

BOB ROTH

De

KRACHT

van

TRANSCENDENTE

MEDITATIE

Bob Roth

De kracht van Transcendente
Meditatie

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl
www.facebook.com/kosmosuitgeverspgs/

Oorspronkelijke titel: *Strength in Stillness; The Power of Transcendental Meditation*

Oorspronkelijke uitgever: Simon & Schuster

Copyright © 2018 by David Lynch Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Karl van Klaveren en Indra Nathoe

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving binnenwerk: Zeno

ISBN 978 90 215 6536 1

ISBN e-book 978 90 215 6537 8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Inleiding 7

PIJLER EEN

Een werkdefinitie 35

PIJLER TWEE

Dag 1: Aan het proces beginnen 57

Dag 2: De juiste beoefening 67

Dag 3: Succes zonder stress 81

Dag 4: De voordelen bevorderen 97

PIJLER DRIE

Verandering begint van binnen 119

Mijn eigen verhaal 141

Verantwoording 197

Noten 202

Over de auteur 208

INLEIDING

Als je me op straat tegenkomt zul je niet denken dat ik meditatieleraar ben. Ik draag meestal een pak en werk op een kantoor in Midtown Manhattan. Ik zie er niet uit als een New Age-figuur. Ik ben van nature sceptisch en houdt nog meer van wetenschap dan van honkbal. Ja, ik ben er dol op. Ik heb een hekel aan alles wat zweverig is. Mijn vrienden grappen vaak over mij: 'We hebben nog nooit een vegetariër ontmoet die zoveel lijkt op een vleeseter.' Ik houd ervan als dingen simpel en praktisch zijn en volstrekt logisch.

Toch geef ik al meer dan vijfenveertig jaar fulltime les in Transcendente Meditatie (TM). De methode is gebaseerd op de oudste nog bestaande meditatie-techniek ter wereld. Het is geen filosofie, levenswijze of religie. Meer dan vijfduizend jaar lang werd de techniek van TM overgeleverd van leraar op leerling, één op één, en niet in groepen of via geschriften. De

meditatietechniek had zijn achtergrond in de oude aristocratische krijgersklasse, waar men van mening was dat handelen uit boosheid of angst tot rampen en nederlagen kon leiden. Vandaag de dag is het een techniek voor alle mensen die op zoek zijn naar balans in hun leven, meer creativiteit, een betere gezondheid en minder stress – en naar geluk.

In de loop van duizend jaar is de techniek van TM verfijnd tot tweemaal twintig minuten per dag mediteren: een keer in de ochtend, liefst vóór het ontbijt; en een keer in de namiddag of vroege avond, liefst vóór de maaltijd. Je leert deze meditatietechniek van een professioneel geschoolde leraar die je in een persoonlijke sessie zal instrueren. Je krijgt van hem of haar een eigen mantra – een woord of klank waar geen betekenis aan verbonden is. Je leert hoe je dit mantra op de juiste wijze moet gebruiken, dat wil zeggen moeiteloos, zonder inspanning en in stilte. Je leert dat het niet nodig is om bepaalde gedachten te hebben, of op je ademhaling te letten, of de gewaarwordingen in je lichaam te observeren, of iets te visualiseren. Je leert ook dat je niet op een bepaalde manier hoeft te gaan zitten. Je kunt gewoon rechtop zitten in een makkelijke stoel, thuis, op het werk, in de trein of het vliegtuig; op een bankje in het park – eigenlijk overal waar je je lekker voelt. De ochtendssessie maakt je geest wakker en geeft je energie en veerkracht, zodat je de eisen en uitdagingen van de dag die komt zonder stress tegemoet kunt treden. Later op de dag mediteer je nog eens, liefst op het einde van de middag of in de vroege avond voordat

je gaat eten, zodat je weer fris bent voor het laatste deel van de dag. Zo geeft TM je tweemaal per dag nieuwe energie.

Ik heb inmiddels duizenden mensen leren mediteren. Onder hen waren zowel bedrijfsleiders van grote ondernemingen als kassières van buurtwinkels. Ze volgden particulier onderwijs of zaten op openbare scholen. Onder mijn leerlingen vind je christenen, joden, boeddhisten, moslims en hindoes, maar ook mensen zonder religie. Mijn cursisten variëren van professionele atleten tot mensen die dakloos zijn. Wie ik ook tegenover me heb – of het nu een CEO is, iemand uit een van de 's werelds grootste financiële instellingen, een vrijgezelle moeder met twee jonge kinderen of een veteraan die al maandenlang maar twee uur per nacht heeft geslapen – ze hebben allemaal dezelfde blik in hun ogen als ze met me spreken over meditatie. Ze willen dat er iets in hun leven verandert.

Ooit stond ook ik in hun schoenen. Ik was toen waarschijnlijk sceptischer over meditatie dan zij. Het was 1969. Ik was student en had het knagende gevoel dat er iets moest zijn dat me gelukkiger, gezonder en productiever kon maken. Om me heen zag ik veel mensen die gelukkig, gezond en productief zouden moeten zijn, maar die in werkelijkheid gestrest, vol zorgen en veelal ook ongelukkig waren. Een vriend, die ik vertrouwde, had gezien hoe gespannen ik was door de studiedruk. Hij zei dat Transcendente Meditatie misschien iets voor mij zou zijn. Ik stribbelde tegen. Dat was niets voor mij. Het woord 'medita-

tie' kwam niet in mijn woordenboek voor. Ik was (en ben) nogal nuchter en sta met beide benen op de grond. Ik ben een doener. Ik wilde met mijn rechtenstudie gaan werken bij de overheid en uiteindelijk senator worden. Ik wilde de wereld veranderen. (Ja, zo dachten we er toen over.) Ja, 'zitten' mediteren paste niet bij mijn wereldbeeld.

Maar ik sliep slecht, en ik vergat veel. Ik had respect voor de mening van mijn kameraad en besloot de Transcendente Meditatie een kans te geven. Mijn terughoudendheid en scepsis verdwenen. Het bleek meer dan de moeite waard. Het werkte. Deze meditatie was verbazingwekkend eenvoudig en ontspannend, maar gaf me ook ongelooflijk veel energie. Meer dan alle andere dingen die ik eerder had geprobeerd. Daarom wist ik meteen dat ik dit aan andere mensen wilde leren. Ik wilde het vooral onderrichten aan kinderen in achterstandswijken. Een paar jaar later, in januari 1972, maakte ik me een semester vrij om een TM-opleiding te volgen van vijf maanden bij Maharishi Mahesh Yogi. Hij was zelf een academisch geschoold natuurkundige en de belangrijkste meditatieleraar van zijn generatie. Maharishi en zijn team van hersenwetenschappers, artsen en psychologen maakten studie van oude en moderne inzichten uit de wetenschap. Ze waren geïnteresseerd in de impact van stress en trauma op het brein en het zenuwstelsel. We maakten kennis met de unieke technieken van TM. We kregen inzicht in de rol die meditatie speelt bij het ontsluiten van de vrijwel oneindige bron van creativiteit en intelligentie in de menselijke geest, en

haar vermogen om veel hardnekkige sociale kwalen te genezen. Maar het belangrijkste was de eenvoudige en uiterst nauwkeurige techniek die Maharishi ons leerde en waarmee we ook anderen konden leren om te transcenderen – en moeiteloos de diepe stilte te vinden die in elk mens verborgen ligt – op een manier die speciaal voor die persoon ontworpen is.

Vanaf de vroegste tijd dat TM wereldwijd werd onderwezen, vanaf 1958, richtte Maharishi zich op het onderzoeken en begrijpen van de wetenschappelijke aspecten van Transcendente Meditatie. Hij daagde artsen van Harvard, en andere medische opleidingen, uit om de neurofysische veranderingen te bestuderen die tijdens en na de meditatie plaatsvonden. Inmiddels zijn de resultaten van dit onderzoek overduidelijk. Meer dan vierhonderd wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat TM een breed spectrum aan heilzame effecten kent: voor de hersenfuncties en het cognitief vermogen, voor hart en bloedvaten en ons emotioneel welzijn. Dit onderzoek is gepubliceerd in belangrijke vaktijdschriften, waaronder *JAMA Internal Medicine* van de American Medical Association, en de tijdschriften *Stroke* en *Hypertension* van de American Heart Association. (Het is van groot belang dat dit onderzoek door vakgenoten wordt gerecenseerd. Zo wordt de geloofwaardigheid van het onderzoek door experts geëvalueerd en kan worden vastgesteld of de betrokken wetenschappers hebben gewerkt volgens gangbare criteria.) De Amerikaanse National Institutes of Health hebben tientallen miljoenen dollars geïnvesteerd in onderzoek

naar de effecten van TM op stress en hartconditie, terwijl het Amerikaanse ministerie van defensie enkele miljoenen dollars heeft toegekend aan onderzoeken naar de effecten op posttraumatische stress (PTSS) bij veteranen die terugkeerden uit Irak en Afghanistan.

Het heeft even geduurd voordat deze verandering zijn beslag kreeg, maar inmiddels wordt de techniek van Transcendente Meditatie erkend als een effectieve methode en preventief middel voor veel stressgerelateerde stoornissen – maar ook als een praktisch hulpmiddel voor het bevorderen van gezondheid en prestaties. Zoals we als samenleving zijn gaan inzien dat lichaamsbeweging en gezond eten van cruciaal belang zijn, lijken we nu eindelijk ook te gaan beseffen hoe belangrijk meditatie in het algemeen is en Transcendente Meditatie in het bijzonder.

Dat is zeker niet altijd het geval geweest. Toen ik net met mijn werk begon, was een van de snelste manieren om een gesprek te beëindigen zeggen dat ik meditatieleraar was. Maar als de mensen mij tegenwoordig vragen wat voor werk ik doe, luisteren ze aandachtig als ik zeg dat ik een non-profitondernemer ben die onderricht geeft in Transcendente Meditatie. Met grote ogen kijken ze me aan en zeggen: ‘O, dat zou ik ook wel kunnen gebruiken.’

Wat is er gebeurd? Waarom is er nu zoveel belangstelling voor meditatie? Ik zie het als een samenloop van verschillende factoren:

Ten eerste leven we in een stressvolle tijd. Er is meer stress dan in welke andere periode van de ge-

schiedenis ook. Al die spanning tast ons immuunsysteem aan, belemmert onze cognitieve en emotionele ontwikkeling en doet de bloeddruk stijgen, waardoor tien miljoen mensen het gevaar lopen dat ze hart- en vaatziekten oplopen – doodsoorzaak nummer één van onze tijd. Stress bevordert een hele reeks psychische kwalen: eet-, slaap- en leerstoornissen, obsessief-compulsieve en bipolaire stoornissen. Het versnelt het ouderdomsproces en verkort de levensduur. Dagelijks vervult die stress ons met zoveel spanningen en angsten, dat het moeilijk wordt om te genieten van de kleine dingen die mensen gelukkig maken.

Ik reis veel voor mijn werk en ik zie het aan de gezichten van de mensen die ik ontmoet. Ongeacht wie ze zijn of wat ze doen of waar ze vandaan komen, vertellen ze me dat ze vooral uit balans raken door kleine ergernissen en veel minder door de grote uitdagingen van het leven. Ze geven toe dat ze zich gespannen voelen bij het geluid van hun telefoon of wanneer ze hun volgepropte e-mailbox openmaken. Dat is geen verbeelding: stress verhoogt je gevoeligheid voor andere stressfactoren. Zonder overdrijving – en zonder het mooier te maken dan het is – zou je kunnen zeggen: stress is dodelijk.

We staan voortdurend met elkaar in contact, en zitten 24 uur per etmaal vast in een wereld zonder pauze. We worden aan elkaar gekoppeld door informatiestromen, hoge eisen en zintuigelijke impulsen. We moeten voortdurend dingen lezen, bespreken, besluiten nemen, opslaan, deleten of een volgend

verzoek behandelen. En hoe meer succes we hebben, hoe meer er op het spel komt te staan.

Veel mensen zijn overwerkt of hebben een hekel aan hun baan. Toch kom ik ook mensen tegen die van hun werk houden en genieten van de druk. Ze zouden het liefst nog meer uren op een dag hebben om te kunnen werken. Mensen aan de top worden graag uitgedaagd. Maar of je nu dol bent op je baan of er een hekel aan hebt, in beide gevallen kan zo zijn dat je er fysiek en emotioneel de tol voor zult betalen. Je kunt genieten van je werk, maar het nog steeds lastig vinden om dat effectief te doen, omdat je bijvoorbeeld moeilijk je bed uit komt of je moe voelt of verlamd door een onderliggend gevoel van angst. Of als je vol energie wakker wordt, kan het zijn dat je een dip hebt in de middag, ook al drink je nog zoveel koppen koffie om de dag door te komen. Dingen die je eerder niet raakten gaan je irriteren. Je begint last van hoofdpijn te krijgen of slaapmiddelen te gebruiken om de nacht door te komen.

Dat is vaak een neerwaartse spiraal. We kennen allemaal de diagnose en de prognose. Geen mooi vooruitzicht. Stress kost het Amerikaanse bedrijfsleven 300 miljard dollar per jaar door overwerkte werknemers die last krijgen van lusteloosheid, vermoeidheid, concentratieproblemen of burn-out.¹ In het Verenigd Koninkrijk is stress de meest voorkomende reden waarom werknemers met ziekteverlof gaan – meer dan RSI, hartkwalen of kanker.² En in Japan heeft de regering stress officieel geclassificeerd als dodelijke ziekte, waarbij het ministerie van Ar-

beid statistieken bijhoudt inzake *karoshi* (dood als gevolg van burn-out) sinds 1987.³

Onze kinderen komen steeds jonger met dit patroon in aanraking. Onlangs bezocht ik een klas met 7- en 8- jarigen. Ik sprak heel voorzichtig met hen over volwassenen die last hebben van stress en vroeg: ‘Hoevelen van jullie voelen je wel eens gestrest?’

Ze staken allemaal hun hand op. Kinderen van 7 en 8 jaar! Ik was stomverbaasd. Stress treft niet alleen kinderen die met armoede of huiselijk geweld te maken hebben of uit een probleemgezin komen. Kinderartsen zien ook meer en meer kinderen uit rijke gezinnen met een volwassen stressniveau dat te maken heeft met prestatiedruk.

We realiseren ons dat we een probleem hebben. En we weten dat we er een oplossing voor moeten zoeken. De andere reden voor de enorme belangstelling voor meditatie is dat er geen wondermiddel is dat ons kan redden van deze epidemie. Meestal zoeken we onze eerste hulp in het medicijnkastje. Nu bestaat er een schat aan geneesmiddelen die stressgerelateerde kwalen kunnen verhelpen. We nemen Ambien om te slapen, Xanax om te kalmeren en Adderall om de prestaties op het werk te verhogen. Of we halen een middeltje bij de apotheek om de symptomen van de vele kopjes koffie te maskeren en het einde van de dag te halen. Anderen nemen een glaasje wijn om te relaxen in de avond. Ook kinderen gaan op steeds jongere leeftijd antidepressiva slikken of medicijnen gebruiken tegen concentratiestoornissen.

Toch kan de farmaceutische industrie maar weinig doen aan het voorkomen en genezen van stress. De American Psychological Association concludeerde dat onderzoek uit 2014 ‘het beeld schetst van een hoog stressniveau in onze cultuur met weinig effectieve omgangsvormen. Dat probleem lijkt diep te zijn verankerd, waardoor er in toekomstige generaties geen einde lijkt te komen aan onze ongezonde levenswijze en ongezond gedrag.’⁴ De geneesmiddelen van farmaceutische bedrijven blijken vaak weinig effect te sorteren – en medicijnen die werken brengen vaak allerlei risico’s met zich mee. Omdat er zoveel op het spel staat, lijken steeds meer mensen de oplossing elders te willen zoeken.

Dat brengt ons bij de derde reden voor groeiende belangstelling voor meditatie: wetenschap, wetenschap en nog eens wetenschap. Er zijn inmiddels zoveel bewijzen die aantonen dat meditatie heilzaam is, dat zelfs de grootste scepticus (misschien met tegenzin) moet toegeven dat er iets opmerkelijks, iets belangrijks gebeurt als mensen mediteren.

Maar wat is ‘mediteren’? Er wordt in de populaire cultuur enthousiast gesproken over meditatie en ‘mindfulness’, maar er is ook sprake van verwarring. Wat is het precies?

Als ik over meditatie spreek, gebruik ik graag het volgende beeld. Ik vraag mijn leerlingen om zich voor te stellen dat ze in een klein bootje zitten op de Atlantische Oceaan en dat er zover als ze kunnen kijken alleen maar lege horizon te zien is.

Plotseling begint de zee te kolken en bevindt het

bootje zich temidden van golven van dertig meter hoog. Je zou op zo'n moment gemakkelijk kunnen denken: 'De hele oceaan is één grote kolkende chaos!'

De *hele* oceaan? Nee, niet echt. Want als je in de oceaan zou afdalen, zou je tot de ontdekking komen dat het alleen aan de oppervlakte chaotisch is. De Atlantische Oceaan is kilometers diep en op zijn diepste punt is hij heel, heel rustig. In de diepte van de oceaan is een grenzeloos uitspannel van rust en vrede, dat in het geheel niet verstoord wordt door de turbulentie daarboven.

Evenals de golven van de oceaan kan ook onze geest aan de oppervlakte actief zijn – ja, zelfs onrustig en turbulent. Sommigen vergelijken de oppervlakte van de geest wel met een heen en weer slingerende aap (de zogenaamde *monkey mind*). Ik heb het liever over de 'ik-moet-nog-dit-en-ik-moet-nog-dat-geest. Een hyperactieve type-A-geest is voortdurend bezig met wat er nog moet gebeuren. Ik moet die of die nog bellen. Ja, ik moet een lijstje maken. Daarna moet ik dat lijstje zoeken. Dan moet ik weer een nieuw lijstje maken. Ik moet rustig aan doen. Ik moet opschieten. Ik moet slapen. Ik moet opstaan.

Klinkt dat je bekend in de oren?

Vrijwel iedereen kent dat patroon. En vrijwel iedereen heeft wel eens gedacht: 'Ik zou willen dat ik die heen en weer springende gedachten even kon uitzetten; dat ik op de pauzeknop kon drukken van dat constante gebabbel in mijn hoofd. Ik zou willen dat ik innerlijk wat meer rust had, wat meer overzicht,

wat meer creativiteit, wat meer focus, wat meer vrede.'

Het sleutelwoord is *innerlijk*. En de vraag is, bestaat er zoiets als ons *innerlijk*? En als dat zo is, hoe komen we daar dan?

De vraag 'hoe we daar komen' is sinds onheugelijke tijden het domein van de meditatie. Meditatie wordt altijd geassocieerd met gemoedsrust, helderheid van geest, focus, creativiteit en kracht. Maar zoals gezegd, er zijn veel soorten meditatie. Zijn die allemaal hetzelfde? Werken ze allemaal even goed?

Ik beoefen en doceer al een hele lange tijd meditatie. Toen ik ermee begon vertaalde men de zin 'ik mediteer' – als die al serieus werden bedoeld – met 'ik wandel', 'ik luister naar muziek', 'ik zie hoe mijn gedachten komen en gaan', 'ik haal diep adem' of 'ik herhaal in mijn hoofd een bepaalde klank'. Dat alles vatte men samen onder dat parapluwoord 'meditatie'.

Maar die veronderstellingen kloppen niet meer. Vanuit de hersenwetenschappen weten we nu dat er drie verschillende vormen van meditatie zijn. Elke afzonderlijke ervaring verandert het brein op een andere wijze: je brein reageert anders als je naar klassieke of elektronische muziek luistert, naar een romantische komedie of een horrorfilm kijkt. Op dezelfde wijze hebben wetenschappers opmerkelijke en belangrijke verschillen gevonden in de manier waarop onze hersenen fungeren tijdens de verschillende meditatievormen. Ons hart- en vaatstelsel, onze ademhalingsorganen en ons zenuwstelsel reageren anders bij elke meditatietechniek.

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in deze drie vormen, want elke vorm vraagt een ander soort inspanning en is niet altijd even gemakkelijk. Elke vorm heeft een ander effect op de hersenen. En bij elke vorm vinden we andere uitkomsten voor wat betreft de gezondheid van lichaam en geest.

De drie meditatietechnieken die ik bedoel zijn: (1) concentratiegerichte aandacht, (2) observerende aandacht en (3) automatische zelftranscendentie.⁵

Concentratiegerichte aandacht (*Focused Attention*) lijkt op het bekende beeld van meditatie dat je aantreft in de populaire cultuur: je zit rechtop met de benen gekruist op de vloer of op een kussen, je hebt de ogen dicht en ervaart een diepe innerlijke rust. Als je ooit yogalessen hebt gevolgd, heb je deze vorm van meditatie vast wel beoefend. Gedachten worden bij deze techniek gezien als stoorzender van onze innerlijke rust. De bedoeling is dat je je rusteloze geest, die aap die heen en weer springt in je hoofd, tot bedaren brengt – of nog beter: het zwijgen oplegt – om je geest vrij te maken van gedachten.

Terug naar het beeld van de oceaan: proberen om je geest vrij te maken van gedachten is net zoiets als proberen om de golven aan het wateroppervlak te stoppen. Je moet elk moment alert zijn en voor veel mensen is dat bijna ondoenlijk. Velen geven het op en zeggen: ‘Het lukt me niet. Meditatie is niets voor mij.’

Wat is het effect van concentratiegerichte aandacht op het brein? Met behulp van een elektro-encefalogram (EEG) valt daar iets over te zeggen. Het

meet de elektrische activiteit van de hersenen. Uit EEG-registraties, die gemaakt werden terwijl mensen bezig waren met aandachtsgerichte meditatie, blijkt dat deze techniek gammagolven opwekt in de linker prefrontale cortex, het deel van onze hersenen dat beslissingen neemt. Dat betekent dat de elektrische activiteit in ons brein een frequentie bereikt van 20 tot 50 hertz (Hz) of cycli per seconde. Eenzelfde resultaat wordt bereikt als een student zich concentreert op een wiskundig probleem, wat wel logisch is aangezien gammagolven aangeven dat er sprake is van een moeilijke taak.

In tegenstelling tot technieken die de geest willen vrijmaken van gedachten, probeer je bij de tweede meditatievorm, die van de observerende aandacht (*Open Monitoring*), je gedachten objectief waar te nemen en zonder oordeel te zien hoe ze komen en gaan. Niet je gedachten zijn bij deze techniek de stoorzenders, maar de betekenis of inhoud die daaraan je geeft. Deze meditatievorm leert je om kalm en onaangedaan aanwezig te blijven bij gedachten over vervelende dingen op het werk of steeds terugkerende irritaties.

Laten we terugkeren naar het beeld van de oceaan. Je zit in dat kleine bootje en probeert nu niet om de golven tot bedaren te brengen. In plaats daarvan observeer je bij deze techniek de golven zonder emoties, terwijl ze op en neer gaan. Bij dat proces produceert je brein thetagolven, met elektrische patronen van 6 tot 8 Hz, net zo langzaam als aan het begin van de droomfase. Thetagolven worden geassocie-

eerd met creativiteit, dagdromen en geheugentaken. Verschillende onderzoeken van mindfulnessmeditatie, waarvan vele zijn opgenomen in de zogenaamde Open Monitoring-classificatie, tonen aan dat er alfa-2-golven (10 to 12 Hz) te zien zijn achterin de hersenen. Deze golven worden geassocieerd met het deactiveren van bepaalde hersendelen – in dit geval het visueel systeem – en betagolven (16 tot 20 Hz), die erop wijzen dat je bezig bent met het concentreren van je aandacht. Bovendien laten beelden van het zenuwstelsel zien dat mindfulnessmeditatie de voorste gordelwindingen activeert, die betrokken zijn bij emoties, het leren en het geheugen.

Observerende aandacht kan helpen om sterker aanwezig en meer geconcentreerd te zijn in een stressvolle situatie. Het kan de amygdala kalmeren – het hersengebied dat verantwoordelijk is voor emoties en emotioneel gedrag – zodat je niet emotioneel reageert op een situatie. Je bent in staat om tot tien te tellen, diep adem te halen, te observeren hoe je lichaam reageert, jezelf te kalmeren en weer in de ring te stappen. Voor velen is dat een handig en praktisch instrument om met gespannen situaties om te gaan.

Observerende aandacht is een cognitief proces, net als concentratiegerichte aandacht. Het richt de aandacht op het hier en nu, op de oppervlaktelaag van de gedachten in je geest.

Ik prijs mezelf gelukkig dat ik beide meditatie-technieken heb geleerd van de beste leraren. Ik weet dus uit de eerste hand wat de waarde ervan is. Maar een meditatietechniek die ik al meer dan vijftig jaar

op regelmatige momenten beoefen – de techniek die ik het gemakkelijkst vind en die de meest directe en langdurige effecten heeft op lichaam en geest – is het derde type: automatische zelftranscendentie (*Automatic Self-Transcending*).

Transcendente Meditatie behoort tot die derde categorie. Laten we weer terugkeren naar het beeld van de oceaan: aan het wateroppervlak zijn wilde en onstuimige golven te zien, maar in de diepte van de oceaan heerst volledige rust. Op dezelfde wijze mag je ervan uitgaan dat de geest aan de oppervlakte actief is, maar diep van binnen kalm en alert blijft – stil, maar wakker. Oude meditatieteksten noemen dit de ‘bron van het denken’ of ‘zuiver bewustzijn’ – een veld van oneindige creativiteit, intelligentie en innerlijke energie. Wetenschappers hebben het een naam gegeven: ‘kalmte opmerkzaamheid’ (*restful alertness*). Die toestand is er gewoon. Diep in ons innerlijk, nu en altijd. Of je het nu gelooft of niet. Het probleem is slechts dat we niet meer weten hoe we er moeten komen.

Het doel van TM is om de deur te openen naar dit onbegrensde veld. Deze techniek maakt geen gebruik van concentratie of controle van je gedachten. Het is geen geleide meditatie. Het vraagt geen suggestie of passieve observatie. In plaats daarvan stelt TM je in staat om je actief denkende geest te kalmeren in zijn eigen staat van innerlijke rust en op het diepste niveau van je bewustzijn, een niveau dat alle gedachten en gevoelens *transcendeert*, dat wil zeggen: overstijgt. TM geeft je toegang tot de natuurlijke rust

van je innerlijke zelf, dat er al is voordat je begint te denken, te creëren, te plannen, lijstjes te maken, te beslissen, te zorgen of feest te vieren. Het is er altijd geweest, in je diepste innerlijk. Maar die kern raakt heel gemakkelijk overspoeld door het voortdurende lawaai en de afleiding van het dagelijks leven.

Denkend vanuit het beeld van de oceaan proberen we bij deze techniek niet om de woeste golven te bedaren of onbevangen waar te nemen. We zoeken eenvoudig de rust op van de diepte van de oceaan.

Het lijkt op een hardloper die na een sprint snelheid vermindert, dan eerst gaat joggen, vervolgens gaat wandelen, dan stilstaat, om ten slotte te gaan zitten. Het is een en dezelfde atleet maar in verschillende gradaties van activiteit. Simpel.

EEG-registraties en opnames van de hersenen laten zien dat Transcendente Meditatie de zenuwverbindingen tussen de verschillende delen van de hersenen versterkt, onder andere in de prefrontale cortex, waardoor mensen beter gaan leren en gemakkelijker beslissingen nemen. TM brengt de amygdala, het gevoelige stressalarm in onze hersenen, tot rust. Dat is belangrijk omdat een overgevoelige amygdala ervoor zorgt dat je te snel en te emotioneel reageert op kleine en grote problemen die je dagelijks overkomen. Het kan je ook verlammen of doen wegluchten voor problemen die wel degelijk oplosbaar zijn.

Tijdens TM verandert de golfstructuur van je hersenen in alfa-1-golven (8 tot 10 Hz), wat meestal te zien is in de prefrontale cortex, aan de voorzijde van de hersenen. Alfa-1 wijst erop dat de geest in

diepe rust verkeert en bedachtzaam en aandachtig is. TM activeert het defaultnetwerk, een groot neurale netwerk dat verantwoordelijk is voor creativiteit en het nemen van beslissingen. Het reageert ook op de nucleus accumbens, het beloningscentrum van onze hersenen, dat geluksgevoelens en euforie teweeg kan brengen. Tegelijkertijd is er een toegenomen bloedcirculatie in het brein, wat betekent dat het meer voeding krijgt. Uiteindelijk ontstaat er in het lichaam op unieke wijze een diepgaande toestand van rust en ontspanning, die gepaard gaat met verhoogde geestelijke alertheid. Dat betekent dat TM niet alleen rustgevend is. Het creëert zowel diepe rust als innerlijke alertheid – of, zoals gezegd, een unieke toestand van kalme opmerkzaamheid.

De ervaring van kalme opmerkzaamheid veroorzaakt een constellatie van neurofysiologische en biochemische veranderingen in het lichaam, waaronder een reductie van hoge bloeddruk; een afname van galvanische huidreacties, wat een indicator is van diepe psychologische rust; een reductie van 30 procent van het stresshormoon cortisol; en een toename van serotonine, een neurotransmitter of stofje in de hersenen dat geassocieerd wordt met een gebalanceerde stemming en geluksgevoelens. Je lichaam doet dit automatisch als je hersenfuncties op een meer geïntegreerde en coherente wijze functioneren. Deze effecten zijn cumulatief. De voordelen ervan duren de hele dag voort, vele uren na de twintig minuten die je ervoor neemt.

Mijn vriend en student dr. Peter Attia schrijft

Transcendente Meditatie wel voor aan mensen die naar zijn praktijk komen in New York City en San Diego. Dr. Attia was chirurg aan het John Hopkins Hospital, oncologisch specialist aan het National Cancer Institute en werd begeleid door vooraanstaande lipidologen, endocrinologen, slaapdeskundigen en wetenschappers die gespecialiseerd zijn in langer leven uit Noord-Amerika. Deze uitzonderlijk fitte arts is zo de ban van de menselijke fysiologie dat hij 24/7 een glucosemonitor bij zich draagt en een apparaat heeft om elke nacht heel precies de kwaliteit van zijn slaap te meten door middel van de hartslagvariabiliteit. Hij is zijn eigen proefpersoon in de zoektocht naar fysiologische excellentie. Zijn grote passie is zijn medische praktijk, Attia Medical. Hij is bezig met de toegepaste wetenschap die langer leven wil bevorderen en het menselijk prestatievermogen wil optimaliseren. Zijn cliënten zijn supersterren op hun eigen terrein; het zijn mensen die topprestaties moeten leveren. Velen van hen zijn TM gaan beoefenen op zijn advies.

‘Ik maak in mijn praktijk vaak de grap,’ aldus dr. Attia, ‘dat ik niets tegen Toyota’s heb, maar dat ik ze niet graag opvoer – ik voer liever een Ferrari op.’ Het is een treffende metafoor voor zijn patiënten. ‘Als je bij het racen de grenzen van een auto opzoekt, zoals bij een Ferrari,’ zo zegt hij, ‘dan is alles belangrijk. Dat je vooruitgang hebt geboekt is vaak gewoon duidelijker onder hoge druk en stress, waarmee ik geen fysiologische stress bedoel. Ik bedoel de optelsom van alle stress, zoals de stress van de machine.’

Veel van zijn patiënten, zowel mannen als vrouwen, zijn alfamensen die in meerdere bedrijven tegelijk zouden willen werken en in allerlei ondernemingsraden zouden willen zitten – het zijn kortom mensen die de wereld willen veranderen. Problemen zien ze als een uitdaging die hen op de voorpagina van de *Wall Street Journal* kunnen brengen, maar de stress die dat met zich meebrengt kan ook hun fataal worden. ‘Als je denkt dat het uitschakelen van alle stressfactoren de enige manier is om iemand weer fit te krijgen dan speel je een soort *whack-a-mole*,’ zo vertelde hij me. ‘Het is veel slimmer om te bezien wat je kunt doen aan de wijze waarop je op stress *reageert*. Meditatie, in de breedste zin van het woord, geeft daar handvaten voor. Ja, naar mijn mening is TM een geweldige toepassing van dat middel.’

Vrijwel alle mensen die ik begeleid – de geldmanager die in een onstabiele markt opereert, de ouder die twee banen heeft om de eindjes aan elkaar te knopen, of de promovendus die worstelt met de druk van een dissertatie – willen op een steeds hoger niveau kunnen blijven presteren. Maar tegelijkertijd willen ze niet gek worden of wakker liggen van de stress. Meditatie kan, op de juiste manier verstaan en beoefend, twee vliegen in één klap slaan, doordat je een onmetelijk veld betreedt vol stilte, creativiteit en innerlijke energie. Dat is de kracht van Transcendente Meditatie.

Dit boek rust – zoals je zult zien – op drie pijlers. In eerste pijler leg ik uit wat de techniek van TM inhoudt, hoe het werkt, wat het teweegbrengt en waar

het vandaan komt. In de tweede pijler laat ik zien wat je kunt verwachten als je met deze techniek aan de slag gaat, waarbij we dieper ingaan op de medische kanten en het hersenonderzoek dat laat zien hoe TM je lichaam geneest, je reacties verbetert en je brein optimaliseert.

De derde pijler is een inspiratiebron en gids op dit pad waarop je je creatieve innerlijk optimaal ontwikkelt. In deze laatste pijler ontmoet je mensen uit allerlei sectoren van het leven – CEO's, kunstenaars, veteranen en studenten – die hebben ervaren hoe TM hun leven heeft veranderd. Ter afwisseling heb ik een aantal 'Meditatieve Momenten' toegevoegd, waarin je van diverse mensen kunt horen hoe het is om te mediteren, en belangrijker, wat voor effect dat op hun leven heeft gehad.

.....

MEDITATIEF MOMENT

Het geheime wapen

Orin Snyder is niet bang voor het woord 'winnen'. Hij wordt beschouwd als een van de topadvocaten in de wereld en verdedigde Facebook en Bob Dylan in rechtszaken waarmee miljarden dollars waren gemoeid. Hij heeft de reputatie een pittbull en de 'dodelijkste advocaat in de tech-wereld' te zijn. We zagen elkaar onlangs in zijn kantoor in de advocatenpraktijk Gibson Dunn, hoog in het MetLife Building in Manhattan. Ik vroeg hem hoe TM hem heeft geholpen