

dingen, maar ook minder plezierige gedachten. Tijdens het mediteren merk je pas hoe onrustig je eigenlijk bent. De gouden regel is dan ook om de meditatie nooit te beoordelen op wat er tijdens het mediteren gebeurt (storm in je hoofd!), maar op hoe je je daarna voelt. Vergelijk het met sport: terwijl je op de loopband staat, heb je pijn en zweet je je kapot, maar daarna voel je je kiplekker. De meeste mensen verwachten iets anders als ze beginnen te mediteren, ze schrikken van de chaos. Daarom moet je de juiste begeleiding krijgen, om door die eerste, warrige fase te geraken. Als dat lukt, gaat er een nieuwe wereld aan mogelijkheden open die je echt kan helpen in het leven.”

GEDACHTEN ALS WOLKEN

Niet iedereen gebruikt meditatie als een medische tool, de meeste mensen die mediteren, doen dat om steviger in het leven te staan. Dat zijn niet enkel de zweverige types à la **Ingeborg**. Veel BV's uit onverwachte hoek hebben zich inmiddels geout als mediteerder. Denk maar aan **Hannelore Knuts**, **Tom Barman**, **Wouter Torfs**, **Wouter Deprez** en **Kathleen Aerts**. Ook onze eigen federale minister van Ambtenarenzaken **Petra De Sutter** is al heel lang overtuigd van het nut van me-

ditatie. “Rond mijn veertigste heb ik het boeddhisme ontdekt. Daardoor kreeg ik een belangrijk inzicht: de oorsprong van alle lijden ligt bij verlangens en gehechtheid. Door te mediteren kun je proberen je verlangens los te laten. Helaas laat mijn huidige bestaan het niet meer toe om dagelijks een half uur neer te zitten en te mediteren, daarvoor is mijn agenda te volatiel. Gelukkig kan ik ook perfect mediteren tijdens het wandelen of op de trein. Ik focus op mijn ademhaling, observeer mijn gedachten en emoties en laat ze zijn. Als wolken die de zon afschermen, waaien ze langzaam voorbij. Het is een serieuze oefening, maar na verloop van tijd wordt het een automatisme. Ik merk dat mijn empathie sterker is ontwikkeld. Dat komt goed van pas in de politiek, waar je vaak onderhandelt, problemen moet oplossen en tot een consensus moet komen. Als je begrijpt waarom iemand een ander standpunt inneemt dan jij, brengt dat je dichterbij de persoon. Sowieso vergt het zeer veel energie om minister te zijn, alles gebeurt enorm snel. Meditatie helpt me om in balans te blijven. Een kabinet opstarten en meteen laten functioneren tijdens een pandemie is niet niks. Ik kon negatieve emoties gelukkig wel omzetten in positieve energie, waardoor ik zin heb om me nog meer te engageren.”

AVONDGEBED

Ook tv-persoonlijkheid **Evi Hanssen** is een fervent beoefenaar van meditatie. Samen met **Jutta Borms** en **Hilde De Baerdemaeker** schreef ze er dit najaar een boek over: *Nog 9 minuten*. Het boek vloeide heel natuurlijk uit de gelijknamige podcast die ze samen maken over meditatie. De titel verwijst naar de negen

minuten die je 's ochtends gebruikt om te snoozen in bed, maar die je evengoed voor meditatie kunt gebruiken. “Nu is er plots veel aandacht voor meditatie, zelf ben ik er acht jaar geleden al aan begonnen. Ik heb daar nooit een geheim van gemaakt, maar de media pikten het niet op. Ik herinner me wel nog een artikel in Humo dat een paar jaar geleden verscheen: ze deden meditatie nog af als iets heel zweverigs. Maar alles heeft tijd nodig om te groeien. De noodzaak wordt voelbaar in deze maatschappij, waar snelheid en hard werken worden gepromoot. We zitten misschien wel op een kantelmoment. Mensen voelen dat er nog een andere manier is, dat het niet altijd sterker en harder en beter en verder moet. Mijn oma haakte en breide met vier naalden. Tik tik tik. Ze zoch zich er helemaal in verliezen. Of het

KANTOORMEDITATIE

Een van de grootste oorzaken van werkverzuim is psychologische stress. Veel bedrijven investeren vooral in het fysiek welzijn van hun werknemers, bijvoorbeeld door gezond eten aan te bieden in de kantine of een bedrijfsfitness te installeren. Maar eigenlijk zou er nog veel meer preventief ingezet moeten worden op mentale gezondheid. In de VS is het momenteel al gangbaar in grote bedrijven (bv. bij Google, Apple, Intel, Twitter en Sony) om niet enkel een meditatie-ruimte te hebben, maar ook meditatie-trainers in dienst te nemen die de werknemers daar actief in begeleiden. Ze worden daardoor blijkbaar een stuk stressbestendiger én productiever.

‘Je kijkt naar jezelf zonder een oordeel te vellen. Daardoor word je toleranter, niet enkel voor jezelf maar ook voor andere mensen’

EVI HANSSEN, PRESENTATRICE EN MEDITATIE-ADEPT

‘De gouden regel is om de meditatie nooit te beoordelen op wat er tijdens het mediteren gebeurt (storm in je hoofd!), maar op hoe je je daarna voelt’

ROEL WILBERS, MEDITATIE-TRAINER

avondgedbedje: even tijd maken om stil te worden en dank je te zeggen. Eigenlijk was dat mediteren avant la lettre. We zijn dat allemaal kwijtgeraakt.” Evi voelt dat ze zichzelf beter heeft leren kennen door te mediteren. “Je kijkt naar jezelf zonder een oordeel te vellen. Je bent eerlijker met jezelf. Daardoor word je toleranter, niet enkel voor jezelf maar ook voor andere mensen. Mijn sociale contacten gingen erop vooruit, er is minder drama. Zelf heb ik in de afgelopen tien jaar zeker twee decennia levenservaring gepropt. Ik heb heel gretig en gulzig kansen gepakt. Sinds ik mediteer, kies ik steeds meer de richting van inhoud die mij gelukkig maakt. Ik denk na over de manier waarop ik met mijn talent en bekendheid iets kan doen wat mij tevreden maakt, maar waar andere mensen misschien ook iets aan hebben. Ik schrijf veel vaker en dat gaat me goed af. Het is een vaardigheid waar ik steeds beter in word. Schrijven is op zichzelf al iets meditatiefs, heel fijn om erin gezogen te worden. Inzoomen op je gedachten en het dan laten voorbijgaan. Daarnaast ben ik ook een echte stapper geworden. Ik heb een hond en moet sowieso elke dag naar buiten. Ik adem in, ik adem uit en vind schoonheid in alles. Soms stop ik voor een huis, omdat het licht er zo mooi op valt. Ik kijk écht. Ik voel hoe ik mijn passen zet. Dat kan ik nu echt niet meer missen.”

ZENZIEKTE

Als je luistert naar de ervaringen van geïnteresseerde mediteerders, kun je bijna niet anders dan zelf ook overstag gaan. Maar is het echt alleen maar positief? Helemaal in de marge van het wetenschappelijk onderzoek vinden we toch enkele waarschuwingen die aantonen dat meditatie niet altijd zonder gevaar is. **Willoughby Britton** is dokter in de klinische psychologie (Brown University Medical School, Rhode Island) en doet onderzoek naar de schaduwkant van meditatie. Ze is grote fan van meditatie, dus aanvankelijk was haar onderzoek heel positief gericht. Maar tot haar grote verbazing ontmoette ze ook steeds vaker mensen bij wie het fout liep. Ze haalt aan dat meditatie een vorm van zelfonderzoek is, waarbij mensen tot grote inzichten komen maar zichzelf ook kunnen verliezen, bijvoorbeeld met psychoses tot gevolg. Je zou er ook migraine van kunnen krijgen, hallucinaties of slaapproblemen. Mensen met zware psychische problemen zouden zelfs overspoeld kunnen worden door hun trauma's. In **Azië** is het al langer bekend dat je paniekaanvallen kunt krijgen na meditatie, of intens verdrietig kunt worden. Dat wordt beschreven als de zogenoemde ‘zenziekte’, waarbij je totaal uitgeput raakt na meditatie. Het wordt er beschouwd als iets wat kan gebeuren, het maakt nu eenmaal deel uit van het proces. Maar veel trainers in het Westen hebben er nog nooit van gehoord. In meditatie-land is het zelfs een beetje taboe om het over die potentiële negatieve effecten te hebben, omdat iedereen zo overtuigd is van het nut van meditatie. Mijn broer Peter maakte zelf ook een kanttekening bij zijn positieve ervaring. “Meditatie

ONLINE MEDITEREN

NOG 9 MINUTEN: de podcast van het gelijknamige boek bestaat uit in totaal 42 begeleide meditaties die je vooral helpen bij het ontwaken (#snoozemeditatie) en het slapen (#slaapmeditatie). Helemaal gratis te beluisteren via YouTube, Spotify en iTunes. (@nog.9minuten)
HEADSPACE: de populairste app, maar vrij prijzig (€ 9,99/maand). Je krijgt wel meteen een plan op maat.
MEDITATION MOMENTS: Nederlandse app (€ 39,99/jaar) die erg mooi is vormgegeven, met een aangename stem.
CALM: erg gevarieerde app met honderden meditaties en veel andere mogelijkheden, zoals verhalen om in slaap te vallen. (€ 49,99/jaar)
INSIGHT TIMER: zoek via deze app een stem die bij je past en begin maar (gratis!). Wil je ook toegang tot de audiocursussen, dan betaal je € 60 per jaar.

gebruiken om iets te blijven volhouden, werkt niet. Ik heb een ernstige burn-out gehad, maar omdat ik mediteerde, heb ik de uitputting langer verdragen dan nodig was. Daardoor ben ik eigenlijk nog veel dieper in de put geraakt. Dat is de keerzijde van de medaille. Maar uiteindelijk heb ik de burn-out wel overwonnen en nu houd ik mijn eigen veerkracht veel beter in de gaten.” Waarschijnlijk geldt voor meditatie net hetzelfde als voor zoveel andere ervaringen in het leven: als je twijfelt, aarzel dan niet om nee te zeggen. Intussen adem ik in en adem ik uit. *Repeat.* ●



NOG 9 MINUTEN.
EVI HANSSEN, JUTTA BORMS,
HILDE DE BAERDEMAEKER.
UITGEVERIJ HORIZON, € 24,99.