

Psychowerk

Meditatie cd

De kunst van het mediteren

“Meditatie is meedogenloos in de manier waarop zij de naakte waarheid van onze geest van alledag blootlegt.”

Mark Epstein

Binnen het traditionele Boeddhisme bestaat er geen woord voor: meditatie. De term die doorgaans wordt gebruikt is: *bhavana*. Het woord betekent: *mentale ontwikkeling*. Het woord: bhavana, geeft exact aan waar het bij meditatie om te doen is: het denken op een hoger plan brengen. Hierbij moet je niet denken aan een toename in intelligentie, maar het structureren en differentiëren van het denken.

De geest is van de meeste mensen onrustig en springt van de hak op de tak. De meeste personen zijn dan ook trots als zij diverse zaken tegelijkertijd kunnen volbrengen. Een gevolg van een onrustige (of zoals je wilt: een hyperactieve) geest is *psychisch lawaai*. De geest van deze personen moet actief blijven, omdat zij anders hun aandacht verliezen aan iedere willekeurige gedachte die in het centrum van het bewustzijn terecht komt. De concentratieboog is laag en heeft de snelheid van een videoclip.

Opmerking: het volbrengen van meerdere taken tegelijkertijd doet een aanslag op de energiehuishouding van de persoon, kost relatief meer tijd en is in de meeste gevallen minder effectief. De kans op het maken van fouten neemt gigantisch toe.

Mediteren probeert een persoon te leren zijn aandacht op één punt te focussen en hier te houden. Het doel zal je duidelijk zijn: het beteugelen van de onrustige geest. Hierdoor neemt het psychische lawaai af, de concentratie toe en is de persoon beter in staat om effectief handelend op te treden.

Mediteren is dus niet slechts een kwestie van 'zitten' en wachten tot 'je hoofd leeg wordt.' Mediteren is een actief leerproces om een andere manier (of volgorde) van denken aan te leren. Het mediteren kan dus de gehele dag door plaatsvinden. Zowel tijdens een vergadering, het koken van eten, het wassen van kleding, het boodschappen doen. Iedere handeling is geschikt om mee te leren mediteren.

Opmerking: het 'werkzame bestandsdeel' van mediteren zit dan ook niet in de handeling maar in *de wijze van denken*. In dit opzicht zijn het ABC-model en het VIS-model goede meditatietechnieken. Door te ontdekken dat wat zintuiglijk wordt waargenomen, hoe je hierover denkt, voelt en hoe je vervolgens handelt. Door een exacte registratie te leren maken van dat wat is, leert een persoon om in het hier-en-nu achtzaam te zijn en zich niet mee te laten slepen door gedachten over dat wat hij ziet, hoort, voelt, proeft, ruikt, denkt enzovoorts.

Mediteren leert personen dat zij niet langer dubbele activiteiten hoeven te doen, als bijvoorbeeld *het denken over het denken*. De meeste mensen hebben doorgaans het idee dat zij functioneren (denken, voelen, waarnemen en handelen) als zij hiertoe *bewust* een opdracht hebben gegeven. Wat zij niet in de gaten hebben is dat zij in feite 'dubbelop' bezig zijn. Met andere woorden: de persoon functioneert in het hier-en-nu en laat, bijvoorbeeld, zijn lichaam door middel van lichaamstaal een reactie zien op dat wat er gebeurt. De persoon heeft vaak zelf niet in de gaten dat hij al een reactie heeft laten zien. Het gevolg is dat hij een reactie gaat bedenken en vervolgens tot uitdrukking gaat brengen, die al dan niet congruent is met het oorspronkelijke gedrag. De ervaring leert dat het oorspronkelijke gedrag een betrouwbare indicator is, terwijl de bedachte reactie doorgaans alleen *het wenselijke gedrag* laat zien. Voor zover de persoon hiertoe in staat is om het te laten zien.



Mediteren is een instrument die mensen dingen *afleert* in plaats van bijleert. Door achtzaam te zijn ('alles registreren zonder erop in te gaan') neemt de noodzaak af om op iedere prikkel te reageren. De persoon kan de dingen laten zijn, zoals ze zijn. Een tweede kwaliteit die de persoon (her)ontdekt is dat als hij achtzaam is, hij open staat voor dat wat zich aandient. Anders gezegd: hij kan de werking van de geconditioneerde filters verminderen of zelfs (ten dele) uitschakelen.

Opmerking: in groepen laat ik vaak een muziekfragment horen en vraag aan de groepsleden om hun oren te sluiten en te luisteren naar de muziek. Na het fragment vraag ik dan naar wat zij hebben gehoord. Opmerkelijk is dat er allerlei waarderingen en classificaties omhoog komen, als: 'lelijke muziek', 'depressieve muziek', 'mooie muziek die me doet denken aan een heerlijke zondagochtend', 'het was een cello', 'ik ben er verdrietig van geworden.' Slechts een enkeling heeft *geluiden* gehoord en heeft niet geprobeerd om de geluiden te benoemen of te waarderen.

Mediteren helpt om vooringenomenheid, vooroordelen, stereotypen, invullingen, veronderstellingen, verwachtingen te verminderen, zodat de persoon leert *om 'dat wat is'* te (h)erkennen op basis van gewaarworden. Immers: de buitenwereld is een reflectie van de binnenwereld. Dat wat de persoon afkeurt bij een ander, keurt hij ook af bij zichzelf (of zou hij bij zichzelf ook moeten afwijzen, maar heeft hij er geen controle over). Als de persoon begrijpt dat hij in een wereld leeft die hij zelf heeft gecreëerd, dan weet hij ook het belang om de dingen die feitelijk gebeuren (bijvoorbeeld: regen, orkaan, ongeluk) te registreren zonder hiermee een objectrelatie aan te gaan. Zo kan: regen, vervelende associaties oproepen en ervaart de persoon de regen als vervelend. Echter kan de regen ook een emotie als: blijheid, oproepen. Als de persoon een objectrelatie met de regen aangaat, dan zal hij de blijheid inwisselen voor het vervelende gevoel. Een klassieke valkuil hierbij is dat veel mensen denken dat zij *controle* kunnen uitoefenen op objecten als zij het kunnen verklaren, analyseren, benoemen, waarderen, associëren et cetera. Alleen blijft regen, regen. Niets meer en niets minder. Dat wat is, is en verandert niet door er over na te denken. Het enige wat verandert is de perceptie (de waardering et cetera) over dat wat is.



Zit meditaties

Een groep van meditaties wordt gevormd door de *zitmeditaties*. Kenmerkend voor deze meditatievorm is (natuurlijk) dat de persoon zittend gaat mediteren. Beginnende meditatiebeoefenaars geven doorgaans de voorkeur aan zitmeditaties omdat die om weinig expressie en fysieke inspanning vragen. Echter wordt hierdoor de innerlijke activiteit onderschat, als bijvoorbeeld psychisch lawaai.

De basis van zitmeditaties

Hieronder volgt de procedure die de beoefenaar dient door te voeren alvorens hij/zij met de feitelijke meditatie gaat beginnen.

1. Breng de meditatieruimte in orde door bijvoorbeeld rommel op te ruimen en een wierookstokje aan te steken. Indien je ervoor kiest kun je ook een cd opzetten met natuurgeluiden of klanken, bijvoorbeeld klankschalen.
2. Zorg dat je kleren comfortabel zitten en dat beknellende kledingstukken zijn verwijderd. Vergeet niet om je schoenen uit te trekken.
3. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
4. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
5. Laat je schouders hangen en laat je handen rusten op de bovenbenen.
6. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ($\pm 1,5$ meter voor je meditatiebankje).
7. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.



8. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
9. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
10. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.



Zitmeditatie: vrije associatie

Sigmund Freud heeft als eerste de techniek van de vrije associatie ontwikkeld. Het uitgangsprincipe hierbij is dat onderdrukte ervaringen die thuis horen in de schaduw, altijd zullen proberen om zich te manifesteren. Bij de Freudiaanse vrije associatie wordt een persoon aangemoedigd om op een ontspannen en vrije manier gedachten, herinneringen en gevoelens terug te halen uit de kindertijd. De bedoeling is dat de persoon de 'censuur' van het bewustzijn achterwege laat door te vertellen wat hem/haar te binnenschiet of wat hij denkt. Zelfs wanneer dit onzinnig, irrationeel, suggestief of pijnlijk is.

Bij de meditatieve vrije associatie wordt de persoon uitgedaagd om hardop zijn gedachten uit te spreken, waarbij hij/zij geen processen beschrijft (bijvoorbeeld: ik voel dat ik zit en geluiden hoor), maar ongecensureerd uitspreekt wat hem/haar te binnen schiet en waarop hij/zij verder associeert. De persoon hoeft niet de gedachten vast te houden of te onthouden. Het is leren openstaan voor de schaduwaspecten van de persoonlijkheid en het leren praten in plaats van tijdvullen.

De vrije associatie is een hier-en-nu activiteit. Het terugdenken aan een verleden tijd is niet gewenst.



De uitvoering van de meditatie

1. Neem plaats op het meditatiebankje of de meditatiekussens.
2. Zorg ervoor dat je met een natuurlijke rechte rug zit. Om de 'juiste' stand van de ruggengraat te vinden, kun je kleine cirkelbewegingen maken met je bovenlichaam en langzaam tot stilstand komen. De ruggengraat dient bij je middel iets naar voren te buigen. Hierdoor gaat de buik naar voren. Je achterste moet naar achteren steken.
3. Laat je schouders hangen en je handen rusten op de bovenbenen.
4. De kin gaat naar achteren, alsof er een duim opdrukt. Hierdoor krijg je een of meerdere onderkinnen en wijst het voorhoofd in de richting van de grond ($\pm 1,5$ meter voor je meditatiebankje).
5. Sluit je ogen en richt je aandacht op de ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond. Probeer een circulaire ademhaling te krijgen, waarbij je de adem geen moment vasthoudt.

6. Tijdens het inademen gaat de buik naar voren en tijdens het uitademen gaat de buik terug naar de uitgangspositie.
7. Probeer je ademhaling te vertragen. Adem langzaam in en uit.
8. Word je gewaar van alles wat je denkt, voelt, ervaart en beleeft. Probeer er niet op in te gaan, door bijvoorbeeld over zaken dieper na te gaan denken. Alleen maar registreren en er verder niets mee doen.
9. Stap 1 tot en met stap 8 duurt 10 minuten.
10. Begin te praten in een fantasietaal, dit keer op een monotone wijze. Zorg er voor dat je een hoog tempo hebt. Blijf voortdurend praten.
11. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren.
12. Stap 10 en stap 11 duren 20 minuten.
13. Begin hardop je gedachten uit te spreken. Blijf voortdurend praten. Pleeg geen censuur en beschrijf geen processen. Zorg er voor dat je geen moment stil valt. Ga niet nadenken over dat wat je denkt of zegt. Blijf praten en verras jezelf. (20 minuten)
14. Bevries in je houding en blijf achtzaam. Als je jeuk krijgt of last van spierpijnen, ga er dan niet op in. Alleen vaststellen en loslaten. Niets mee doen. Laat je niet afleiden door geluiden of gedachten. Alleen registreren (10 minuten).
15. Kom weer langzaam in beweging en blijf achtzaam. Wat kun je gewaar worden als je lichaam weer gaat bewegen? Alleen registreren.
16. Open je ogen.



Hersengolven

Hersengolven zijn korte elektrische trillingen (Hertz). De trillingen kunnen onder andere door een elektro-encefalogram (EEG) zichtbaar worden gemaakt. Er bestaan vier groepen van hersengolf frequenties:

1. **Bètagolven (14-25 Hertz)**, dit zijn de snelle trillingen die horen bij het normale dagelijkse functioneren van een persoon (wakker bewustzijn). De golven zorgen ervoor dat de persoon alert is, waakzaam en gericht is op de buitenwereld. Bovendien maken de Bètagolven het mogelijk om snel en ingewikkelde denkprocessen of handelingen te maken. Bij een hoge Bèta frequentie (17-25 Hertz) valt het op dat de persoon gespannen, nerveus of overmatig bezorgd kan zijn. Doorgaans wijst een hoge Bèta frequentie op negatieve stress.
2. **Alfagolven (7-13 Hertz)**, dit zijn matig snelle trillingen die horen bij een toestand van ontspannenheid. De persoon ervaart zichzelf als in evenwicht en rustig. De aandacht wordt meer verlegd van de buitenwereld naar de binnenwereld. De kans om te gaan dagdromen neemt dan ook toe naarmate het aantal trillingen verder daalt (van 13 Hertz naar 7 Hertz). De persoon heeft weinig last van angsten of agressie in de Alfatoestand. Bovendien nemen opwinding (arousal) en negatieve stressklachten af. De Alfagolven vormen de brug tussen het bewuste en het onbewuste. Zo kan de persoon informatie (bijvoorbeeld dagdroomsymbolen) herinneren, die zonder de brug vergeten zouden worden.
3. **Thêta-golven (3-6 Hertz)**, dit zijn langzame trillingen die horen bij een toestand van diepe ontspanning of (REM-)slaap. De aandacht van de persoon is volledig op de binnenwereld gericht. De Thêta-golven zijn ook actief tijdens het levendig dromen (nachtdroom). Bovendien hebben ze invloed op het verwerken, opslaan en reconstrueren van ervaringen *in* en *vanuit* het lange termijn geheugen. De trillingen zijn ook actief tijdens piekervaringen (Maslow) en creatieve invallen.
4. **Deltagolven (1-2 Hertz)**, dit zijn de langzaamste trillingen die horen bij de droomloze slaap. In deze toestand worden de hersenen 'gereinigd' van overtollige chemische stoffen, die gedurende de dag zijn aangemaakt om het functioneren van de hersenen mogelijk te maken. De persoon is doorgaans niet meer bewust van het moment (hier-en-nu) en de omgeving. Het lichaam (en in het bijzonder de hersenen) worden geregenereerd.



Het gebruik van cd's met hersengolven

1. De cd's kunnen zowel beluisterd worden via luidsprekers als met een koptelefoon. Sommige onderzoeken suggereren dat het positieve effect via een koptelefoon groter is, dan via de luidsprekers. De meerwaarde zou zijn dat er meer neurotransmitters worden aangemaakt door de hersenen, waardoor het regenereren (vooral bij de Delta golven) sneller zou gaan.
2. Het geluidsniveau van de cd's dient niet te zacht te zijn, zodat het effect van de hersengolven volledig komt te vervallen. Echter als het geluid te hard staat, kan het juist hoofdpijnen of misselijkheid oproepen. Een richtlijn voor het juiste geluidsniveau is het zo hard te zetten, zoals de geluiden zouden klinken als in werkelijkheid.
3. De cd's met Thêta-golven en Deltagolven mogen niet worden gebruikt tijdens het auto rijden of een andere risicovolle activiteit, waarbij de aandacht op de buitenwereld gericht dient te zijn.
4. Het gebruik van de cd's met Thêta-golven en Deltagolven wordt niet geadviseerd tijdens zwangerschappen.
5. De cd's dienen volledig te worden gespeeld. Halverwege stoppen met een cd kan in het bijzonder met de Thêta-golven en de Deltagolven tot gevolg hebben dat hoofdpijnen of misselijkheid ontstaan, effecten die normaal gesproken niet zouden optreden. De reden hiervoor is dat de cd's met zorg zijn samengesteld en er sprake is van een opbouw en afbouw van de hersengolven.
6. De cd's met Thêta-golven en Deltagolven vragen om een omgeving waar weinig storende invloeden zijn, die de persoon onverwacht kunnen laten schrikken. Bovendien is het raadzaam om de cd's



PsychoWerk

Het werkterrein van **PsychoWerk** is breed wat betreft de verscheidenheid aan problemen waarmee personen een beroep op haar kunnen doen. Anders gezegd beslaat het werkterrein van de hulpverleningspraktijk het *overgangsgebied* tussen het maatschappelijk werk en de psychotherapie. Het overgangsgebied is het werkterrein van de psychosociale therapie.

PsychoWerk heeft zich de volgende doelen gesteld:

De eerste doelstelling en de rode draad voor de dienstverlening is het bevorderen van de persoonlijke groei en ontwikkeling van de deelnemers en de hulpvragers. Dit bevorderen van de persoonlijke groei en ontwikkeling wordt bereikt door de deelnemers en de hulpvragers kennis en ervaringen op te laten doen, die zij vervolgens kunnen omzetten in nieuw gedrag.

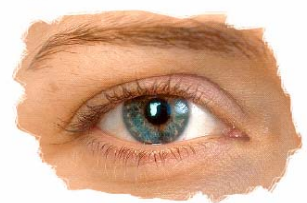
De tweede doelstelling is vorm te geven aan de Non-Problematische Methode (NPM). Binnen deze methode wordt het accent verlegd van het probleem naar de ervaren vormen van onvermogen.

De derde doelstelling is het bevorderen van de psychische hygiëne en de toepasbaarheid hiervan.

De vierde doelstelling is het bevorderen van de deskundigheid van een ieder die werkzaam is binnen het terrein van de maatschappelijke dienstverlening.

De vijfde doelstelling is het bevorderen van psychologische en levensbeschouwelijke visies waarin de *hele mens* centraal staat.

De zesde doelstelling is een wezenlijke bijdrage te leveren aan de kwaliteitsverbetering van het leven van deelnemers en hulpvragers.



PsychoWerk richt zich primair op vier terreinen van de dienstverlening, te weten:

Preventie: onder andere het organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten; het ontwikkelen en uitvoeren van cursussen en trainingen met een preventief karakter; het ontwikkelen en publiceren van voorlichtingsmateriaal.

Educatie en vorming: onder andere het ontwikkelen en uitvoeren van cursussen, trainingen en workshops; het ontwikkelen en publiceren van les- en vormingsmateriaal; het geven van colleges.

Hulpverlening: onder andere het aanbieden van persoonlijke consulten; het aanbieden van groepsconsulten; het ontwikkelen, publiceren en ten uitvoer brengen van hulpverleningsmethodieken.

Management advisering: onder andere het opstarten van coachingtrajecten; het ontwikkelen en uitvoeren van trainingen en

PsychoWerk

Informatie over activiteiten:

Bezoek voor informatie over activiteiten, hulpverlening, digitale boeken, cursussen en trainingen op de website: www.psychowerk.nl

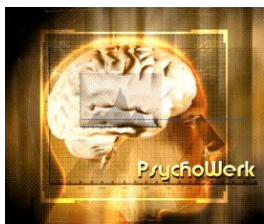
Openingstijden:

De administratie is tijdens werkdagen geopend van 10.30 uur tot 19.30 uur. Hier kun je terecht met al je vragen, opmerkingen en voor het maken van afspraken. Telefoonnummer: 020-3300235. Of stuur een e-mail naar: info@psychowerk.nl





MEDITATIE CD'S



Barentszplein 65
1013 NJ Amsterdam

Telefoon: (020) 33002325
E-mail: info@psychowerk.nl
www.psychowerk.nl

Praktijk voor psychosociale therapie en
management toepassingen