

## KRITISCHE WETENSCHAPPER

Misschien moet ik eindelijk maar eens leren mediteren. Zoals mijn oudste broer **Peter** (54), die twee jaar geleden een radicale carrièreswitch maakte. Op zoek naar meer diepgang zei hij vaarwel aan een prestigieuze job als burgerlijk ingenieur om leraar wiskunde en wetenschappen te worden in het middelbaar onderwijs. Het feit dat hij al enkele jaren mediteert, speelde absoluut een rol in die beslissing. “Ik kwam voor het eerst in aanraking met meditatie tijdens een teambuildingsactiviteit. Als rasechte wetenschapper was ik aanvankelijk enorm kritisch, maar er werden toch een paar dingen gezegd die ik straf vond. De coach vroeg bijvoorbeeld: ‘Wat doe je gewoonlijk als je in een ambetante vergadering zit?’ Ik zei dat ik dan meestal begon te dagdromen over plezante dingen, dat was toch hetzelfde als mediteren? Maar hij antwoordde dat mediteren net het tegenovergestelde is: ‘Je loopt niet weg van de problemen, maar kijkt ze recht in het gezicht’. Dat kwam binnen. Later las ik in *The Economist* een artikel over meditatie-apps. Ik dacht dat de journalist het fenomeen volledig zou afbreken, maar hij was er net laaiend enthousiast over. Daardoor werd ik opnieuw getriggerd. Ik begon **HeadSpace** te gebruiken, een van de bekendste meditatie-apps. Het heeft veel in gang gezet voor mij, ook al is het geen wondermiddel. Je omgeving blijft hetzelfde en je problemen verdwijnen niet, maar je gaat er wel anders mee om. Je leert alles in perspectief plaatsen en ziet jezelf niet langer als het centrum van de wereld. Ik word nu minder gedreven door frustratie of emoties. Ik ben ook een bewustere mens geworden en heb meer empathie voor anderen.”

## SPORT VOOR DE HERSENEN

Maar wat is die meditatie nu eigenlijk concreet? Het is een moment van mentale stilte, waarop je een andere staat van bewustzijn bereikt waarbij je vooral observeert wat er inwendig in je omgaat. Het gaat er niet om dat je je gedachten onder controle krijgt, maar dat je ze accepteert zoals ze zijn. Dat kan op verschillende manieren. Sommigen kiezen ervoor om met gesloten ogen in lotushouding te zitten en naar een app te luisteren. Anderen doen het onopvallend tijdens een wandeling in de natuur of op de trein. Er is dus zeker niet één ‘juiste’ manier om te mediteren. En mijn broer is niet de enige wetenschapper die overstag ging. Neuroloog **Steven Laureys**, die al meer dan twintig jaar onderzoek doet naar het menselijk bewustzijn, toonde in zijn onderzoekslaboratorium in **Luik** aan dat meditatie geen zweverig gezwets is en zelfs een toonbaar effect heeft op onze hersenen: je kunt er niet enkel je mentale én fysieke gezondheid mee versterken, maar ook je cognitieve prestaties. In zijn *No-Nonsense Meditatieboek* legt Laureys uit hoe meditatie een oplossing kan bieden voor stress, angst, emotionele en mentale problemen, concentratieproblemen, depressie, burn-out, slapeloosheid, chronische pijn en problemen met het immuunsysteem. Alles begint blijkbaar met het herprogrammeren van je brein: “Het doel van meditatie is niet om je brein of gedachten uit te schakelen, maar juist om extra geconcentreerd te zijn. Het is als sport, maar dan voor de hersenen. Net zoals je bepaalde spieren kunt ontwikkelen door bepaalde lichaamsdelen te trainen, kun je met de juiste mentale training bepaalde netwerken en connecties in de hersenen ontwikkelen. Hersenen zijn namelijk kneedbaar, een mechanisme dat we neuroplasticiteit noemen.” Laureys werkte voor zijn onderzoek samen

met doorgewinterd meditatie-expert **Mathieu Ricard**. Die mediteerde urenlang onder de scanner en zo kon zwart op wit aangetoond worden dat bepaalde delen van Ricards brein zijn vergroot als gevolg van gerichte, mentale oefeningen. “Concreet gaat het om verdikkingen van zijn grijze massa in hersengebieden die belangrijk zijn voor aandacht, interne regulatie en het geheugen. Ook de snelheid waarmee informatie wordt uitgewisseld in de hersenen, is bij hem beter ontwikkeld.”

## (NOG) GEEN MEDITATIEPIL

Het wetenschappelijk onderzoek naar meditatie mag dan veelbelovend zijn, tegelijk staat het nog in de kinderschoenen. De afgelopen

## Meditatie voor beginners

De Engelse *motivational speaker* en voormalige hindoemonnik **Jay Shetty** schreef met *Think like a Monk* een zeer toegankelijk boek vol praktische tips en technieken om bewuster in het leven te staan. Een belangrijke oefening is het to-belijstje. De meeste mensen maken enkel to-dolijstjes. Stel: je wilt verdieping in je relatie. Een potentieel to-dolijstje luidt dan als volgt:

- Vaker samen op weekend gaan.
  - Eentjes plannen.
  - Tijd maken voor gesprekken.
- Maar naast het ‘doen’, moet je ook aandacht hebben voor het ‘zijn’ en dus ook een to-belijstje opstellen:
- Kalmer zijn.
  - Meer begrip tonen.
  - Geïnteresseerder zijn in de gevoelens van mijn partner.
- Op die manier leef je bepaalde waarden na die jou vervolgens zullen inspireren om het vooropgestelde doel te bereiken.

DENK ALS EEN MONNIK, JAY SHETTY, € 20, HARPERCOLLINS PUBLISHERS.

## ‘Net zoals je bepaalde spieren kunt ontwikkelen, kun je met de juiste mentale training bepaalde netwerken en connecties in de hersenen ontwikkelen’

STEVEN LAUREYS, NEUROLOOG

twintig jaar werden er wereldwijd ongeveer 1.300 klinische studies geregistreerd, een peulschil in vergelijking met de 4.500 studies per jaar (!) die gelinkt zijn aan antidepressiva. Dat komt natuurlijk omdat farmaceutische bedrijven er weinig voordeel kunnen uithalen; vooralsnog bestaan er geen meditatiepillen. Dr. Laureys vindt dat gebrek aan aandacht erg jammer en stelt dat we in de westerse wereld te snel kiezen voor de *quick fix*, zoals antidepressiva die onze hersen- en zenuwactiviteit afremmen. “Die pillen zijn nuttig, maar meditatie en mindfulness zorgen voor minder bijwerkingen. Een zeer werkzaam middel tegen chronische pijn of stress is trouwens het Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR), ontwikkeld door **dr. Jon Kabat-Zinn**, een hoogleraar in de moleculaire biologie. Deze vorm van meditatie neemt de pijn of stress niet weg, maar patiënten leren een verschuiving van perspectief aan: ze vestigen hun aandacht op iets anders dan de pijn, waardoor ze die ook (bijna) niet meer voelen.”

## WAAR IS DIE OASE?

In de klassieke gezondheidszorg wordt nog veel te vaak een onderscheid gemaakt tussen fysieke en mentale gezondheid, terwijl die zo nauw met elkaar zijn verweven. **Roel Wilbers** is een Nederlandse fysiotherapeut (kinesist) die zich omschoolde tot meditatietrainer. Hij schreef verschillende boeken over meditatie en maakt een populaire podcast: *Meditatie Amsterdam*.

Ook hij gelooft rotsvast dat meditatie een krachtige aanvulling is op de klassieke geneeskunde. “We worden heel eenzijdig opgeleid in de medische wereld: ofwel fysiek ofwel mentaal. Daar liep ik echt tegenaan in het begin van mijn carrière. Dan kreeg ik iemand met klachten aan de schouder, maar je kunt de pijn niet wegmassen zonder aan de oorzaak te werken. Vaak was dat stress. Daarom ging ik op zoek naar een aanvulling op de fysieke behandeling.” Tijdens een reis naar **Nepal** kwam Wilbers voor het eerst in aanraking met meditatie. Hij was erg enthousiast, maar aanvankelijk was het geen succes. “Het was te moeilijk. Dat is dus een klassiek probleem waar veel beginners mee worstelen. Je hebt een bepaald beeld over meditatie, omdat je altijd foto’s te zien krijgt van mensen in een wit gewaad die mooi rechtop zitten met een raadselachtige glimlach om de lippen, vaak ook met stromend water op de achtergrond. Zodra je begint met meditatie, verwacht je dus een zekere vorm van zen. Maar toen ik aan mijn eerste meditatie sessie begon, kwam ik in een luidruchtig circus terecht. Mijn gedachten schoten alle kanten op. Waar was die oase van rust?!” Dat is de reden waarom Wilbers gelooft dat meditatie best onder begeleiding gebeurt. “Meditatie is het leren kennen van jezelf. In de plaats van steeds naar buiten te kijken, richt je de blik naar binnen, iets wat we bijna nooit meer doen. Als je het doet, kom je dus dingen tegen die je niet verwacht. Leuke ▶

## Meditatie op maat

Er zijn verschillende vormen van meditatie, elk met een eigen accent en doel. Dit zijn enkele voorbeelden van meditatie waarin je je verder kunt verdiepen.

**MINDFULNESS:** je accepteert je gedachtestroom in het hier en nu terwijl je je heel bewust bent van je ademhaling.

**TRANSCENDENTE MEDITATIE (TM):** meditatievorm uit het hindoeïsme. Je zit in lotuspositie en blijft innerlijk een mantra herhalen. Zo kun je de dagelijkse gang van zaken ontstijgen en helemaal in het moment komen. In de meer geavanceerde stadia wordt de focus gelegd op het tijdelijk verlaten van het lichaam.

**KUNDALINI-MEDITATIE:** je wordt je bewust van de positieve, opwaartse stroom levensenergie in je lichaam.

**QI-MEDITATIE:** taoïstische meditatie waarbij je ademhaling helpt om de energie door je lichaam te laten circuleren.

**HARTRITME-MEDITATIE:** je probeert je bewustzijn te koppelen aan je hartritme om zo innerlijk tot rust te komen.

**METTA/LIEFDEVOLLE MEDITATIE:** een oefening in liefdevolle vriendelijkheid, waardoor je een beter inlevingsvermogen krijgt en een positieve houding naar anderen.

**ZEN-MEDITATIE:** je observeert als een toeschouwer je eigen gedachten, maar gaat er niet op in. Je zit met de rug recht, kin ingetrokken, kruin omhoog en ogen open.

**BODYSKAN-MEDITATIE:** je richt je aandacht op je voeten en verplaatst die dan langzaam naar over je hele lichaam, tot aan je hoofd.

**CHAKRA-MEDITATIE:** het lichaam heeft zes chakra’s, waar je één voor één je aandacht op zult richten.