

# Meditatie in de geestelijke verzorging

In dit artikel gaat de auteur in op het verschil tussen mindfulness en meditatie. Het laatste vooral vanuit hindoeperspectief, in tegenstelling tot wat vandaag de dag wordt geduid als boeddhistische vormen van meditatie.

Vervolgens geeft hij nadere uitleg over wat meditatie is vanuit zowel oosters als westers perspectief. Tot slot houdt hij een pleidooi om meditatie als middel toe te passen en ondersteunt hij dit met een aantal voorbeelden.

## Rawie Sewnath

**J**ON KABAT-ZINN, EMERITUS hoogleraar aan de Universiteit van Massachusetts, is onlosmakelijk verbonden met mindfulness. Hij ontwikkelde een succesvol stressreductie- en ontspanningsprogramma dat wetenschappelijk is onderbouwd en uitgewerkt in het *Handboek meditatief ontspannen*, een effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress (Kabat-Zinn, 2004). Opmerkelijk is dat hij in zijn handboek slechts enkele keren een duidelijk onderscheid maakt tussen mindfulness en meditatie. Kabat-Zinn combineert in zijn boek meditatieve technieken uit het boeddhisme met westerse psychologie. Zijn pro-

gramma is zeer effectief gebleken bij allerlei soorten aandoeningen, van hartfalen, hoge bloeddruk, het brede spectrum van stressgerelateerde aandoeningen tot zelfs bij psoriasis en versterking van het immuunsysteem. Volgens Kabat-Zinn werkt meditatie als een katalysator op heling (Kabat-Zinn, 2004, p. 47).

Ik ben van mening dat Kabat-Zinn veelal voorbijgaat aan het verschil tussen meditatie en mindfulness. Bij mindfulness is nog altijd de geest of 'mind' actief, omdat er sprake is van concentratie, zoals bij een loopmeditatie of bij eetmeditatie (Kabat-Zinn, 2004, p. 48). Meditatie zoals hindoës die voorstaan, is een staat van 'no mind' waarbij de golfbewegingen van de geest als het ware tot stilstand komen ('Yogas citta vritti nirodhah'). Dat is letterlijk wat Patanjali, door hindoës ook wel de vader van meditatie genoemd, schrijft in zijn *Yoga sutra* (hoofdstuk 1, vers 2). Patanjali beschrijft een achtvoudig pad naar de bewustzijnsstaat waarin het denken tot stilstand is gekomen (hoofdstuk 2, vers 29 e.v.; zie kader).

Hoewel Patanjali de schrijver is van de *Yoga sutra* ('sutra' betekent leidraad) heeft hij het in zijn rajayogasysteem niet over wat we tegenwoordig onder yoga verstaan: dynamische, lichamelijke oefeningen ter versterking van het lichaam. Integendeel: Patanjali zegt over lichaamshoudingen in zijn hele *Yoga sutra* slechts enkele woor-



den, namelijk: ‘Sthira sukham aasanam’ (een stabiele, aangename houding; hoofdstuk 2, vers 46). Hij legt grote nadruk op het geestelijke of metafysische aspect, in tegenstelling tot de fysieke oefeningen die Gorakhnath heeft uitgewerkt en die we kennen als hathayoga. In de westerse wereld wordt yoga (helaas) bijna volledig ge-

lijkgesteld met hathayoga, omdat westerlingen meer vanuit de doemodus leven dan vanuit de zijnsmodus.

Kabat-Zinn komt in zijn programma doorgaans niet verder dan de zesde stap van Patanjali: concentratie. Immers, zijn stelling ‘Daarom is het belangrijk te benadrukken

dat denken tijdens het mediteren niet slecht of ook maar ongewenst is' (Kabat-Zinn, 2004, p. 88) bevestigt dat hij van mening is dat mediteren kan samengaan met denken. Daarmee geeft hij een geheel andere duiding van meditatie dan hij aan het eind van zijn boek weergeeft door te zeggen: 'Meditatie is niet wat je denkt' (Kabat-Zinn, 2004, p. 446).

Meditatie is ook voor onze beroepsgroep een krachtig middel om de geest tot rust te brengen

Hierbij ik wil markeren dat als concentratie (stap 6) dermate verbluffende resultaten op het gebied van lichamelijk en geestelijk welbevinden kan bewerkstelligen, zoals beschreven in het handboek van Kabat-Zinn, dit nog wat belooft ten aanzien van resultaten van de verder gevorderde staat van meditatie (stap 7). In mijn optiek verschilt meditatie niet voor niets slechts één letter van medicatie: de laatste werkt van buiten naar binnen met eventuele negatieve bijwerkingen, terwijl meditatie van binnen naar buiten werkt zonder – voor zover ik weet – negatieve bijwerkingen.

## Meditatie

Meditatie vanuit hindoeïers perspectief is een staat van 'no mind'. De geest, het denken, het ego is tot stilstand gekomen, waardoor de yogi (beoefenaar van yoga) zijn eenheid met het hogere Zelf gewaarwordt. 'Ont-dekken' is in deze context een zeer passend woord: het was, is en zal altijd in ons aanwezig zijn; het gaat erom of wij in staat zijn dat wat in ons bedekt is (door het ego, het denken, de geest) te ont-dekken. Tijdens meditatie ontdekken we dat er in kwalitatief opzicht geen verschil is tussen de menselijke ziel en de hogere Ziel die christenen God noemen, moslims Allah, joden Eeuwige en

hindoes Brahman. Hier vallen de bijbelse teksten dat God de mens naar zijn evenbeeld schiep en de woorden van Jezus 'Mijn Vader en ik zijn een' (Joh 10,30) voor mij samen met de hindoeïfilosofie. De filosofische werken van de hindoes, de *Upanishads*, stelden reeds duizenden jaren geleden dat de mens gelijk is aan het Absolute, met uitspraken als 'Tat tvam asi' (jij bent Dat) en 'Aham Brahmasmi' (ik ben Brahman).

Er zijn aanwijzingen in de abrahamitische religies (zoals de christelijke religie) te vinden die treffende overeenkomsten vertonen met de oeroude filosofie uit het (verre) Oosten. Diverse voorbeelden staan in het boekje *Yoga en christendom* waarin Justin O'Brien gelijkenissen vindt tussen de woorden, zinnen en uitdrukkingen van Jezus in de Bergrede, woorden van Boeddha in de *Dhammapad* en uitspraken in de *Mahaabhaarat* van de hindoes. Zo meent O'Brien: 'Wat de oude yogaleer aanduidt met Hiranyagarbha is hetzelfde als de Heilige Geest die door middel van Christus onderricht en door middel van anderen die zich aan Zijn genade overgeven. (...) De manier waarop Jezus werd gedoopt door Johannes in de rivier de Jordaan is gelijk aan de manier waarop de swami's zeker vijftien eeuwen voor Christus werden ingewijd als rondtrekkende monnik' (O'Brien, 1980, p. 5).

Waar moderne christenen meditatie duiden als een activiteit van de geest, zoals contemplatie en tekstmeditatie (zie bijvoorbeeld de website van de Protestantse Kerk in Nederland), hielden vroege christenen er een andere definitie op na. O'Brien noemt het doel van de hesychasten, een groep vroege christenen (derde eeuw na Christus), 'theosis' of wel terugkeer of opgaan naar de goddelijke staat; dit loopt parallel met Patanjali's klassieke yoga (O'Brien, 1980, p. 29).

Meditatie is afgeleid van 'medi' (midden) en 'tare' (blijven) ofwel het komen tot het midden en in het middelpunt blijven. Tijdens concentratie tracht men actief de geest op één punt te concentreren (stap 6)

en op het moment dat de geest in het midden verblijft, is er sprake van meditatie (stap 7). Meditatie is derhalve geen actief proces, maar geschiedt als de concentratie maar lang genoeg wordt volgehouden. Meditatie is daarmee geen 'doing' maar is 'happening'. Deze definitie houden niet alleen Indiase yogi's erop na, maar ook boeddhistische monniken, islamitische soefi's, de leermeesters van de (joodse) Kaballah en de (christelijke) hesychasten.

Het onderscheid tussen concentratie en meditatie maakt Kabat-Zinn (overigens onbewust) duidelijk bij het beschrijven van oefeningen na de zitmeditatie: op je ademhaling mediteren, op je ademhaling en je lichaam als geheel mediteren, op geluid mediteren, op je gedachten en gevoelens mediteren en tot slot met keuzevrij bewustzijn mediteren. Van deze concentratieoefeningen legt Kabat-Zinn de laatste als volgt uit, waarmee hij (eindelijk) iets van meditatie raakt: 'Zit alleen maar. Houd je nergens aan vast, kijk nergens naar uit. Probeer volledig open en ontvankelijk te zijn voor alles wat je bewustzijnsveld binnenkomt, en laat het allemaal komen en gaan, terwijl je in stilte toekijkt, er getuige van bent' (Kabat-Zinn, 2004, p. 91 e.v.). Hindoes kennen die staat van getuige zijn als 'saakshi' of 'drishta'.

### Meditatie en geestelijke verzorging

Meditatie ofwel een krachtig middel om geestelijke onrust en het denken – misschien wel de grootste verslaving van onze tijd – te reduceren, kan binnen de context van positieve gezondheid en geestelijke verzorging op verschillende niveaus worden toegepast. In het boek van Kabat-Zinn stelt Bernie Siegel, chirurg aan de Yale University en schrijver van *Love, medicine and miracles*: 'Ik ken geen enkele andere activiteit die zulke grote verbeteringen in de kwaliteit van het leven teweeg kan brengen' (Siegel, 1990; Kabat-Zinn, 2004, p. 222). Dit past niet alleen in het concept positieve gezondheid van Huber, waarin zingeving het meest toevoegt aan kwaliteit van leven, maar ook

### Achtvoudig pad

1. Yam: ethische voorschriften.
2. Niyam: in acht nemen van leefregels.
3. Aasan: (zit)houding.
4. Praanaayaam: ademhalingsbeheersing.
5. Pratyahaar: zelfinkeer of terugtrekken van de zintuigen.
6. Dhaaranaa: concentratie.
7. Dhyaan: meditatie.
8. Samaadhi: absorptie.

binnen het diamantmodel van Leget, waarin innerlijke ruimte centraal staat.

Meditatie leidt tot innerlijke ruimte, zowel bij de geestelijk verzorger als bij de gesprekspartner. In mijn optiek is er geen effectievere methode om de innerlijke ruimte te vergroten dan meditatie. Mediteren met personeel heb ik als geestelijk verzorger voor de uitbraak van corona vele jaren gedaan in ziekenhuizen en in de ouderenzorg. Het zorgt voor inbedding van meditatie in een organisatie die, zo is mijn inschatting, daardoor op alle lagen beter presteert. Juist in dit (post)coronatijdperk doe ik een dringend beroep op geestelijk verzorgers, de beroepsvereniging, het kwaliteitsregister, zorginstellingen, zorgverzekeraars en de politiek om voorwaarden te scheppen voor meditatie.

Enkele verrassende voorbeelden uit mijn praktijk:

*Een patiënte in de ggz die van haar psychiater onder andere slaapmedicatie krijgt, leer ik een slaapmeditatie aan. Het volgende gesprek dat ik met haar heb, gaat van start met een mededeling van haar kant: 'Ik moet u wat vertellen. Nadat ik de slaapmeditatie deed, ben ik direct in slaap gevallen.' Ik wil daarop reageren, maar zij maakt een stopgebaar met haar hand en vult aan: 'Zonder temazepam!'*

*Een andere patiënt, ook uit de ggz, heeft dagelijks last van stemmen in zijn hoofd. Hij heeft de verschillende stemmen namen gegeven. Na een geleide meditatie met de patiënt te heb-*

ben gedaan, vraag ik hem om zijn ogen weer te openen. Het eerste wat hij zeg: 'Johan, Willem en Ineke zijn weg.'

Tijdens een meditatiesessie voor personeel in de ouderenzorg (mijn huidige baan) wordt een van de deelnemers erg emotioneel, wat overigens niet ongebruikelijk is tijdens meditatie. Doordat lichaam en geest tot een diepere rust komen dan gebruikelijk, kan wat onderdrukt is in het onderbewustzijn naar boven komen. Dit kan emoties tot gevolg hebben die mentale verklevingen ('klesha's') doen oplossen. Het nagesprek met de collega resulteert in een aantal vervolgesprekken. In een daarvan vertelt ze dat haar partner heeft opgemerkt: 'Is het je opgevallen dat je de laatste tijd veel beter slaapt?'

## Meditatie leidt tot innerlijke ruimte, zowel bij de geestelijk verzorger als bij de gesprekspartner

Hoewel ik van mening ben dat meditatie in alle sectoren en werkvelden van onze beroepsgroep een krachtig middel is om de geest tot rust te brengen, met alle bijkomende positieve effecten van dien, wil ik er volledigheidshalve op wijzen dat in sommige domeinen meditatie niet optimaal mogelijk is. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn in de verstandelijk gehandicaptenzorg (VGZ), waar je te maken kunt hebben met mensen met een lager verstandelijk niveau dan andere mensen. Een alternatief kan dan zijn om met klankschalen te werken. Als klankschaalmeditatiebegeleider kan ik uit eigen ervaring zeggen dat het op de juiste manier en met de juiste klopper aanslaan van een klankschaal zeer diepgaande effecten te weeg kan brengen, die een weldaad kunnen vormen voor lichaam en/of geest.

## Tot besluit

Hindoes hebben yoga en meditatie aan de wereld geopenbaard, doch naar mijn weten hebben hindoes deze inzichten niet geclaimd in de zin van hindoemeditatie. Het valt mij op dat er vandaag de dag sprake is van mindful mediteren (wat in feite een contradictio in terminis is), humanistische meditatie, enzovoort. Ik kan daar met mijn verstand niet goed bij, omdat meditatie een universeel gegeven is en niet religiegebonden. Het komt bij mij net zo vreemd over als er gesproken zou worden over christelijke zwaartekracht, een joods kookpunt van water of een islamitische wisseling van jaargetijden. Meditatie is in mijn opvatting een natuurwet die de mens zijn natuurlijke aard laat ontdekken. Ik wil dit artikel daarom besluiten met een citaat uit het boek van O'Brien: 'Het gebed is een kreet van verlangen naar de vreugde ergens thuis te horen. Thuiskomen is een meditatie' (O'Brien, 1980, p. 5).

R. Sewnath MA is algemeen geestelijk verzorger, thuis en in de ouderenzorg, gespecialiseerd in hindoeïsme en boeddhisme. Hij is CRKBO-geregistreerd meditatie docent, numeroloog en klankschalenmeditatiebegeleider. Daarnaast is hij secretaris van de hindoe sectorraad van de VGVZ. Website: [www.samatma.nl](http://www.samatma.nl). E-mail: [rawiesewnath@hotmail.com](mailto:rawiesewnath@hotmail.com).

## Literatuur

- Institute for Positive Health (z.j.). *Een bredere kijk op gezondheid, die meer oplevert*. Internet: [www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het](http://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het) (2 mei 2022).
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Handboek meditatie ontspannen*. Haarlem: Altamira-Becht.
- O'Brien, J. (1980). *Yoga en christendom*. Helmond: Helmond.
- Protestantse Kerk in Nederland (z.j.). *Meditatie*. Internet: [www.protestantsekerk.nl/thema/meditatie](http://www.protestantsekerk.nl/thema/meditatie) (2 mei 2022).
- Siegel, B. (1990). *Liefde, harmonie en genezing*. Baarn: Bosch en Keuning.