



Zoeken naar de stilte

Zo oud als de weg naar Rome... Wat?
Nog ouder! Door de eeuwen heen heeft de mens gezocht naar 'rust in het hoofd'. De manieren waarop dat gebeurde zijn legio, maar altijd speelde meditatie een belangrijke rol. Werd meditatie de vorige eeuw nog geassocieerd met 'zweverigheid', inmiddels wijst wetenschappelijk onderzoek uit dat de resultaten voor lichaam en *mind* concreet meetbaar zijn.

Tekst: Esther Voet | Illustratie: Million Dollar Design

Het stoppen van het ‘gebabbel’

Delen van de hersenen blijken werkelijk te veranderen tijdens meditatie



Ooit een gedachte gehad waarvan je later dacht: ‘Dat klopte helemaal niet’? Ooit boos geweest maar toen je op de situatie terugkeek, moest je concluderen: ‘Waarom was ik nou zo boos? Zo erg was het niet’?

Onze mind bestaat uit een mengeling van emoties en gedachten. Dat is waar onze geest zich mee bezig houdt. We associëren ons met die emoties of hersenspinsels, het brein staat nooit stil. Als we even niets te doen hebben en geen prikkels hebben van buitenaf hebben, dan horen we van binnen een hele dialoog van gedachten en zienswijzen die onze hersenen op ons afvuren. Het is een stemmetje in ons hoofd dat blijft doorbabbelen. In ons hoofd spelen zich hele scènes af die niet werkelijk gebeuren, maar die ons wel degelijk bezighouden: standpunten, ideeën, situaties waarin we ons onveilig voelen of ge- en verboden die onze geest ons oplegt. Dat stemmetje is een niet aflatende stroom van informatie waar we lang niet altijd op zitten te wachten. Want soms willen we gewoon RUST. Maar dan wel terwijl we wakker zijn...

BEWUST ZIJN

We identificeren ons met onze emoties en gedachten, ze maken ons tot de persoon ‘die wie we zijn’. Maar is dat ook zo? Grote geesten van alle tijden hebben zich over die vraag gebogen. Wat blijft er van ons over als we een moment géén gedachten hebben? Of niet worden beheerst door een emotie als angst, woede, verdriet of blijdschap? Vooral in oosterse stromingen is gezocht naar een antwoord op die vraag, en dat antwoord luidde: bewust zijn; een state of mind die geen pure gedachte is, of een emotie, maar waarin we alleen maar observeren, we alleen maar bewust zijn. En dat is waar mensen die mediteren naar streven.

EEN STAPJE TERUG

Maar, wat heb ik daaraan? zul je je afvragen. Goede vraag! Mediteren werkt als een soort ‘resetten’ van de gedachtestroom. Het zet ons in neutraalstand, waardoor we even los van de filter van onze gedachten en onze emoties de wereld en onszelf kunnen ervaren zoals we werkelijk zijn en de wereld kunnen observeren zoals die werkelijk is. We doen als het ware een stapje terug. Een stapje terug van de dagelijkse hectiek. Het blijkt ontzettend moeilijk te zijn om ons van onze gedachten en emoties los te koppelen. Ons brein probeert zonder pauze een oordeel of een verklaring te vinden voor de situaties waarin we ons bevinden. Mediteren is een manier waarop we die loskoppeling tot stand kunnen brengen en even ‘rust in het hoofd’ kunnen krijgen.

TWEE TYPEN

Er zijn honderden verschillende manieren van mediteren, die in twee verschillende vormen zijn te verdelen. Er is concentratie meditatie, waarmee je je concentreert op één bepaald object. Dat kan je ademhaling zijn, een vlam van een kaars of iets moois dat je waarneemt in de natuur. De andere vorm is receptieve meditatie, waarbij je je bewust wordt van alles dat er in je of wat je om je heen ziet of ervaart in je opneemt en ‘bekijkt’. Je kijkt wat dat met je doet, concentreert je op jouw reactie ten opzichte van dat wat je waarneemt. Meestal mediteer je door stil te zitten, al of niet in kleermakerszit, of te liggen (en dan vooral niet in slaap te vallen).

MEETBAAR EFFECT

De laatste jaren is de wetenschap geïnteresseerd geraakt in de effecten die meditatie op mensen heeft. Er zijn tientallen klinische onderzoeken verricht en de bevindingen zijn op z’n minst opzienbarend. Zo bleek bijvoorbeeld dat

45 minuten per dag mediteren bloed- druk- en hartslagverlagend werkt en het werkt goed tegen depressie. Maar er is meer. Veel meer. De fysiologische effecten van meditatie blijken legio, op allerlei terreinen. Onderzoeken wezen uit dat meditatie een positieve invloed heeft op afname van spierspanningen, de concentratie en de vermindering van verslavingen. Ook zijn er diverse positieve effecten gemeten bij mensen met ADHD.

VERANDERING IN DE HERSENEN

En een onderzoek van Dr. Sara Lazar, een leraar aan Harvard Medical School, bewees dat mediteren ook daadwerkelijk een fysiologisch effect heeft op de hersenen. De hersenen blijken bijvoorbeeld beter beslissingen te kunnen nemen als de ‘eigenaar’ ongeveer 45 minuten per dag mediteert. Dat komt omdat delen van de hersenen werkelijk blijken te veranderen tijdens meditatie. Zo zou het de cortex, de hersenschors – het deel van de hersenen waarmee we informatie interpreteren en analyseren - verdikken. Naarmate we ouder worden verdunt de cortex, dat is een natuurlijk proces. Meditatie gaat die verdunning tegen.

De Dalai Lama is één van de grootste voorstanders van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie. Hij vroeg dr. Richard Davidson om onderzoek te doen naar de effecten van meditatie op het menselijk brein. Davidson werd door het Amerikaanse Time Magazine uitgeroepen tot één van de 100 invloedrijkste wetenschappelijke denkers van dit moment. Davidson stelde dat circulaties in het brein die essentieel zijn voor de ontwikkeling van emotie, door meditatie kunnen worden veranderd. Waarbij geluksgevoel en compassie eigenschappen zijn waarop je kunt oefenen. Misschien toch iets om eens te proberen?

TIPS VOOR BEGINNERS:

- Je kunt zelf op ieder gewenst moment beginnen met mediteren, maar vooral als beginner is het misschien handig om een cursus te volgen. Er zijn door heel het land verschillende meditatiegroepen en ook zijn er diverse boeken verkrijgbaar, kijk ook op www.abc-van-meditatie.nl
- ‘s morgens vlak na het opstaan of ‘s avonds vlak voor het naar bed gaan blijken goede momenten om te mediteren. Een ander mooi moment: tijdens zonsondergang of zonsopgang
- Begin met niet langer dan 10 minuten
- Zorg dat je in een comfortabele houding zit, de Lotushouding (een soort kleermakerszit) is prachtig, maar als het voor jou beter werkt om te liggen of met je benen naast elkaar op een stoel te zitten, doe dat dan, zorg er daarbij voor dat je ruggengraat zo recht mogelijk is.
- Concentreren op je ademhaling is een goede methode. Adem daarbij in door je neus, uit door je mond. Je kunt per in- of uitademing tellen als je dat prettig vindt. Je ademt vanuit je buik of doet een gecombineerde ademhaling waarbij je eerst je buik vol met lucht laat stromen, dan je borstkas, vervolgens de lucht uit je buik laat stromen en dan uit je borstkas.
- Raak niet gefrustreerd als er iedere keer weer een gedachte opkomt. Het overkomt iedereen, het gaat om de momenten daartussen. Observeer de gedachte of de emotie, adem en laat het los, al komt een gedachte honderd keer langs.
- Besef dat je brein trucjes met je wil uithalen. Je ego vindt het niet leuk om uitgeschakeld te worden. Heb compassie met jezelf als het niet één, twee, drie lukt. Echt, mediteren is een kwestie van oefenen!



De hersenen blijken beter beslissingen te kunnen nemen als de ‘eigenaar’ ongeveer 45 minuten per dag mediteert



Meer weten? Zie ook: www.mindfullivingprograms.com/meditationresearch.php www.yoga-meditatie.org