



Satipatthana of de grondslagen van mindfulness

in context van mindfulnessstraining en -trainerschap

Corrine Venhuis

Radboud UMC universitair centrum voor Mindfulness

Post academische opleiding tot mindfulnessstrainer

Essay in kader van 2^e en 3^e semester

juni 2016

Nicole Schoonbrood (docent)

Flip Kolthof (beoordelaar)

I Inleiding

Nieuw terrein was de boeddhistische psychologie voor mij. Het lezen van 'Bevrijdend inzicht' (Koster, 1999) ter voorbereiding op een retraite afgelopen winter was mijn eerste kennismaking. De inspirerende colleges van Akincano Weber prikkelden mijn enthousiasme. De insteek van een kritische wetenschappelijke benadering naar de vroege opvattingen en aspecten van boeddhistische meditatie en de overeenkomsten met de benadering binnen de hedendaagse mindfulness trainingen wekte mijn nieuwsgierigheid. Gaandeweg het proces van bestuderen, lezen en herlezen van een aantal boeken, is mijn enthousiasme naar dit onderwerp verder gegroeid. Zo bleek ik ook steeds meer verbanden te zien tussen de opbouw van de training, de houding van de trainer en de vier grondslagen van opmerkzaamheid. De belangrijkste verbanden en inzichten zal ik weergegeven in dit essay.

II De satipatthana ofwel vier grondslagen van mindfulness

‘Sati’ is een van de vijf heilzame krachten (indriya’s) binnen de Boeddhistische psychologie. Deze heilzame krachten kunnen door middel van meditatie ontwikkelt worden en vervullen een belangrijke functie in zowel het meditatieproces als in iemands (dagelijks) functioneren. ‘Sati’ wordt in het Engels meestal vertaald als ‘mindfulness’ of als ‘recollectiveness of mind’ (Analayo B. , 2013). In het Nederlands wordt het vaak vertaald met aandacht, indachtigheid of opmerkzaamheid. (Koster, 1999, p. 99) (sd). Het subtiële karakter van Sati staat voor een “vriendelijke opmerkzaamheid naar wat zich aandient in het veld van gewaarzijn” of “een bewuste relatie aangaan met dat wat zich aandient [...] een persoon, voorwerp, situatie, innerlijke of uiterlijke ervaring” (Akincano, 2016).

De Satipatthana-sutta, is een uitgebreide verzameling van verschillende uitspraken van de Boeddha over het ontwikkelen van deze specifieke opmerkzaamheid ‘Sati’. De beschrijvingen en instructies zijn gestructureerd naar vier verschillende grondslagen, in een enigszins poëtische vorm en opbouw* (Analayo B. , 2013). De oorsprong van het woord ‘Satipatthana’ kan op twee verschillende manieren geduid worden, die beide van toepassing lijken te zijn† (Akincano, 2016). De Satipatthana-sutta bevat uitgebreide instructies voor contemplaties of meditatieoefeningen, waarmee je “Sati” kunt ontwikkelen‡. Daarbij ligt tevens de nadruk op het *proces* van ontwikkelen en welke verschillende aspecten van de geest of mentale ervaringen tijdens het beoefenen relevant zijn.

Het ontwikkelen van Sati wordt vergeleken met het proces van groeien en kweken van gewassen (Akincano, 2015). Een zorgvuldig proces waarbij geduld, vertrouwen en zorgzaamheid belangrijke houdingsaspecten zijn. Net als bij het kweken van planten dien je ook bij de ontwikkeling van Sati, enerzijds de optimale omstandigheden of voedingsbodem te creëren voor het proces van ontwikkeling. Tegelijkertijd vraagt dit ook om te leren omgaan met de gegevenheden en onveranderlijke aspecten van het leven. De kweker heeft geen invloed op de steeds veranderende weersomstandigheden, maar zal deze wel nauwkeurig registreren en indien nodig zijn werkzaamheden op aan passen. Op vergelijkbare wijze, kunnen we ons verhouden tot activiteiten van onze geest (Akincano, 2016). Net als dat kweken meer is dan een zaadje achteloos over je schouder gooien, is het ontwikkelen van Sati of mindfulness meer dan alleen ‘stil zitten’ in kleermakerszit. Het betreft een zorgvuldig proces van bewustwording naar de werking van de menselijke geest (Feldman, 2016).

De vier grondslagen van opmerkzaamheid

Volgens de satipatthana-sutta is elke ervaring op te delen naar vier aspecten;

- Ervaringen zoals die met en in het lichaam gevoeld kunnen worden (**kaya**);
- een classificatie van de ervaring als (fysiek of mentaal) prettig, onprettig of neutraal (**vedana**);
- de ervaren (mentale) gemoedstoestand of stemming (rust, onrust, irritatie, angst etc) (**citta**);
- in mentale activiteiten en verschijnselen (gedachtes, beelden, associaties, oordelen etc) (**dhamma**).[§]

*Engelse vertaling (Analayo, 2003, p.17-28), Nederlands (Koster, 1999 p.199)

† Als een samentrekking van de Pali woorden “Sati”+“Patthana” (grondslagen van sati) of de samenvoeging van de woorden “Sati”+“Upatthana” (ontwikkelp proces van Sati).

‡ Pali woord ‘Bhavana’, betekent letterlijk ‘cultiveren’ (Akincano, 2016); (Feldman, 2016).

§ In kader van dit essay is slechts een beperkte hoeveelheid literatuur bestudeerd, daarin reeds variaties hoe de verschillende ervaringsaspecten over de vier verschillende satipatthana’s te verdelen zijn. (Gedachtenprocessen deels onder citta, of volledig onder dhamma etc; Hier indeling Feldman, 2015; Analayo, 2003; Akincano, 2015.)

Deze vier satipatthana's vormen als het ware vier verschillende kanalen, waarlangs informatie opgemerkt kan worden, of waarop men bewust de aandacht kan richten. Dit geldt zowel tijdens formele meditaties als in het dagelijks leven (Akincano, 2015). Als onderdeel van de beoefening en ontwikkeling van mindfulness, kun je heel bewust schakelen tussen deze kanalen of "inzoomen" op de verschillende ervaringen binnen één of meerdere kanalen. (Akincano, 2016)

Alle vier satipatthana's ondersteunen en versterken elkaar bij het gehele proces van het ontwikkelen van 'Sati'. (Analayo, 2003). Zoals de fundamenten van een huis gezamenlijk het gebouw ondersteunen, zo vormen deze vier grondslagen gezamenlijk de voorwaarde, voor het ontwikkelen van inzicht (Koster, 1999). Vergelijkend wetenschappelijk onderzoek naar de vroege periode van het Boeddhisme, laat een grote variatie aan oefeningen en opvattingen zien over welke contemplaties er binnen de vier Satipatthana's ingezet kunnen worden. (Analayo, 2003) (Analayo, 2013). Globaal is de indeling als volgt:

- KAYA: de bewustwording en richten van de aandacht op lichaamsdelen, de houding, beweging van lichaam, de ademhaling, sensaties van warmte of koude. Ook beslaat dit specifieke oefeningen rondom de lichamelijke ervaring van de vier elementen en de verschillende stadia van verval van het lichaam.
- VEDANA: het (leren) opmerken van de fysieke of mentale sensatie van prettig, onprettig of neutraal. Hierbij gaat het niet om de ervaren emoties, maar om het sensationele aspect dat alle ervaringen, binnen alle 5 zintuigen en de geest (tijdelijk) oproepen. Inclusief de door deze 'vedena gevoelston' opgeroepen (automatische) neigingen tot reageren (het vasthouden of verlangen van prettige en het juist vermijden van onprettige sensaties).
- CITTA: het opmerken en classificeren van de verschillende en steeds afwisselende gemoedstoestanden en mentale stemmingen, en de samenhang tussen deze stemmingen en het proces van denken. Hierbij ligt de focus niet op de (inhoud) van gedachten, maar op de interactie en reactiviteit tussen stemming, gedachten en vaak onbewuste 'Vedenatoon'.
- DHAMMA: het opmerken van gedachtes als mentale gebeurtenissen, inclusief bewustwording van de manieren van omgaan (met de inhoud) van onze gedachten. Door het toepassen van de factoren van zuivering en verlichting en leren omgaan met de hindernissen (gewoontepatronen), kan bewust een houding ontwikkeld worden van loslaten, toelaten, accepteren etc.

"Houding"

Een belangrijk aspect van de Satipatthana-sutta is gericht op *het proces van ontwikkelen* van Sati**. Waarbij het mild en vriendelijk aanvaarden van datgene dat zich aandient, leidt tot begrip van wat men ervaart, juist vanuit de 'directe' ervaring. Een houding die men zowel binnen het mediteren toepast, als in relatie tot zichzelf en anderen** (Analayo B. , 2013).

Deze houding van vriendelijkheid en mildheid is een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van Sati, gezien ook het gebruik van de term 'cultiveren' (Feldman, 2016). Daarnaast wordt dit houdingsaspect ook letterlijk steeds opnieuw benadrukt in de vele herhalingen (refreinen) en in de verschillende versies van de satipatthana-sutta (Analayo, 2013, p. 15).

** In de Satipatthana- sutta wordt steeds herhaald dat het ontwikkelen van Sati zowel "zittend, staand, liggend of lopend" kan. De intentie en attentie zijn belangrijker dan de lengte van de oefening, indien men zich naar beste kunnen inzet (Analayo, 2003).

** De vier Satipatthana's zijn niet de enige route naar verlichting, echter (het ontwikkelen van) een houding van *direct* waarnemen, biedt de mogelijkheid jezelf steeds opnieuw te confronteren met wat er plaatsvindt in ons bewustzijn. Dit draagt bij aan het ontwikkelen van wijsheid en inzicht (Analayo, 2003).

III Mindfulness:

Mindfulness is de Engelse vertaling van het Pali woord 'Sati'. Een zorgvuldig.. [en]..tegelijktijd ongedwongen observatievermogen, wat vaak aangeduid wordt met 'aandacht' of 'opmerkzaamheid' (Koster, 1999). Beoefening van mindfulness vraagt om aandacht geven op een speciale manier. (Kabat-Zinn, 2014). Bewust datgene op te merken wat er op dit moment op de voorgrond staat. Een dagelijkse oefening om je bewust te worden van de werking van je geest en de invloed van je gevoelens en gedachten op je reacties (Snel E. , 2014).

Mindfulness staat voor een speciale houding van in het leven staan; op een milde, vriendelijke en bewuste manier omgaan met de dingen die hoe dan ook op je pad komen.

Mindfulness training:

Oorsprong van de huidige mindfulnessstrainingen ligt bij de intenties en het onderzoek van Jon Kabat-Zinn. Als Hoogleraar Geneeskunde, moleculair bioloog en tevens meditatieleraar wilde hij chronische patiënten, in staat stellen zodanig te reageren op de stress in hun leven, dat ze niet vervielen in de mentale reacties die de stress vaak vergrootten, en zo effectieve probleemoplossing in de weg stonden (Kabat-Zinn, 2014). Mindfulness ontwikkelen, traint mensen, [de] dingen in een breder perspectief te laten zien, (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Dat perspectief bleek inderdaad van betekenisvolle meerwaarde voor patiënten met chronische lichamelijke en/of psychische klachten.

Inmiddels, ruim 35 jaar later, zijn er vele onderzoeken en studies gedaan naar de effecten en werkzame factoren van mindfulnessstraining. Nederland kent een snel toenemende populariteit van 'mindfulness' in media, en een scala aan mogelijkheden om via een achtweekse groepstraining mindfulness te trainen en ontwikkelen. Bij heel diverse groepen deelnemers in zowel klinische, particuliere, onderwijs of bedrijf-setting worden trainingen gegeven. De protocollen voor de trainingen blijven steeds in ontwikkeling, bijgeschaafd naar nieuwe inzichten en ervaringen met specifieke doelgroepen. Tegelijk zijn ze in essentie nog steeds hetzelfde; gebaseerd op de achtweekse trainingen die destijds ontwikkelt werden in de VS, door Jon Kabat-Zinn en collega's.

De hedendaagse 'mindfulness based stress reduction' training (MBSR)^{**} is opgebouwd uit acht wekelijkse sessies, volgens een protocol met per sessie een thema. Elke sessie wordt er gezamenlijk geoefend met formele oefeningen of meditaties. Binnen de sessies worden de oefeningen (zorgvuldig) nabesproken, en wordt er middels psychoeducatie uitleg gegeven over de werking van de geest, en de samenhang tussen gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deelnemers worden gestimuleerd middels dagelijks oefenen (huiswerk) de formele en informele momenten van opmerkzaamheid in te passen in hun dagelijkse leven. Naast de wekelijkse sessies is er een stiltedag, waardoor deelnemers ervaring op kunnen doen met langere tijd aaneengesloten opmerkzaam zijn. Dit bevordert het proces van inzicht.

Belangrijk aspect van de training is het stimuleren en verder ontwikkelen van een houding van vriendelijke opmerkzaamheid naar alles wat zich aandient. Door middel van de nabesprekingen (inquiry) gericht op de daadwerkelijke ervaringen (lichamelijk, emotioneel, gedachten) worden deelnemers bewuster van de werking van de menselijke geest en van hun neiging tot (automatisch) reageren. Een houding van vriendelijke opmerkzaamheid draagt bij aan een bewustere omgang van deelnemers met ongemak in de dagelijkse setting (stress, pijn, stemmingsklachten, stroeve communicatie, zelfzorg etc) (Kabat-Zinn, 2014).

^{**} Waar in dit essay (samenhang met) MBSR protocol genoemd wordt, geldt dit ook voor MBCT (Mindful Based Cognitive Therapy) protocol.

IV De connectie tussen de vier grondslagen en mindfulnessstraining en de houding van de trainer.

Bij een aantal kenmerkende elementen van de MBSR training, is een verband zichtbaar met de vier Satipatthana's.

Ten eerste zijn de formele oefeningen zoals ze binnen trainingssessies en als huiswerk opdrachten meegegeven worden, meditatieoefeningen zoals die ook in de Satipatthana sutta genoemd worden. Daarnaast komen in veel van de overige oefeningen en informele huiswerkopdrachten ook duidelijk deze vier kanalen van opmerkzaamheid terug (*zie Bijlage I voor een tabel met voorbeelden van concrete oefeningen uit MBSR, geordend naar de satipatthana's*).

Een tweede connectie tussen de vier grondslagen en de mindfulnessstraining is de opbouw van de zitmeditatie ('zitten in aandacht'). De zitmeditatie begint in sessie 1 met aandacht voor de adem en zintuigelijke sensaties, geleidelijk aan wordt deze steeds meer uitgebreid, totdat alle vier de grondslagen voorbij komen.

Ook is er een overeenkomst tussen de satipatthana's en de opbouw van de sessies van de MBSR. Zowel de sessies als de grondslagen hanteren een opbouw van grover naar een meer subtieler niveau van opmerkzaamheid. Waarbij de eerste de noodzakelijke basis zijn voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid op de andere niveaus (Analayo, 2003, p. 31). In de eerste weken van de training ligt de nadruk op het thuis doen van langere oefeningen, gericht op lichaamsopmerkzaamheid (kaya; bodyscan, bewegingsoefeningen). Ook binnen de psychoeducatie en inquiry ligt in de eerste sessies de focus op het (leren) opmerken van lichamelijke ervaringen en (het verschil tussen) gevoelens en gedachten. De lichaamsopmerkzaamheid die hierdoor groeit, vormt de (noodzakelijke) basis waarop de overige opmerkzaamheid zich verder kan ontwikkelen (Feldman, 2016).

Vervolgens zijn binnen de training nog verscheidene andere aspecten waarin verwijzingen naar de satipatthana-sutta herkenbaar zijn. Zoals het leren opmerken waar je aandacht is, of wanneer je merkt dat je afgedwaald bent. Zowel één van de aspecten binnen de training, als bij het beoefenen van satipatthana meditaties (Analayo, 2013, p. 144).

In de satipatthana-sutta ligt de nadruk op de-identificatie, door opmerkzaam te zijn van het lichaam als 'lichaam', gevoelens als 'gevoelens', gedachten als 'gedachten' etc (Koster, 1999) (Feldman, 2016). In de training is dit zichtbaar rondom bijvoorbeeld het thema: 'gedachten zijn geen feiten'. Of bij het omgaan met gewaarwordingen van ongemak en pijn. "Er is pijn in dit deel van het lichaam", in plaats van "ik heb pijn". Of "er zijn sombere gedachten", in plaats van "ik ben somber" (Nyanaponika, 1986), (Segal, Williams, & Teasdale, 2013).

Tenslotte duidt de nadruk in de training op het thuis oefenen, op ruime ervaring met satipatthana meditatie. 'Of je het nu prettig of niet-prettig vindt, doe het gewoon' (Kabat-Zinn, 2014). Groei en ontwikkeling van inzicht en kalmte volgen rechtstreeks uit het doen van meditatieoefeningen, waarbij alle vier de grondslagen aan bod komen (Analayo, 2013, p. 12).

IV b de connectie tussen de vier grondslagen en de houding van de trainer

Een mindfulnesstrainer dient binnen de trainingssessies de omstandigheden te creëren waardoor de deelnemers mindfulness kunnen ontwikkelen. Hierbij is er duidelijk de parallel met het juiste klimaat voor 'cultiveren' van Sati, zoals omschreven in de satipatthana-suta (zie ook hoofdstuk II).

Deelnemers leren op twee manieren wat mindfulness inhoudt: door deze zelf te beoefenen, en door het voorbeeld van de trainer in diens benadering van de problemen die tijdens de cursus opkomen. Want "...als een trainer zelf niet 'mindful' is, zal de mate waarin deelnemers mindfulness kunnen leren beperkt zijn" (Segal, Williams, & Teasdale, 2013, p. 48).

Centraal aspect in de houding van de trainer is dus de belichaming van mindfulness. Mindful zijn als trainer betekent allereerst een eigen dagelijkse beoefening in de vier kanalen van opmerkzaamheid^{§§}. Daarnaast vraagt dit om openstaan voor alles wat zich aandient tijdens de sessies, ook ongemakkelijke situaties of weerstand bij deelnemers. Hierdoor kun je een andere manier van omgaan met de dingen voordoen. Een houding van (eerst) ervaren wat er is, zonder direct te willen benoemen, begrijpen of repareren (Segal, Williams, & Teasdale, 2013).

Daarbij is een houding van vriendelijkheid en oprechte nieuwsgierigheid naar de ervaringen van de deelnemers essentieel. Dit bereikt de trainer onder andere door de juiste inzet van inquiry tijdens de nabesprekingen van de oefeningen en het huiswerk. Als trainer stimuleer je, via het stellen van open vragen naar sensaties of ervaringen, dat deelnemers hun eigen opmerkzaamheid ontwikkelen via alle vier de kanalen.

De trainer dient alert te blijven dat het proces van ontwikkelen van mindfulness centraal staat. Niet het begrijpen van de inhoud van de gedachtes. De rol van de trainer is dus vergelijkbaar met beoefening volgens alle vier de Satipatthana's. Want dit vraagt van de trainer opmerkzaamheid naar de eigen sensaties en eigen reactiviteit in de omgang met deelnemers en hun ervaringen.

^{§§} Een van de aspecten van satipatthana meditatie is dat vanuit het stelselmatig, en vriendelijk observeren van de 'gebeurtenissen' bij jezelf, er gaandeweg ook een beweging ontstaat naar het opmerkzaam zijn wanneer en hoe gebeurtenissen en verschijnselen zich bij anderen aandienen (Anlayo, 2013, p20).

'...de diepgang en het perspectief die alleen voortkomen uit weten, van binnenuit, wat mindfulness is en wat het niet is... ' "Als een leraar zelf niet doorlopend mindfulness beoefent, is dat wat onderwezen wordt geen mbct of mbsr". (Segal ea, p6).

V **conclusie samenvatting:**

Mindfulness training wordt vaak beschouwd als een protocol, gericht op (het bevorderen van) gedragsverandering. Destijds was dat ook voor mij de eerste kennismaking met mindfulness, via een interne scholing voor medewerkers binnen de GGz.

Gedurende het afgelopen halfjaar heb ik mijn beeld bijgesteld. Met name het bestuderen van de Boeddhistische psychologie bracht verdieping en een ander zicht op mindfulness-training. Voor mij persoonlijk bracht deze verdieping ook een zinvolle reflectie op verschillen met westerse psychologie. Deze is vaak meer gericht op verandering en inzicht door (leren) begrijpen van gedrag en/of een andere betekenisverlening aan situaties van ongemak.

Na afloop van een MBSR training beschouwen deelnemers vooral verandering in hoe zij omgaan met situaties van (psychisch, lichamelijk) ongemak. Inmiddels realiseer ik mij, dat daarbij opmerkzaamheid naar de tweede satipatthana: 'vedena' een essentiële rol speelt. Mindfulness brengt ons een verhoogde mate van opmerkzaam kunnen zijn naar de stimuli die we als onprettig of prettig ervaren, en leert ons vervolgens een bewuste respons/ keuze te maken in hoe we handelen.

Hoewel in opbouw en aanpak de MBSR een klinische en seculiere methode oogt, is er wel degelijk een behoorlijke samenhang met boeddhistische levensbeschouwing. Zoals in dit essay beschreven, in de aard van de oefeningen, in opbouw protocol en vooral in de houding van trainer is dit effect zichtbaar.

In de praktijk van het trainerschap, is het belangrijk dat je als trainer weet waarom je bepaalde dingen juist wel en andere beter niet doet of uitlegt. De houding die je hierbij kan helpen, komt deels voort uit eigen dagelijkse beoefening (zie hoofdstuk IV). Echter een nuttige aanvulling is ook kennis over de achtergrond en oorsprong van "mindfulness" binnen de (vroeg) Boeddhistische psychologie. Het weet hebben van de achterliggende waarde van 'sati', binnen het geheel van de overige vijf helende krachten, vormt een vruchtbare voedingsbodem voor het zelf 'cultiveren van sati' volgens de Satipatthana's.

Bredere kennis in de achtergrond en oorsprong van 'Sati', maken duidelijk dat een MBSR training meer is dan een 'aandachts'-training of het aanleren van een ontspanningstechniek. Waardoor een MBSR inderdaad een training in 'mindfulness' is.

BIJLAGE I voorbeelden van oefeningen en huiswerk uit de MBSR sessies geordend per Satipatthana***.

Satipatthana	Oefeningen binnen MBSR
<p>I- Kaya: Opmerkzaamheid naar lichaamsonderdelen, anatomie en alle ervaringen zoals die met en in het lichaam gevoeld kunnen worden</p>	<p><u>Bodyscan:</u> <u>Dagelijkse routine activiteit:</u> lichaamshouding <u>Zitten, met aandacht voor adem:</u> <u>Lopen in aandacht:</u> <u>Liggende en staande bewegingsoefeningen:</u> <u>Etc.</u></p>
<p>II- Vedena: Opmerkzaamheid naar classificatie van de ervaring als (fysiek of mentaal) prettig, onprettig of neutraal</p>	<p><u>Invullen en bespreken logboek prettige en onprettige gebeurtenissen</u> <u>Rozijn oefening,</u> <u>Eten met aandacht, aandachtig lopen,</u> <u>Dagelijkse handeling met aandacht</u> <u>Zitmeditatie:</u> opmerkzaam naar (automatische reactiviteit op) ongemakkelijke lichamelijke sensatie, <u>Energiegevers, energienemers;</u></p> <p>Deze opmerkzaamheid beoefening komt voor in alle ervaringen, bij het bewust verplaatsen van aandacht naar aspecten die normaal 'neutraal zijn, omdat ze geen aandacht krijgen.(Feldman, 2016)</p> <p>Zoende indirect ook oefeningen als leren opmerken ongemakkelijke sensaties van '<u>stressvolle</u>' situaties, <u>funny walking of moeizame communicatie</u> etc.</p>
<p>III- Citta: Opmerkzaamheid naar de ervaren (mentale) gemoedstoestand of stemming (rust, onrust, irritatie, angst etc)</p>	<p><u>Psychoeducatie driehoek gewaarzijn,</u> <u>Invullen en nabespreken huiswerk;</u> <u>Zitmeditatie,</u> aandacht voor gevoelens en gedachten <u>Funny walking;</u> <u>Moeizame communicatie;</u> <u>Etc.</u></p>
<p>IV- Dhamma: Opmerkzaamheid naar mentale activiteiten en verschijnselen (gedachtes, beelden, associaties, oordelen etc) en patronen van (re)activiteit</p>	<p><u>Rozijn oefening, met aandacht eten:</u> zintuigelijke en mentale verschijnselen, automatische patronen <u>Raam Kijk oefening;</u> opmerkzaamheid van visuele waarneming, opmerkzaamheid van mentale (re)activiteit oordelen, <u>Processen van reactiviteit:</u> bewustwording van (automatische) neiging tot hechten, vasthouden, streven naar prettig; het vermijden of aversie van onprettige situaties. <u>Etc.</u></p>

*** In de Satipatthana-sutta worden nog veel meer oefeningen genoemd, die niet allen even toegankelijk zijn voor onervaren of beginnende mediterenden, (zoals rondom de vergankelijkheid van lichaam, of de 21 verschillende gemoedstoestanden etc.) Analayo 2003, 2013; Anaponika, 1986). Deze oefeningen zien we niet terug binnen de huidige westerse mindfulness training, soms nog wel in retraites in bijv. Azië (Akincano, 2016).

<p><u>Enkele voorbeelden hoe alle vier de satipatthana's aanbod komen binnen één oefening.</u></p> <p>(Ademruimte uitgewerkt)</p>	<p>Vb: <u>3 minuten ademruimte:</u> startpunt is hier vaak (onprettige) sensatie op II^e kanaal. Wat aanleiding is voor inlassen adempauze... Vervolgens komt opmerkzaamheid naar de andere drie satipatthana's aanbod in eerste stap, versmalling en nader inzoomen op eerste kanaal via opmerkzaamheid voor de adem in tweede stap en verbreding naar lichaam als geheel in derde stap van de oefening.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loop op straat oefening; - Zitten in aandacht (volledige versie); - Psychoeducatie, mbv Driehoek gewaarzijn; Etc.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Gebruikte Literatuur

Akincano, M. W. (2015, 06 25). www.Dharmaseed.com. Reflection-Quick overview of Satipatthāna-channels.

Akincano, M. W. (2016, januari 15 en 29). college Boeddhistische Psychologie. *opleiding Radboud UMC*. Nijmegen.

Analayo. (2003). *Satipatthana, the direct path to realization*. Birmingham: Windhorse Publications.

Analayo. (2013). *Perspectives on Satipatthana*. Cambridge: Windhorse Publications.

Analayo, B. (2013). Mindfulness (Buddhist). *Miracle*, pp. 1323-1325.

Analayo, B. (2013). Mindfulness in Early Buddhism. *Journal of Buddhist Studies, Vol. XI*.

Feldman, C. (2016, april 14, 15). college Boeddhistische Psychologie. *opleiding Radboud UMC*. Nijmegen.

Kabat-Zinn, J. (1996). *Waar je ook gaat daar ben je (wherever you go, there are you)*. Utrecht: Kosmos.

Kabat-Zinn, J. (2014). *Gezond leven met mindfulness, handboek meditatief ontspannen; (Full Catastrophic Living)*. Haarlem: Altamira.

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2015). *Handboek Mindful Ouderschap (Everyday Blessings)*. Utrecht: Kosmos.

Koster, F. (1999). *Bevrijdend Inzicht*. Rotterdam: Asoka.

Nyanaponika, T. (1986). The power of Mindfulness. *The Wheel Publication No. 121/122*.

Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: second edition)*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Snel. (2010). *Stilzitten als een kikker*. Utrecht; Ten have.

Snel, E. (2014). *Ruimte geven & dichtbij zijn*. Utrecht: Ten Have.

www.suttacentral.net. (sd).