

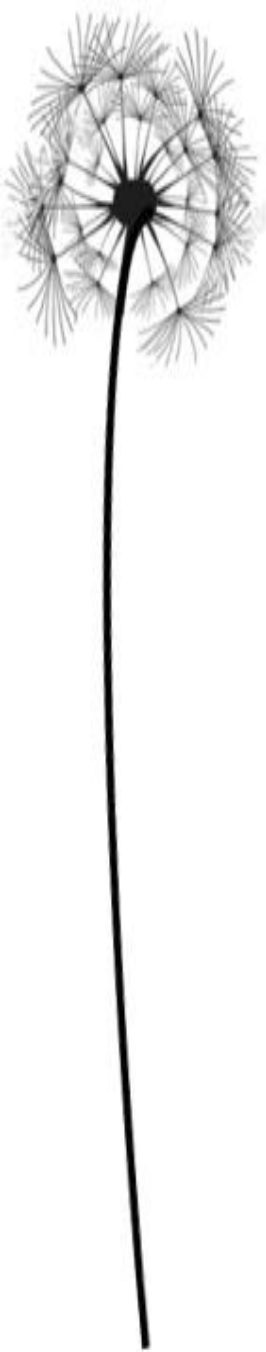
DE KUNST VAN HET LOSLATEN



Drs. T. Hendriks

Landelijk Congres Positieve Psychologie

Vrijdag 9 Maart , Ede



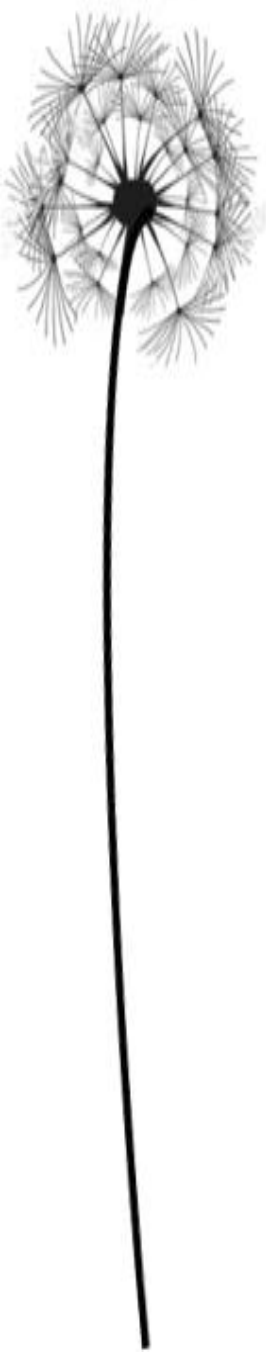
Kunst van het Loslaten

Inhoud

- Introductie
- Positive psychology in multi cultural context
- Vergeving
- Emotionele onthechting
- Gedachteloos bewustzijns meditatie
- Discussie

POSITIVE PSYCHOLOGY IN A MULTICULTURAL CONTEXT

Sinds 2013 onderzoek naar de effecten van multi-component positive psychology interventions (MPPIs) op het versterken van veerkracht en positieve mentale gezondheid in Suriname



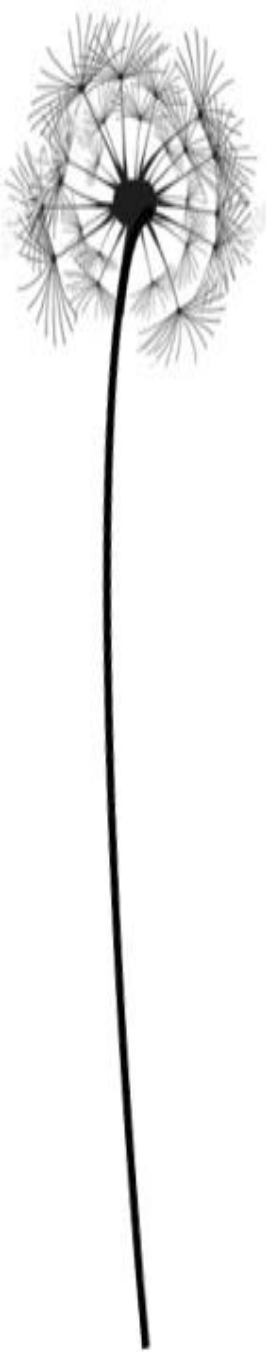
POSITIVE PSYCHOLOGY IN MULTICULTURAL CONTEXT

- *Multi-cultureel*

Afro-Surinamese 39%: Creoles 16%, Maroons 22%
Hindustani 27% ,
Javanese 14%
Mixed ethnicity 13%
Amerindians 4%, Chinese 1% and other 3%

(Menke & Sno, 2016)

- *Collectivistische samenleving*

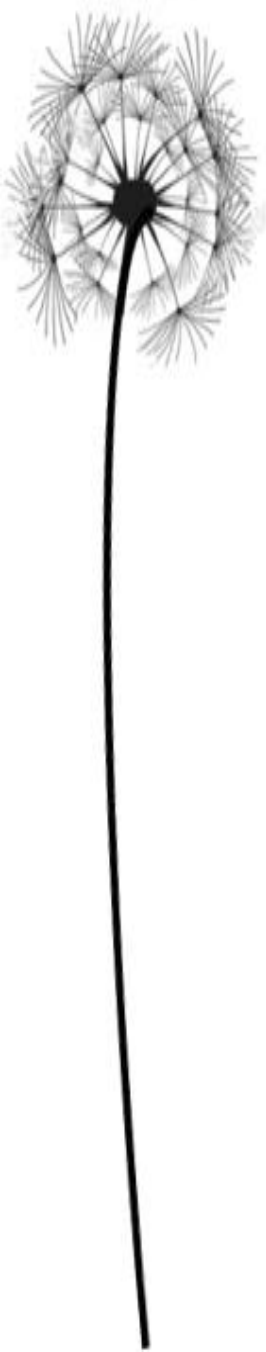


POSITIVE PSYCHOLOGY IN MULTICULTURAL CONTEXT

- *Two-Tiered World View*

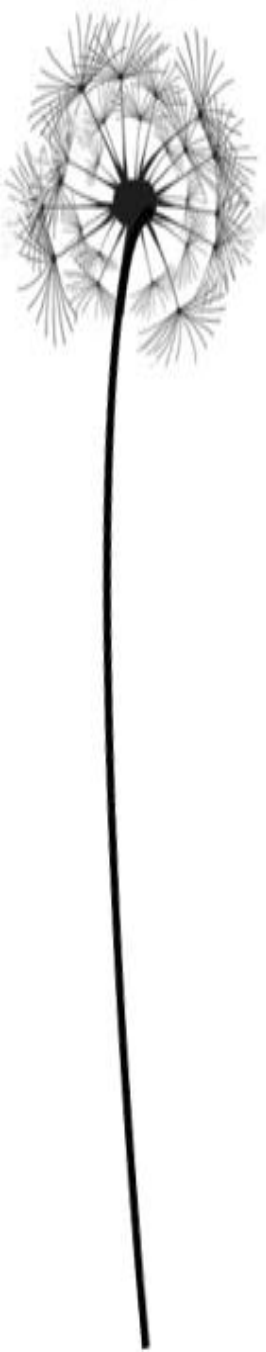
Een systeem waarin het geloof in een bepaald kosmologisch raamwerk de basis vormt voor het begrijpen en verklaren van het dagelijkse leven, en dat betekenis geeft aan ervaringen

(Taylor, 1985, Christopher & Hickinbottom, 2008)



Category	Included exercises
Acts of Kindness	Acts of kindness, acts of compassion, granting wishes, gift of time, relationship/ social connectedness focused activities; positive service, voluntary work, loving kindness interaction
Best possible self	Writing about best possible selves, visualizing best possible selves, positive future writing, mental time travel
Forgiveness	Expressing forgiveness, forgiveness therapy
Goal setting	Goal setting, positive goal setting, solution-focused life coaching
Gratitude expression	Gratitude letter, gratitude visit, expressing gratitude verbally or through social media
Healthy lifestyle	Physical exercises, healthy eating, healthy sleeping, relaxation training
Life review	Life review therapy, positive reminiscence, biography, obituary autobiographical memories
Meaningful activities	Meaningful activities, joyful activities, pleasant activities, compassionate activities, flow activities, elevation, humor therapy, novelty acts
Mindfulness	Mindfulness, savoring, being in the present moment, bodily awareness, breathing
Positive psycho-education	Positive psycho-educative training sessions, self-help bibliotherapy
Positive recollection	Counting one's blessing, Three Good Things, gratitude journal/diary, recalling positive events, thoughts of gratitude, discovering positive emotions, expressive writing, benefit finding, autobiographical memory
Positive thinking	Active constructive responding, cognitive reframing, positive reappraisal, cognitive restructuring, self-affirmations, altering pessimistic thought, optimistic explanatory style, decision making
Self-compassion	Self-compassion, self-acceptance
Spiritual activities	Cultivating sacred moments, spiritual reminiscence, spiritual gratitude, prayer, (non-mindfulness) meditation, moment of silence
Strengths and Virtues	Identifying and using character strengths and virtues, signature strengths, values based training

Hendriks et al., 2018

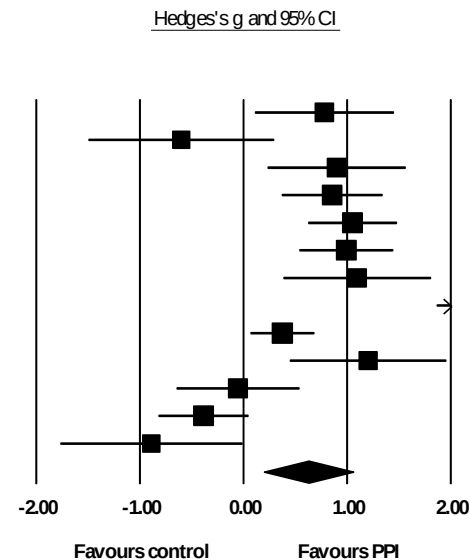


POSITIVE PSYCHOLOGY IN MULTICULTURAL CONTEXT

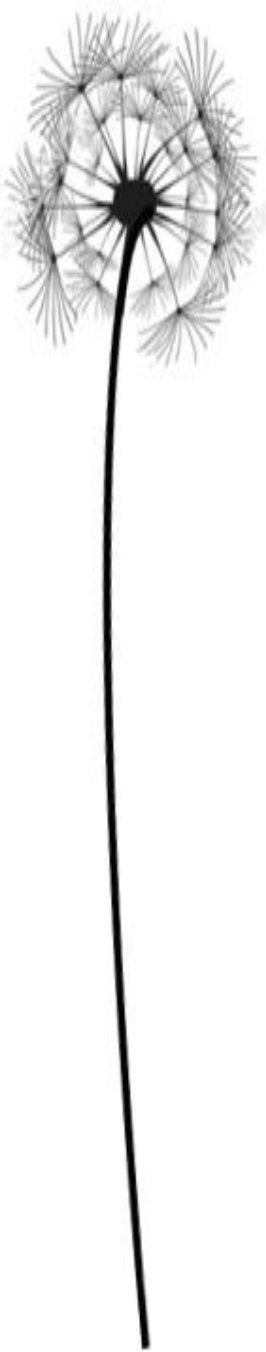
PPIs in westerse landen: gemiddelde effectgrootte op SWB en PWB, kleine effect op DEP en ANX

PPIs in niet-westerse landen: gemiddelde effectgrootte op SWB en PWB, groot effect op DEP en ANX

Studyname	Hedges's g	Standard error	Statistics for each study				Z-Value	p-Value
			Variance	Lower limit	Upper limit			
Arimitsu, 2016	0.78	0.34	0.12	0.11	1.46		2.27	0.02
Asgharipoor, 2012	-0.60	0.46	0.21	-1.50	0.30		-1.30	0.19
Asl, 2014	0.90	0.34	0.12	0.23	1.57		2.62	0.01
Cheng, 2015	0.86	0.25	0.06	0.36	1.35		3.41	0.00
Chiang, 2009	1.05	0.22	0.05	0.62	1.49		4.76	0.00
Choy, 2015	0.99	0.23	0.05	0.53	1.45		4.25	0.00
Dowlatabadi, 2016	1.10	0.37	0.13	0.38	1.81		3.00	0.00
Guo, 2016	2.45	0.30	0.09	1.86	3.05		8.10	0.00
Hendriks, 2017	0.37	0.16	0.03	0.06	0.69		2.35	0.02
Khayatani, 2014	1.20	0.39	0.15	0.44	1.96		3.10	0.00
Nikrahan, 2013	-0.05	0.31	0.09	-0.65	0.55		-0.17	0.86
Wong, 2016	-0.39	0.22	0.05	-0.83	0.05		-1.72	0.09
Zhang, 2014	-0.89	0.45	0.20	-1.77	-0.01		-1.97	0.05
	0.62	0.22	0.05	0.19	1.05		2.83	0.00



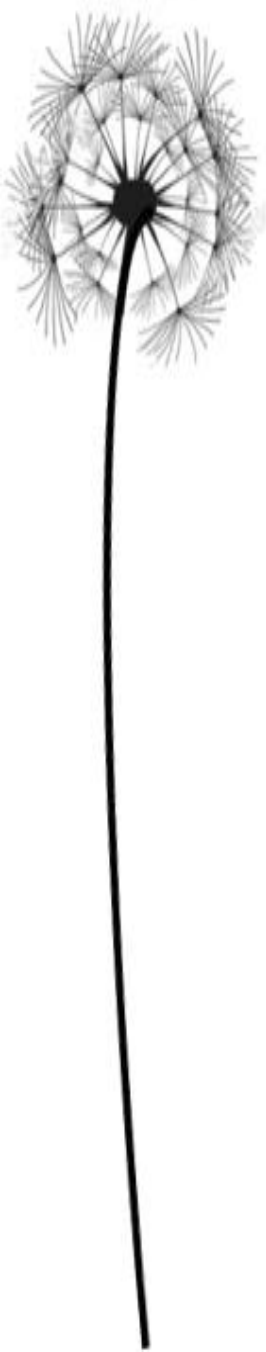
Hendriks et al., 2018



De Kunst van het Loslaten

- Loslaten van (negatieve) emoties.
- Los van (valse) identificaties, conditioneringen, herinneringen
- Losten laten van gehechtheden (ego) en verlangens (materiële, emotionele)

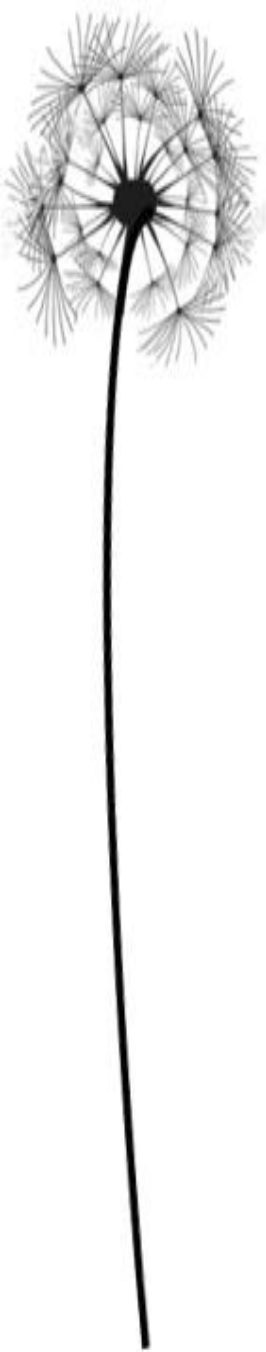
EMOTIE/COGNITIE	PROCES
WOEDE	VERGEVING
ANGST	COMPASSIE
GEHECHTHEDEN	EMOTIONELE ONTHECHTING
IDENTIFICATIES	OVERGAVE



VERGEVING

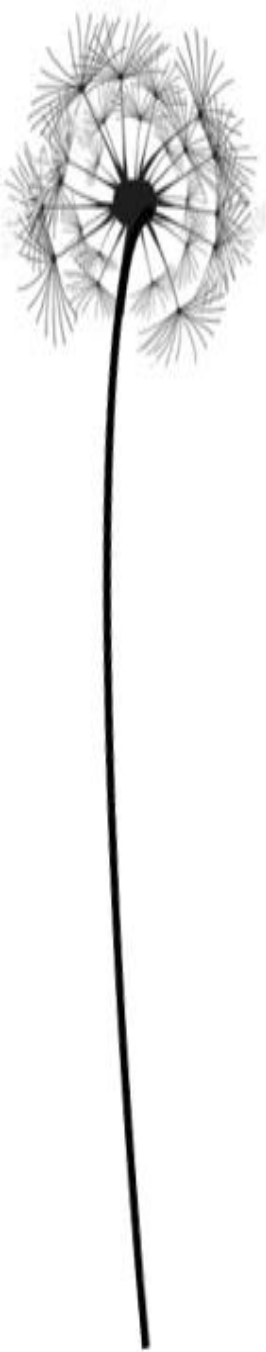
... is het LOSLATEN van woede, wrok, boosheid, agressie, haat...

... is het LOSLATEN van schuldgevoelens en spijt



VERGEVING

Vergeving is niet alleen een psychologisch proces, het heeft ook een spirituele dimensie. Vergeving neemt een centrale plaats in binnen alle wereldreligies en levensbeschouwingen (Rye et al., 2000).

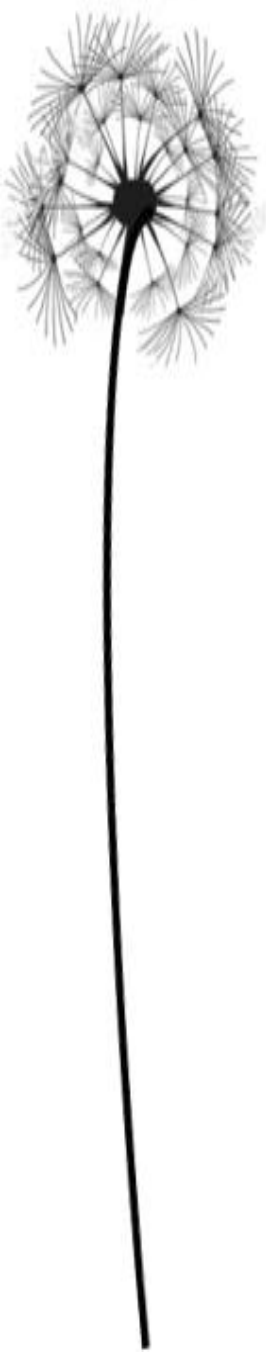


VERGEVING

- Prominent thema in de Bijbel en in het Christendom
- Veel wetenschappelijk onderzoek in de USA , door beschikbare fondsen van Christelijke Organisaties

Lukas 23:34 : 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen'





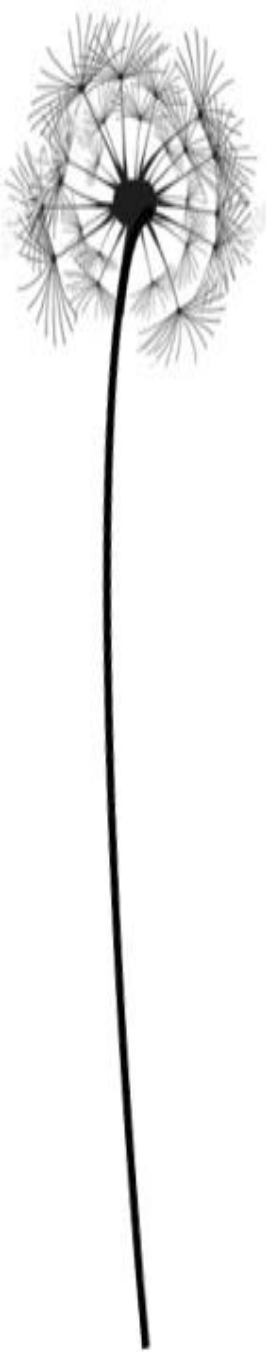
VERGEVING

Quran

2:263 (Het uitspreken van) vriendelijke woorden en vergeving is beter dan een liefdadigheid die door kwetsing gevolgd wordt.

3:133-134 En haast jullie naar vergeving van jullie Heer... (Zij zijn het) die uitgeven in voorspoed en in tegenspoed, en die de woede inhouden en vergevers van de mensen zijn.

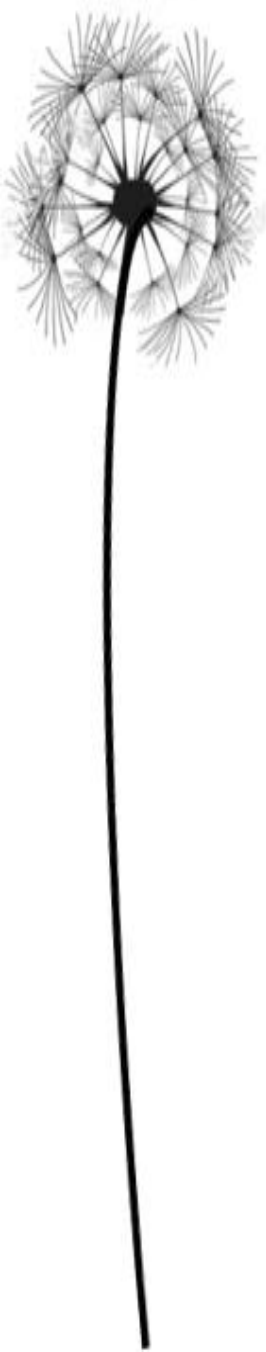
61:11-12 (Het is) dat jullie in Allah en Zijn Boodschapper geloven en jullie op de Weg van Allah strijden met jullie bezittingen en jullie zielen. Dat is beter voor jullie, als jullie het wisten! 12. Hij vergeeft jullie zonden..



VERGEVING

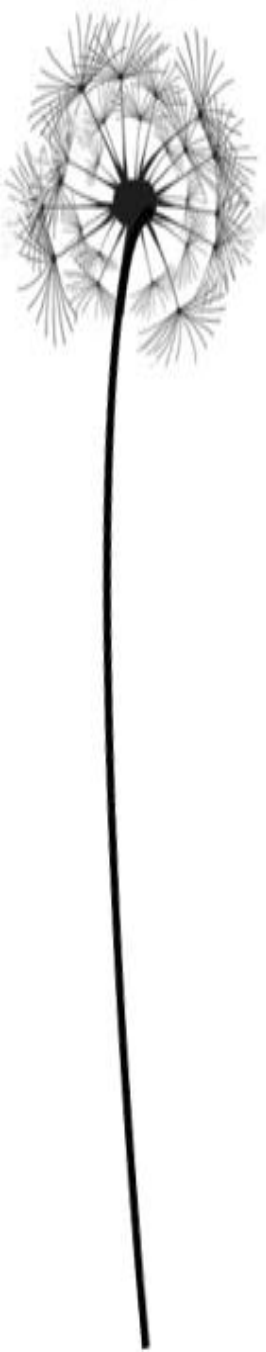
Hindoeïsme

- Dharma: vergelden van het kwaad met goed (vergeven)
- De Bhagavad Gita (16.3) beschrijft vergeving als een van de Goddelijke kwaliteiten die het universum samenbindt
(Hunter, 2007)
- In de Devi Mahatmyam (5.38-40) brengen wijzen offers aan de Goddelijke Moeder die in mensen verblijft als geduld, verdraagzaamheid en vergeving



MYTHES OVER VERGEVING

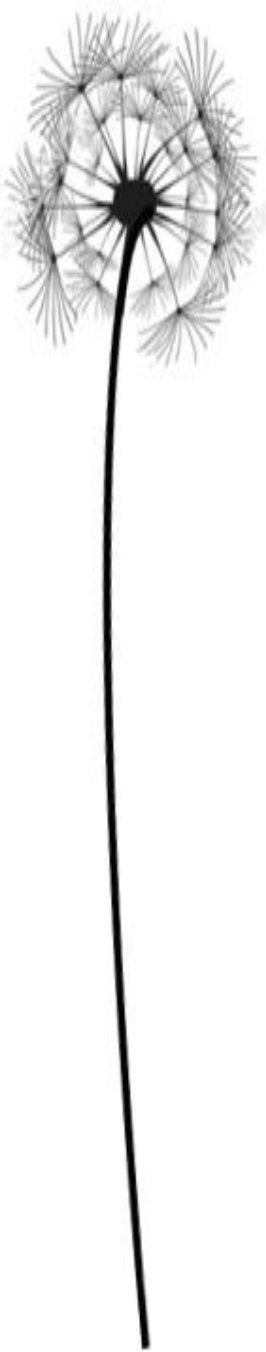
- Vergeving is een teken van zwakte
- Vergeving doe je voor de ander
- Vergeven is vergeten
- Vergeven is de dader belonen



VERGEVING

Evidence based:

- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Worthington Jr, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Karremans, J., & van der Wal, C. (2015). Vergeving in interpersoonlijke relaties. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., & Walburg, J. A. *Handboek positieve psychologie. Theorie, Onderzoek, Toepassingen*. Boom Uitgevers: Amsterdam.



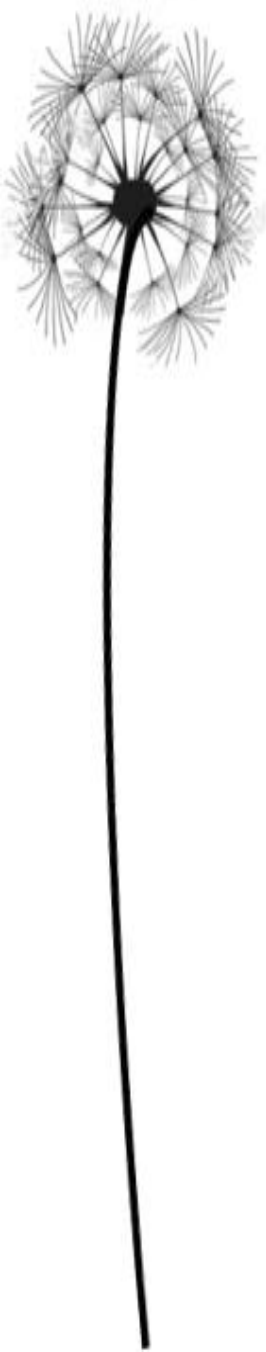
VERGEVING

Stap 1. Een ander vergeven

Stap 2. Je zelf vergeven

Stap 3: Vergiffenis vragen

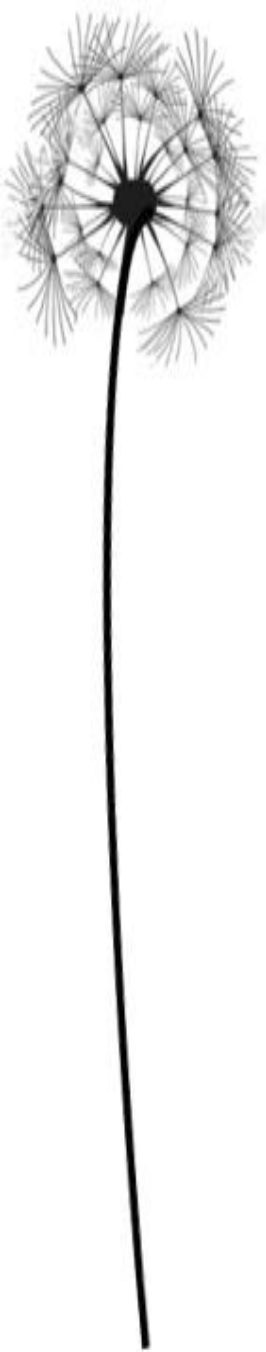




VERGEVINGSOEFENING

Voorbereiding A

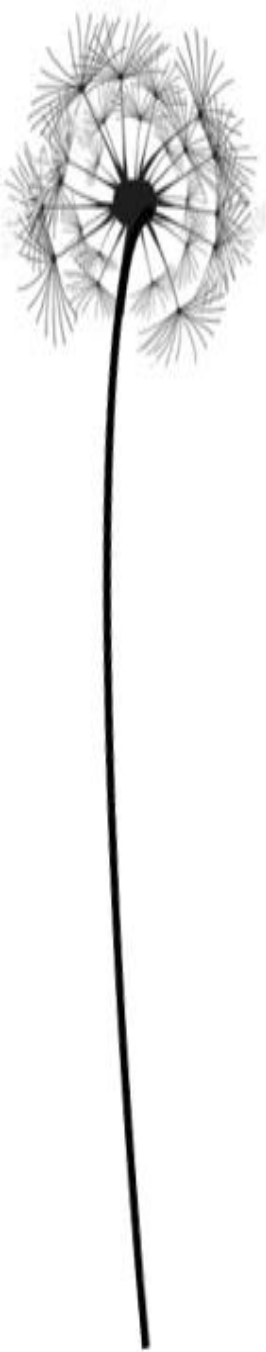
- *Maak een lijstje met vijf personen die je wilt vergeven.*
- *Schrijf er bij waarvoor je die wilt vergeven*
- *Op basis van eigen ervaring, ervaring van een cliënt, of een fictieve casus*



VERGEVINGSOEFENING

Vorbereiding b

- *Maak een lijstje met vijf personen die je wilt vergeven.*
- *Schrijf er bij waarvoor je die wilt vergeven*
- *Op basis van eigen ervaring, ervaring van een cliënt, of een fictieve casus*

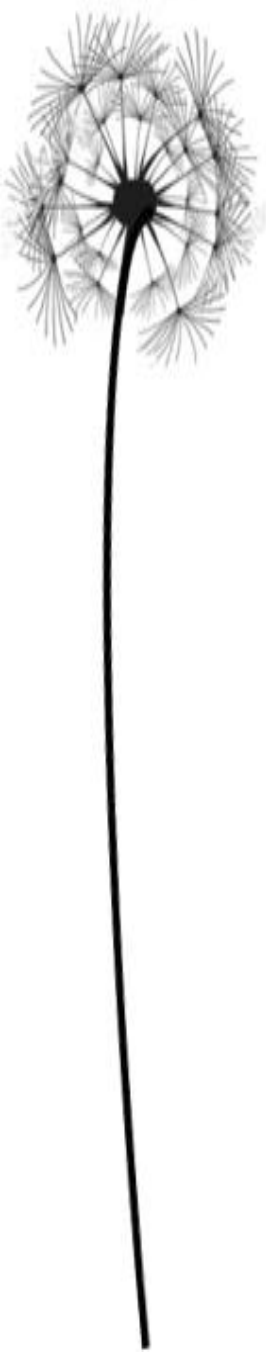


VERGEVING IN 3 STAPPEN

- *Stap 1. Een ander vergeven*

Sluit de ogen, plaats de rechterhand op je voorhoofd, kijk naar beneden

- Zeg 3 x hardop de volgende affirmatie: **Ik vergeef iedereen**
- Zeg zachtjes in jezelf: **Ik vergeef ... [naam van de persoon] voor [beschrijf datgene waarvoor jij de ander wil vergeven]**



VERGEVING IN 3 STAPPEN

Stap 2. Je zelf vergeven

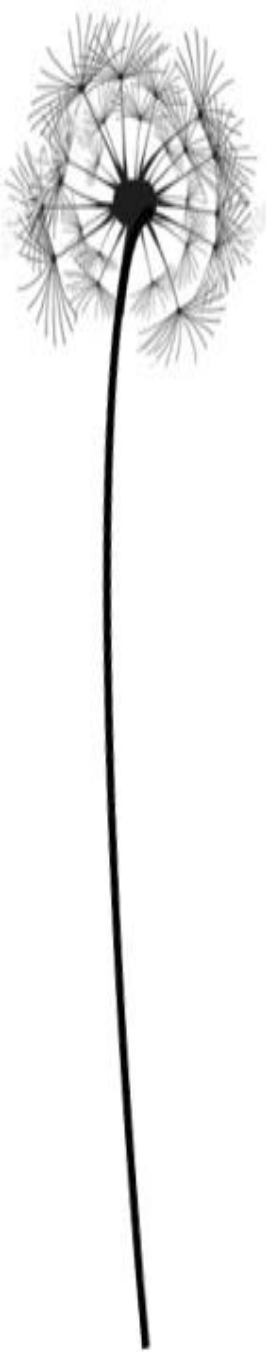
- Zeg 3 x hardop de volgende affirmatie: **Ik vergeef mezelf**

Denk vervolgens een van de personen/gebeurtenissen uit lijstje B.

Zeg ik jezelf:

Ik vergeef mezelf voor [beschrijf datgene waarvoor jij je zelf wil vergeven]

Herhaal dit eventueel een paar maal totdat je het kunt zeggen zonder pijn/emotie.



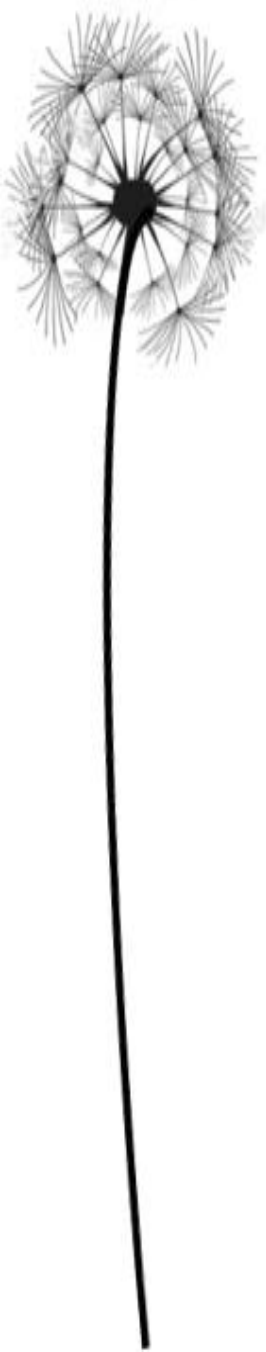
VERGEVING IN 3 STAPPEN

- *Stap 3. Vergiffenis vragen*

Vergiffenis vragen doe je aan het Hogere, het Goddelijke.

- Vraag hardop

[Naam van het Hogere] vergeef me alstublieft voor al mijn fouten en tekortkoming, voor alles dat ik verkeerd heb gedaan.



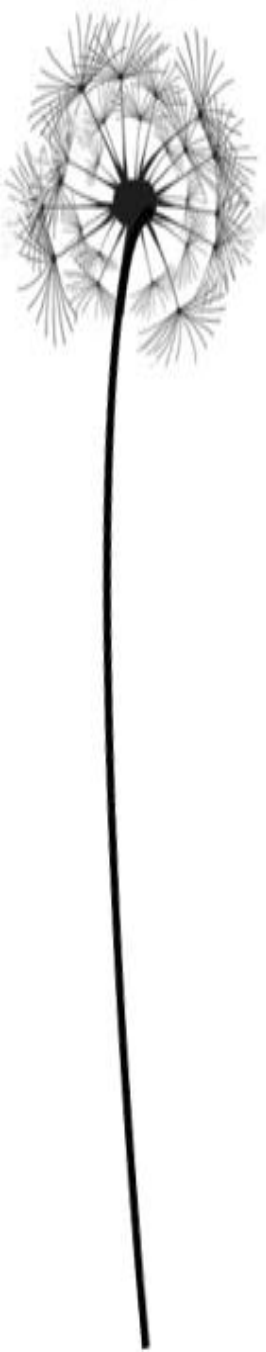
VERGEVING IN OVERGAVE

Afsluiten met gebed

*Onze Vader, die in de hemel zijt,
Uw naam worde geheiligd,
Uw rijk kome,
Uw wil geschiede op aarde zoals in de
hemel.*

*Geef ons heden ons dagelijks brood en
vergeef ons onze schulden, zoals ook wij
vergeven aan onze schuldenaren,
en breng ons niet in beproeving,
maar verlos ons van het kwade. Amen.*





VERGEVING IN 3 STAPPEN

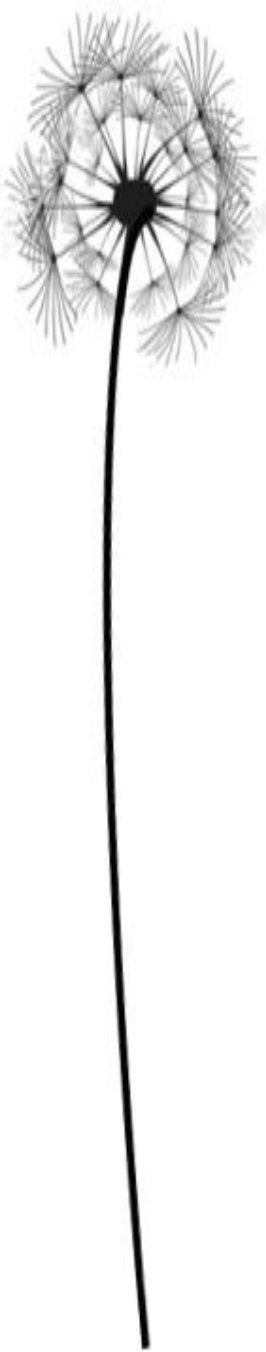
Afsluiten met gebed

In combinatie met mantra's

Ham (Ik ben Goddelijk)

Ksham (U bent Goddelijk)





VERGEVING IN 3 STAPPEN

Afsluiten met gebed

In combinatie met invocaties:

Al-Ghafoor - The Most Forgiving

Al-`Afuw - The Pardoner

Al-Tawwab - The Acceptor of Repentance

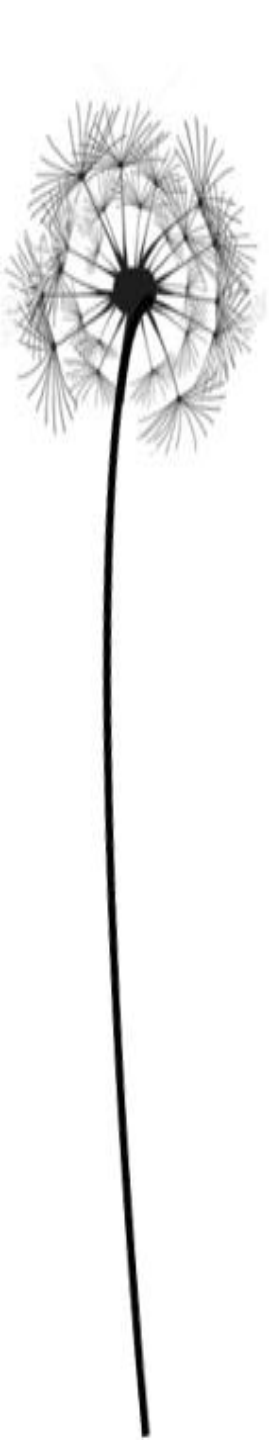
Al-Haleem - The Clement

Al-Rahman and Al-Rahim - The Most Merciful and Compassionate



De Kunst van het Loslaten

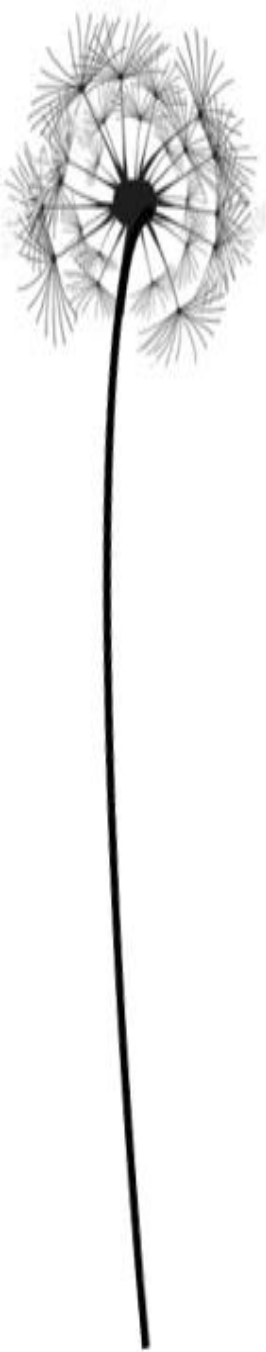




Emotionele onthechting

- Loslaten van (negatieve) emoties.
- Los van (valse) identificaties, conditioneringen, herinneringen
- Losten laten van gehechtheden (ego) en verlangens (materiële, emotionele)

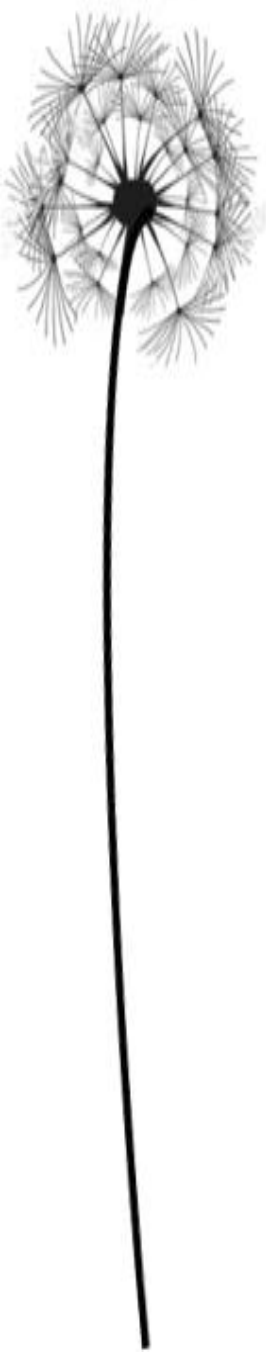
EMOTIE/COGNITIE	PROCES
WOEDE	VERGEVING
ANGST	COMPASSIE
GEHECHTHEDEN	EMOTIONELE ONTHECHTING
IDENTIFICATIES	OVERGAVE



Emotionele onthechting

Maar hoe dan?

- Emotionele zelfcontrole
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Rationele emotieve therapie (RET)
- Ontwikkelen van een meta-cognitieve staat
 - Meditatie



Emotionele ontthechting

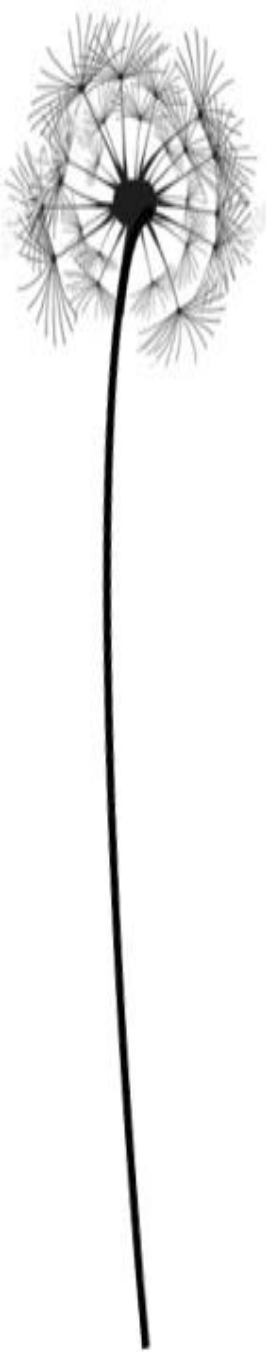
Bewustzijn (Westers)

1. Slaap staat
2. Droom staat
3. Ontwaakte staat

Bewustzijn (Oosters)

1. Slaap staat (Jagruti)
2. Droom staat (Swapna)
3. Ontwaakte staat (Shuspti)
4. Gedachteloos bewustzijns staat (Turiya)

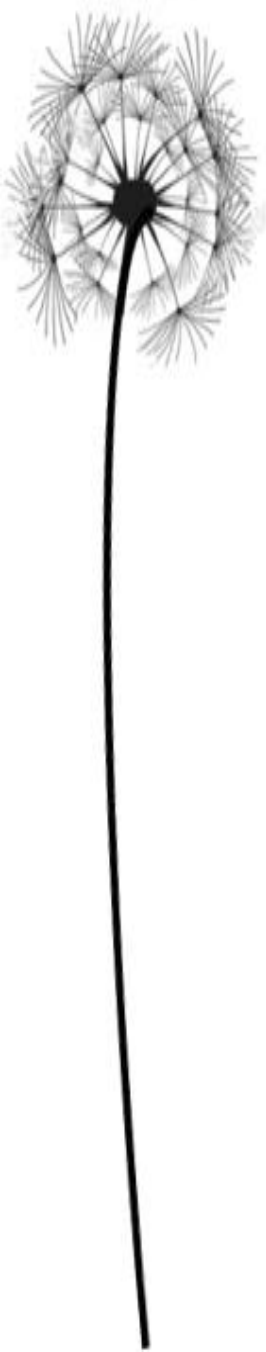
(Ramamurthi, 1995))



Trends in meditation

- 1950's: Zen meditation
- 1960's/70's Transcendental Meditation
- 1980's: Yoga
- 2010's: Mindfulness
- 2020's: Thoughtless Awareness ?





Relaxation > Focused attention > Thoughtless awareness

▪ Mindfulness

- Mind emptiness
- Empty mindfulness
- Mental silence

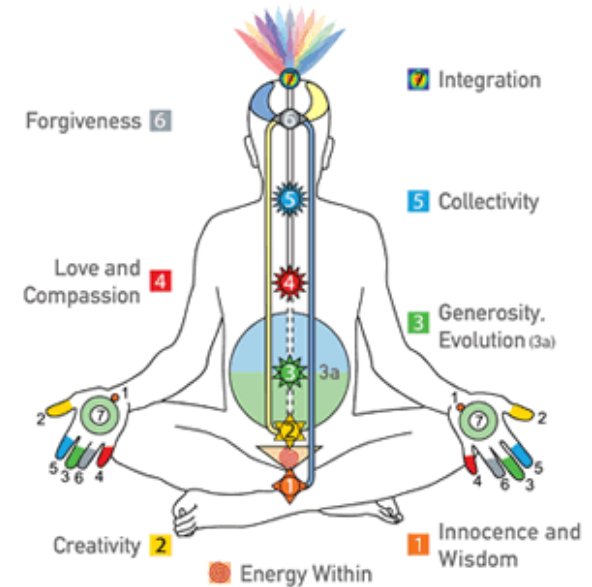
- Turiya
- 4th State of Consciousness

Thoughtless awareness

- Relaxation/calmness
- Enhanced alertness and deeper attention
- Thought reduction/ Mental Silence
- Deep Feelings of Joy, Bliss, Serenity, Connectedness
- Insight, Intuition
- Inspiration, Creativity, Flow
- Union of the Self with the Higher Self (*Atma – Paramatma*)

Sahaja Yoga meditation (SYM)

- Sitting form of yoga, focus on meditation
- Based on the teachings of Shri Mataji Nirmala Devi (1923-2011)
- Aim is to achieve state of thoughtless awareness
- Based on traditional yogic psycho-physiology
- Through activation of *Kundalini*
- *Development of inner peace and other strengths and virtues*



The psychological effects of Sahaja Yoga meditation (SYM): a systematic review

Studies show

- Decrease in depression, anxiety, stress and negative affect (sadness, anger, nervousness)
- Increase in subjective and psychological wellbeing (happiness, fearlessness, inspiration, forgiveness, unity, detachment)
- LTM: larger Gray Matter Volume: (Emotional control, compassion, introspective perception)

(Manocha et al., 2002, 2011; Hendriks, 2018; Hernández et al., 2016; Schneider et al., 2011)

BEDANKT VOOR UW AANDACHT

E: tom.hendriks@uvs.edu

https://www.researchgate.net/profile/Tom_Hendriks2



References

- Christopher, J. C. & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5): 563-589.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. The Psychology of Kundalini Yoga, Carl Jung. Lecture 4, 26 October 1932, Notes of the Seminar, Princeton University Press, USA, 1996, Page 68/69
- Hendriks, T. (2018). The effects of Sahaja Yoga meditation on mental health: A systematic review. *The Journal of Complementary and Integrative Medicine*. *In review*
- Hendriks, T., Warren, M., Hassankhan, A., Schotanus-Dijkstra, M., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analyses. *Journal of Happiness Studies*, Manuscript submitted for publication.
- Hendriks, T., Schotanus- Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., de Jong, J. & Bohlmeijer, E.T. (2018). The efficacy of multicomponent positive psychology interventions: a meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, Manuscript submitted for publication.
- Hernández, S. E., Suero, J., Barros, A., González-Mora, J. L., & Rubia, K. (2016). Increased grey matter associated with long-term sahaja yoga meditation: a voxel-based morphometry study. *PloS one*, 11(3), e0150757.
- Hunter, A. (2007). Forgiveness: Hindu and western perspectives. *Journal of Hindu-Christian Studies*, 20(1), 11.

References

- Karremans, J., & van der Wal, C. (2015). Vergeving in interpersoonlijke relaties. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., & Walburg, J. A. Handboek positieve psychologie. Theorie, Onderzoek, Toepassingen. Boom Uitgevers: Amsterdam.
- Manocha, R., Black, D. , Sarris, J. ,& Stough, C.(2011). A Randomized, Controlled Trial of Meditation for Work Stress, Anxiety and Depressed Mood in Full-Time Workers. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2011, Article ID 960583.
- Manocha, R., Marks, G. B., Kenchington, P., Peters, D., & Salome, C. M. (2002). Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: a randomised controlled trial. *Thorax*, 57(2), 110-115.
- Menke, J., Sno, I. (2016). Ras en etniciteit in volkstellingen van Suriname. In J. Menke (Ed.), Mozaïek van het Surinaamse volk (pp. 76-94). Paramaribo: Institute of Graduate Studies and Research.
- Ramamurthi, B (1995). The fourth state of consciousness: The Thuriya Avastha. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 49(2): p. 107-110.
- Rubia, K. (2009). The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biological psychology*, 82(1), 1-11.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 17-40
- Schneider, S., Zollo, M., Manocha, R. (2010). Developing Socially Responsible Behaviour in Managers. *The Journal of Corporate Citizenship* 39. December 2010.
- Schueller, S. M., Kashdan, T. B., & Parks, A. C. (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 91-98. doi:10.5502/ijw.v4i1.5
- Taylor, C. (1985). *Philosophical papers: Vol. 2. Philosophy and the human sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Worthington Jr, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.

SAHAJA YOGA

ZELFREALISATIE

Toelichting

De zelfrealisatie heb je inmiddels ontvangen. Als je hem eenmaal hebt gehad, dan is je Kundalini ontwaakt; je hoeft deze oefening niet te herhalen. Omdat het een prettige ervaring is, kun je de oefening zelf nog een keer doen.

Wanneer je de Zelfrealisatie eenmaal ontvangen hebt, mag je deze ook doorgeven aan een ander, bijvoorbeeld aan je familie. Mocht je de Zelfrealisatie aan een ander willen geven, maar je twijfelt, neem dan contact op met een Sahaja Yoga centrum in jouw buurt.

Let op:

- Je mag voor het geven van de Zelfrealisatie geen geld vragen!
- Houd de oefening zuiver, ga hem niet vermengen met andere spirituele technieken die je kent.
- De Zelfrealisatie oefening is ontwikkeld door H.H. Shri Mataji Nirmala Devi. Op Youtube staan vele filmpjes waarin zij de oefening voordoet, je zou de oefening ook opnieuw kunnen doen aan de hand van de door haar geleide meditatie. Ervaar het verschil.
- Voor meer informatie, bijvoorbeeld over de gratis toegankelijke cursussen van Sahaja Yoga, ga naar <http://www.sahajayoga.nl/>

Vorbereiding

- Zorg dat je in een fijne, rustige omgeving bent
- Zorg dat je zo min mogelijk gestoord wordt (telefoon uit)
- Trek er ongeveer 20 minuten voor uit
- Tip: doe het bij voorkeur op een tijdstip dat de ander daarna rustig kan nagenieten. Dus bijvoorbeeld niet vlak voordat iemand moet werken of weg moet.
- Ga rustig zitten; dit mag in de lotushouding zoals op de plaatjes, maar je mag ook gewoon op een stoel of op de bank zitten.

SAHAJA YOGA

ZELFREALISATIE

Oefening

1. Plaats de rechterhand op het linkerhart en vraag **1 x**:

'Moeder Kundalini, ben ik de Spirit'?



2. Plaats de rechterhand onder het linkerhart en vraag **3 x**:

'Moeder Kundalini, ben ik mijn eigen meester'?



3. Plaats de rechterhand op de linkerlies en zeg **6 x**:

'Moeder Kundalini, geeft mij alstublieft de zuivere kennis'!



4. Plaats de rechterhand terug onder het linkerhart en zeg **10 x**:

'Moeder Kundalini, ik ben mijn eigen meester'!



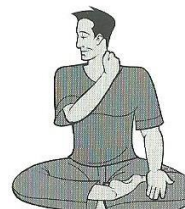
5. Plaats de rechterhand terug op het linkerhart en zeg **12 x**:

'Moeder Kundalini, ik ben de Spirit'!



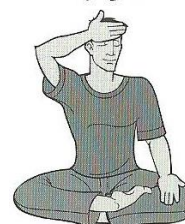
6. Plaats de rechterhand half op de linker schouder en nek.
Draai het hoofd naar rechts en zeg **16 x**:

'Moeder Kundalini, ik ben niet schuldig'!



7. Plaats de rechterhand op het voorhoofd **en de kin op de borst** en
zeg een aantal maal naar eigen inzicht:

'Moeder Kundalini, ik vergeef iedereen en ik vergeef ook mezelf'!



SAHAJA YOGA

ZELFREALISATIE

8. Plaats de rechterhand op het achterhoofd, **kijk naar boven** en zeg:

'Moeder Kundalini, vergeef mij alstublieft al mijn fouten!'



9. Houd het hoofd naar voren, strek de vingers van de rechterhand en plaats de hand op de kruin. Beweeg de hand de hoofdhuid **7 x** in een cirkelvorm **met de klok mee** en vraag:

'Moeder Kundalini, geef mij alstublieft de Zelfrealisatie!'



10. Trek vervolgens de rechterhand langzaam van je af, een aantal malen en voel de energie tussen de hand en het hoofd. Leg vervolgens de linkerhand op de kruin en doe hetzelfde.

11. Houdt beide handen gespreid naar boven, handpalmen naar boven en vraag:

'Moeder Kundalini, is dit de kracht van de Heilige Geest'? of
'Moeder Kundalini, is dit de Paramachaitanya'? of
'Moeder Kundalini, is dit de Eenwording met het Goddelijke'?

