

Depressieve gevoelens te lijf met mindfulness

Wat is jouw stemming op dit moment?
Hoe zit je erbij? Als je je stemming een
cijfer geeft, wat wordt het dan?

Depressie is het gevolg van een innerlijk conflict tussen de werkelijkheid en de wenselijkheid. Of zoals Boeddha heeft gezegd: iets willen wat er niet is of iets niet willen wat er wel is. In de regel maak je je veel zorgen over toekomstige narigheid die zou kunnen komen en heb je veel gedachten over negatieve zaken uit het recente en verre verleden. Eindeloos kun je nadenken over een bepaald voorval of een bepaalde situatie, zonder dat het je een stap verder brengt of ook maar iets oplost. Herkauwen lijkt een oplossing om uit de problemen te komen, maar het geeft je eerder een vals gevoel van 'werken aan een oplossing'. Dit hele circus speelt zich af in je hoofd, in je hersenen. De rest van het lichaam is bij dit proces niet of nauwelijks betrokken. En dat terwijl er een oplossing heel dichtbij is, namelijk in je lichaam.

CONTACT MET GEEST EN LICHAAM

Mindfulness is geen kortetermijnoplossing. Mindfulnessoefeningen helpen je zicht te krijgen op en contact te leggen met zowel je geest (je gedachten) als je lichaam (het voelen). Je krijgt meer helderheid op wie jij bent en wat jij kunt. Lama Zogpa Rinpochee zegt het nog sterker: er is een directe connectie tussen depressies en een sterke koestering van het 'ik'. Je wordt vooral depressief omdat je ego niet krijgt wat het wil of verwacht.

FOCUSSEN

Mindfulnessmeditatie kan je helpen je te ontkoppelen van het 'circus' in je hoofd. Mindfulness leert je te focussen op één gewaarwording tegelijk. Dus óf je volgt een gedachte, óf je volgt de beweging van je ademhaling in je lichaam óf je scant je lichaam heel bewust en met volle aandacht. Zo zijn er nog legio mogelijkheden om je aandacht op te richten. Hoe vaker je het richten van aandacht, oftewel focussen, beoefent, des te vaardiger je erin wordt.

OEFENING

Bij een heftige aanval met sterk depressieve gevoelens is het beter je naar buiten te richten dan middels meditatie naar binnen. Zo geeft Ronald Siegel (boek: 'Mindfulness als uitweg') een oefening waarbij je op zo'n moment naar buiten kijkt en in detail en liefst hardop beschrijft wat je ziet. We hebben het uitgetoetst en het geeft inderdaad direct een rustiger gevoel; vooral als je deze oefening een paar minuten kunt volhouden.

STRUCTUUR

Verder weten we inmiddels, uit de eigen praktijk, dat structuur ook helpt. Een vaste dagindeling. Bouw daarin dan ook regelmatig momenten in dat je mediteert. Samen mediteren is nóg fijner. En je gedachten en gevoelens kunnen uiten aan iemand die jou serieus neemt, hoe gek ze ook misschien lijken. Ontbreekt die persoon in je leven, schrijf het dan op, zo zorgvuldig mogelijk en met grote aandacht.



DE KERN, PRAKTIJK VOOR BEWUSTZIJN & BALANS

Yvonne Meyer
Kloosterstraat 50
7571 DB Oldenzaal
06-14379278
info@dekernonline.nl
www.dekernonline.nl