

Egbert Mulder en Johan Noorloos

Vanuit stilte naar succes

Meditatie voor leiders van de toekomst

Wat kunnen we leren van de mannen en vrouwen die in dit boek aan het woord komen? Zonder overdrijven mogen we ze beschouwen als succesvolle leiders. Sommigen zijn ondernemer die een eigen bedrijf hebben opgericht, anderen leiden als directeur of manager grote organisaties. Allen geven aan dat meditatie in belangrijke mate bijgedragen heeft aan het zakelijke en persoonlijke succes dat ze hebben bereikt. Zonder meditatie waren ze niet gekomen waar ze nu zijn. Maar wat was eigenlijk de aanleiding dat zij indertijd zijn begonnen met meditatie? Een enkeling kwam al op jonge leeftijd met meditatie in contact, vaak uit nieuwsgierigheid. Bij de meesten is de aanleiding echter een andere. In een bepaalde fase van hun leven kwamen zij erachter dat ze niet meer optimaal konden functioneren. Ze merkten dat ze niet meer het beste uit zichzelf konden halen. Of ze voelden dat de werkdruk dermate hoog was dat het plezier in het werk verdween.

Ze wilden de negatieve effecten van de stress die leven en werk met zich meebrachten opheffen. Ze wilden het leven luchtiger maken, en meer vrede, rust en overzicht ervaren.

Oost en West

In dit boek verbinden we de kennis over stress en meditatie uit het Oosten en het Westen met elkaar. In de oosterse religies en filosofieën wordt al sinds duizenden jaren voor het begin van onze jaartelling aandacht besteed aan innerlijke ontwikkeling. In kloosters en ashrams verspreid door Azië

werd de kunst van de meditatie voortdurend verder ontwikkeld. Het Westen is traditioneel meer gericht op materieel gewin en uiterlijk vertoon. Vanaf de verlichting zijn grote wetenschappelijke en technologische doorbraken geboekt. Sinds enkele tientallen jaren vermengen de stromen uit het Oosten en het Westen zich met elkaar en is er een synergie ontstaan van oosterse wijsheden en westerse wetenschappelijke inzichten. Zo kunnen met behulp van moderne hersenonderzoekstechnieken zoals fMRI-scans, onderzoek op het gebied van neuroplasticiteit en biofeedback-apparatuur, de effecten van meditatie in beeld worden gebracht op de ontwikkeling van onze hersenen, ons autonome zenuwstelsel en ons stresssysteem.

Naast een effectieve manier om zowel mentaal als lichamelijk gezond te blijven, heeft meditatie voor velen ook een spirituele component. Het streven naar verlichting, het één worden met God, de kosmos of het universum is voor hen het einddoel van meditatie. Hoewel we veel respect hebben voor deze spirituele tradities, beperken we ons in dit hoofdstuk tot de effecten van meditatie vanuit de westerse wetenschap, het moderne hersenonderzoek en de neuropsychologie om groter geluk en meer wijsheid te brengen.

Stress, de ziekte van onze tijd

De mensheid heeft uiteraard altijd al geleden onder stress. Voor de primitieve mens in de prehistorie vormden stammenoorlogen, levensgevaarlijke roofdieren, hongersnood en ziekten een constante dreiging. Inmiddels hebben we een groot aantal van deze gevaren overwonnen. Je zou zeggen dat we nu dus ook een lang en gelukkig leven zouden moeten kunnen leiden. De praktijk wijst echter anders uit. Terwijl de levensstandaard in materiële zin nog nooit zo hoog was, wordt

stress in ons dagelijks leven een steeds groter probleem. Ook op het werk is dit goed te zien. Zo gaat de Wereldgezondheidsorganisatie ervan uit dat in 2020 stress wereldwijd de belangrijkste oorzaak van arbeidsongeschiktheid zal zijn. In Nederland krijgt volgens het Trimbos-instituut een op de vier werknemers te maken met mentale gezondheidsproblemen, en we noemden al het onderzoek van TNO uit 2012 dat maar liefst 14 procent van alle Nederlandse werknemers burn-outklachten heeft. Een op de tien Nederlandse werknemers is in behandeling wegens overspannenheidsklachten en meer dan een miljoen Nederlanders slijt elke dag antidepressiva.

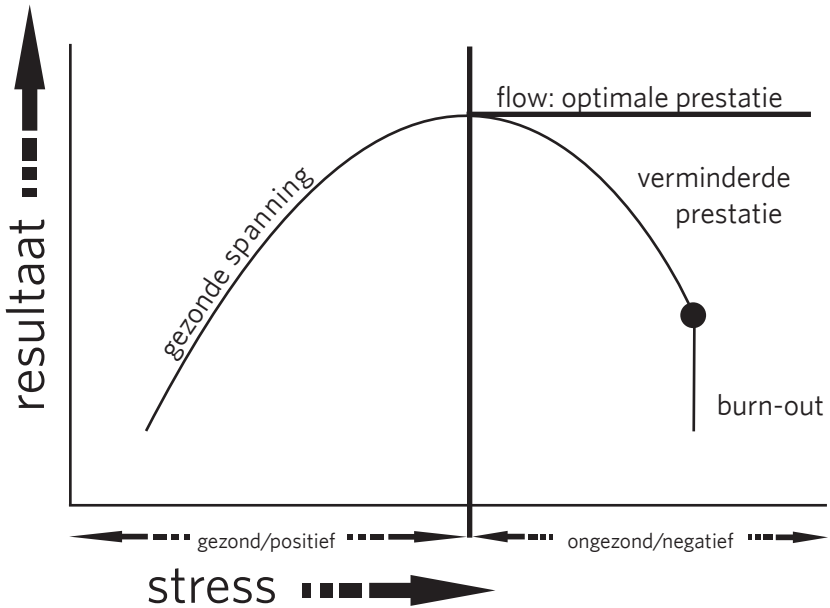
Positieve stress en negatieve stress

Er is een groot verschil tussen 'positieve' stress en 'negatieve' stress. Om succesvol te zijn en een topprestatie te leveren, of dat nu lichamelijk is of intellectueel, is een zekere mate van spanning en concentratie vereist. In deze situatie ben je gefocust op de gebeurtenis die gaat plaatsvinden en er is sprake van een prettig, plezierig gevoel. Je hebt er zin in en je verheugt je op wat er komen gaat. Je zit vol energie en hebt het volste vertrouwen in een positief resultaat. Als je op de top zit van je concentratie en prestatieniveau kun je urenlang met plezier doorgaan, de tijd vliegt voorbij en je bevindt je in een 'flow'.

Bij negatieve stress is de stress te hoog opgelopen of heeft te lang geduurd, en de positieve gevoelens hebben plaatsgemaakt voor negatieve. Je hebt er geen zin in, je bent bang voor wat er gaat gebeuren. Je hebt weinig energie en geen vertrouwen op een goede afloop. Je slaapt slecht, je geheugen laat je af en toe in de steek (black-out) en je ziet steeds minder oplossingen om uit de misère te komen. Misschien ga

je juist nog harder werken om de problemen op te lossen.
Uiteindelijk kan deze situatie tot een burn-out leiden.

prestatie-stresscurve*



verminderde prestatie:

- verlies van perceptie & focus
- niet kunnen afschakelen
- moeite om contact met anderen te maken
- terugvallen op standaardgedrag
- kleine herkenbare gezondheidsklachten

* gebaseerd op Yerkes-Dodson

Stress is instinctief

Het stresssysteem is een van de belangrijkste onderdelen van ons lichaam en bepaalt in grote mate of we ons wel of niet gelukkig voelen en hoe we de wereld om ons heen percipiëren. Toch weten maar weinig mensen hoe ons stresssysteem eigenlijk werkt en op welke manier het invloed heeft op onze manier van denken en op ons lichaam. Omdat ons stresssysteem instinctief werkt, beseffen we vaak niet of veel te laat dat het systeem actief is. Het stresssysteem is het overlevingsmechanisme dat er mede voor heeft gezorgd dat de menselijke soort zoals we die nu kennen, nog steeds bestaat. Het stresssysteem zorgt ervoor dat ons lichaam bij een levensbedreigende situatie, zoals een aanval van een roofdier of een vijandige stam, binnen een of twee seconden klaar is om te vechten of te vluchten. Dankzij de evolutie zijn we genetisch gezien uitgerust met een zeer actief stresssysteem, omdat mensen met een actief stresssysteem een veel grotere kans hadden om bij gevaar te overleven en zich vervolgens voort te planten ('survival of the fittest').

Stress en onze hersenen

Alle signalen vanuit onze zintuigen (behalve geur) gaan naar de thalamus, een orgaan in het centrum van onze hersenen, dat die signalen naar de verschillende delen van de hersenen verdeelt, zodat perceptie of gewaarwording kan plaatsvinden. De thalamus heeft ook een verbinding met de amygdala, waar onze emotionele herinneringen zijn opgeslagen. De amygdala hoort tot het limbische systeem, een van de oudste, primair reagerende delen van de hersenen. De amygdala vergelijkt alle binnenkomende signalen, dus alles wat we zien, horen, voelen of denken, met emotionele gebeurtenissen uit het verleden. Zodra een signaal enigszins lijkt op een situatie die

in het verleden stress heeft veroorzaakt, stuurt de amygdala binnen een seconde een specifiek signaal naar het autonome zenuwstelsel en de specifieke neurale en hormonale systemen voor vluchten of vechten.

De amygdala werkt instinctief, automatisch en onbewust. Ons stresssysteem wordt geactiveerd zonder dat we erover nadenken of ons ervan bewust zijn. De amygdala reageert op alles wat negatief of gevaarlijk zou kunnen zijn, of wat enigszins lijkt op een gebeurtenis die in het verleden een negatieve emotie heeft opgeleverd, en is dus een groot deel van de dag actief. Omdat het geen onderscheid maakt tussen echt levensbedreigende gebeurtenissen en alledaagse stress zoals een file terwijl je op weg bent naar een belangrijke afspraak, of lastige e-mails, gaan de alarmbellen in ons lichaam voortdurend af. Ook de vele honderden negatieve signalen die we dagelijks binnenkrijgen via sociale media, radio en tv, over oorlogen, geweld, rampen enzovoort, komen allemaal bij de amygdala terecht en zorgen ervoor dat we voortdurend op 'alert' staan...

'Ik ben een oude man en heb een zwaar leven gehad met veel zorgen. De meeste zijn nooit uitgekomen.'

- Mark Twain

Naast de overvloed aan negatieve signalen die duizenden malen per dag onze hersenen prikkelen, produceren ook onze eigen gedachten nog eens een grote hoeveelheid negatieve prikkels. Dagelijks hebben we 70.000 à 80.000 gedachten, waarvan het overgrote deel negatief getint is en dezelfde is als de gedachten die we gisteren hadden. De gedachten gaan altijd maar door. De mens heeft waarschijnlijk als enige diersoort de mogelijkheid om

met zijn gedachten in het verleden te zijn en zich een voorstelling te maken van de toekomst. We dagdromen over alles wat er goed en fout was in het verleden en maken ons zorgen over de toekomst. Zo gaat elke dag veel kostbare tijd verloren met de tienduizenden gedachten die we hebben.

Gevolgen van stress

Zodra ons stresssysteem geactiveerd is stromen binnen een à twee seconden stresshormonen door het lichaam. Deze stresshormonen maken het lichaam klaar om te vechten of te vluchten, en zorgen voor een groot aantal lichamelijke en mentale veranderingen.

Lichamelijke gevolgen van stress

Bij stress versnelt je hartslag zodat je lichaam meer bloed kan rondpompen. De bloeddruk neemt toe en er wordt bloed naar de grote spiergroepen gestuurd. De spierspanning neemt toe, zodat je harder kunt wegrekken. De fijne motoriek, de coördinatie en het evenwichtsgevoel nemen af. Je pupillen verwijden, zodat er meer licht in je ogen valt. De bronchiën verwijden, zodat er meer zuurstof en koolzuurgas uitgewisseld kunnen worden. De spijsvertering en het voortplantings-systeem worden minder actief. De speekselvorming neemt af, je krijgt een droge mond. De peristaltiek van je darmen vertraagt en je kunt verstopping krijgen.

Als deze situatie slechts kort duurt, ondervinden we er geen negatieve gevolgen van. Wanneer stress een chronisch karakter krijgt ontstaan er ernstige bijwerkingen zoals:

- maag- en darmklachten, maagzweren;
- aantasting van het immuunsysteem, vaker verkouden en griep, tragere genezing van wonden;

- aandoeningen aan het hart en de bloedvaten: verharding van de slagaders, hartaanvallen, diabetes type 2;
- weinig energie;
- algehele malaise;
- versnelde veroudering en vermindering van de huidelasticiteit;
- er gaan hersencellen kapot: je onthoudt minder en kunt slechter leren;
- botten worden brozer (osteoporose), spieren minder stevig;
- je stofwisseling (metabolisme) wordt slechter, er komt vet op je heupen en rond je middel;
- de leverfunctie gaat achteruit en je krijgt een hoger cholesterolgehalte in je bloed.

Mentale effecten

Stress is ook van grote invloed op onze mentale gezondheid. De stresshormonen schakelen een belangrijk deel van onze hersenen uit: de prefrontale cortex. Juist in dit deel van onze hersenen bevinden zich onze cognitieve en executieve functies, zoals:

- besluitvorming;
- planning;
- creatieve oplossingen;
- communicatie.

Je zou kunnen zeggen dat bij stress het primitieve deel van onze hersenen de regie over ons denken overneemt en dat het onze typisch menselijke intellectuele en sociale vaardigheden uitschakelt. We kunnen minder goed nadenken en besluiten nemen. Stress zorgt ervoor dat we een groot deel van de tijd onze hersenen niet optimaal kunnen inzetten. Ons geheugen, onze creativiteit en intuïtie laten ons in de steek en we zien

geen oplossingen meer voor de ontstane situatie. De negatieve emoties nemen de overhand en we ervaren doemscenario's. We kunnen ons gedrag minder goed aanpassen aan de situatie en we handelen op de automatische piloot. Communicatie met anderen wordt steeds moeilijker, we worden emotioneel instabiel en hebben steeds minder energie en concentratie. Het overzicht over de situatie ontbreekt en in plaats daarvan ontwikkelen we een tunnelvisie. Onze perceptie wordt verstoord, we hebben nergens meer plezier in, zelfs niet in zaken waar we vroeger enorm van konden genieten. We worden steeds gevoeliger voor negatieve informatie en zien steeds meer gevaren en bedreigingen. Uiteindelijk rest slechts verslagenheid en hulpeloosheid.

Doordat de amygdala voortdurend wordt geprikkeld, wordt deze steeds actiever en neemt zelfs toe in omvang. Tegelijkertijd neemt de omvang van de hippocampus af, waardoor ons geheugen wordt aangetast. Deze veranderingen in onze hersenen veroorzaken een vicieuze cirkel, waarbij we mentaal en emotioneel in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen die kan eindigen in overspannenheid, depressie of burn-out. Het feit dat in Nederland ca. 10 à 15 procent van de werknemers zich in deze situatie bevindt en gedurende kortere of langere tijd uit het arbeidsproces wegvalt, kost de samenleving enkele miljarden euro's per jaar; van het emotionele leed kunnen we ons alleen maar een voorstelling maken. Maar ook bij miljoenen anderen – sommige schattingen gaan uit van 30 à 40 procent van de beroepsbevolking – is het stressniveau regelmatig dermate hoog dat hun sociale, intellectuele en communicatieve vaardigheden er zwaar onder lijden. Wat zou dat betekenen voor de kwaliteit van de geleverde producten en diensten en hoe hoog zouden de financiële en emotionele kosten daarvan zijn?

Meditatie tegen stress

Tot voor kort gingen we er in het Westen van uit dat de mens geen invloed op het autonome zenuwstelsel kan uitoefenen; we dachten dat het volledig zelfwerkzaam is (autonoom) en geheel onafhankelijk van onze wil opereert. In het Oosten heeft zich echter al duizenden jaren een cultuur kunnen ontwikkelen die gericht is op zelfverwerkelijking, en die verschillende methoden heeft voortgebracht om het autonome zenuwstelsel door je eigen wil en je eigen gedachten te beïnvloeden. In het Oosten leren velen dat je harmonie en balans in het autonome zenuwstelsel en met de ziel kunt bereiken door bijvoorbeeld spanning en ontspanning af te wisselen, stil te blijven zitten en te zwijgen, door ademhalingsoefeningen en door meditatie. In landen als Japan, Tibet, Thailand, India, China en Indonesië heeft men groot respect voor de heilige en wijze meester of goeroe (letterlijk: leraar) die zelf een staat van harmonie heeft bereikt en die deze kennis overdraagt aan zijn medemensen.

Meditatie als hersentraining

Begrijpen hoe je je eigen hersenen door meditatie kunt beïnvloeden kan bijzonder nuttig zijn, vooral voor de westerse mens die geen tijd heeft om vierentwintig uur per dag in het klooster intensieve spirituele oefeningen te doen. Een van de belangrijkste inzichten in de spirituele oefeningen is het besef dat onze stress, ons lijden, niet zozeer wordt veroorzaakt door de omstandigheden, maar door onze mentale reactie op de gebeurtenissen. Het is zowel ironisch als hoopvol om te beseffen dat, terwijl stress door onze hersenen wordt gecreëerd, de hersenen ook als remedie tegen de gevolgen ervan kunnen dienen.

Meditatie zorgt ervoor dat onze hersenen en geest optimaal werken en niet invalide raken als gevolg van stress. Meditatie geeft ons methoden en technieken om het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden en geeft inzicht in de natuur van onze geest en in het proces waarmee onze geest stress creëert en continueert. Meditatie leert ons in het nu te zijn, met onze aandacht aanwezig te zijn en te kijken naar het heden, naar dit moment. Door het reguleren of observeren van de adem komen lichaam en geest tot rust. Door positieve emoties, gedachten of gevoelens zoals geduld, liefde, vriendelijkheid, gelijkmoedigheid, waardering, plezier en medeleven op te roepen, worden de effecten van de voortdurende prikkeling van de amygdala, als door een krachtig tegengif, tenietgedaan.

Meditatie leert ons lichaamsfuncties te controleren en te reguleren die meestal beschouwd worden als autonome, onbewuste processen zoals hartslag, lichaamstemperatuur en stofwisseling. Met andere woorden, meditatie leidt tot:

- minder stressvolle emoties;
- veerkracht versterken;
- helderder denken;
- meer kalmte en concentratie ervaren;
- het geheugen en de intuïtie verbeteren;
- het probleemoplossend vermogen vergroten;
- effectiever communiceren;
- samenwerking bevorderen;
- het weerstandsvermogen en het immuunsysteem versterken;
- meer wilskracht en daadkracht ervaren;
- jezelf kunnen verplaatsen in de ander;
- grotere mentale weerbaarheid;
- verbeterde energiebalans;

- diepere en langzamere ademhaling;
- spierontspanning;
- pijnvermindering;
- het evenwicht en de micromotoriek verbeteren;
- een snellere reactietijd;
- een gevoel van welbehagen.

Mediteren: train je hersenen

Onze hersenen met bijna honderd miljard hersencellen die elk soms wel duizenden verbindingen hebben met andere hersencellen, vormen het meest complexe organisme dat we kennen in het universum. Het aantal mogelijke verbindingen tussen al die hersencellen gaat ons voorstellingsvermogen te boven. De hersenen besturen en coördineren zintuiglijke systemen, beweging, gedrag en op evenwicht gerichte lichaamsfuncties zoals ademhaling, bloeddruk en lichaamstemperatuur. De hersenen zijn de bron van beweging, geheugen, bewustzijn en emotie.

Door nieuwe onderzoekstechnieken zijn we de laatste jaren steeds meer over de bouw en het functioneren van de hersenen te weten gekomen. Een van de meest indrukwekkende onderzoeksgebieden betreft de werking van het stresssysteem en de effecten van meditatie op de bouw en werking van onze hersenen. Onze hersenen kunnen we op dezelfde wijze trainen als de rest van ons lichaam. Wanneer we een nieuwe sport aanleren, bijvoorbeeld golf of tennis, zul je trainen tot je een bepaald niveau hebt bereikt. Als je maar lang genoeg traint, raakt de beweging die je oefent geautomatiseerd. Je hersenen hebben de specifieke verbindingen die noodzakelijk zijn om de gewenste motorische beweging uit te voeren, steeds krachtiger en sneller gemaakt.

Het verschijnsel dat hersenen voortdurend veranderen wordt neuroplasticiteit genoemd en het houdt in dat hersencellen die steeds op dezelfde wijze actief zijn, nieuwe cellen aanmaken en krachtigere verbindingen met elkaar aangaan. Vergelijk het met een fietsspoor op een zandpad: hoe meer mensen eroverheen fietsen, hoe dieper het spoor wordt. Deze verandering van de hersenen treedt ook op als bepaalde delen die gebruikt worden voor specifieke taken, in omvang toenemen. Londense taxichauffeurs, die voor het behalen van hun taxivergunning de plattegrond van de metropool en 25.000 straatnamen uit hun hoofd moeten leren, hebben een vergroting van het achterste deel van de hippocampus: het deel van de hersenen waar we ruimtelijke informatie opslaan. Bij beroepsmusici is de auditieve cortex een kwart groter dan bij mensen die nog nooit een instrument hebben aangeraakt. Mensen met een depressie en kinderen met een angststoornis hebben een grotere amygdala dan anderen.

*'Je bent wat je brein doet. Je doet wat je brein wordt.
Je wordt hoe je je hersenen vormt.'*

- prof. dr. Margriet Sitskoorn

Alles wat je doet en denkt vormt je hersenen op een unieke manier en daarmee ontwikkel je dus automatisch specifieke vaardigheden doordat de hersenen zich zowel functioneel als structureel aanpassen. De hersenen veranderen ook puur op basis van je aandacht. We kunnen leren om onze stress onder de knie te krijgen door bepaalde disfunctionele gedachten die stress en 'foute' verbindingen veroorzaken, te vervangen door 'goede' verbindingen en functionele circuits.

Met behulp van meditatie kunnen we onze hersenen veranderen, waardoor ook ons bewustzijn, ons denken, onze emoties en ons gedrag worden gevormd in een richting die we zelf voor ogen hebben. Dit vermogen om onze hersenen te ontwikkelen is tot op hoge leeftijd aanwezig.

Door meditatie veranderen de hersenen op verschillende manieren. Zo zijn de gebieden in de hersenen die we bij concentratie en zintuiglijke waarneming gebruiken, dikker bij mensen die mediteren dan bij mensen die niet mediteren. Hoe langer je mediteert, hoe dikker die gebieden. Dit zijn echt stevige, blijvende veranderingen die ook werken op momenten dat iemand niet mediteert. Mensen die mediteren hebben een actievere linker prefrontale cortex – waar onze positieve gevoelens en ons geluksgevoel zetelen.

Juist die combinatie van levendigheid en concentratie is de essentie van wat ook wel 'flow' genoemd wordt, de zone van topprestaties zoals sporters, zakenmensen, kunstenaars, geliefden en mensen die mediteren die kennen. Het is het resultaat van een harmonische samenwerking tussen het sympathische en parasympatische zenuwstelsel.

Vele wegen naar de top

Welke meditatievorm past het beste bij jou? Bij jouw leven en jouw karakter? Sinds mensenheugenis mediteren mensen al. In vrijwel alle geestelijke en religieuze tradities of stromingen speelt meditatie een centrale rol. Mede daardoor heb je meditatie in soorten en scholen, en is er tegenwoordig een groot aanbod om te leren mediteren of om meditatie te praktiseren. Door de verschillen in methode, aanpak en filosofie zullen er meditatievormen zijn waar je je toe aangetrokken voelt en andere die niet bij je passen. Misschien ben je al jaren heel gelukkig met een bepaalde techniek en stap je daarna over op een andere methode of doe je een combinatie van beide.

Waarschijnlijk mediteren mensen al vele tienduizenden jaren. Prehistorische grottekeningen op verschillende plekken ter wereld lijken erop te duiden dat onze voorouders 30.000 tot 40.000 jaar geleden al meditatieve oefeningen deden. Sindsdien hebben de vele richtingen of stromingen verschillende vormen aan meditatie gegeven. In de loop der eeuwen is dat in het Oosten op veel consequentere en intensievere schaal gebeurd dan in het Westen. Meditatie vormt een belangrijk onderdeel van het hindoeïsme en het boeddhisme – wereldgodsdiensten met miljoenen beoefenaars. In het christendom neemt het gebed wellicht voor veel mensen een vergelijkbare plaats in, maar voor de meeste mensen is er wel een groot verschil tussen bidden – jouw persoon in een verhouding tot een persoonlijke god – en mediteren – je geest in verhouding tot een principieel onpersoonlijke leegte, stilte, ruimte, energie. Toch is er binnen de christelijke kerken zeker een aanbod om gezamenlijk te mediteren, bijvoorbeeld naar

aanleiding van een Bijbelverhaal, een belangrijk thema, een bepaald beeld of muziekstuk.

'Er zijn vele wegen naar de top van de berg, maar het uitzicht is altijd hetzelfde.'

- Chinees gezegde

Mantrameditatie

In de hindoeïstische en boeddhistische meditatietraditie speelt de mantra een belangrijke rol. Het uitspreken van een mantra of deze in je hoofd herhalen, is een manier om je te concentreren. 'Om' (of 'aum' of 'ohm') is wellicht de bekendste mantra of zelfs de basismantra, die je in je hoofd kunt herhalen maar ook kunt zingen (chanten) en waarvan de trillingen een effect op je lichaam en je geest hebben. Er zijn allerlei soorten mantra's. Soms krijg je van je leraar een persoonlijke mantra, zoals bij Transcendente Meditatie. Bij andere stromingen mag je er zelf een kiezen. In het boeddhisme is 'Om mani padme hum' een belangrijke mantra.

De Transcendente Meditatie (die we verder gemakshalve afkorten tot 'TM') valt onder de hindoeïstische stroming. Maharishi Mahesh Yogi, de oprichter van de TM-beweging begon les te geven aan het eind van de jaren vijftig van de vorige eeuw in Rishikesh, India. Veel westerse toeristen maakten daar kennis met meditatie en ook The Beatles verbleven enige tijd in de ashram van de Maharishi. Nog steeds behoren Paul McCartney en Ringo Starr tot de aanhangers van deze meditatiestroming, naast filmregisseur David Lynch en tv-presentatrice Oprah Winfrey. Bij TM krijg je

een persoonlijke mantra en mediteer je dagelijks twee keer twintig minuten.

Boeddhistische meditatie

De boeddhistische levensbeschouwing dateert uit de vijfde eeuw vóór onze jaartelling. Meditatie maakt bij het boeddhisme onderdeel uit van het 'edele achtvoudige pad' om je te bevrijden van het menselijk lijden. *Vipassana*, het zevende begrip, betekent ongeveer 'de juiste aandacht' en 'het juiste inzicht'; en het achtste en laatste begrip *samadhi*, 'concentratie van de geest', valt samen met wat we onder meditatie verstaan. De vipassana-meditatie volgens S.N. Goenka wordt gegeven in een groot aantal centra over de hele wereld en bestaat uit een streng programma van tien dagen, waarbij je dagelijks tien uur mediteert en niet spreekt; je leert om je aandacht te richten op je ademhaling en de gewaarwordingen in je geest en je lichaam, zonder daarbij een oordeel te vormen. Je kunt gratis aan een dergelijk tiendaags programma deelnemen. Pas nadat je het programma succesvol hebt afgesloten, mag je een donatie doen, zodat iemand anders na jou ook kosteloos het programma kan volgen.

Onder de boeddhistische varianten van meditatie vallen naast vipassana ook de taoïstische meditatie, de zenmeditatie, en mindfulness.

Mindfulness en vipassana liggen dicht bij elkaar. In de westerse wereld heeft mindfulness een hoge vlucht genomen, nadat de Amerikaan Jon Kabat-Zinn het begrip loskoppelde van zijn boeddhistische oorsprong en het ging toepassen in een westerse medische en psychotherapeutische context. Mindfulness wordt wel gedefinieerd als 'zonder oordeel de werkelijkheid zien en ondergaan'. De basistraining bestaat uit

acht bijeenkomsten in acht weken en wordt op veel plaatsen in Nederland aangeboden.

In de taoïstische filosofie (van Lao Tse) beweeg je bewust mee met de dingen zoals ze gebeuren. Bij de taoïstische meditatie, waarbij de zithouding belangrijk is, ligt de nadruk op harmonie, op de eenheid van tegengestelden (yin en yang), en op het vrijkomen en stromen van energie. Tijdens de meditatie ontspan je jezelf zowel lichamelijk als geestelijk, en daarna werk je aan het richten van je energie op de taken die je te doen hebt.

Bij *zen* of *zazen* (Japans) of *chán* (Chinees) leggen de beoefenaren zich toe op concentratiemeditatie. Je besteedt, al zittend, veel aandacht aan wat er in je geest of je bewustzijn gebeurt, aan de prikkels die je krijgt en hoe je daarop reageert. In het Westen werd *zen* populair in de mystieke, essentialistische versie volgens D.T. Suzuki. In Nederland zijn verschillende centra om *zen* te leren en te beoefenen.

Westerse vormen van meditatie

De christelijke stromingen waarin intensieve meditatie – of contemplatie, ‘bidden zonder nog te beseffen dat je bidt’ – een belangrijke rol speelt, zijn tot kleine groepen mystici en bepaalde kloosterordes beperkt gebleven.

In de antroposofie – de levensbeschouwing die Rudolf Steiner introduceerde en die vooral in het Westen populair is – is meditatie een manier om je geest rust en evenwicht te geven tegen de alledaagse drukte in.

Hartcoherentietraining met biofeedback

Deze techniek werd in de jaren negentig van de vorige eeuw ontwikkeld door Doc Childre, de oprichter van het HeartMath

Institute in Boulder Creek in de Verenigde Staten. Met behulp van moderne biofeedback-apparatuur op je smartphone of laptop zie je de effecten van ontspanningsoefeningen. De directe terugkoppeling maakt deze techniek heel laagdrempelig en effectief en bij uitstek geschikt voor mensen met een 'meten is weten'-mentaliteit, die aan de hand van cijfers en grafieken willen zien hoe hun lichaam reageert.