aangroei kan de hersenfuncties gemakkelijk onverzwakt in stand houden. Dit gebeurt gedurende ons hele leven. De zenuwcellen scheppen dus gedachten en de gedachten scheppen op hun beurt ook weer zenuwcellen. Het lijkt op een telefooncentrale waarop extra toestellen worden aangesloten. Er zijn plaatsen waar miljoenen dendrieten samen komen, zoals bij de plexus solaris, een belangrijk knooppunt. In de hersenen komen zelfs biljoenen dendrieten samen. Het denken kan zo dus nieuwe zenuwcellen scheppen. Dit is een belangrijk gegeven want chemotherapie vernietigt immers de cellen.

Toch blijft de medische wetenschap volhouden dat de materie superieur is aan de geest. Dr. Simonton (zie hoofdstuk 2) probeerde het effect van radiotherapie te versterken door middel van visualisatie en was daar succesvol mee. Helaas blijken de ervaringen met een psychologische benadering om kanker te verslaan slechts in een enkel geval positief. Totdat een psychische of andere alternatieve therapie betere resultaten geeft dan bestraling en chemotherapie zal de wetenschap hieraan dan ook de voorkeur blijven geven. Deepak Chopra hoopt nu met deze nieuwe inzichten de mens op het spoor te zetten van genezing.

4.2.2 De Vedische geschriften

Deepak Chopra verdiepte zich in de oude traditie van de Ayurveda, de wijsheid van de Indiase rishis, de zieners, die zich duizenden jaren geleden wijdden aan stilte en zich bezig hielden met het innerlijke leven en de vraag of de natuur uiteindelijk één is.

Dit alles staat beschreven in de Vedische geschriften, de Veda's, die misschien ouder zijn dan de Egyptische piramides. Je zou deze geschriften kunnen zien als de volledige inhoud van de kosmische computer, waarin dus het hele vermogen van de natuur is samengebracht. Je zou de miljarden verbindingen tussen de neuronen in de hersenen kunnen zien als een afspiegeling van de complexiteit van het universum. De rishis gaven aan dat de wereld is opgebouwd uit laagjes zuivere abstractie en dat alles voort komt uit het subtiele, de geest. Volgens de rishis zou het vreemd zijn als je na ziekte je gezondheid **niet** zou herstellen. De geest is immers een heel belangrijke, scheppende kracht.

Volgens Shankara, de grootste filosofische geest in de Vedische traditie, zijn onze angsten gebaseerd op ideeën; soms zijn dat waanideeën. Het is eigenlijk niet mogelijk onderscheid te maken tussen realiteit en dat wat wij voor realiteit houden. Aan elk detail van

de geweldige stroom van indrukken, impulsen die van buitenaf (de wereld), maar ook van binnenuit (ons lichaam) op ons afkomen, kennen wij een bepaalde waardering toe. Dat is volgens de rishi's ziekte. Het leven wordt opgebouwd door de wijze waarop wij eraan deelnemen. Niets is goed, slecht, pijnlijk of prettig, behalve in onze ervaring. Dit zijn allemaal indrukken die door de zintuigen worden geïnterpreteerd en die voor iedereen verschillend zijn. De ene mens vindt het eten smakelijk, de andere absoluut niet. Als iemand door zijn symptomen wordt overtuigd zit hij gevangen in een realiteit waar 'ziek zijn' over de meeste macht beschikt. Je zou de patiënt zover moeten krijgen dat hij zich niet meer zo laat overheersen door de symptomen van zijn ziekte. Dat kan, zegt de Ayurveda, als in meditatie de geest geleid wordt naar een 'vrije' zone: een transcendent niveau van bewustzijn dat vrij van ziekte is, *turiya* genaamd. Het is dus noodzakelijk om eerst de realiteit van ziek zijn van de patiënt te genezen, voordat hij zelf genezen kan worden. Het evenwicht moet van 'ziekte' doorslaan naar 'herstel'. Ziekte wordt kennelijk in stand gehouden door het eigen verwachtingspatroon. Het is een reflex. Deze visie is niet zo gemakkelijk te accepteren. Mensen schrikken van de gedachte dat ze zelf wel eens verantwoordelijk zouden kunnen zijn.

Onze moderne, conventionele, geneeskunde geeft uiterst gedetailleerde beschrijvingen van alle ziekteverschijnselen. Dat maakt ziekte onpersoonlijk en dat is veel gemakkelijker om mee om te gaan. De belangstelling van het westen voor oosterse ideeën gaat voornamelijk uit naar het bestuderen van de uiterlijke wereld van de mens, niet van de innerlijke. Het westen is dan ook niet in staat geweest om deze 'vrije zone' systematisch te onderzoeken en heeft het genegeerd. Voor de westerse mens betekent meditatie 'bespiegeling' of 'gebed'. Een rishi noemt meditatie *dhyāna*. Dit is Sanskriet voor het tot rust brengen van de geest. Het Japanse *zen*, een woord dat wel bekend is bij ons, is een verbastering van dit woord.

Het contact van Deepak Chopra met Maharishi Mahesh Yogi, de grondlegger van de transcendentale meditatie maakte dat hij zich meer op meditatie ging toeleggen; hij kreeg de directe opdracht om met een aantal technieken 'iets te doen'. De maharishi maakt met het woord 'transcendent' duidelijk dat meditatie verder moet gaan dan zijn gewone grenzen om het stadium van *turiya*, de vierde toestand, het bovennormale niveau van bewustzijn te bereiken. Het doel van transcenderen is het verruimen van de geest. De geest wil **zelf** *turiya* vinden; hij moet alleen de gelegenheid krijgen.

De geest is voortdurend actief. Maar wanneer hij stopt met denken komt hij terug bij de stilte en vindt hij het zuivere bewustzijn. Geestelijke processen kunnen zowel oppervlakkig als diep zijn. Als we verticaal in onze geest weten af te dalen, manifesteert de geest zich niet

langer meer als een golf, een onderdeel van de zee, maar begint de identificatie met de zee zelf. Dit is het proces van transcenderen naar mediteren: dhyan. In de diepte zit de verborgen blauwdruk van de intelligentie. Je zou kunnen zeggen dat je naar een andere lagere toonhoogte afglijdt. Je gaat over een grens heen. Nu pas kan het visualiseren van het bevechten van kanker of een andere ziekte sterk genoeg zijn. Bij de meeste mensen is deze kracht echter te zwak. Volgens Deepak Chopra zou deze toestand van turyia belangrijk kunnen zijn voor de toekomst.

4.2.3 'Aham Brahmasmi' (*Ik ben alles, het geschapene en het ongeschapene. Ik ben het heelal*)

De westerse mens vindt het heel vreemd dat wij iets, laat staan alles, zouden kunnen zijn buiten ons fysiek lichaam om. Hoe briljant Einstein ook was, zoals alle fysici ging hij uit van de objectieve methode en hield hij het bewustzijn buiten zijn theorieën. Zijn zoeken was strikt wetenschappelijk. Volgens de rishis was het materiële leven van de wereld grof en ruw. Volgens hen is ieder mens een oneindig wezen, niet door tijd of ruimte begrensd en kan hij zijn intelligentie uitbreiden door buiten het fysieke lichaam te reiken. Dit betekent niet dat we onze uiterlijke wereld doen verdwijnen, maar alleen dat er een nieuwe dimensie van realiteit aan wordt toegevoegd. Dat is wat 'Ik ben alles' betekent: het vermogen om buiten de stroom van onze tijd en onze grenzen van de ruimte uit te stijgen. Om dat te kunnen moeten we de invloed van onze intelligentie uitbreiden. Elke gedachte brengt een rimpeling voort in het energieveld en golft door alle lagen van het ego, het intellect, de geest, de zintuigen en de materie heen. We zijn als een lichtbron die bewustzijn uitzendt. Het is het principe van het licht dat zijn golven door het quantum gebied van het electromagnetische stuurt tot in het oneindige. Het zenuwstelsel van de mens registreert het effect op afstand dat een gedachte heeft, maar omdat wij beperkt zijn tot de wakende staat kunnen we de subtiele veranderingen niet zien.

De grenzen waarin de mens beweegt, leeft en ademt strekken zich uit tot aan de onbegrensde horizon van de kosmos. Wij denken dat er grenzen zijn. Dit noemen de rishi's 'maya': wij zijn het kosmisch perspectief kwijtgeraakt. Experimenten met jonge katjes laten zien dat katjes die opgroeien in een wereld met horizontale strepen later tegen stoelpoten oplopen. Katjes die opgroeien in een wereld met verticale strepen kunnen geen horizontale lijnen meer onderscheiden en katjes die opgroeien in een witte doos raken helemaal gedesoriënteerd. De dieren worden wat ze zien, omdat de cellen die op een bepaald moment verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling van het gezichtsvermogen worden

geprogrammeerd. Indrukken brengen dus een beperking aan. Dit gebeurt ook bij de mens: 'Wat ge ziet, dat wordt ge'. Onderzoek bij mannelijke hartpatiënten toont aan dat zij betere overlevingskansen hebben wanneer ze voelen dat hun vrouw van hen houdt. Het blijkt niets te maken te hebben met voeding of lichaamsbeweging, etc. Liefde kan door de *maya* van het lichaam heendringen. Wij zijn vrij in onze keus of wij grenzen zullen opwerpen of neerhalen. Elk mens creëert eindeloos gedachten, herinneringen, wensen, etc. Dat wordt onze wereld. Als we de intelligentie-impulsen zouden kunnen beheersen zouden we nieuwe dendrieten kunnen doen groeien (zie 4.2.1).

4.2.4 Het hogere bewustzijn

Meditatie maakt het bewustzijn vrij tot op een dieper niveau, dat uitgaat boven de bekrompen gedachten en verlangens van het geïsoleerde ego dat zich zoekt te verdedigen. Dit is overigens heel begrijpelijk want het ego ziet de wereld buiten het 'ik' als gevaarlijk, als een bedreiging. Deze dualiteit is een bron van angst. We proberen ons voortdurend te beschermen en te omringen met plezierige zaken. Volgens de rishi's is angst dan ook de voornaamste oorzaak van alle ziektes.

Er is eenheid en diversiteit tegelijk. Er is geen zomer zonder winter, geen noordpool zonder zuidpool. Die twee tegengestelden vormen samen een geheel. Het menselijke zenuwstelsel is flexibel genoeg om zowel de diversiteit van het leven te begrijpen als de eenheid. Ze zijn allebei oneindig en begrensd. Er zijn dus onbegrensde mogelijkheden. Deze liggen in het gebied van de eenwording, de eenheid van 'mind-body'. Daar is de oplossing te vinden. R.K. Wallace, *Vedic Psychology* (1986), ontdekte dat het verouderingsproces kan worden gestuurd vanaf de verschillende bewustzijnsniveaus. Als we onszelf instellen op achteruitgang wordt dit ook de realiteit. Toch zal het werkelijk veranderen van dit proces veel diepgaander moeten zijn. Onderzoek aan Harvard University onder 60 bejaarden verdeeld in drie groepen wees uit dat de groep die mediteerde na drie jaar nog in leven was. Van de andere twee groepen samen, die zich hadden bezig gehouden met creatieve woordspelletjes of ontspanningstechnieken, was 24% overleden. Het geeft aan dat bewustzijnsverruiming alleen al genoeg is om het leven te verlengen. Dit is de kortere weg van de rishi's. Om dit hogere bewustzijn te kunnen bereiken zullen we vrije mensen moeten worden, onze vastgeroeste belemmeringen vergeten en nieuwe vaardigheden moeten aanleren. De westerse mens is wat zijn kennis van het oosten betreft blijven steken; de werkelijke betekenis is niet tot hem doorgedrongen. Deepak Chopra probeert te laten zien dat het bereik van Vedische kennis

even groot is als die van de moderne wetenschap. Het streven is een toestand van volkomen bewustzijn van de mens - de ontmoeting met het Zelf. In plaats van dit te zien als ongrijpbare werkelijkheid moeten wij ons realiseren dat dit onbegrensde heel dichtbij is.

Als we aan de gebruikelijk grenzen voorbij kunnen gaan kunnen we *ananda*, ofwel gelukzaligheid ervaren; de confrontatie met het leven zoals het werkelijk is. De Veda's zeggen dat dit eigen is aan de menselijke geest, maar dat het verscholen ligt onder lagen van bewustzijn. In de Ayurveda is *ananda* de basis voor drie krachtige genezende technieken. Deepak Chopra heeft deze technieken aangedragen gekregen van de Maharishi Mahesh Yogi. Dit zijn de instrumenten voor de quantum geneeskunde:

- A. *Meditatie.* Meditatie is in staat om de geest buiten zijn grenzen te voeren.
- B. *Ayurvedische psycho-fysiologische techniek: de techniek van de gelukzaligheid.*
Elk symptoom van ziekte staat onder controle van aandacht. We zijn ons er niet van bewust, maar het is mogelijk om pijn te doen toe- of afnemen. We kunnen onze aandacht op een therapeutische manier gebruiken. Het is ons eigen bewustzijn dat het lichaam kan genezen. Het is onze eigen intelligentie die aan het werk gaat. Deze techniek 'aandacht' probeert de barrières die tussen ons en het symptoom staan weg te nemen. Bij pijn roept het zieke deel naar de rest van het lichaam om hulp. Denk aan een snijwondje. Het lichaam zorgt zèlf voor genezing en leert mensen om zichzelf als zuiver bewustzijn te ervaren en zo de ziekte te laten verdrinken in bewustzijn. Dit op zich is genezing. Het is een gelukzaligheid die voelbaar is als b.v. warmte of een vloeiend tintelend gevoel of nagloeien. Gelukzaligheid beïnvloedt de hartslag, de bloeddruk en de hormoonsecretie. Het lichaam wordt herschapen: hoe was het lichaam vòòr de snijwond? Het ontvangt een signaal van de blauwdruk die in het bewustzijn bestaat. Dit kan gezien worden als een trilling die verband legt tussen lichaam en DNA. De geest zendt impulsen van intelligentie, signalen uit, die het DNA van het lichaam ontvangt. Al het leven vloeit voort uit het DNA. Signalen voor tijd, ruimte en alles wat de wereld vorm geeft komen vanuit het niveau van de stille intelligentie. Dit is het niveau waar we werkelijk leven. DNA zet al die abstracte beelden die het ontvangt om in het leven zelf. Deze techniek staat volgens Deepak Chopra nog in de kinderschoenen.
- C. *De techniek van de oerklanken.*
Met de techniek van de oerklanken brengen we een ziekte, een tumor of een ontstoken

gewricht zo dicht onder het bewustzijn van gelukzaligheid dat de vervorming die ten grondslag aan de ziekte ligt weer op het juiste pad gebracht wordt. Deze klanken veroorzaken soms een warm, kloppend of pijnlijk gevoel.

Volgens de Ayurveda begint ziekte wanneer DNA, de geest en het lichaam niet meer gelijk lopen. Er is een breuk. De gelukzaligheid is uit het spoor geraakt. Om de breuk in de trillingen te herstellen moet er een oerklank, een trilling gebruikt worden. Je kunt het dus zien als een behandeling door middel van klank. Het weefsel van de sutras, de draden van intelligentie, is gaan rafelen. De ziekte is ingesloten in het DNA.

Alle materie en energie in de schepping komen voort uit trillingen. De natuur is als een veld van snaren die voortdurend op verschillende frequenties trillen. We zullen de snaren nooit kunnen zien. Nu dachten de rishi's ook al dat de kosmos een web van snaren was: sutras genaamd, ofwel draden; draden van intelligentie. De wereld bestaat volgens de Vedische rishi's uit klank, en omdat oerklanken voor alles zijn ontstaan. Volgens de rishi's was er aanvankelijk één klank, één trilling: OM. Dat was de eerste golf die de kosmische stilte verbrak. OM deelt zichzelf op in subfrequenties, trillingen die de materie en de energie in ons universum vormen. Toen de rishi's zich afstemden op de klank van het heelal hoorden zij een neuriënde mmmmmmmmmmmmm... Als je dus van DNA uitgaat, heeft het lichaam veel niveaus en aan elk niveau gaat een klank vooraf. Ayurveda ziet het lichaam dus niet als alleen een fysiek iets maar als een web van trillingen. Deepak Chopra ziet de Ayurvedische oerklanken als een soort oermal die hij over de uit het spoor gelopen klanken heen legt. Zo wordt het verstoorde DNA weer in juiste banen geleid. De voorlopige resultaten zijn opmerkelijk. Hij hoopt dat deze theorie een stap in de juiste richting is. De Ayurveda gaat ervan uit dat je eerst de mens moet behandelen en dan pas de ziekte. In plaats van ongeneeslijke ziektes als aids en kanker te bevechten, geeft **ayurveda** mensen hoop en toekomst. De eerste resultaten met aids-patiënten zijn hoopgevend.

4.3 Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya

In *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness* (1976) worden de verschillende niveaus beschreven waarop de mens volgens de yoga functioneert. De westerse wereld is zich bewust van het lichaam en de geest, maar in yoga zijn er vijf niveaus die met elkaar in verbinding staan en die hun invloed op het welzijn van de mens kunnen uitoefenen. Deze niveaus, ook wel 'lichamen' genoemd, bevatten alle aspecten van filosofie, religie en

creativiteit om het hogere potentieel van de mens tot ontwikkeling te kunnen laten komen. Elk van deze lagen bedekt en verduistert een subtieler, onderliggend niveau. Het is een compleet therapeutisch systeem dat de ontwikkeling van het bewustzijn, de beheersing van het fysieke lichaam, de werking van de geest, emoties en menselijke relaties omvat.

4.3.1 De 'lichamen'

4.3.1.1 Annamayakosha: het 'voedsellichaam'

Als eerste lichaam is er het fysieke lichaam, dat betrekking heeft op het skelet, het spierstelsel, de bloedsomloop enzovoort. Door op de juiste wijze ons lichaam te oefenen en te observeren leren we meer controle te krijgen over het vrijwillige zenuwstelsel. De lichaamshoudingen of oefeningen maken onderdeel uit van de bekende hatha yoga. Men gaat ervan uit dat de houding die iemand aanneemt een weerspiegeling is van het innerlijk. Wanneer de door spanningen opgeroepen houdingen in het lichaam een gewoonte worden, staan zij groei en evolutie van die persoon in de weg. De hatha yoga ontspant, rekt en versterkt ook de spieren en pezen die door geestelijke spanningen en slechte houding verkort zijn geraakt. Het directe effect, de grotere vrijheid in beweging maakt dat mensen zich fijner voelen in hun lichaam.

Afgezien van deze voorbereidende fysieke oefening, waarbij aandacht en concentratie bij een naar buiten gerichte opdracht aan het uiterlijke lichaam een rol spelen, betreft het hier ook een mentale, innerlijke discipline die op een later tijdstip nodig is. Dit is de beoefening van meditatie. Het bestuderen van de geest is immers een naar binnen gerichte taak. In veel culturen wordt slechts dit uiterlijke lichaam gezien als belangrijk. Het zelfbeeld kan zelfs zozeer om het uiterlijk draaien dat wij voor ons gevoel van eigenwaarde mode, cosmetica en zelfs chirurgische ingrepen nodig hebben. We zijn geneigd om wat ons innerlijk lichaam ons wil vertellen te negeren; wanneer storingen fysiek tot uiting komen blijven we vaak volharden totdat we zozeer in de problemen komen dat we ziek worden en er soms zelfs sprake is van afkeer van het lichaam. Voor onze innerlijke bewustwording is een naar binnen keren in onszelf echter van groot belang.

De yoga ziet het lichaam als een ecologisch systeem. Huiduitslag, bij voorbeeld, kan gezien worden als een verstoring in het organisme. Dit geldt ook voor andere aandoeningen en ziektes. Door fysieke reinigingstechnieken kan men zich ontdoen van kooldioxide en andere giftige stoffen. In onze cultuur is echter de overtuiging ontstaan dat de meeste ziektes veroorzaakt worden door factoren van buitenaf, zoals virussen of bacteriën. De ontwikkeling

van moderne antibiotica heeft een situatie gecreëerd waarin voor nieuwe kwalen de wetenschap nieuwe, krachtigere medicijnen moet ontwikkelen; onze problemen lijken opgelost te worden door pillen en we willen voor ziektes een 'schuldige' aanwijzen die zich buiten ons bevindt.

Voor de relatie tussen emotionele en fysieke problemen is nog geen afdoende behandeling gevonden, met als gevolg dat men medicatie blijft voorschrijven. De vraag is dus hoe het komt dat wij onze organen zo misbruiken dat maagzweren en hoge bloeddruk het gevolg zijn? Volgens de psychoanalyse is de geest wel betrokken bij ziektes, maar deze functies spelen zich af in het onderbewuste, dus buiten ons bewustzijn. Het is dus niet mogelijk om er controle op uit te oefenen. Door het onderbewuste te ontkennen en buiten ons bewustzijn te houden zijn psychosomatische ziektes zo moeilijk te behandelen. Onderzoek met biofeedback in laboratoria van onder andere Harvard University en het All-India Institute of Medical Sciences hebben aangetoond dat we weldegelijk in staat zijn om te leren interne organen te beheersen; onvrijwillige organen kunnen 'vrijwillig' worden.

De yoga filosofie, die een holistische benadering kent, geeft aan dat het fysieke lichaam slechts één niveau van bestaan is en dat de andere niveaus evenzeer van belang zijn.

4.3.1.2 Pranamayakosha: het 'energielichaam'

In het fysieke lichaam verscholen bevindt zich het tweede lichaam, het prana- of energielichaam. Dit lichaam heeft dezelfde vorm als het fysieke lichaam. Het wijst de weg naar een hoger niveau van bewustzijn dat zo subtiel is dat we er ons niet van bewust zijn. Nu heeft de ademhaling een brugfunctie: de ademhaling en de geest staan in verband met elkaar. Door het aanleren van een diafragmatische ademhaling is het mogelijk om controle te krijgen over de onvrijwillige functie van de ademhaling. Hierdoor kunnen emoties beïnvloed worden, met als gevolg kalmte en ontspanning. Zo verbetert het concentratievermogen en wordt er een bijdrage geleverd aan de behandeling van angst, spanning en hoge bloeddruk. Beheersing van dit energielichaam is een voorwaarde om toegang tot de geest te krijgen.

De westerse wereld heeft deze allesomvattende levensenergie gereduceerd tot verschillende systemen die uiterlijk waarneembaar en meetbaar zijn, zoals de bloedsomloop of het zenuwstelsel. Pas de laatste tijd wordt in de westerse psychologie ingezien dat er twee energiesystemen in het lichaam afwisselend actief zijn: de rechterhelft van het lichaam die met de linker hersenhelft, en de linker lichaamshelft die met de rechter hersenhelft correspondeert. De rechter hemisfeer wordt gezien als de meer holistische, artistieke, actieve kant en de linker hemisfeer is meer analytisch van aard en heeft betrekking op de taal- en

rekenvaardigheid en logisch denken. De werking van de twee energiesystemen is merkbaar in de neus. Daar is de afwisseling van dominantie voelbaar, doordat de weefsels in, respectievelijk, de rechter of linker kant opzwellen, wat de ademhaling door dat neusgat bemoeilijkt. Hiervan wordt in de yogaliteratuur al uitgebreid melding gemaakt bij Swar Swarodyayam, een eeuwenoude complexe wetenschap over de ademhaling.

Het subtiele pranalichaam lichaam beschikt over 7.200 energiekanalen, nadis genaamd. Wanneer de rechterkant van het lichaam actief is, is het belangrijke rechter energiekanaal *pingula*, de zonne-energie, werkzaam. Als de linkerkant geactiveerd wordt is het kanaal *ida*, de maanenergie, werkzaam. Het is mogelijk om door ademhalingsoefeningen de twee energieën te integreren: *sushumna*. De twee energieën versmelten zich met elkaar en de energie stroomt naar de hersenen en de kruin. Doordat deze twee aspecten zich verenigen kan men de balans in het lichaam herstellen en is het mogelijk om een gevoel van rust, plezier en helderheid te ervaren. Je zou deze voelbare energie, een verbinding met de ademhaling van de natuur, kunnen vergelijken met elektriciteit.

Het onderliggende energielichaam dat aan de energie die de fysieke en mentale wereld bestuurt ten grondslag ligt en dat op een hoger niveau telkens een hogere mate van bewustzijn in zich draagt heet 'prana'. Deze energie is gesplitst in vijf ondergeschikte energieën, respectievelijk *prana vayu*, *apana vayu*, *vyuana vayu*, *samana vayu* en *udana vayu*. Deze 'hulp'- energieën hebben ieder hun speciale taak om *prana* op de juiste wijze te verdelen. Elk orgaan in ons lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid prana, een eigen energieveld. Een verstoring in zo'n energieveld wordt gezien als ziekte. Er is te weinig of te veel energie in het orgaan. Door middel van de ademhaling en asanas kan men hier invloed op uitoefenen. Door de stroom van energie weer op gang te brengen of te reguleren kan men de verstoring herstellen. De 'grove' energiestromen worden rustig en de meer subtiele gevoelens kunnen zich manifesteren. Om dit te bereiken moet de aandacht naar binnen worden gericht. Je moet proberen te voelen wat er gebeurt. Voor de westerse mens geeft zo'n subtiel systeem, waarbij het ook om de eigen ervaring gaat, problemen.

De acupunctuur, afkomstig uit China, heeft twaalf belangrijke energiekanalen beschreven. Zij kunnen gemakkelijk van buitenaf beïnvloed worden, maar omvatten slechts een deel van het energiespectrum. Het yogasysteem daarentegen omvat alle energievelden. Om deze energie te kunnen ervaren moet een bepaalde gevoeligheid ontwikkeld worden en daar is voorbereiding voor nodig. Het kooldioxide moet uit het bloed verwijderd en de vervuilde kanalen, nadis genaamd, moeten gereinigd worden. Het lichaam heeft een grote

energievoorraad en het is van belang deze energie niet te verspillen. Wat kan helpen om minder energie te verspillen is een onderscheid te leren maken tussen de energie die wij nodig hebben om te leven en de energie die opgeslurpt wordt door angst, spanning, de grillige wanen van de dag en nutteloze obsessies.

Het moge duidelijk zijn dat de zeggenschap over dit energieniveau wordt uitgeoefend door het mentale lichaam. Een zorgvuldig, systematisch bestuderen van de werking van de geest is de volgende stap om dit gebied binnen ons bewustzijn te brengen.

4.3.1.3 Manomayakosha: het 'denken'

Om alle energievelden te kunnen beïnvloeden moeten we ons naar binnen richten en leren om het mentale lichaam, het 'denken' ofwel de 'geest' te bestuderen, wat kan gebeuren via de meditatieve technieken van het oosten, waar, zoals eerder vermeld, de ademhaling wordt gezien als een brug naar het bewustzijn. Dit derde lichaam zorgt er voor dat de mens in staat is om te denken, vrij is om te kiezen en zijn eigen gedrag kan bepalen. Het kent drie belangrijke functies die een geheel vormen: '*manas*' dat de lagere functies van de geest registreert, het *Ahankara*, (*aham* = ik ben) dat als het 'ik', het 'ego' gezien kan worden en *buddi*, een hogere functie die een speciale wijze intelligentie betreft die evalueert en beslissingen neemt. Buiten het bewustzijn ligt *Chitta*, de geheugenbank, die dit denkvermogen ondersteunt. Aan de overkant van dit mentale veld ligt het meest innerlijke, allerhoogste menselijke bewustzijn van de ziel, of het Zelf, *Atman*.

De yoga psychologie is gebouwd om dit 'Zelf' heen. In het yogasysteem van Patanjali, de Yoga Sutras, wordt de geest vergeleken met een meer. Als het water, dat in wezen helder is, in beroering wordt gebracht, wordt de ware aard vertroebeld en komen er gedachten op vanuit het geheugen, of van buitenaf, vanuit de zintuigen. Maar als het water, - en dus de geest -, in rust is, wordt de bodem zichtbaar en komt het hoogste bewustzijn tevoorschijn. Door deze eenwording met het 'Zelf' worden de subtielere lagen in de geest bereikt waar geen sprake meer is van afgescheidenheid en van individualiteit.

Wat goed is voor iemand maakt deel uit van een evolutionair proces waar alles en iedereen bij betrokken is. Alle mensen hebben dezelfde belangen. Door training kan de mens leren om zich los te maken van de opeenvolging van gedachten waardoor zich geleidelijk aan een hoger bewustzijn ontvouwt. Wij zijn gewend om onszelf te identificeren met onze gedachten, met mensen en dingen; wij zijn ons daar niet van bewust en denken dat we de gedachten zijn. Patanjali geeft aan dat door bestudering van de geest men voorbij kan gaan

aan dit ego. Als de grovere aspecten van het menszijn onder controle zijn gekomen en men zich voldoende van de buitenwereld heeft leren afsluiten, *pratyahara*, is het mogelijk om via de weg van concentratie, *dharana*, en meditatie, *dhyana*, de hoogste staat van bewustzijn, *samadhi*, te bereiken.

Door het terugtrekken van de zintuigen kunnen gegevens uit het onderbewustzijn naar het bewustzijn gebracht worden. Volgens de yoga psychologie bevindt het zuivere *buddhi* zich als een juweel onder diverse lagen, die het belemmeren om te stralen. Het kan illusie onderscheiden van zuivere waarheid en is onverbiddelijk in zijn oordeel, zelfs daar waar iets sociaal aanvaardbaar en ethisch bewonderenswaardig zou zijn. Elke keer dat het *buddhi* een zuivere beslissing neemt en zich los weet te maken van wat men zou kunnen zien als het voorgeprogrammeerd en geconditioneerd zijn door de maatschappij, neemt het in kracht toe. Het maakt dat de mens kan anticiperen op wat nodig is om te overleven, zich kan bevrijden van conflicten en tegenspraak en kan leren zijn gedrag te beheersen. Om psychische problemen, die ten grondslag liggen aan ziekten, te lijf te gaan is het ontwikkelen van *buddhi* dan ook het meest efficiënt.

De westerse psychologie zoekt een bevredigende, rationele oplossing voor conflicten. We hebben hier te maken met tegenstrijdige impulsen van wat men als *manas* zou kunnen zien, indrukken en herinneringen van bij voorbeeld situaties uit de jeugd. De richtlijnen van ouders, die men nog steeds opvolgt, zijn vaak niet langer meer van nut voor een volwassene. De psychologie bestudeert het mentale gebied door het uiterlijke gedrag waar te nemen, door het ego, het 'overdreven eigenbelang' te versterken waardoor het ik-gevoel zichzelf als individu juist kan afscheiden van het Zelf. Het volgen van een intuïtieve, innerlijke stem wordt als verdacht gezien. De belangen van individu en van de maatschappij zijn strijdig en mensen zullen zich moeten leren aanpassen. De moderne wetenschap bezit geen terminologie voor hogere niveaus die verder gaan dan *buddhi*. Daardoor is dit niveau moeilijker te bevatten.

In de yogapsychologie spelen deze niveaus echter een belangrijke rol, want het bewustzijn zetelt eerder in het Zelf dan in het 'denken'. Hogere bewustzijnsniveaus leiden tot een punt waar het eigen belang niet meer in conflict is met dat van de ander. De aandacht gaat voornamelijk uit naar het vermogen van *buddhi* om zich te bevrijden. Er komt ruimte voor het ontvouwen van de persoonlijkheid die afstand neemt en de gebeurtenissen van de geest als het ware schouwt zonder erbij betrokken te raken. De geest, het 'denken', is getransformeerd en is niet langer onderhevig aan egoïsme of de afleidingen van de zintuigen.

4.3.1.4 Vijnanamayakosha: het 'intellectuele lichaam'

Achter het lichaam van het denken ligt een meer intellectueel bewustzijn. Vanaf hier geldt de eigen ervaring. De input van de zintuigen en de gegevens uit de stoffelijke wereld spelen hier geen rol meer. Onze werkelijkheid wordt beperkt door onze cultuur en gewoonten. Wij kunnen er maar een deel van zien of horen - denk aan infrarood fotografie of aan het scherpe gehoor van dieren. Om overbelasting van *manas* te voorkomen worden gegevens door de zintuigen onbewust genegeerd, verworpen of ontkend. Toch worden al deze data direct opgeslagen in het onderbewustzijn bij de *citta*, de geheugenbank, waar zij een blijvende indruk achterlaten. De yoga ziet deze indrukken als even belangrijk als hetgeen bewust ervaren wordt; zij blijven een rol spelen en beperken ons referentiekader. Zij belemmeren de mens om als één geheel te functioneren en in de wereld effectief te handelen. Om ons naar een hoger bewustzijn te leiden kan het *buddhi* helpen.

In de moderne westerse psychologie geeft Freud aan dat het bewuste deel van de mens slechts het topje van de ijsberg is; het onbewuste deel zit 'onder water'. Jung noemt dit het instinctieve, collectieve bewustzijn, dat dateert uit de tijd van de primitieve mens wiens psyche nog dicht bij dat van het dier lag. De universele symbolen, berichten uit dromen, noemt hij 'archetypen', dragers van berichten zoals we ze vinden in sprookjes. De subtiele invloed van de droom, die de onbekende kant van onszelf aan de oppervlakte brengt, helpt het leven in evenwicht te krijgen wanneer een bepaald aspect te veel ontwikkeld is. Dit primitieve instinct van het collectieve bewustzijn is bepalend voor de ontwikkeling van het individu. Bij Jung laat 'het zelf' zich zien als archetype dat gegevens doorseint aan het ego, maar zelf nooit gekend kan worden. Jung dacht dat het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn in yoga *samadhi* betekende dat het ego het bewustzijn zou verliezen. In yoga kan het bewustzijn een innerlijke, subtiele groei doormaken door middel van het persoonlijke meditatieproces. Voor iemand die gericht is op de uiterlijke, materiële wereld is dit niet gemakkelijk te begrijpen. Jung zag het normale bewustzijn als de enige mogelijkheid. Hij erkende niet dat men het onderbewuste zou kunnen bereiken. Hij gaf wel toe dat onze schaduwkant meer was dan alleen iets negatiefs, maar gooide het meest primitieve, instinctieve deel van de psyche op een hoop met het hogere bewustzijn. Misschien kwam dit door de bedreigende berichten die hem in zijn persoonlijke ervaringen vanuit zijn onderbewustzijn bereikten. Toch had hij een nieuwe wereld ontdekt.

Het onderbewustzijn is een wereld van hartstochtelijke fantasieën en duistere schaduwen van de geest die men heeft onderdrukt omdat men er niet mee kon leven. Zij kunnen ons in verwarring brengen en afgrijselijke proporties aannemen. Af en toe schijnt er een klein straaltje licht doorheen vanuit het hogere bewustzijn. Wil men het hogere bewustzijn bereiken dan moet men deze wereld overwinnen. Na gedegen voorbereiding kan de geest zich losmaken en de stroom van gedachten onbevooroordeeld aanschouwen. De invloed van de zintuigen is teruggebracht. Vanuit de *chitta* komen onderdrukte herinneringen tevoorschijn die erkend, geaccepteerd en opgenomen moeten worden in een steeds groter wordende beeld van het ik. Als de wil sterk is, zal iemand in staat zijn om betrokkenheid bij de herinneringen te vermijden, door het onderbewustzijn heen kunnen manoeuvreren om in contact kunnen komen met het hogere bewustzijn. Maar niet iedereen gaat dit zo goed af, zoals mensen die psychotisch zijn; zij zijn de weg kwijtgeraakt en worden overspoeld door kwade geesten en duivels. Hun ik-gevoel is te beperkt om het te kunnen bevatten; dat was ook de eigenlijke reden waarom deze beelden weg werden gestopt. Ook ontbreekt het hen aan een sterke wil om vol te houden en zij zakken in de modder van het onderbewuste: de wereld van *madness*.

De westerse psychologie beschouwt dat wat zich buiten het normale bewustzijn afspeelt als onbekend terrein. Het blijft met de vrije associatietechniek, die terugvoert tot en met het embryonale stadium, afhankelijk van de soms moeilijk onder woorden te brengen beschrijving van gedrag en gedachten. Daardoor is het ongeschikt om het gebied dat voorbij gaat aan het persoonlijke, de wereld van het onder- en hoger bewustzijn, te ontdekken. Als de patiënt zich beter voelt stopt de behandeling; je zou psychotherapie dus ook ziektegeoriënteerd kunnen noemen.

Yoga-therapie is op geestelijke groei gericht. De yoga wetenschap bevat een gedetailleerd beeld van die 'onbekende geest' en heeft meditatietechnieken ontwikkeld om hierin door te dringen. Het instinct wordt gezien als de lagere bewustzijnsvorm, primitiever dan het normale bewustzijn. Als door meditatie het onderbewustzijn geleidelijk aan tot bewustzijn wordt gebracht, komt een niveau tevoorschijn dat voorbij gaat aan het normale bewustzijn, ervaart men een toename van energie en komt men vrij van spanning en angst. In de yogapsychologie is *samadhi* de hoogste staat van bewustzijn, waar men uit eigen vrije wil in en uit kan stappen. Er gaan vele jaren van zware training aan vooraf.

4.3.1.5 Anandamayakosha: het 'zaligheidslichaam'

Heel verschillend van dit intellectuele lichaam is het nog dieper gelegen lichaam van gelukzaligheid met het gebied van wat we onbewust, buiten ons normale bewustzijn ervaren

en het gebied dat ons bewustzijn betreedt tijdens onze droomloze slaap. Door middel van biofeedback bestudeert de wetenschap met uiterst gevoelige apparatuur wat zich afspeelt in de hersenen tijdens onze slaap. Onderzoek heeft uitgewezen dat hoe meer men actief probeert te ontspannen en het proces probeert te beïnvloeden, des te minder succesvol men is. Dit creëert spanning en frustratie en het tegenovergestelde van wat men beoogt. De wil moet eigenlijk een passieve houding aannemen. Om het denken en redeneren los te kunnen laten wordt er soms gebruik gemaakt van beelden. Lang geleden hebben de Zen meesters, de yogis en de Sufis deze ontdekkingsreis naar binnen al ondernomen en hun ideeën, die toen bizar leken, krijgen nu een nieuwe betekenis. In de Yoga is dit het eerste voorzichtige begin om iemand het gevoel te laten ervaren dat er achter ons gewone denken iets heel anders schuilgaat.

Op een EEG geven de bèta golven het normale 'wakkere' bewustzijn. De tragere alfa golven geven aan dat we rustig en ontspannen zijn. De nog langzamere thèta golven geven aan dat we ons in een droomstadium, in de wereld van beelden, bevinden. Dit is het stadium waarin de mens in toenemende mate weer één geheel wordt. Als we functioneren op het niveau van het 'ego', is een groot deel van het innerlijke leven hier niet bij betrokken. Het leven van het lichaam met zijn 'wil' en al zijn plannen is strijdig, is niet geïntegreerd, met die delen van de persoon die buiten het bewustzijn liggen. Als het ego probeert de gedachten te onderdrukken, komen deze intenser terug. Het resultaat is tegenovergesteld aan wat men verwacht. Gedachten en fantasieën waarvan men zich moeilijk kan losmaken kunnen ook hun invloed doen gelden in het alledaagse leven. Op een onbewust niveau speelt de angst om iets te verliezen of niet te kunnen krijgen, zoals bezittingen, een baan of een relatie, een rol. Dit kenmerkt zich door rusteloosheid, bezorgdheid en spanning. Deze angst is minder als men zich flexibeler, onafhankelijker weet op te stellen. Dit is het gebied waar psychosomatische ziekten ontstaan, zoals slapeloosheid, maagzweren, hoge bloeddruk of verslavingen.

Meditatie laat een afname van transpiratie en van afvalstoffen in het bloed, een vertraging van de ademhaling en een toename van alfa activiteit in de hersenen zien, hetgeen kan duiden op kalmte en rust. In een enkel geval is er zelfs sprake van thèta activiteit, waarbij een stadium bereikt begint te worden dat voorbij gaat aan het gewone ego. De psychofysiologische veranderingen lijken het tegenovergestelde te laten zien van de 'fight or flight' reactie en mensen die mediteren blijken dan ook minder snel emotioneel te worden en lijken de gebeurtenissen in hun leven beter te kunnen integreren. Zij hebben kennelijk minder stress en gebruiken minder drugs, alcohol, sigaretten en koffie. Bij onderzoek scoren zij hoger wat betreft 'positieve gevoelens', 'zelfacceptatie' en 'rekening houden met zichzelf'. Zelfs mensen

die op meditatief gebied onervaren zijn, zo blijkt uit studies, zijn na meditatie minder snel opgewonden, blijven kalmer en vertonen een tendens tot persoonlijke groei en alfa activiteit. *Bhuddhi* kan er door zijn discriminerende capaciteit toe bij dragen dat belastende gedachten worden losgelaten en dat gedachten die het bewustzijn doen groeien versterkt worden. Zo zal de geest aandacht schenken aan wat het bewust wil laten terugkomen en zal het datgene wat men wil laten gaan uit zijn innerlijke wereld laten verdwijnen. In de yoga wordt daartoe een mantra of een klank gegeven, waardoor iemand naar een hoger niveau van bewustzijn wordt getrokken.

4.3.2 Wetenschappelijke evaluatie van hogere meditatieve niveaus

Op een EEG zijn de gedachtewisselingen zichtbaar als een snel, onregelmatig patroon van golven: bèta of alfa. Een onverwacht geluid of licht zal het rustige alfa ritme onderbreken en weer bèta golven laten zien; dit noemen we 'alfa blokkade'. Als dit geluid of licht zich vaker voordoet en verwacht kan worden, treedt deze blokkade niet meer op. Men leert het te negeren. Thèta ritmes worden geassocieerd met de wereld van de innerlijke droombeelden, die de hogere bewustzijnsniveaus nadert. Patronen die overgaan van bèta- naar alfa- naar thètagolven lijken een verschuiving naar steeds hogere niveaus van bewustzijn aan te geven. Een verschuiving naar hogere niveaus lijkt een toename van alertheid, controle en integratie te geven. Een toename van alfa golven betekent een afname van de hersenactiviteit in de hersenschors. Tijdens de diepste stadia van de slaap, wanneer de hersenen het minst actief zijn, kunnen *delta* golven waargenomen worden. Deze vierde staat, *turiya*, is de allerhoogste staat van *samadhi*, de hoogste staat van bewustzijn. Tijdens deze golven is zelfs het dromen gestopt. De zenuwactiviteit is nu het laagst.

Er zijn twee stadia:

1. Rapid Eye Movement, geassocieerd met dromen. Er spelen zich tonelen af waar mensen en plaatsen uit het alledaagse leven bij betrokken zijn en de geest druk is; de hartslag is onregelmatig; het lichaam is 'actief'. Dit is het gebied vlak voor men weer wakker wordt. Het is het gebied van alfa en thèta golven en duurt ongeveer een half uur.

2. Diepe slaap: de hersengolven laten de delta frequentie zien. Men kan iemand moeilijk wakker krijgen. Er is weinig of geen geestelijke activiteit. Men kan zich niet oriënteren.

Deze twee soorten slaap worden afgewisseld; een cyclus duurt ongeveer 90 minuten. Met elke cyclus is men minder diep in 'diepe slaap' en droomt men langer. De diepe slaap vindt plaats tijdens de eerste uren van de slaap en na vijf of zes uur is het grootste deel van de slaap afgerond; je krijgt dus waar je behoefte aan hebt. Als iemand de behoefte voelt om langer te

slapen heeft hij of zij eigenlijk meer behoefte aan dromen. Als een groot deel van iemand niet in het bewustzijn geïntegreerd is, zal er meer tijd aan *dealing with it* besteed moeten worden. Vooral als men veel heeft 'wegstopt'. Er is dan allerlei 'onderdrukt materiaal' en mensen zijn altijd moe! Het is alsof dat deel van de ervaringen zijn tijd opeist. Het onbewuste moet in het bewuste geïntegreerd worden. Mensen die mediteren, kunnen toe met een of twee uur slaap minder.

Gevorderde yogis praktiseren *yoga nidra*. Zij hebben geen behoefte aan dromen en gaan vrijwillig het *delta* stadium, de droomloze slaap, in en hebben per nacht maar twee of drie uur slaap nodig. Het *bèta* stadium van bewustzijn zoals we dat kennen als we wakker zijn, wordt beperkt / begrensd door het/ons ego. Het hogere bewustzijn kan hiermee niet geïntegreerd worden. In de yoga psychologie is men al heel lang bekend met de rol van het *delta* stadium waarbij het bewustzijn de lagere niveaus verlaat en tot rust komt in het allerdiepste. Dan kan deze wereld overgoten worden met het licht van het hoogste universele bewustzijn. De Mandukya Upanishad maakte hier al melding van:

De derde bewustzijnstoestand is prājna, het goddelijke Zelf.
 Dit bewustzijn werkt door de toestand van diepe slaap,
 hier zijn geen dromen noch verlangens meer,
 geen denken meer stoort hem die in prājna verkeert,
 geen afgescheidenheid, hier is alles één;
 de ziener kent het Al in goddelijke Vreugd.

[uit Van Vledder (2000), *Het mysterie van het Zelf: Upanishaden*]

Deze vierde staat gaat echter nog verder. Wat de diepe slaap heeft bewerkstelligd, het serene, universele bewustzijn dat alles kan omvatten, wordt uitgedragen aan alle andere niveaus van bewustzijn. Toch blijft het in contact met het gewone niveau van bewustzijn. Vanuit deze staat, *turiya*, kan alles geobserveerd worden en kan men alles overzien en integreren. Een yogi die deze hoogste staat van ontwikkeling nadert kan bij het volle bewustzijn blijven terwijl hij door het droomstadium gaat. Zelfs in *turiya* is hij zich volledig bewust van de uiterlijke wereld. Er wordt gezegd dat zijn fysieke lichaam en zijn centrale zenuwstelsel nu nog rustiger zijn dan in het deltastadium. Dit is helemaal in strijd met wat wij weten over slaap. We hebben behoefte aan slaap, dromen, en aan droomloze slaap; men ziet deze als afgescheiden losse stadia. Dit *turiya* stadium is door de moderne wetenschap nog onvoldoende bestudeerd en onderzoek op dit gebied is nog onduidelijk.

Yoga nidra kan gezien worden als 'semi-samadhi': het bewustzijn blijft actief; het lichaam, het zenuwstelsel en de hersenen blijven volledig ontspannen. Dit is de vrijwillige slaap waarbij men volledig bij bewustzijn blijft. In de oosterse psychologie zijn de geest en de

hersenen volledig verschillend van elkaar. De geest controleert de hersenen. Yoga biedt een systematische benadering om alle bewustzijnsniveaus te integreren zodat de mens één geheel kan worden, opdat de spanning en de geestelijke onrust die bij de lagere niveaus van lichaam en geest voorkomen opgelost en geïntegreerd kunnen worden in de hogere niveaus. Vanuit het hogere bewustzijn waarin alle werelden passen, wordt het bewustzijn van de uiterlijke wereld, de droomwereld en het droomloze stadium tezamen, tegelijkertijd omvat en overzien.....

4.3.3 Het Zelf

Zo zien we dat de oosterse gedachte gebaseerd is op het gegeven dat een deel van de geest buiten ons bewustzijn ligt en dat de mens het potentieel in zich heeft om deze hogere bewustzijnsniveaus te bereiken, mits men terdege is voorbereid. Dit gebied van de geest wordt ervaren tijdens de droom en de droomloze slaap. Dit proces van het zich groeiend bewustzijn is de basis voor psychologische groei. Het leidt tot een uitbreiding van het beeld dat men van zichzelf heeft en verandert het beeld van de werkelijkheid. Het weigeren los te laten van onze beperkte visie op de wereld, het bekende, veilige mensbeeld en onze gehechtheid hieraan, is het grootste obstakel voor verder persoonlijk onderzoek en ontdekking. Daardoor belanden we in een zich alsmaar herhalend patroon en de evolutie komt tot stilstand. Het ontbreekt aan vitaliteit en creativiteit. Dit alles wordt *avidya* genoemd, 'onwetendheid'. *Vidya* is de wijsheid die alle oppervlakkigheid en illusie doordringt. Op het moment dat de groei stagneert, zou men iemand 'ziek' kunnen noemen. Alle aandacht en energie gaan zitten in een toename van de specifieke gehechtheid en een vermeerdering van wat men al heeft. Dit zal resulteren in spanning en angst voor mislukking. Te zeer betrokken heeft iemand niet meer de afstand om helder te zien wat hem drijft. Terwijl de psychotherapie zich concentreert op de groeimogelijkheden vóór het ego, is de yoga voornamelijk geïnteresseerd in groei voorbij het ego en is afgestemd op mensen die geen bevrediging meer vinden in de normale toestand, mensen die op zoek zijn naar verdere groei. Het yogasysteem was immers nooit ontwikkeld voor zieke, maar voor gezonde mensen.

Wat de yoga gehechtheid noemt lijkt op wat we in het westen als verslaving zien. Als mensen hun verlangens niet binnen hun bereik zien komen gaan emoties overheersen en is men niet meer objectief. Deze gevoelens laten een diepe indruk na in de geheugenbank *citta* en wanneer er later in het bewustzijn opnieuw aan geappelleerd wordt krijgt het een gevoelsmatige lading die blind verlangen of aversie oproept. Een dergelijke dwingende indruk heet *samskara*. Men noemt dit 'belast met karma'. De volgende keren zal het zich steeds

dwingender presenteren. Het patroon van gewoontes, het resultaat van de indrukken vormt de persoon, de identiteit. 'Verslavingen' horen bij het beeld dat men van zichzelf heeft en het kan angstaanjagend zijn om dat op te geven. Intuïtief wordt aanvoeld dat er plaats gemaakt moet worden voor een nieuw 'ik'. Naarmate de gehechtheid vermindert, krijgt men een duidelijker beeld en valt angst weg. Spanning en fysieke pijn geven aan dat er iets ondernomen moet worden. Het ego zal altijd reageren vanuit een verdedigend standpunt. Verandering wordt gezien als verlies van wat men bereikt had.

De maatschappij stelt zijn eisen aan het individu. Er is een sociale druk om 'iemand' te zijn. Een maatschappij die mensen beoordeelt op economisch succes en materieel bezit zal weinig of geen begrip kunnen opbrengen voor iets als persoonlijke, geestelijke groei. Authentieke verandering betekent altijd een stap in het duister. Om de onzekerheden die zo'n stap met zich meebrengt te vermijden, neemt het ego zijn toevlucht tot 'pseudo-groei'. Er worden allerlei plannen gemaakt om iets te bewerkstelligen, fantasieën van wat men gaat doen. Men lijkt alles onder controle te hebben! Maar afstand doen van de zekerheid van de huidige wereld en iets nieuws aanvaarden draagt noodzakelijkerwijs pijn met zich mee. Deze stap in het onbekende lijken hem eigenlijk nergens te brengen; het is niet te vergelijken met wat je normaliter in termen van Ik-heid had verwacht. De wereld van plezier moet opnieuw geëvalueerd worden. Ook de eigen persoon is toe aan een nadere beschouwing; vooral de onaangename kanten en de tekortkomingen brengen altijd pijn met zich mee. De teleurstelling en pijn zullen niet vrucht dragen als de situatie niet met hernieuwd perspectief gezien kan worden. Het oude opgeven en een stap in het onbekende wagen is, zoals Krishnamurti zei, in essentie sterven. Eigenlijk ga je elke minuut dood: "There must be dying to everything of yesterday". De essentie van het leven bestaat uit het 'herboren' worden. Weerstand is eerder angst om te leven dan angst om te sterven. Dood en verval zijn kenmerkend voor de grovere lichamen. In de periferie van het wiel is alles dramatisch, maar dichterbij het centrum is er geen verandering.

In Yoga bestaat er bewustzijn op meerdere niveaus, waarvan het ego er maar een is. Voor iemand die deze hogere bewustzijnsniveaus niet ervaren of ontwikkeld heeft, blijft de Aard hiervan vreemd, duister. Deze niveaus worden alleen ervaren in diepe slaap, wanneer het bewustzijn even buiten werking gesteld wordt. In aanleg beschikt iedereen over een Hoger bewustzijn. Het gewone bewustzijn is een grovere, niet-geëvolueerde vorm van dit onderliggende potentieel. Wat het westen 'het onderbewustzijn' noemt, heet in de yoga filosofie 'het onontdekte hogere bewustzijn'. In yoga is dit de basis, de al aanwezige onderliggende realiteit *purusha*, de Ziel, die zich kan losmaken van de fysieke en mentale

vormen naarmate het zich kan bevrijden van gehechtheden. Wanneer we geboren worden stappen we in de wereld van *prakriti*, het fysieke bestaan. Tijdens het lange proces van individuele evolutie wordt *purusha* zich bewust van zichzelf en zal zich dan losmaken van het lichaam en de materiele wereld. Op alle niveaus van bewustzijn is er een afnemende intensiteit wat *prakriti* betreft en een toenemende mate van zuiverheid van bewustzijn van *purusha*. Het bewustzijn gebruikt daar de verschillende lichamen voor. In yoga is het ego één van de voertuigen van het bewustzijn; in het westen staat het ego voorop en wordt het bewustzijn gezien als een eigenschap daarvan. Yoga psychologie wordt dan ook in het westen gezien als een revolutionaire gedachte, vergelijkbaar met de ideeën van Copernicus, die beweerde dat de zon het middelpunt van het heelal was en niet de aarde, zoals de gangbare opvatting was.

In de moderne psychologie die gebaseerd is op de grenzen van het ego is niet zo eenvoudig ruimte te vinden voor groei van het bewustzijn, naar een ruimte ver daaraan voorbij. Er is een onderliggend bewustzijn dat zichzelf probeert te bevrijden van de beperkingen van de geest. Het is de aard van de ziel *purusha* om verder te willen; de stoffelijke wereld houdt dit tegen. Het is als met een luchtballon, die de ruimte omhoog zoekt; maar de zakken zand verhinderen dit. Als men er in slaagt om dit hoogste doel te bereiken dan heeft men datgene waartoe men in wezen in staat is waargemaakt. De mens is gebracht tot universeel bewustzijn en er is niet langer een onderscheid tussen de kenner en datgene wat te kennen is. Het is de basis van ons bestaan, onder de lagen van uiterlijkheden. Het gewone bewustzijn is niet in staat om dit alles te bevatten en het valt ook niet te beschrijven. Dit is wat men *ananda* noemt: gelukzaligheid, het stadium van de droomloze slaap en dat al naargelang er groei plaatsvindt geïntegreerd kan worden in *turiya*, het voortdurende bewustzijn. De oudste Vedische geschriften geven echter aan dat ook *ananda* losgelaten moet worden, zodat er enkel nog bewustzijn overblijft. Dit is wat Patanjali noemt: "Dan is de ziener gevestigd in zijn eigen, essentiële en fundamentele aard".

4.3.4 De chakra's

Tussen de lichamen vindt interactie plaats. Wanneer je de mentale aandacht brengt naar de *solar plexus*, het centrum van activiteit in het fysieke lichaam, dan neemt het energieniveau daar toe. Dit centrum, ofwel *chakra*, functioneert als een centrum van bewustzijn. Chakra wil zoveel zeggen als 'wiel', energieveld. Chakra's zijn punten waar de energie zijn hoogste concentratie heeft en waar ook de zenuwen bijeen komen, zoals bij voorbeeld de cardiac plexus bij het hart en de solar plexus bij de navel. De andere chakra's worden geassocieerd

met de belangrijkste endocriene klieren: de schildklier, de pijnappelklier en de hypofyse. Deze klieren zijn belangrijk voor ons lichamelijk, emotioneel en psychologisch functioneren en welzijn. De buitenkant van het chakra correspondeert met het fysieke lichaam en de materiële wereld; dichterbij de naaf van het wiel betreft het de hogere lichamen en de hogere energieën. De chakra's passen de energie aan, verspreiden deze binnen het lichaam en sturen deze energie ook naar de andere lichamen toe. De zeven belangrijkste liggen langs de wervelkolom in het fysieke lichaam en zorgen voor de verbinding tussen de verschillende lichamen. Wanneer we rechtop zitten liggen deze punten in één rechte lijn. Vandaar dat rechtop zitten tijdens meditatie zo belangrijk is. De laagste chakra's liggen het dichtst bij de dierlijke kant van de menselijke natuur. Naarmate de mens een geestelijke groei doormaakt zal het bewustzijn zich verleggen naar het hoogste chakra, dat te maken heeft met de hoogste staat van bewustzijn.

In geval van ziekte is iemand niet meer in staat om de energie op de juiste wijze door de diverse centra te verspreiden. Als een bepaald chakra lichamelijk, geestelijk of wat energieniveau betreft verzwakt is, wil dit zeggen dat men vatbaar is voor ziekte die gerelateerd is aan dat bepaalde chakra.

Er ligt een uitgebreid systeem aan de chakra's ten grondslag, dat gebruik maakt van mythologie, religieuze symboliek, fysiologie, natuurkunde en metafysica, literatuur en kunst. Dit systeem is aan de ene kant uiterst ingewikkeld, mede door de Oosterse terminologie, maar aan de andere kant wordt het gekenmerkt door eenvoud en helderheid, want de beschrijvingen verwijzen naar ervaringen die mensen overal ter wereld hebben. Zo kan het dan ook gebeuren dat de Hopi indianen vijf van de zeven chakra's hebben beschreven!

4.3.4.1 Muladhara chakra - aardecentrum

Muladhara chakra is onderaan de wervelkolom gesitueerd en wordt geassocieerd met het element aarde, het meest verdichte element: het lichaam en de materiële wereld. Elk orgaansysteem heeft zijn eigen energieveld met zijn eigen taak. De taak van dit energieveld, *apana prana*, is het uitscheiden en het loslaten. Dit chakra is verbonden met de meest primitieve instincten van overleven en zelfbehoud en het recht om 'te zijn'. Dit is het gemakkelijkst zichtbaar bij de dieren. Wanneer de mens hier zijn energie geconcentreerd heeft speelt de instandhouding en bescherming van het fysieke lichaam een grote rol, evenals de angst om aangevallen te worden, gewond te raken of vernietigd te worden, in zowel fysiek als psychologisch opzicht. De andere kant hiervan is nadruk leggen op gezag en orde, het zelf

aanvallen, de neiging om anderen te kwetsen of agressie. We zijn ons hier vaak niet van bewust; dit deel van onszelf wordt ontkend en we projecteren het op mensen om ons heen en zien onszelf als liefdevol. Toch moeten we ons bewust worden van datgene wat we juist niet onder ogen willen zien.

Ten grondslag aan deze angsten liggen de eerste ervaringen van het jonge kind. Het zal direct in zijn omgeving ervaren hoe plezierig iets kan zijn, hoe kwetsbaar zijn lichaam is, wat zijn gevoel van veiligheid bedreigt en hoe overweldigend deze gevoelens kunnen zijn. Dit legt de fundering voor wat er verder nog aan indrukken gaat komen. De eigen negatieve impulsen worden uiteindelijk ook als bedreigingen ervaren.

Mensen die aan deze angsten ten prooi vallen zullen mogelijk problemen op het gebied van dit chakra gaan ervaren. Als deze angst zich uitbreidt kunnen zich op het fysieke vlak verstoringen gaan voordoen als colitis ulcerosa of chronische diarree, met als uiteindelijk het gevaar van kanker. De storingen in het psychisch functioneren, gerelateerd aan een chakra uiteten zich dus op het fysieke vlak. Toch ligt hier aan de wortel van *sushumna*, het kanaal dat door de wervelkolom heen loopt en waar de energieën samensmelten, de essentie van ons diepste wezen. De ontwikkeling hiervan moet leiden tot een prachtig leven waarin alle gebieden van ons wezen tot hun recht zullen komen: fysiek, geestelijk en spiritueel.

4.3.4.2 Svadistana chakra - watercentrum

Svadistana chakra is het tweede chakra dat onderaan de wervelkolom ligt en wordt geassocieerd met het element water, met beweging en met de creatieve energie *samana prana*. Het is verbonden met seksuele prikkels, lust en zintuiglijk genot, zoals voeding en alcohol. Het leerproces om mens te worden en datgene wat binnen de mogelijkheden ligt volledig te ontplooiën is begonnen. Wat in aanleg aanwezig is moet 'vrucht' dragen. Deze energie betreft het overleven van de soort. Wanneer de mens hier zijn energie geconcentreerd heeft speelt seksualiteit een grote rol. Dit chakra is minder primitief dan het instinct van het eigen overleven en zelfbehoud en deze mens is minder verkrampd dan de mens die angstig is voor vernietiging herkenbaar van de eerste chakra. Er is minder slaap nodig want het 'jagen' genereert bij iemand meer energie dan dat zorgen maken over de eigen veiligheid doet.

Men kan proberen de energie zo door deze chakra te kanaliseren en seksualiteit en zintuiglijk genot zozeer te beleven dat men een groei ervaart. Men kan de energie ook beheersen en sublimeren, waarbij de energie gebruikt wordt voor creatieve en productieve doeleinden: kunst, meditatie. In de yoga wordt dit niet gezien als onderdrukking van seksuele

energie maar als het in andere banen leiden van energie die anders een seksuele uitlaatklep zou vinden. Persoonlijke groei maakt dat de energie tot ontwikkeling komt en dat men deze anders kan richten.

Storingen in het psychisch functioneren van deze chakra uiten zich op het fysieke vlak. Er kunnen zich hier onder meer problemen voordoen wat de geslachtsorganen betreft, zoals seksuele verslavingen, of er kunnen problemen met de darmen of de onderrug ontstaan.

4.3.4.3 Manipura chakra - solar plexus

Waar de eerste twee chakra's alleen het fysieke lichaam betreft, gaat het bij het derde chakra, *manipura chakra*, om het energetisch lichaam. Dit chakra ligt achter de navel en wordt geassocieerd met het element vuur. Dit centrum, ook *solar plexus* genaamd, oefent controle uit op het zien. We zien onszelf als afgescheiden van de ander en zo ontstaat het ego. Maar zoals het licht in onze ogen ons de weg wijst in de uiterlijke wereld, zal het innerlijke licht onze gids moeten zijn in de wereld naar binnen. Het voedsel dat we hebben opgenomen heeft de zuurstof door de bloedbanen naar de longen gestuurd, waar het omgezet is in energie. Het innerlijke vuur verschaft de energie om het leven in stand te houden, onze behoeften en verlangens te bevredigen en onze verantwoordelijkheden te kennen, zodat we dynamisch en assertief zijn.

Op het psychologisch vlak spelen bij voorbeeld egoïsme, het zich willen bewijzen, aanzien verwerven, controle uitoefenen, anderen willen domineren of zijn territorium willen uitbreiden een rol. Zaken waar men zich niet bewust van is of die niet opgelost zijn, kunnen maken dat men zijn energie richt op het uitoefenen van macht als compensatie voor gevoelens van minderwaardigheid, of juist het tegenovergestelde: men heeft moeite zich te handhaven. Het zicht laat ons ook zien wat ons immuunsysteem kan bedreigen als onze lichamelijke en/of psychische energie niet goed verdeeld is. Problemen kunnen verwacht worden zoals astma, allergische reacties of maagzweren, diabetes, of problemen met de spijsvertering of de lever.

De eerste drie chakra's hebben met elkaar gemeen dat het instinct en de materie overheersen: het zichzelf in stand houden, het voortbestaan van de soort en het kunnen functioneren in de wereld. De meeste mensen ervaren de wereld voornamelijk door deze chakra's. We laten nu deze emoties achter ons en zien dat het egoïstische standpunt van de derde chakra wordt getranscendeerd. De angst dat iets weggehaald zal worden of dat eigen behoeften niet in vervulling zullen gaan wordt omgezet in de ervaring van een volheid die men in zichzelf ervaart en die men graag wil delen. De volgende chakra's zijn minder gebonden aan de fysieke wereld en worden geassocieerd met een hoger bewustzijn. Het

bereiken van een bepaald niveau van bewustzijn mag niet geforceerd worden. Als men niet klaar is om de overstap naar het volgende chakra te maken, kan het schadelijk zijn.

4.3.4.4 Anahatha chakra - hartchakra

Het vierde chakra, *anahatha chakra*, dat een overgang vormt naar de chakra's die met het bewustzijn te maken hebben, bevindt zich boven het diafragma, tussen de borsten en ter hoogte van de longen. Het is gerelateerd aan het element lucht en de energie *vyana-prana*. Dit centrum integreert de energieën van de lagere en de hogere chakras evenals de mannelijke en vrouwelijke energieën, de rechter- en de linkerkant, *pingala* en *ida*. Dit geeft het beeld van het hexagram, de davidster die men ook in de culturen van Mexico, Egypte en het Midden-Oosten tegenkomt, waarbij het hart gezien kan worden als het middenpunt van de polariteiten. Het is de ademhaling die de lagere en hogere chakra's coördineert en integreert. Een verkeerde ademhaling veroorzaakt stress. Een juiste ademhaling haalt de angst juist weg. Als de zonne-energie van de derde chakra op een hoger plan gebracht kan worden, straalt er warmte en empatisch gevoel uit; dit is het vermogen van het hartchakra dat vergeleken wordt met de opkomende zon.

Fysiek gezien schenken het hart en de longen de zuurstof en de voedingsmiddelen aan het lichaam. Dit centrum gaat dan ook over voeding geven, zoals een moeder aan haar kind. Naarmate de invloed van de lagere chakra's vermindert en er minder gehechtheden zijn, zal men van het gevoel gevrijwaard blijven van een teveel aan lagere emoties, veroorzaakt door de vier instincten: zelfbehoud, seks, voedsel en slaap. Gehechtheid aan deze basisbehoeften heeft onvermijdelijk frustratie, woede of zelfs depressie over verlies van datgene waar we sterk aan gehecht waren ten gevolge. Door meditatie zal de 'vervuiling' van de onderste chakra's langzamerhand afnemen en zullen gevoelens van rust toenemen.

Op het spirituele vlak schenkt het hartcentrum gevoel, emoties en liefde. Het hartcentrum geeft wat nodig is en zoekt daarbij geen erkenning, geen goedkeuring, verwacht niets terug en zwaait zichzelf geen lof toe. In het geven naar de ander geeft men naar zichzelf. Als je oprecht geeft zul je nooit 'uitgeput' raken, terwijl hoeveel je ook neemt, je nooit volledig tevreden zult zijn.

4.3.4.5 Vishuddi Chakra – het keelcentrum

Het vijfde chakra, *vishuddi chakra*, bevindt zich bij de keel en wordt geassocieerd met het element ether. Hier wordt de voeding daadwerkelijk opgenomen in het lichaam. De energie

waar dit gebied zich op richt, *udana prana*, heeft te maken met het leren ontvangen, zoals een kind ontvangt van de moeder, en met acceptatie en overgave. Het is het gevoel van basisvertrouwen in de bron waar alles vandaan komt. Het 'handen vouwen' voor de borst dat men in veel tradities ziet heeft hier misschien ook mee te maken; energie en bewustzijn worden omhoog gebracht naar het hart- en het keelcentrum. In de diepere meditatie niveaus kan men klanken ervaren, *anahad nada*; deze worden ook beschreven door Christelijke en Joodse mystici. Overal ter wereld kennen toonladders zeven klanken. Ze zijn gerelateerd aan de zeven chakra's.

Historisch gezien ontwikkelde zich in het oosten en in het westen devotionele muziek, zoals het Gregoriaans gezang dat nog steeds in kerken en kloosters is te horen. Het keelcentrum is het middelpunt van de stem, van het zich uitdrukken in woorden en creativiteit. Ook dromen brengen iets naar de oppervlakte dat buiten het bewustzijn was geraakt. Hierdoor wordt, zij het tijdelijk, een nieuwe wereld geschapen. Zo bestudeerde Carl Jung de archetypische symbolen en de mandala. Kunst kan een middel zijn om het onderliggende bewustzijn tot uitdrukking te brengen. Kunst en muziek houden het proces van innerlijke groei levend. Wanneer het creëren echter verward raakt met het ego en de kunstenaar in herhaling gaat vallen eindigt de persoonlijke groei.

Wat de eerste drie chakra's betreft lijken de westerse psychoanalyse en de yoga psychologie op elkaar, zij het dat 'het ontvangen', het orale stadium, bij de psychoanalyse nog voorafgaat aan de bij yoga de meest primitieve, anale fase. In de psychoanalyse gaat de ontwikkeling van het lagere naar het meer ontwikkelde stadium, van het ziekelijke naar het normale. De meer ontwikkelde stadia bouwen voort op de lagere stadia, een soort herhaling. De yoga ziet dit orale stadium als een vervormde imitatie van de overgave en vertrouwen van de vijfde chakra, waar de veeleisendheid, impulsiviteit en besluiteloosheid wat vertrouwen betreft, en die kenmerkend zijn voor het jonge kind, overigens niet snel voor zullen komen. De psychoanalyse blijft geworteld in de meer primitieve stadia en heeft de neiging om nadruk te leggen op de terugdringing van het kinderachtige of ziekelijke in de mens. De benadering is pessimistischer dan de yoga.

De yoga benadering gericht op groei. De subtiele aspecten en de meer ontwikkelde stadia van ons wezen zijn het centrum van waaruit de grovere bestaansniveaus zich manifesteren. Het buitenste lichaam is dus een afspiegeling van het innerlijke lichaam. De yoga associeert groei met het keelcentrum en heeft betrekking tot het ego. Het ego zoekt een vorm van contact met het hogere, zoekt naar een 'voeding' die van boven komt om verder te kunnen groeien, zoekt naar sturing vanuit een bewustzijn dat voorbij de huidige beperkingen gaat.

Beide theorieën leggen het bewustzijn bij het keelchakra. De een is nog besmet door de invloed van de meest primitieve vorm van ontwikkeling, de ander gaat een stap hoger in de evolutie van het bewustzijn. Door creatief te zijn voedt men als het ware zichzelf en accepteert men tegelijkertijd de hogere leiding die van binnen komt en wordt men zich bewust dat de gever en de ontvanger in wezen dezelfde zijn.

4.3.4.6 Ajna Chakra – het derde oog

Tussen de ogen, net boven de wenkbrauwen, ligt *ajna chakra*, oftewel het derde oog dat een speciaal soort zien, een dieper, intuïtief zien betreft. Achter dit chakra ligt de pijnappelklier, waarvan de oude zieners lang geleden zeiden dat het gevoelig was voor een 'licht dat binnen in schijnt': de intuïtie. Tijdens de Verlichting heeft ook Descartes in *Treatise on Higher Reason* met diagrammen aangetoond dat er stralen licht zijn die de schedel doordringen en invloed hebben op deze pijnappelklier. Dit chakra leidt voorbij de meest subtiele wereld en kent geen element meer. Wanneer dit oog geopend wordt, zijn de rechter en linker hersenhelft, het actieve en het passieve aspect van de menselijke natuur, volledig geïntegreerd. De zesde chakra met de twee bloembladen laat de vereniging zien van de twee slangen, de met elkaar om de wervelkolom verstrengelde subtiele energieën, die elkaar telkens in het volgende chakra kruisen. Dit medische symbool, de esculaap, bekend bij middeleeuwse alchemisten, is nog steeds in gebruik, hoewel niet iedereen zijn ware betekenis kent.

Intuïtie wordt vaak gezien als onbetrouwbaar of ingebeeld; het is bijgeloof. Mocht de intuïtie juist zijn dan beschouwt men dit als toeval, maar het is wijzer er niet op te vertrouwen. In de moderne psychologie wordt het niet bestudeerd. In de yoga filosofie is een 'voorgevoel' intuïtie waar het persoonlijk bewustzijn nog bij betrokken is en dus niet helemaal zuiver is. Ook als men een moment van zuivere intuïtie ervaart kan dat verdwijnen omdat men het gaat beredeneren. Zuivere intuïtie is een betrouwbare functie van de hogere bewustzijnsniveaus. Soms kunnen mensen die door ervaringen in hun leven een hoger niveau van persoonlijke evolutie bereikt hebben een plotsklapse flits van een veranderd bewustzijn ervaren. Deze overweldigende ervaring zal een blijvende bron van inspiratie blijven. Zonder verdere training en leiding van een op dit gebied ervaren leraar zullen zij er helaas niet in slagen om dergelijke momenten van verlichting naar believen te bereiken. Meditatietechnieken bieden de mens een middel om dit alles te ontdekken en te ervaren en om met deze hoogste kennisbron in contact te komen. Het betreft geen creatieve intuïtie zoals het

ontdekken van de zwaartekracht door Newton, maar een hogere intuïtie die gebruikt wordt om bij de hogere niveaus van bewustzijn te komen en het allerdiepste over onszelf te leren kennen. In een gevorderd meditatieproces zal, naarmate de vervuilende elementen zich meer en meer losmaken, de zuivere ervaring zich steeds meer laten zien, zodat men van daaruit kan handelen.

Als men eenmaal op ajna chakra kan mediteren wil dat zoveel zeggen als dat men voorbij gaat aan de beperkingen van tijd, ruimte en oorzaak en gevolg. Alles wat zich in het leven afspeelt kan worden gezien als één geheel, dat met elkaar is verweven: heden, verleden en toekomst. De toekomst kan zelfs aangevoeld worden. Transcendente ervaring valt echter nauwelijks te beschrijven. Als het plaatsvindt, krijgt men directe kennis van het Hoogste Zelf en is dit Hoogste Zelf heel nabij. Toch moet de herkenning nog komen!

4.3.4.7 Sahasrara chakra - kruinchakra

De plaats van het zevende chakra, *sahasrara chakra*, is de fontanel bij het pasgeboren kind. Dit is de deur waardoor de communicatie met de Schepper plaatsvindt. Naarmate deze plek zich verhardt, vermindert het intuïtievermogen en worden verstand en ego ontwikkeld. Volgens de yogafilosofie kan dit contact toch hersteld worden als men de hoogste staat van bewustzijn, *samadhi*, weet te bereiken: herkenning van het Hoogste Zelf. Het is een zeldzaamheid maar er zijn yogis die deze weg afgelegd hebben en die hiertoe in staat zijn. Het bewustzijn heeft zich zo uitgebreid dat het niet meer onder woorden gebracht kan worden. In de yogatraditie wordt deze chakra afgebeeld door een duizend-bladige lotus en de ervaring wordt vergeleken met het licht van ontelbare zonnen.

Deze ervaringen gaan voorbij aan het mentale functioneren van de mens en liggen buiten het gebied van de moderne psychologie. Toch is deze staat van onbegrensd bewustzijn van wezenlijk belang; het is het punt, de basis vanwaar men de geest het duidelijkst kan waarnemen. Deze weg biedt de sleutel tot het begrijpelijk worden van de geest. Als men iets wil begrijpen van de menselijke natuur is dit zo fundamenteel dat een psychologische theorie, wil zij volledig succesvol zijn, hier niet aan voorbij kan gaan.

4.4 Swami Veda Bharati: beheersing van het autonome zenuwstelsel

Vijftig tot tachtig procent van al onze ziektes is psychosomatisch. Zij zijn het resultaat van onbewuste reacties op stress. Theoretisch gezien zouden we deze ziektes onder controle moeten hebben, zouden we een gegeven situatie moeten kunnen beheersen of de

afhankelijkheid van medicijnen moeten kunnen reduceren. Wanneer we leren autorijden, zo vergelijkt Swami Veda, nemen we een verkeerssituatie aandachtig in ons op en laten we als reactie daarop het lichaam bepaalde handelingen uitvoeren. Wanneer we voldoende ervaring hebben opgedaan, zijn deze handelingen geautomatiseerd. Het is een proces dat zich als het ware verschuift van het bewuste naar het onbewuste, van de vrijwillige beheersing van spieren naar een gebeuren dat buiten ons bewustzijn plaatsvindt. Dat betekent dat wij het autonome zenuwstelsel dus kunnen leren beheersen. Onze hersenen kunnen leren om veranderingen aan te brengen in onvrijwillige functies. Zo is er in de Verenigde Staten ervaring met het aanleren van deze vaardigheid door middel van autogene biofeedback. Dit is een training waarbij gebruik gemaakt wordt van visualisatietechniek en biofeedback om direct te kunnen reageren op het resultaat.

Mensen met medische klachten zoals migraine, hoge bloeddruk, onregelmatige hartslag, de ziekte van Raynaud, of onbewuste spierspanning – een probleem dat veel klachten geeft -, kunnen baat hebben bij het leren beheersen van het autonome zenuwstelsel. De processen van het lichaam zijn immers processen van de geest.

4.4.1 Experimenten met Swami Veda Bharati

Swami Veda Bharati heeft in bio-neurofeedback laboratorium tests aangetoond dat het mogelijk is om met behulp van meditatie hogere bewustzijnsniveaus te bereiken en zo de patronen van de hersengolven te wijzigen. Elf verschillende manieren van yogameditatie, met gebruikmaking van yoga-ademhalingstechnieken, gaven bij de swami elk binnen twee minuten, verschillende hersenfrequenties te zien als delta, bèta, thèta en alfa¹. Ook werd

¹ Bètagolven worden geassocieerd met wakker zijn; alfa met een kalme, rustige geest; thèta met de droomslaap; en delta is het diepste stadium van de slaap.

In "Between Science and the Yogis of all Persuasions", het laatste hoofdstuk van *Yogi in the Lab*, geeft Swami Veda het volgende aan:

- Op het gebied van meditatie door de neurowetenschap zal veel uitgebreider hersenonderzoek moeten plaatsvinden, met gebruikmaking van geavanceerde apparatuur voor QEEG, MRI, PET en SPECT scans.
- Alle vormen van meditatie van de verschillende scholen, systemen en subsystemen moeten in detail geanalyseerd, beschreven en met elkaar vergeleken worden.
- Naast vormen van yogameditatie valt daarbij te denken aan:
 - * alle boeddhistische scholen van meditatie in India, Tibet, China, Japan, Myanmar en Thailand
 - * Sufi, Hesychasm en Christelijke systemen
 - * minder bekende meditatietradities
- Er zal dialoog moeten plaatsvinden.
- Door te putten uit de diverse rijke bronnen van filosofische, ethische en meditatieve scholen zal een raamwerk van spiritualiteit ontstaan dat verder gaat dan religie en waarvan de mensheid geweldig zal kunnen profiteren.

hoogbèta, ofwel gamma gemeten en alfa met de ogen open. Tijdens deze laboratorium meditaties toonde Swami Veda onder andere aan over een zeer grote flexibiliteit in het hersenspectrum te beschikken. Dat betekent dat de hersenen gezond en optimaal functioneren. Meer samenhang tussen de hersengolven en een betere afstemming op elkaar, zoals de tests aangaven, duidt op een optimaler, beter prestatievermogen van de hersenen op het gebied van onder meer (a) plannen, organiseren en uitvoeren; (b) beheersing van interne processen en emoties; en (c) een toename van efficiëntie van de linker hemisfeer, waar het analyserende vermogen en de taalvaardigheid zich bevinden. De resultaten lieten ook een optimale effectiviteit van de hersenen zien, wat leidt tot een verbetering van creativiteit en concentratie, alertheid, het vermogen om te ontspannen en rustig en helder van geest te blijven.

4.4.2 Chirurgie zonder anesthesie

In maart 2004 onderging Linda Billau een neusoperatie in het Health South Centennial Lakes Surgery Center in Edina in Minnesota. Gewoonlijk vindt dit soort operaties plaats onder algehele anesthesie. Linda werd slechts plaatselijk verdoofd, wat heel ongebruikelijk is. Een maand voor de operatie was zij begonnen om zich volgens de instructies van Swami Veda Bharati geestelijk voor te bereiden. Ook voor en tijdens de operatie paste zij de uitgebreide instructies toe. Terwijl zij werd geopereerd volgde zij de door Swami Veda op de cassette begeleide yogameditatie ‘yoga nidra’. Direct na de operatie kon Linda naar huis gaan. Tijdens de operatie en ook daarna heeft Linda geen pijn gevoeld.

4.4.3 Het lichaam en de geest

Om met Swami Veda's woorden te spreken:

*All of the body is in the mind,
but not all of the mind is in the body.*

In de raja-yoga filosofie maakt elk stukje van het lichaam onderdeel uit van de energiestructuur van de geest, het onderbewuste. Elk deel van het lichaam vertegenwoordigt ook het onderbewuste. De geest is een energiestructuur en alles, of het nu fysiologisch is of niet, is op een of andere manier gerelateerd aan de geest. Elke gedachte, elke cel, maakt onderdeel uit van een energieveld, maar van dit onderbewuste zijn we ons niet bewust.

4.4.4 Interne processen

In de *Yoga Sutra's* van Patanjali wordt melding gemaakt van verworvenheden, zich ontwikkelende vermogens, of *siddhis* (3.12-15 en 4.1-3). Dit is een intern proces dat kan plaatsvinden als gevolg van meditatie. Swami Veda vergelijkt dit met een boer die [zijn land wil bevoeien] en een sluisdeur opent waardoor het al aanwezige water begint te stromen. Het is een proces dat uiteindelijk vanzelf plaatsvindt. Het zijn geen verworvenheden die we zouden moeten toevoegen, maar eerder iets dat in de mens al aanwezig is. Meditatie is de sleutel hiervoor. De niveau's van meditatie zullen in de toekomst door uitgebreid neuro-wetenschappelijk hersenonderzoek met behulp van nieuwe technische ontwikkelingen voor een deel meetbaar worden. Toch is de verbetering van de gezondheid die we hiermee kunnen bereiken slechts een bijproduct van meditatie. Een deel van de geest zal altijd onbereikbaar blijven want 'Yoga is samadhi'!

4.5 Conclusie

Alle drie de auteurs hebben hun wortels in de eeuwenoude Vedische geschriften. Deepak Chopra als medicus, Swami Rama als universeel wetenschapper met Rudolph Ballentine en Swami Ajaya en Swami Veda Bharati als zijn discipelen. Zij laten allen zien dat de 'nieuwe' kennis en inzichten in het westen niet wezenlijk nieuw zijn, maar dat we in de Vedas deze kennis waarvan het bereik even groot is als dat van de moderne wetenschap al kunnen vinden. Zij trachten – en hebben getracht - de oosterse 'wijsheid' naar het westen te brengen en te combineren met de westerse wetenschap. Zij laten zien dat genezing niet op het fysieke vlak gezocht moet worden, maar dat het veeleer een zaak is van de geest, van het innerlijke bewustzijn.

Deepak Chopra ziet genezing van kanker plaatsvinden door een quantumsprong te maken naar een veel hoger niveau van bewustzijn waar het verstoorde DNA hersteld kan worden. Hij zoekt de mensen te genezen met meditatie, met de techniek van de oerklanken en de techniek van gelukzaligheid, zoals aangereikt door de Maharishi Mahesh Yogi. De geest is superieur aan de materie. Wat de geest weet, weten het lichaam en het DNA ook. Als de geest via de stilte naar het zuivere bewustzijn geleid wordt, daar waar de blauwdruk van intelligentie zich als het ware verborgen houdt, kan de strijd tegen kanker gevisualiseerd worden. We moeten eerst alles genezen dat een negatief verwachtingspatroon in stand houdt: onze negatieve

gedachten, onze herinneringen aan de ziekte en onze angsten. Verruiming van het bewustzijn alleen al is volgens Deepak Chopra voldoende om het leven te verlengen. We kunnen de geest leiden naar het niveau van *turiya* dat vrij is van ziekte.

Swami Rama (et al.) geeft uitgebreid aan dat ziekte een verstoring van het energieveld in het organisme is en niet iets dat van buitenaf bij ons binnenkomt of zich buiten ons afspeelt. Ook hij gaat ervan uit dat, willen we hier invloed op kunnen uitoefenen, het noodzakelijk is om met behulp van meditatie de geest naar binnen te richten, aangezien het lichaam van gelukzaligheid zich in de subtielere lagen van het hogere bewustzijn, aan het ego voorbij bevindt. Hij wijst op de psychische problemen waar de mensen mee worstelen. Deze hebben vaak hun oorsprong in de jeugd. Onze cultuur heeft eveneens aan een beperking van onze werkelijkheid bijgedragen. Om deze problemen op te kunnen lossen moeten wij deze hogere niveaus ontwikkelen en eenwording met het Zelf bereiken. De yoga psychologie geeft aan dat de ontwikkeling van *buddhi*, onze innerlijke intuïtie, kan zorgen voor een transformatie van deze problemen en niet de ratio, zoals de westerse psychologie aanneemt.

Volgens Swami Rama is beheersing van het *pranayamakosha* een voorwaarde is om het hogere bewustzijn te bereiken. Via deze weg kunnen onvrijwillige organen vrijwillig gemaakt worden; op het gebied van psychosomatische ziekten zijn hier goede resultaten mee geboekt. Ook Swami Veda maakt melding van het feit dat onze ziektes psychosomatisch zijn en dat we het autonome zenuwstelsel moeten kunnen leren beheersen. We zouden de stress onder controle moeten kunnen krijgen want de processen van het lichaam zijn in wezen processen van de geest. We zijn ons er niet van bewust dat onze geest een energieveld is en dat al onze lichaamscellen en onze gedachten daar vertegenwoordigd zijn. Laboratorium experimenten hebben aangetoond dat yogameditatie in staat is om veranderingen in de hersenen aan te brengen.

Swami Rama geeft een uitgebreide beschrijving van de leer van de vijf koshas en de samenhang met de leer van de chakra's die weer met het fysieke lichaam corresponderen en die voor verspreiding van energie zorgen. Storingen in het functioneren van de chakra's zorgen voor problemen in lichaam en geest en het immuunsysteem. Ziekte wil zeggen dat de energie niet meer door de chakra's op de juiste wijze verspreid wordt. Storingen op het gebied van met name *muladhara chakra* geeft een risico te zien op gebied van kanker. De leer van de koshas en chakra's bieden voor lichaam en geest een allesomvattend therapeutisch systeem, dat het hogere potentieel van de mens tot ontwikkeling kan laten komen. Dit is ook wat Swami Veda Bharati voor de mensen zoekt. Wij zullen de beperkte visie van onszelf en ons

mensbeeld dat onze evolutie in de weg staat, moeten loslaten. Stagnatie van groei, *avidya*, creëert voor de mens een kritiek moment. Het ego reageert vanuit een verdedigend standpunt en kan de veranderingen zien als verlies. Deze weerstand is echter angst om te leven. Onze Ziel wil verder gaan en zoekt groei van bewustzijn. Gevorderde yogi's kunnen in *yoga nidra* – *semi-samadhi* direct overstappen naar een hoger bewustzijn, van waaruit alle werelden worden overzien. Ook Deepak Chopra geeft aan dat de geest zèlf het gebied van *turiya* wil vinden. De toestand van *turiya* zou voor de toekomst wel eens belangrijk kunnen zijn. Deepak Chopra is net als Swami Veda de mening toegedaan dat wij een nieuwe, reëlere dimensie aan ons nu te beperkte mensbeeld moeten toevoegen. Wij bezitten het vermogen om aan tijd of ruimte voorbij te gaan: "*Aham Brahmasmi*". We worden wat we zien en scheppen onze eigen wereld. Wij zijn ons niet bewust van onze ongekende mogelijkheden. Het uiteindelijke doel daarbij is een volkomen bewustzijn.

Swami Veda kijkt naar de toekomst. Hij kijkt naar meditatie voor genezing. Hij voert een pleidooi en geeft richtlijnen voor wetenschappelijk onderzoek op het gebied van meditatie en alle meditatierichtingen, evenals onderlinge uitwisseling van resultaten. Hij wijst op de universaliteit van yoga, die uitstijgt boven de godsdiensten en zoekt een weg om de eeuwenoude yogafilosofie ten goede te laten komen aan heel de mensheid.

In het zoeken naar een oplossing voor ziekte sluiten de yogi's prachtig aan op elkaar en wijzen zij allemaal de weg via meditatie.

Hoofdstuk 5

Conclusie en Discussie

Mijn uitgangspunt voor deze scriptie, zoals aangegeven in de inleiding, was: “Wat is er werkelijk van invloed op onze gezondheid en kan een vorm van psychotherapie bijdragen aan gezondheid en welbevinden?” Op mijn zoektocht naar een antwoord op deze vraag, heb ik mij laten leiden door waar ik mij in een eerder stadium al in had verdiept en door wat mij intuïtief interessant leek. Mijn oren spitsend heb ik mezelf voortdurend afgevraagd of er nog iets ontbrak. Hoewel ik beseft dat ik niet volledig kan zijn, heb ik toch uiteindelijk het gevoel dat alles op elkaar aansluit en voortborduurde op het voorafgaande.

Alle onderzochte visies leveren een wezenlijke bijdrage. Zij zijn het erover eens dat stress de grote boosdoener is. Stress ontstaat als iemand van zichzelf verwijderd is geraakt. Het immuunsysteem slaat op hol. Ziekte komt van binnenuit. Ziekte komt vanuit de Ziel. Je wordt immers wat je denkt; dat wordt mede bepaald door de omgeving. Dat betekent dat genezing op het terrein van de geest gezocht moet worden. Volgens de yoga psychologie kan ziekte ook tot iemands karma horen. Het is een gevolg van gedachten en handelingen uit het verleden. Maar omdat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze omstandigheden, kunnen we invloed uitoefenen op het huidige leven en op de toekomst door middel van ons gedrag. Mocht ziekte zich openbaren dan zal het ziekteproces doorlopen moeten worden. Als het gegeven is ligt genezing in het verschiet en hopelijk een bestaan met kwaliteit van leven.

Het sterke punt van LeShan is zijn warme, liefdevolle benadering: hij piekert er niet over om een schuldige aan te wijzen en neemt de mensen mee door de goede momenten uit hun eigen leven. Hij gaat overal serieus op in en doet niets af. ‘Welke huidige levensstijl zou aansluiten bij waar je van kind af aan al onbewust interesse voor toonde?’ Zei de Engelse dichter Keats ook niet: “The child is father to the man”? ‘Wat maakt dat het kiezen voor jezelf niet lukt?’ Mijn ervaring leert mij dat een benadering met een groot empathisch vermogen in staat kan zijn angst en spanning te reduceren, mensen terug kan brengen bij het Zelf, waardoor de ogen open gaan en strijdlust en geesteskracht naar boven kunnen komen. ‘Kanker? Dit kan nooit de bedoeling geweest zijn’. Het veelal ontkennende antwoord van het medische circuit op de vraag of er naast operaties, chemo- en radiotherapie nog iets anders ondernomen moet worden, is na de vaak zeer ingrijpende gebeurtenissen niet voor iedereen

bevredigend. ‘De weg staat weer vrij om vooral te gaan genieten van het leven’ is een goedbedoeld antwoord maar het betekent dat de confrontatie met waarom iemand ziek geworden is uit de weg gegaan wordt, en zo blijft alles te veel bij het oude. Dat is als het optillen van een punt van het vloerkleed om het stof er onder te verbergen.

Simonton sluit aan bij de door LeShan ingeslagen weg. Hij geeft niet alleen aan dat positieve verwachtingen een behandeling positief kunnen beïnvloeden, maar hij gaat zelfs zover dat hij het proces van ziekte voorspelbaar noemt en dat we het proces moeten omkeren. Ziekte is een proces van lichaam en geest en we kunnen ons immuunsysteem versterken en onszelf dus ook beter maken; zijn pleidooi is zo overtuigend en lijkt zo voor de hand liggend dat hij mensen aanzet tot actie. Ook hij wil dat we belastende ervaringen onder ogen zien, dat we nieuwe wegen inslaan en onze denkbeelden veranderen. Mensen moeten op zoek gaan naar een doel, zodat zij iets hebben om voor te kunnen leven. Een doel kan iemand door een moeilijke tijd heen trekken en het geeft een gevoel nuttig bezig te zijn. Simonton draagt voorbeelden aan van meditatie met ontspannings- en visualisatie- oefeningen, zodat men direct een goed beeld kan krijgen van deze therapie, iets wat erg plezierig is. Zo wordt direct duidelijk gemaakt dat je zelf actief verantwoordelijkheid moet durven en kunt nemen voor genezing, moeten leren leven volgens je eigen aard.

Kornfield meent dat de meditatietechniek zoals Simonton die voorstelt te veel aan de oppervlakte blijft en noemt de therapie zelfs agressief en niet wenselijk. In zijn visie is genezing mogelijk door een liefdevolle bejegening en aandacht. We moeten de positieve zin in alles zien en waken voor negatieve denkwijzen. In de stilte van meditatie kunnen we volgens Kornfield met behulp van de ademhaling aandacht schenken aan gevoelens, aan het verleden en aan alle in de loop van de tijd opgebouwde krampen. Dat zijn de weggestopte ‘knopen’ van Thich Nhat Hanh, die geen strijdveld zoekt, maar acceptatie en transformatie van deze knopen. We zullen merken dat als we de weerstand weten te overwinnen, de pijn waar we doorheen gaan, oplost.

Toch vraag ik mij af of in eerste instantie een agressievere techniek, weliswaar met vermijding van aversie en angst, niet nodig is om iemand tot actie te bewegen, om vervolgens te komen tot liefdevolle acceptatie van eigen lichaam, wezen en de situatie waarin men beland is. We zagen al dat Simonton voor een actieve benadering pleit omdat de geest zelf op zoek is naar het hogere bewustzijn. En Deepak Chopra doet dat ook. Wellicht is een krachtsexplosie in het begin noodzakelijk om tot actie te komen. Men heeft de nachtmerrie dan al zo lang gelaten zoals die was omdat veranderen te moeilijk te was. In een later stadium, na de

explosie, zal de situatie vanzelf veranderen, waardoor iemand in een rustiger vaarwater komt waar ruimte is voor acceptatie en zachtheid. Beide therapieën lijken mij nodig.

Zoals ook de andere schrijvers dat doen, geeft Kornfield duidelijk aan voorstander te zijn van ondersteuning bij het varen van een eigen koers en bij mediteren. Op deze wijze kan het afweersysteem weer op krachten komen. We kunnen onze eigen identiteit niet zomaar ‘wegpoetsen’ omdat de maatschappij ergens anders om vraagt, vindt Kornfield. Een eigen identiteit zou niet van anderen afhankelijk moeten zijn. Dit is, denk ik, heel wezenlijk. Het leven van mensen kan zich afspelen in een omgeving waar geen werkelijke levensvragen gesteld worden; zij vinden geen herkenning van hun eigen gedachten, of deze gedachten worden niet serieus genomen; soms denken mensen dat het met die eigen koers wel goed zit.

Een ander sterk punt van Kornfield is de genezende kracht van de leegte. Het aanvoelen van levenschenkende leegte van Kornfield ervaar ik al jaren in de Pyreneeën op een naturalistisch kampeerterrein. Dit is dus de leegte waar het boeddhisme over spreekt: een simpel leven in de natuur waar geen behoefte is aan kleding, aan invulling van de dag en aan vermaak. Wanneer je een tijd weg bent van huis ontstaat er als vanzelf ruimte voor verdieping, als je dat tenminste toelaat en geen slaaf bent van entertainment of de mobiele telefoon, die hun best doen om dit prachtige proces te boycotten. Hier gaat het denken vanzelf, hier wordt alles waar je mee bezig bent relatief, wordt het leven reflectief. Het dagelijks reilen en zeilen is allemaal niet zo belangrijk als wij onszelf wel willen laten geloven. We zouden inderdaad onze eigen spirituele gids kunnen zijn, mits we de stilte durven toelaten:

En de wever zei: “Spreek tot ons over kleding.”

En hij antwoordde: “Uw kleren verhullen veel van uw schoonheid, maar toch verbergen zij het onschone niet. En hoewel gij in uw kleren de vrijheid van afzondering zoekt, zult ge bemerken dat zij een harnas en een kluister zijn. Hoe zou ik wensen dat gij de zon en de wind met meer van uw huid en met minder kleding tegemoet kon treden

Want de adem des levens is in het zonlicht en de hand des levens in de wind.”

Kahlil Gibran in “De Profeet”

Zo geeft het naakte leven in het open veld van de natuur met alleen het zonlicht en de wind een gevoel van opgenomen te worden in het geheel, van versmelting met de natuur. Hier gaat het uur over in de dag, en de dag in de week en valt alle besef van tijd weg. Hier kun je ervaren dat er inderdaad iets is als de kosmos waar je binding mee hebt en dat het leven zich uitstrekt buiten het lichaam. Ook Thich Nhat Hanh weet hier prachtig over te vertellen. Waar geen grens is en alles van elkaar afhankelijk is komt heling.

Dit is volgens mij ook waar Epstein het accent op legt al hij schrijft over ‘De stroom van ongehinderd waar zijn’, die is als het ‘alleen’ kunnen zijn in de kindertijd. Daar heb ik in mijn

vroege jeugd ruimschoots van kunnen ‘genieten’ realiseer ik me nu. Ik bleef lang enig kind en door gebrek aan kinderen in de omgeving speelde ik veel alleen of was ik in gezelschap van mijn moeder. Ik vraag me soms af of de huidige jeugd die ruimte nog wel gegund wordt. Ouders lijken zich soms onmisbaar te willen maken in het leven van het kind, omdat het henzelf een goed gevoel geeft, altijd maar voorschrijvend hoe het moet en zich niet realiserend dat een kind van zichzelf is; een kind is geen bezit. Ook in mijn werk word ik hiermee geconfronteerd. Veel kinderen leren onvoldoende om verantwoordelijkheid te dragen voor hun eigen bezigheden. Zo worden ze door hun omgeving geleefd en dit leidt tot vervreemding van het Zelf.

De kracht van Epstein zit in zijn visie op meditatie: het onbekende terrein gaan verkennen en onszelf leren zien zoals we werkelijk zijn. Alleen maar kijken, als van een afstand! Het schenken van zuivere aandacht heeft als gevolg dat je automatisch loslaat, en dat is het acceptatieproces. De westerse opvatting van meditatie is meer een gebed, een overdenking, waarbij iemand het woord neemt. In de wereld waarin ik opgroeide en waarin ik het onderwijs bij de Zusters van het Heilig Hart en de Zusters van Liefde doorliep, heb ik nooit iets mogen vernemen over meditatie. Soms kun je door vakantiebezoek aan een pelgrimsoord of een tempel in India of Tibet even snuiven aan de buitenkant, maar er is meer voor nodig om een cultuur die zoveel ouder is dan de onze te doorgronden. We beseffen onvoldoende dat de oosterse betekenis van meditatie een hele andere is en aan het verbale voorbij gaat.

Het meditatief genezingsproces via de vier wegen van Thich Nhat Hanh gaat heel veel dieper dan aandacht aan de ademhaling schenken. We moeten de diepste natuur van onszelf volledig doorgronden. In het contact met ons lichaam moeten we ook de relatie naar de kosmos leggen. Al onze gevoelens moeten we accepteren om ze vervolgens te transformeren, net zoals de creaties van onze geest; het zijn immers velden van energie. De onderlinge samenhang van alles laat zien dat er geen dualiteit is en maakt dat je alle angst kunt laten varen. Het leven wordt een en al vreugde. In diepe meditatie kunnen inderdaad, heel onverwacht, zuivere gevoelens naar boven komen, waardoor problemen zichzelf eigenlijk oplossen. Toch denk ik dat het voor veel mensen heel moeilijk is zich een voorstelling te maken van hoe diep dat alles wel moet gaan. In het leven van alledag is het een gigantische opgave om voortdurend zo alert op al je gevoelens te zijn. Het vergt een hele training om de oorsprong van creaties van de geest om te vormen naar positieve gedachten, zodat er geen knopen meer ontstaan. Dit lijkt niet voor iedereen weggelegd. Hiervoor moet je een ‘ervaren mediteerder’ zijn.

In *Quantumhealing* laat Deepak Chopra weten dat de wijze rishis al aangaven dat door meditatie de geest het niveau van *turyia* kan bereiken en dat dat voldoende is om het leven te verlengen. De menselijke geest is in staat nieuwe zenuwcellen te scheppen en zo de hersenfuncties in stand te houden; de geest kan een quantumsprong maken en fouten in de blauwdruk van de intelligentie uit wissen; daar, in de stilte, kunnen door het zuivere bewustzijn herinneringen aan kanker en andere ziektes uitgebannen worden en kan genezing plaatsvinden. Onze negatieve emoties hebben een afname van het immuunsysteem tot gevolg, vaak resulterend in ziekte. Met al onze angst houden we alleen maar onze ziektes in stand. Voor veel mensen zal dit een openbaring zijn! Je kunt zelf een bijdrage leveren.

Het contact van Deepak Chopra met de Maharishi Mahesh Yogi in Vlodrop, in Limburg, is verrassend. Zoiets zo dichtbij! Wat de drie technieken van de maharishi betreft vind ik echter weinig praktische aanwijzingen. Dat klank een rol kan spelen is buiten alle twijfel verheven, denk aan klanktherapie met klankschalen of aan klassieke muziek. Ook Swami Rama noemt *anahad nada*. De internetsite van de Maharishi geeft echter alleen informatie over ayurvedische gezondheidsprodukten en CD's. Telefonisch contact biedt geen uitkomst. De CD's betreffen Vedische recitaties, geen 'oer' klanken en ik krijg het advies internet te raadplegen. Uiteindelijk vind ik een site, waar Deepak Chopra genoemd wordt en waar met oerklank een mantra bedoeld wordt die persoonlijk voor iedere deelnemer aan een cursus met behulp van Vedische wiskunde gekozen wordt aan de hand van de tijd en plaats van geboorte. Van *turyia* wordt geen melding gemaakt. De wereld van de maharishi lijkt niet voor iedereen gemakkelijk toegankelijk. Dichtbij wordt opeens heel ver weg. Dat is jammer en lijkt een gemiste kans, want eenvoudige meditatie instructies door Swami Veda kunnen momenteel zelfs op internet gevonden worden.

Swami Rama geeft een compleet therapeutisch systeem om het leven weer op te kunnen pakken, om weer te 'groeien' en 'gezond' te worden. Het systeem van koshas en chakra's, volgens de leer van Patanjali, omvat alles, van de ons zo bekende grove wereld tot en met de wereld van de hoogste niveaus van bewustzijn zoals *turyia*. Elk lichaam heeft zijn eigen 'genezing' nodig en oefent invloed op de andere lichamen uit; de chakra's verdelen de energie en leggen een relatie naar de organen. Als we de problemen op zoveel mogelijk niveaus benaderen, benutten we alle mogelijkheden om genezing positief te beïnvloeden. Ook zal de kwaliteit van leven toenemen. Deze benadering loopt via de weg van meditatie, omvat alle aspecten van het menselijk bewustzijn, en is simpel, praktisch en effectief.

Swami Rama geeft een uitgebreide vergelijking met de westerse psychoanalyse en is van mening dat onze cultuur ons danig in de weg zit. Dit zie je bij veel westerse psychotherapeuten die niet bereid zijn om het hoogste niveau in de mens openlijk te erkennen. Ze kunnen het zich in verband met hun maatschappelijke status ook niet permitteren. Sommige artsen en therapeuten durven het niet uit te spreken, maar zij hopen dat hun patiënten tot de conclusie komen dat er nog meer is waar zij naar op zoek moeten gaan. Ook LeShan en Simonton hebben bij hun patiënten gezocht naar de ruimte van het Zelf, hoewel ze zich er niet expliciet over uitgesproken hebben.

Het spreekt voor zich dat als discipel van Swami Rama, Swami Veda Bharati, net als Deepak Chopra, hier verder op doorgaat. Hij wil het bewustzijn beïnvloeden. Het wetenschappelijk onderzoek op gebied van het bewustzijn staat nog maar in de kinderschoenen, maar onderzoek naar waar yogameditatie toe in staat is, zou een wezenlijke bijdrage kunnen leveren aan de fysieke gezondheid van de mensheid en het zou ook *verlichting* kunnen brengen. Als we door de eeuwenoude yogatechnieken ons autonome zenuwstelsel zouden leren beheersen, zouden we meer controle over ons lichaam krijgen; de voordelen voor onze gezondheid zouden talrijk zijn: we zouden, bij voorbeeld, stress en emotionele stoornissen kunnen overwinnen; er zou bij operaties minder anesthesie nodig zijn. Nu is het lichaam ons vaak de baas, omdat wij onze zintuigen volgen, terwijl het omgekeerde het geval zou moeten zijn.

De zoektocht naar het hoogste bewustzijn, het Zelf, is al eeuwenlang bekend bij alle meditatieve tradities en religies. Onze materiële wereld is slechts een ‘grove’ wereld; in de natuur komt alles voort uit het subtiele. Daar zijn we aan voorbij gegaan. We zijn opgevoed met grenzen en wij maken met onze gedachten zelf onze wereld. Wij moeten aan de uiterlijke wereld een nieuwe dimensie, een nieuw mensbeeld toevoegen. Dat kan door middel van de gedachten die, net zoals de zon licht uitstraalt, bewustzijn uit kunnen zenden. Dit is yoga, dat dus meer is dan een aantal losse technieken: er wordt zelfs de nodige training en discipline van ons gevraagd. Het is een levensfilosofie die de weg van het bewustzijn gaat en voor iedereen toegankelijk is. Yoga staat los van religie en is universeel, zoals Swami Veda aangeeft. Ik kan me niet anders voorstellen dan dat de allerhoogste werkelijkheid, het Brahman/God, alle mensen in staat stelt om het geluk, de Ziel te vinden. We moeten het wel willen zien; het is immers al aanwezig: *Try to be aware of what's already there!*

Tot besluit geef ik hier de elementen aan waaruit de weg naar ‘heling’ zou kunnen bestaan.

- * De liefdevolle, warme benadering door iemand met een groot empathisch vermogen, zoals beschreven door LeShan.
- * Simontontherapie: om te proberen het proces te keren; zelf verantwoordelijkheid leren nemen voor genezingsproces. In eerste instantie een actieve benadering, zonder aversie of angst, vervolgens liefdevolle acceptatie. Versterking van het immuunsysteem.
- * De heling van het hart en de gevoelens uit het verleden van Kornfield.
- * De aandacht van Epstein. Het eindeloos schenken van alleen maar aandacht, omdat het zoveel stress weghaalt.
- * De *mindfulness* van Thich Nhat Hahn om de 'knopen' van onze gevoelens te transformeren.
- * De *Quantumhealing* theorie van Deepak Chopra: de geest is in staat om een quantumsprong te maken en fouten in de blauwdruk van de intelligentie uit wissen; daar, in de stilte, kan genezing plaatsvinden.
- * Genezing van **alle** lichamen, zoals Swami Rama uitlegt, volgens het pad van Raja-Yoga.
- * Een oosterse vorm van meditatie waarbij gestreefd wordt naar verdieping, om in de stilte de genezende kracht van de leegte te leren ervaren: het niveau van *turiya /samadhi*.

Naschrift

Wat ik bestudeerd heb is ook ingegeven door en sluit aan bij mijn werkzaamheden als remedial teacher op een middelbare school. De leerlingen die ik begeleid hebben allemaal steuntje in de rug nodig, vakinhoudelijk of aan de andere kant. Zij hebben regelmatig te maken met stress, op school en thuis. Daarbij komt dat de puberteit een grote invloed kan hebben. Door hen yogatechnieken aan te leren ervaren ze dat ze invloed op de spanning kunnen uitoefenen en zo rustiger kunnen worden. In de rust leren ze om te kijken naar zichzelf en leren ze te relativeren. Ze zien dat ze zelf ook verantwoordelijkheid kunnen dragen voor hun eigen gevoelens en gedrag. Bovendien bevorderen de technieken ook hun concentratie en dus hun leervermogen. Leerlingen die de oefeningen thuis toepassen merken ook dat zij beter slapen.

Op deze wijze kunnen kinderen zich geestelijk evenwichtiger ontwikkelen. De kans dat ze van zichzelf weg raken wordt kleiner. Er wordt zo een bijdrage geleverd aan het welbevinden en geluk van jonge mensen.

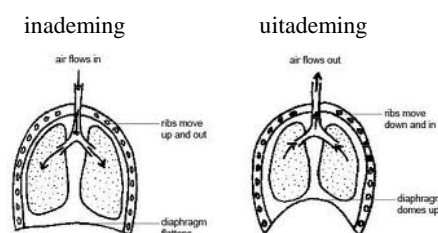
De diafragmatische ademhaling

Alles wat je doet of denkt weerspiegelt zich in je ademhaling. Lang geleden, in de oertijd, werden de mensen belaagd door wolven en beren en natuurgeweld waar ze zich maar moeilijk tegen konden verdedigen. Ze konden niet op hun brommertje springen en zich uit de voeten maken! Het zenuwstelsel maakte het lichaam klaar voor de vlucht en zorgde voor een energiestoot naar de lange spieren van armen en benen om te vluchten of te vechten. Deze energie werd snel weggehaald bij de korte spieren van de ogen en de oren, de zintuigen en de hersenen. Er was echt geen tijd om rustig na te gaan denken over wat nu het beste zou zijn!

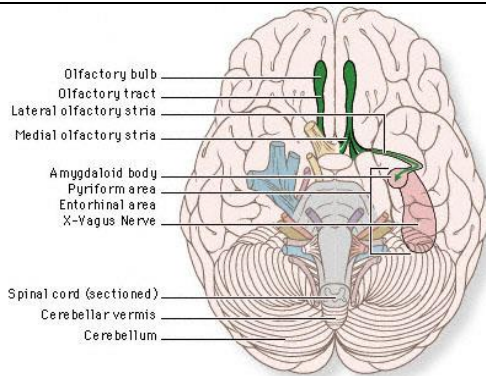
Tegenwoordig zijn er geen wilde dieren meer waar we voor op de vlucht gaan, maar er zijn wel andere nare dingen. We reageren nog steeds zoals in de oertijd. Dat is te zien aan de ademhaling van mensen. Wanneer mensen gespannen zijn, geërgerd of verontrust, dan wordt hun ademhaling onregelmatig. Ze gaan bijna vanzelf verkeerd, snel of 'hoog' ademhalen. Dat kan thuis gebeuren, maar ook op school. Denk maar eens aan een moeilijke spreekbeurt!

Door op de juiste manier adem te halen, kun je jezelf weer rustig maken en dus beter laten functioneren, want de ademhaling en de hersenen staan in verband met elkaar. Mensen kunnen lang zonder eten en zelfs een tijd zonder water.....maar niet zonder lucht. Wist je dat we wel 23.000 keer adem halen per 24 uur! Door verkeerd te ademen stimuleer je onbewust je sympatische zenuwstelsel, met als gevolg dat je gespannen raakt of angstig... Ademhalen is veel belangrijker dan we denken. Gelukkig kunnen wij mensen de ademhaling beïnvloeden.

Ga goed rechtop zitten of staan. Leg je pink op je navel, je duim bij je borst. Adem zachtjes en regelmatig door de neus in en uit. Probeer heel gelijkmatig te ademen, zonder horten of stoten. Voel dat je buik zich telkens uitzet en inkrimpt. Voel dat je hand omhoog komt en weer inzakt. Laat je buik van je navel tot aan je middenrif helemaal vol lopen met lucht, als een ballon. Adem rustig gedurende een minuut of drie en blijf met je aandacht bij je ademhaling. Als je zo kunt ademhalen is het onmogelijk om gespannen te worden. Als je bij je borst ademhaalt raak je juist gespannen. Bij een ontspannen diafragmatische (=middenrifs-) ademhaling is er meer dan voldoende zuurstof voor de hersenfuncties, waardoor je dus rustig kunt nadenken.



De hersenen



Yale University of Medicine

Op dit plaatje kun je heel goed zien dat de hersenen een linker en een rechterkant hebben, een linker hemisfeer (helft) en een rechter hemisfeer.

Op dit plaatje kun je heel goed zien dat de hersenen een linker en een rechterkant hebben, een linker hemisfeer (helft) en een rechter hemisfeer.

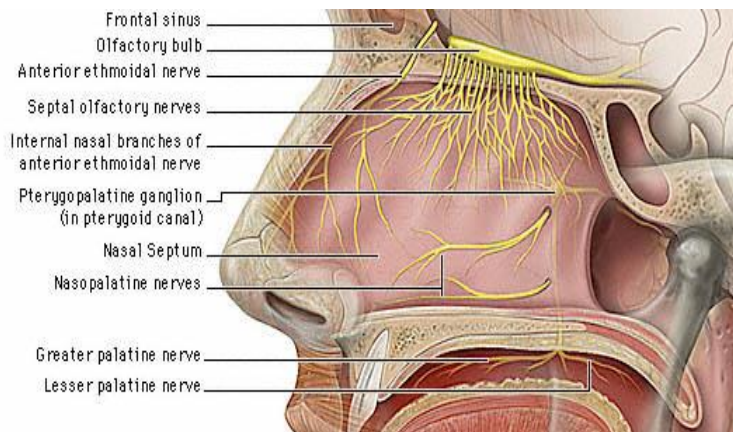
Links houdt van:

- * moeilijke, nieuwe dingen leren
- * oplettend zijn
- * lijnen
- * woorden en taal

Rechts houdt van:

- * alles gemakkelijk kunnen toepassen
- * alles gaat vanzelf
- * vormen en kleuren
- * lichaamstaal en bewegen

Je ziet dat het heel belangrijk is dat de hersenhelften goed samenwerken !



Yale University of Medicine

Op dit plaatje kun je goed zien dat er belangrijke zenuwen lopen van de neusvleugels langs de neusholten naar de twee hemisferen. Door via de neus te ademen activeer je deze zenuwen.

Samen zorgen ze voor een mooi evenwicht in de hersenen.

De trilhaartjes en de slijmvliezen in de neus zorgen er bovendien voor dat virussen en bacteriën tegengehouden worden.

Helder denken

Als je kijkt naar de beweging van de ademhaling in de neus, kun je merken dat het ene neusgat meer open lijkt en het andere een beetje verstopt. Na 1½ à 2 uur is het net andersom. Het linker neusgat staat in verbinding met de rechter hersenhelft en het rechter neusgat staat in verbinding met de linker hersenhelft. De energie is mooi in balans. Als het veel langer duurt of een neusgat blijft verstopt, zijn je hersenen niet mooi meer in evenwicht. Concentreren wordt moeilijker.

Hier is een goede oefening om die balans te herstellen. Afwisselend adem je zachtjes uit en in door het ene en dan weer door het andere neusgat. Zo zet je beide hersenhelften aan het werk. Je zult merken dat je door deze oefening rustiger wordt; heel handig als je wel eens zenuwachtig bent of helder wilt kunnen denken, bij voorbeeld voor een repetitie. Zo kunnen je hersenen optimaal werken.

- Ga goed rechtop zitten; probeer om niet in elkaar te zakken.
- Let erop dat je op de juiste manier ademhaalt.
- Plaats je duim bij je rechter neusgat en je ringvinger bij je linker neusgat. Zet je wijs- en middelvinger op je voorhoofd, of vouw je wijs- en middelvinger in je hand.
- Sluit je rechter neusgat af en adem heel rustig en langzaam:

uit via links	en adem weer	in via links
----------------------	--------------	---------------------

Sluit je linker neusgat af en adem heel rustig en langzaam:

uit via rechts	en adem weer	in via rechts
-----------------------	--------------	----------------------

Ga zo verder:

uit via links	en adem weer	in via links
uit via rechts	„	in via rechts
uit via links	„	in via links
uit via rechts	„	in via rechts
adem nu 3 x rustig uit en in.		

- Dit is één rondje. Je kunt gerust twee of drie rondjes doen. Voel de adem lopen van je neus naar je voorhoofd.

Bibliografie

Geraadpleegde literatuur:

- Chopra, Deepak (1998) *Quantumgenezing: het verkennen van de grenzen van de geestlichaamgeneeskunde*. Utrecht: Servire Uitgevers.
- Epstein, Mark (1995) *Thoughts without a thinker - Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Harper Collins.
- Epstein, Mark (2002) *De stroom van zijn: Meditatie, boeddhisme en psychotherapie: een positieve psychologie voor de westerse mens*. Utrecht: Servire, Kosmos-Z&K.
- Kornfield, Jack (1990) *Een licht voor jezelf: gids voor een spiritueel leven*. Utrecht: Servire Uitgevers.
- LeShan, Lawrence (1990) *Een kans op herstel - Psychische krachten kunnen kanker en andere ziekten beïnvloeden*. Nijkerk: Uitgeverij Intro.
- Taimni, I.K. (4e druk 1998) *De Yoga Sutra's van Patañjali: De wetenschap van yoga*. Amsterdam: Theosofische Vereniging in Nederland.
- Simonton, O. Carl, Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton (1998/2002) *Op weg naar herstel: een kans om te overleven*. Baarn: Uitgeverij Into.
- Stuive, Klaas (2002) *Koninklijke Yoga: Toelichting op de Yoga-Sutras van Patanjali*. Nieuwegein: Vereniging Raya Yoga Nederland.
- Swami Rama, Rudolph Ballentine, M.D., Swami Ajaya, Ph.D (1976/1993) *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*. Honesdale: Himalayan Institute Press.
- Swami Rama, Rudolph Ballentine, Alan Hymes (8th printing 1997) *Science of Breath: A Practical Guide*. Honesdale: Himalayan Institute Press.
- Swami Veda Bharati (2006) *Yogi in the Lab*. Rishikesh: SRSB Publications.
- Thich Nhat Hanh (1990) *Transformation & Healing*. Berkeley: Parallel Press.
- Uitzicht*, Magazine voor natuurlijke kankerbestrijding. Herveld.
 Jaargang 28, september 2001
 Jaargang 29, september 2002, oktober 2002, november 2002
 Jaargang 30, januari 2003, oktober 2003
- Van Vledder, W.H. (2000) *Het mysterie van het Zelf: Upanishaden*. Deventer: Ank-Hermes.

Aanbevolen literatuur:

Levine, Stephan (1997) *Een jaar leven alsof het je laatste is*. Utrecht: Servire Uitgevers.

Nuernberger, Phil (5th printing 1990) *Freedom from Stress: A Holistic Approach*.
Honesdale: Himalayan Institute Press.

O'Brien, Justin (2000) *The Wellness Tree*. Saint Paul, Minnesota: Yes International Publishers.

O'Brien, Justin (2002) *Running and Breathing*. Saint Paul, Minnesota: Yes International Publishers.

Stolp, Hans (2000) *Karma, reïncarnatie en christelijk geloof*. Baarn: Ten Have.

Swami Ajaya (1983) *Psychotherapy East and West: A Unifying Paradigm*.
Honesdale: Himalayan Institute Press.

Swami Karmananda (4th printing 2003) *Yogic Management of Common Diseases*.
New Delhi: Thomson Press.

Swami Nityamutananda Saraswati (2005) *The Five Great Elements Rediscovered*.
Kaivalyadhama Ashram Publications.

Swami Rama (1996) *The Art of Joyful Living*. Honesdale: Himalayan Institute Press.

Swami Shankardevananda (1984) *The Effects of Yoga on Hypertension*.
New Delhi: Thomson Press.

DVD:

Arntz, William, Betsy Chasse, Mart Vincente. *What the bleep do we know!? It's time to get wise*. ABC Distribution (www.homescreen.nl).

