

YOGA, MEDITATIE EN MINDFULNESS IN CORONATIJD

In tijden van ongeluk moet men het geluk zien te ervaren. Dat moet het doel zijn. Ook ik kan dat, als ik sterk van geest ben.

Leo Tolstoj in zijn Geheim dagboek, 28 april 1884.

Vanaf maart 2020 is de wereld in de greep van maatregelen om het coronavirus in te dammen. Waar velen het in de eerste periode lukte om het leven min of meer aan te passen, is dat gaandeweg moeilijker geworden. Naast ingrijpende gevolgen voor werk, werden mensen steeds dieper geraakt in hun persoonlijk leven. De een door angst voor het virus, de ander door aanhoudend beperkende maatregelen, een derde door de combinatie, en zo zijn er meer redenen. Na ruim een jaar kan gezegd dat velen een drukkende deken over de samenleving voelen liggen. Die beïnvloedt velen, tegen wil en dank. Yoga, meditatie, mindfulness bedoelen bij te dragen aan stabilisering, weerbaarheid en veerkracht. Is die beschutting, die bron van levend water er nog? Het oog van de storm, is dat nog bereikbaar?

Onmiskerbare effecten

Over de positieve effecten van yoga, meditatie en mindfulness¹ is geen twijfel. Niet dat de effecten er bij iedereen zijn, maar bij wie ze optreden zijn ze onmiskenaar. Al die effecten zijn sterk gezondheid bevorderend. Zowel lichamelijk als geestelijk, die twee zijn immers niet te scheiden. Mensen voelen zich rustiger, bedachtzamer, scherper van geest, weerbaarder, veerkrachtiger, warmer, begripvoller, bewuster van zichzelf en van effecten op anderen, aandachtiger voor wat zich nu voordoet in plaats van vooral bezig zijn met verleden en toekomst. meer authentiek en open naar zichzelf en anderen. De effecten zijn er ook in het fysieke: het tempo van lopen verandert, handelingen gaan net wat langzamer en daardoor gestroomlijnder, de uitstraling wordt rustiger en vriendelijker. En dat alles door aandachtiger aandacht voor de huidige situatie, concentratie op basiselementen als ademhaling, houding, niet oordelen over verstorende gedachten of gevoelens en oefening om bij verstorende gedachten terug te gaan naar aandacht voor bijvoorbeeld ademhaling.

¹ De verschillen tussen deze drie laat ik hiervoor wat ze zijn, voor deze tekst doen ze niet ter zake.

Kortom, yoga, mindfulness en meditatie zetten wissels om in lichaam en geest. Iemand wordt geen ander mens, maar wel anders. Oorspronkelijke krachten en kwaliteiten komen op. Dat is: iemand ontdekt zijn oorspronkelijk gezicht. Dat is: het gezicht zoals het van oorsprong was, voordat vertekeningen kans kregen, voordat er krassen op de ziel ontstonden, hoofd en hart pijn gingen doen, voordat het bedekt werd door stof. Het oorspronkelijk gezicht is nooit lelijk... De wereldgeschiedenis en de geschiedenis van individuen kunnen verleiden om hier een vraagteken te zetten, maar alles wat mensen elkaar aandoen toont niet hun oorspronkelijk gezicht. Een mens, schrijft de ervaren kinder- en jeugdpsychiater Bruce Perry, is *Born to Love*, geboren voor de liefde. Dat is geen esoterisch, wereldvreemd denken, maar een werkelijkheid die iedereen diep weg kent, al is het 'slechts' als een stil verlangen, soms pijnlijk ver weg, tot zelfs (ogenschijnlijk) onbereikbaar ver weg.

Dit laatste moet niet worden onderschat en al helemaal niet worden weggemoffeld of overschreeuwd. Het leven is lang niet altijd mooi. De slagen van het lot zijn soms te hard om nog hoop te ervaren, om nog moed te houden, om zicht te houden op het eigen oorspronkelijke gezicht, zelfs dat. Zo kan een mens een vreemde voor zichzelf worden. En niemand die achter je verdriet, je woede, je machteloosheid, je gevoelens van schuld en schaamte kijkt. Niemand die je vraagt naar je eigenheid, of daar met jou naar op zoek gaat. Het oordeel is vaak al daar, zo erg is het. Je staat alleen en het is koud, heel koud.

Juist vanwege dit laatste kunnen yoga, meditatie en mindfulness zo belangrijk zijn. Ze doen velen hun leven eerlijk onder ogen zien en helpen terug naar de oorsprong en essentie van wat tot liefdevolle aandacht brengt.

De persoonlijke effecten veranderen ook de omgeving. Wie anders is, roept ook wat anders op. Compassie, mededogen en liefde krijgen een niet eerder ervaren concrete, haast fysieke inhoud en worden daarmee onvermoed concreet. Gaandeweg gaan ze ogen en gezicht tekenen, woorden en daden, denken en voelen. Waren dit eerder mooie woorden, vage idealen of zelfs dat niet meer, nu gaan ze mensen in het bloed zitten.

Geen wondermiddelen, maar wel...

Yoga, meditatie en mindfulness zijn geen wondermiddelen, al bewerkstelligen ze vaak wel wonderjes. Vaak zonder dat iemand die verwacht, omdat iemand geen aanleiding heeft om die te verwachten. Menigeen begint met yoga, meditatie of mindfulness 'om het eens te proberen', of aan het andere eind van het spectrum 'ten einde raad', zonder hoop of verwachting. En tot

verrassing treden er vaak weldadige effecten op. Niet verwacht, niet gevraagd, wel gekomen. Misschien zijn de ervaringen van deze mensen wel het beste bewijs van werkzaamheid.

Hiernaast zijn er mensen die om concrete redenen aan yoga, meditatie of mindfulness beginnen. Vaak zijn dat klachten of vastzitten in moeilijkheden. Ook in deze situatie ervaren velen verrassende resultaten. Niet altijd, dat spreekt vanzelf. Niets werkt bij iedereen, dat geldt met en zonder (levens)moeilijkheden; het organisme is veel te ingewikkeld om van bepaalde effecten zeker te zijn. Maar dit laat onverlet dat er bij velen effecten zijn, zelfs effecten waarop men niet durfde hopen en dus van *self fulfilling prophecy* geen sprake is.

Met aandacht beoefenen van yoga, meditatie en mindfulness creëert een aantal biologische effecten in het lichaam, inclusief de hersenen (die daar immers onderdeel van uitmaken). Effecten die iemand niet oproept, maar ontstaan. Veerkracht, weerbaarheid en waardering nemen toe. Aandacht, harmonie, compassie, verbinding zijn sleutelbegrippen. Werkelijkheden die steeds dichterbij komen. In de hersenen zien we toename van activiteit in netwerken (samenwerkende hersendelen) die veerkracht, weerbaarheid, gerichte aandacht en compassie mogelijk maken. Ook zien we hersengolven veranderen waardoor hersenen efficiënter werken en harmonie en concentratie bevorderen. Hiernaast zijn er essentiële effecten in de regulering van stress, effecten die op hun beurt een aantal andere functies beïnvloeden, ondermeer afweer tegen ziekten. Mensen ervaren dit en jarenlang intensief onderzoek van ondermeer de vermaarde hersenwetenschapper Richard Davidson laat geen twijfel over de biologische grondslag, die hierboven in grote trekken is samengevat.

Een voedzame maaltijd, krachtig medicijn en krachtig vaccin

Zoveel is zeker, yoga, meditatie en mindfulness hebben een krachtig ondersteunend effect in mentale en fysieke gezondheid. Ze bevorderen mentale stabiliteit en vormen daarmee een ankerpunt en een baken dat in het dagelijkse leven koers helpt zetten en houden. De glans van het gewone wordt zichtbaar en de dagelijkse ervaring daarvan draagt bij aan de opbouw van innerlijke reserves om stand te houden als het leven de tanden laat zien. Los van elkaar of in combinatie vormen yoga, meditatie of mindfulness een dagelijkse 'eenvoudige doch voedzame maaltijd' en een even krachtig vaccin of medicijn. Hiermee raken we aan wat Tolstoj bedoelde toen hij in zijn *Geheim dagboek* schreef dat hij in ongeluk geluk kan vinden *mits hij sterk van geest is*. Dat zal menigeen herkennen. Niet dat een krachtige geest altijd gelijk licht doet zien, maar het is wel een belangrijke voorwaarde om uiteindelijk licht te vinden. De ervaring van wat in je is verandert. Je voelt je minder klem zitten, minder lang in de focus van narigheid. In

ongeluk is niet altijd alles ongeluk, er komen eerder en krachtiger ook andere, helpende gedachten, gevoelens en ervaringen op. Grote woorden? Misschien. Maar met andere kom ik niet uit, die zouden doen geen recht doen aan ervaringen.

Kracht ontmanteld?

En toen kwam de coronacrisis. De samenleving en de levens van mensen persoonlijk raakten in de ban van vergaande maatregelen. De al of niet uitgesproken boodschap was en is dat het gaat om een levensgevaarlijk virus dat in beginsel iedereen kan treffen en is in te dammen door *onze* inspanningen en onszelf vergaande beperkingen op te (laten) leggen. Steeds worden deze twee componenten in elkaars verlengde gelegd: gevaar en onze inspanningen. Los van de precieze feiten en los van de vraag hoe reëel de maakbaarheid hier is: angst en stress grijpen wereldwijd om zich heen. Precies hiervoor zou naast persoonlijke steunende contacten yoga, meditatie en mindfulness een gedeeltelijke bescherming moeten bieden. Op voorwaarde dat die ook beoefend kunnen worden.

Precies hier ligt het probleem. Want deze zijn, anders dan ze zelf ter hand nemen, niet mogelijk. Hiermee wordt – en minder vergaand kan het niet geformuleerd – voor velen een belangrijke bescherming van gezondheid afgesneden. Dan gaat het niet om mensen die af en toe ‘even mijn yogakwartiertje’ doen, al of niet hiertoe aangezet door tv-reclames. Die uitwassen laten we hier voor wat die zijn. Het gaat om mensen die yoga, meditatie of mindfulness serieus beoefenen, daarin de beschreven effecten ervaren, nu hiervan verstoken zijn en de negatieve gevolgen ervaren. Zoals gezegd, is persoonlijke beoefening mogelijk, evenals het volgen van onlinelessen. Voor een aantal is dit toereikend, maar voor velen niet of niet meer. Hun stabiliteit, weerbaarheid en veerkracht kalven af en reserves die ze hadden opgebouwd slenken. Hun antwoord op de vraag boven deze paragraaf is helder: ja, de kracht wordt ontmanteld. Dit is de werkelijkheid van een zorgwekkend aantal mensen, met ingrijpende gevolgen.

Het gezicht van de onrust

De aanvankelijke zelfgeruststelling, ‘Het is tijdelijk’ en later ‘Het zal wel wennen’ helpt al lang niet meer. Ook velen die naar de meeste anderen hoog houden dat ‘de tijd hen niet nekt’ voelen wat anders. In vertrouwde contacten benoemen ze hun onrust en soms zelfs neerslachtigheid. Het laatste lang niet altijd in ernstige mate, maar wel voldoende om de souplesse uit hun dagelijks leven te halen. En ook hier geldt dat we het niet over een luxeprobleem hebben: de

afnemende stroom van de rivier veroorzaakt een matheid die direct consequenties heeft voor hun persoonlijk leven en dat met naasten. Sommige onderzoeken suggereren dat het wel meevalt, andere zijn realistischer: het valt niet mee. Wie met de praktijk van wederwaardigheden van ‘gewone’ mensen te maken heeft, weet hoe zorgwekkend ontwikkelingen zijn. Om nog maar te zwijgen van mensen die het al zwaar hadden, al of niet met psychiatrische aandoeningen. Achter cijfers en maatregelen ligt een zee van leed, die zich al lang niet meer ‘beperkt’ tot de groep die denigrerend wordt aangeduid als ‘de meest kwetsbaren’. Leed dat zou moeten uitstralen op overwegingen die verantwoordelijke landsbestuurders maken, maar dat niet doet. Dit laatste is een belangrijke versterker van angst en onrust, wat door beleidsmakers ook weer niet wordt gezien. En zo raakt een deel van de samenleving in een gevaarlijke spiraal.

De angst en onrust hebben diverse achtergronden. De een is bang ziek te worden en zelfs te sterven, anderen zien patronen van machtspolitiek ontstaan die mogelijk een heel andere samenleving brengt, met veel meer dwang en censuur, weer anderen kunnen hun angst of onrust niet goed duiden maar voelen die als een ongrijpbare macht die hun dagelijks leven beklemmt. Hiermee raken we aan de grootste stressoren bij mensen (en zoogdieren): isolatie en in bedwang gehouden worden. Dat laatste zowel persoonlijk als in groter verband. Daarmee kan gezegd dat de overheid in het maar volhouden van beperkingen met vuur speelt.

Naast deze gevoelens van onrust, leeft vrijwel iedereen in een verhoogde alertheid. Al maandenlang is de dagelijkse boodschap: wees voorzichtig, houd afstand, kijk goed om je heen, mijd risicosituaties, denk aan je mondkapje, en dat alles met de steeds herhaalde slogan in de media en op billboards langs snelwegen dat we ‘alleen samen corona onder controle krijgen’. Nieuwsberichten gaan voortdurend gepaard met duiding: afname van besmettingen zouden effecten van maatregelen zijn, stijging een grondslag voor aanscherpen van maatregelen moeten worden aangescherpt. Of ze worden verbonden aan incidenten waarbij mensen zich niet aan regels hebben gehouden en dan is er vaak gelijk de beschuldigende vinger.

Met dit alles wordt, al of niet bewust, een beslissend deel van het beloop van de virusgolven bij mensen persoonlijk gelegd, met gehoorzaamheid aan autoriteiten als sturende kracht. Een groot aantal mensen voelt zich klem zitten. Enerzijds ziet men in dat ‘er iets nodig is’, anderzijds ervaren ze de dwang als akelig en dat sterker naarmate duidelijker wordt dat de grondslagen wankel zijn, uitvoering vaak logica mist en mensen die hierover in gesprek willen uit de media worden geweerd of worden weggezet.

Een derde factor is het onduidelijk perspectief en voor zover het wordt geschetst vaak met een onduidelijke boodschap. Wat duur en maatregelen betreft, zijn tijden voor velen aanhoudend onzeker. Anderen plukken al de wrange vruchten: banen staan op de tocht, het bedrijf is failliet of bijna failliet, de overheidssteun is vanwege de kleine lettertjes voor velen een hardvochtige illusie.

Angst, onrust en onzekerheid alom dus. En dat onder uiteenlopende omstandigheden, vanuit diverse achtergronden. Hier komt bij dat maatschappijbreed een venijnige tweedeling groeit. Die valt op macroniveau nog niet zo op, maar op microniveau wel, dus in gezinnen, families, vriendenkringen. Meningingen over maatregelen en vaccinatie zorgen voor onenigheden die steeds vaker leiden tot elkaar mijden en beschuldigen. Het debat over een vaccinatiepaspoort dat gemakkelijke toegang moet geven in andere landen en in ons land tot bijvoorbeeld bioscopen en concerten, zet de tweedeling extra aan; de discussie alleen al voedt de controverses die zich in rap tempo ontwikkelen.

Noodzakelijke (zelf)zorg die goeddeels aan de ketting ligt

Mensen die yoga, meditatie of mindfulness beoefenen voelen de gevolgen natuurlijk ook. Wel duurt het bij een aantal langer voordat de onrust veel kans krijgt, wat te danken is aan de geschetste beschermende effecten. Maar dit voordeel heeft ook een prijs: als de pijn er eenmaal is, wordt die vaak diep gevoeld. Dat is een onvermijdelijk gevolg. Aandacht voor wat in je omgaat – een kern van yoga, meditatie en mindfulness – houdt in dat het opmerken van gevoelens scherper is. De buitenstaander kan dit afschrikken. Dan maar geen aandachtige blik in jezelf. Maar het verhaal is niet af. Diezelfde blik naar binnen, het beoefenen van aandacht, is ook deel van de remedie tegen ontwrichting door pijn, angst en onrust. Ik zeg het nog een keer, omdat het zo belangrijk is: voor een deel, want niets kan als enige maatregel of activiteit afdoende helen of beschermen. Evenals het ontstaan van pijn en de mate waarin die wordt gevoeld is het zich beschermen daartegen of helen daarvan ook van meer factoren afhankelijk. Duidelijk is dat yoga, meditatie en mindfulness voor veel mensen de prijs van het diep voelen wat in hun omgaat meer dan waard is: de oefeningen maken het mogelijk om gedachten en gevoelens oordeelloos toe te laten en daarmee, hoe schrijnend ook, te ‘beperken’ tot wat ze zijn en waar ze mee te maken hebben. Anders gezegd: de oefeningen maken het mogelijk om het ongebreidelde wat negatieve gevoelens vaak in zich dragen, te beperken of zelfs te voorkomen. Daarmee versterkt iemands draagkracht, wat eraan bijdraagt om door moeilijke periodes heen te komen.

Coronamaatregelen die bijeen komen verbiedt of vergaand beperkt, maakt precies deze essentiële zelfzorg onmogelijk. En ik haast me om te zeggen dat deze zelfzorg direct betrekking heeft op het leven met naasten. Het staat vast dat yoga, meditatie en mindfulness voor veel mensen ronduit onmisbaar zijn om een crisisperiode door te komen. Zonder raakt de brandstof op, met alle gevolgen vandien. Het is daarom onbegrijpelijk én onaanvaardbaar dat deze regering deze mogelijkheden afsnijdt. Uitzonderingen op bijeenkomen in groepsverband betreffen alleen uitvaarten en – onbegrijpelijk en een voorbeeld van ongelijke behandeling – religieuze bijeenkomsten. Daarmee ondermijnt de staat essentiële zelfzorg die mensen helpt om deze periode zonder al te veel scheuren door te komen. De schade door maatregelen is deels onvermijdelijk – zelfs dat besef lijkt nauwelijks door te dringen tot beleidsmakers – maar het onthouden van essentiële zelfzorg is een kwalijke veronachtzaming. Eens te meer blijkt dat gezondheid te belangrijk is om aan overheden over te laten, zeker als die zich laat leiden door technocratische modellen, die zoals bekend slechts een beperkt deel van de menselijke realiteit kunnen bevatten, aangereikt door een beperkt aantal wetenschappers die kennelijk ook niet bij machte zijn om oog te hebben voor de menselijke factor maar intussen door de overheid voor representatief worden gehouden. Dat weldenkende andere wetenschappers als oud hoogleraar immunologie Pierre Capel geen reële kansen krijgen of zelfs worden gecensureerd (verwijderen van informatie) maakt de situatie extra zorgelijk.

De uitzondering voor religieuze bijeenkomsten is goed te verdedigen – ook daar vinden mensen kracht – op voorwaarde dat andersoortige bijeenkomsten met eenzelfde doel en effect dezelfde mogelijkheden hebben, en dat is niet zo. Een appèl van de beroepsvereniging van yogadocenten aan minister Hugo de Jonge leidde tot een verwijzing naar de regels, dus tot niets. Dat past bij de stijl van regeren waarvan hij zelf in een interview zegt dat hij ‘Siberisch is voor lobby’. Ook hier geldt dat de geschiedenis zal spreken, maar op dit moment de situatie wel is zoals die is. Een situatie die vraagt om individuele initiatieven, ook als in het licht van opgelegde maatregelen hierop spanning komt te staan. Daarmee staan deze initiatieven in een goede traditie: de Dalai Lama staat ook voor essentiële vrijheden, ongeacht in welke staatsvorm die worden bedreigd of aangetast. Met minder kunnen we niet toe om de wereld een menselijker gezicht te geven.

En nu?

Van buitenaf bekeken lijken er voor yoga, meditatie en mindfulness voldoende mogelijkheden te blijven. Iedereen kan immers oefeningen zelf doen, gewoon thuis. Maar beoefenaars zelf

weten dat het vaak zo eenvoudig niet ligt. Yoga, meditatie en mindfulness in groepen betekent voor velen een duidelijke meerwaarde. Het afgelopen jaar heeft geleerd dat ontbreken daarvan hoe langer hoe problematischer is. Natuurlijk zijn er creatieve oplossingen bedacht, bijvoorbeeld online lessen. Maar velen ervaren na verloop van tijd dat die toch niet brengen wat een livegroep brengt. De prijs van afwachten is hoog, een aantal mensen heeft daarom initiatieven ontwikkeld, ook al zijn die tot aan of net over de grens van wat van overheidswege is toegestaan.

Ik noem er enkele. Privélessen van een docent yoga, meditatie of mindfulness. Voor wie duidelijk meerwaarde aan een groep ontleent, is en blijft dit 'second best', maar voor sommigen geldt dat iets beter is dan niets. Docenten of begeleiders doen dit vooral uit idealisme, financieel brengt hun inspanning nagenoeg niets; voor zover zij nog in aanmerking komen voor overheidssteun (de nieuwe regels hebben die mogelijkheden enorm beperkt), komen legale verdiensten daarop in mindering.

Er zijn intussen ook bijeenkomsten waar yoga, meditatie of mindfulness in groepen wordt gedaan. Soms in een yogastudio, met het gevaar betrappt te worden en dus het risico op boetes, maar meestal in afgelegen ruimtes, bijvoorbeeld op een boerderij. Voor deelnemers die hechten aan onderlinge afstand, wordt daarmee in de opstelling rekening gehouden.

Andere mogelijkheden zijn retraite- of stiltebijeenkomsten. En de beroemde Zenleraar Ton Lathouwers organiseert voor wie zich bij Maha Karuna Ch'an thuis voelt vanaf april maandelijks de mogelijkheid met elkaar 'in stilte te gaan'. Ik ken meer van deze initiatieven, met groepen van beperkte omvang wandelen in stilte.

Verder zijn nu lente en zomer naderen yoga, meditatie en mindfulness buitenactiviteiten vaak goed te organiseren.

Voor mensen die in de ambulante geestelijke gezondheidszorg mindfulness kregen, is de nood soms bijzonder hoog. De reguliere hulpverlening staat vaak machteloos tegen opgelegde beperkingen. Reden voor een aantal mensen om onderling toch bijeenkomsten te organiseren, vaak met verrassend goed resultaat in de zin dat die mensen lucht geven. Die resultaten geven eens te meer aan hoe essentieel deze activiteiten zijn, voor sommigen zijn ze zelfs van levensbelang. Zonder kan de grens van wat voor hen nog vol te houden is angstig dichtbij komen.

Het oog van de storm bereikbaar?

In de inleiding tot deze tekst staat de vraag of het oog van de storm, daar waar de wind niet rukt en trekt, nog bereikbaar is. Bovenstaande bevat het dubbele antwoord: voor een aantal mensen niet, voor anderen wel. Sommigen realiseren yoga, meditatie of mindfulness in hun eentje of met één of twee anderen, of via onlinebijeenkomsten en ervaren daar aanvaardbaar resultaat bij. Voor anderen bieden deze wegen onvoldoende en ontbreekt op het moment dat deze regels worden geschreven – april 2021 – vooralsnog perspectief. Voor wie het geluk heeft aansluiting te vinden bij particuliere initiatieven, komt het oog min of meer in zicht. De alternatieven kunnen tot aan of over de rand van de opgelegde regelgeving gaan. Daar is niet zozeer moed voor nodig, maar het voelen van vrijheid hiertoe. Wellicht is die vrijheid beter bereikbaar als iemand zich realiseert dat de arm van opgelegde regelgeving ook begrensd is. In de huidige juridisering worden essenties van het persoonlijke en gemeenschappelijke leven veronachtzaamd. Het kan niemand worden aangerekend om wel naar die essenties te leven. En andersom gaat het niet aan mensen essentiële levensvoorwaarden te onthouden. Schuld en boete liggen beslist niet één op één in elkaars verlengde, de wereldliteratuur legt daarvan indrukwekkende getuigenis af (zie ondermeer Dostojewski in zijn magistrale romans *Misdaad en straf* en *De gebroeders Karamazow*). Wie boetes krijgt, is lang niet altijd schuldig en wie boetes oplegt (niet uitdeelt, dat kan anders liggen) kan zich schuldig maken.

Ten slotte: alternatieven zijn steeds *second best*. Even waar is echter dat die voor steeds meer mensen in een toenemende behoefte voorzien. De overheid zou zich signalen moeten aantrekken en dat doet zij niet. Daarmee nemen zij een zware verantwoordelijkheid op zich. Niets minder dan gezondheid van een toenemend aantal mensen staat op de helling, in het bijzonder voor de zogeheten kwetsbaren, voor wie men steeds zegt op te komen. Het is allemaal weinig meer dan lippentaal. Het is goed dat waar de overheid activiteiten die zo nauw verbonden zijn met geestelijke gezondheid vrij geeft. Het huidige beleid is dor alle stress die het oproept risico verhogend. Dat moet niemand willen.

15 april 2021.

Hans van Dam.