

# Inhoud

~

<b>Voorwoord</b> Matthieu Ricard en Paul Witteman	11
<b>Inleiding</b>	17
<b>Jouw geluk ligt binnen bereik</b>	<b>26</b>
<b>Wat is meditatie nu?</b>	<b>30</b>
Meditatie ≠ origami	31
Meditatie ≠ aan niets denken	31
Meditatie ≠ religie	32
Meditatie ≠ zweven	32
Meditatie ≠ een opgelegd nummertje	33
Meditatie ≠ one size fits all	33
Meditatie ≠ sektes en goeroes	35
Meditatie ≠ een ver-van-je-bedshow	35
Meditatie ≠ lezen over meditatie	35
Maar wat is meditatie dan wel?	35
Gerichte aandacht-meditatie	39
Open monitoring-meditatie	40
Moeiteloze aanwezigheidsmeditatie	41
<b>Aan alle ongedurige sceptici</b>	<b>42</b>
<b>Een kijk in ons briljante brein</b>	<b>50</b>
Het zit allemaal in je hoofd	51
Hersenen zijn kneedbaar	52
Binnenkijken bij Matthieu Ricard	57
Onze hersenen in meditatie	60
Het brein tijdens gerichte aandacht	61
<b>De voordelen van meditatie voor lichaam en geest</b>	<b>66</b>
Meditatie op voorschrift	72
De medische gezondheidsvoordelen	73
Het verhaal van Amerikaans collega Dr Scott Barry Kaufman	83
Geef aandacht	84
Yuval Harari – bestsellerauteur en heldere geest	85
Creatieve geesten	87

Compassie kan je cultiveren	92
Shamatha-project	94
<b>Je doet wat je kan</b>	<b>96</b>
Waar mediteer ik?	99
In welke houding mediteer ik?	99
Hoelang mediteer ik?	99
Op welk moment mediteer ik?	99
Met wie mediteer ik?	100
<b>Alles begint met ademen</b>	<b>106</b>
<b>Mindfulness, het is hier en nu</b>	<b>122</b>
Aan de slag!	127
Zij en ik	129
Mindfulness in acht weken of tien dagen	131
Monotasken	134
<b>Liefdevolle aandachtsmeditatie</b>	<b>144</b>
Van empathisch gestrest naar compassie in het lab	146
Hoe doe je aan liefdevolle aandacht-meditatie?	148
<b>Mindfulness voor zorgverleners, atleten, studenten en gevangenen</b>	<b>156</b>
Meditatie op het werk	157
Leren mediteren, over mindfulness in het onderwijs	166
Mediteren achter tralies	167
Meditatie en fysieke (sport)prestaties	173
<b>Tools &amp; tricks</b>	<b>184</b>
Click to meditate	185
Muse	188
<b>Pleidooi voor verwondering</b>	<b>190</b>
<b>Dankwoord</b>	196
<b>Bronnen en referenties</b>	198

# Inleiding

**‘Je hoeft je gedachten niet volledig te beheersen, je kan gewoon stoppen om ze jou te laten beheersen.’**

– DAN MILLMAN (wereldkampioen trampolinespringen en auteur)

~

*Ongeveer een eeuw geleden kreeg een oude Japanse zenmeester bezoek van een universiteitsprofessor die meer wilde leren over zenmeditatie. De wijze man bood zijn gast een kopje thee aan. Hij goot de kop van zijn bezoeker tot de rand vol en bleef ook daarna verder gieten. De professor keek verbaasd toe hoe het kopje overstroomde, tot hij zich niet meer kon inhouden: ‘Het kopje stroomt over, meneer. Er kan echt niets meer bij.’ De oude man keek de professor aan en sprak met zachte stem: ‘Net als dit kopje loopt jouw hoofd over van gedachten, zorgen en opinies. Ik kan je niets over zenmeditatie leren, voordat jij je tas hebt leeggemaakt.’*

Ik ben een arts en wetenschapper. Voordat ik in mijn geheugen begin te graven om je een heel persoonlijk verhaal te vertellen, voel ik me genoodzaakt een kanttekening te maken. Noem het gerust beroeps-misvorming: de onweerstaanbare drang van een neurowetenschapper om zichzelf en zijn eigen brein continu in vraag te stellen. Wanneer ik dus dadelijk terugblik op een van de moeilijkste periodes in mijn leven, vertel ik een soort verhaal. Ik doe alles wat binnen mijn macht ligt om dat verhaal zo waarheidsgetrouw mogelijk op te rakelen. Maar net zoals bij alle andere mensen zijn ook mijn herinneringen met de jaren wat vervaagd: mijn brein mengt levendige flitsherinneringen met onscherpe gedachtenissen en vult daarmee (grotendeels onbewust trouwens) de gaten op die na verloop van tijd zijn ontstaan. Pin me dus niet vast op elk detail. Dat gezegd zijnde, wil ik je vertellen waarom dit boek over meditatie, de verhalen die ik erin verweven heb, het klinisch gebruik dat ik

voorschrijf en het wetenschappelijke onderzoek dat daaraan voorafging, me zo nauw aan het hart liggen. Als arts heb ik een klassieke opleiding genoten. Tijdens die studie vergaarde ik veel kennis over het menselijk lichaam en het brein, over ziektes en de kant-en-klare behandelingen om die te genezen of te bestrijden. Later ging ik me met mijn onderzoeksteam toespitsen op het menselijke bewustzijn. Het beschadigde en onbewuste brein van comapatiënten werd mijn specialiteit. Dankzij mijn baan en de onderzoeken waaraan ik in ons klinisch centrum en onderzoekslaboratorium in Luik mocht meewerken, kwam ik stap voor stap dichterbij de antwoorden op vragen die ik me al als tiener begon te stellen. Wat doen we hier? Waarom denken we? Hoe kunnen we onszelf als mens verbeteren? Wat is de zin van ons bestaan? Ik kreeg de kans om me nog meer te verdiepen in dat menselijke bewustzijn, in anesthesie én in hypnose, een techniek waar we in het universitair ziekenhuis van Luik al heel wat onderzoek naar deden. Telkens leerde ik meer over het menselijke brein, over ons bewustzijn en over onze gedachten. Over hoe en waarom onze hersenen continu in beweging en verandering zijn en wat er in de bovenkamer gebeurt wanneer die actieve hersenen op een bepaalde manier worden geprikkeld.

Nee, het is niet mijn bedoeling om op te scheppen over alles wat ik weet en deed. Ik hou net zomin als jij van egocentrisme noch van ‘le culte de la personnalité’, oftewel de adoratie van een individu. Waar ik naartoe wil met die korte samenvatting van mijn curriculum vitae, is

*Alle kennis die ik als arts en wetenschapper mocht vergaren kon me niet helpen toen ik op 17 augustus 2012 onverwacht voor een heel persoonlijke en aangrijpende gebeurtenis kwam te staan.*

~

dat alle kennis die ik als arts en wetenschapper mocht vergaren me niet kon helpen toen ik op 17 augustus 2012 onverwacht voor een heel persoonlijke en aangrijpende gebeurtenis kwam te staan. Van de ene op de andere dag werd ik een alleenstaande vader met drie kinderen van zeven, elf en dertien. Tot dat moment had ik altijd hard gewerkt en onregelmatige uren gedraaid, om daarna zo goed en zo veel mogelijk te investeren in mijn gezinsleven. Nu ik er plots alleen en emotioneel verloren voor stond, werd die evenwichtsoefening nog een stuk ingewikkelder. Naast een vader was ik een echtgenoot. Een onverwachte en abrupte echtscheiding raakte me ook persoonlijk als man. Een leed waarvoor ik, ondanks mijn studie en alle

boeken die ik las, geen quick fix-behandeling had. Geen pilletje, zalfje of operatie kon dit probleem oplossen.

Ik heb niets te verbergen en ben daarom ook niet te beroerd om toe te geven dat ik het in het eerste jaar na die breuk bijzonder moeilijk heb gehad. Ik leefde niet echt gezond. Ik greep naar sigaretten en alcohol om de stress tegen te gaan. Ik nam geen enkele tijd meer voor mezelf. Niet voor mijn lichaam noch voor mijn geest. Ik holde mezelf achterna om mijn carrière en mijn gezin overeind te houden. Ik nam zelfs even antidepressiva en slaappillen. Na maanden in een diep dal en meermaals de bodem te hebben geraakt, begreep ik dat het zo niet verder kon. Ik wilde weer grip krijgen op mijn leven. Wanneer je voor zo'n aangrijpende gebeurtenis komt te staan, word je tenslotte ook verplicht om over jezelf na te denken. Je moet jezelf als het ware heruitvinden. Ik sprak met psychologen en psychiaters.

Ik verdiepte me in boeken die advies aanreikten over hoe je met dit soort problemen om kan gaan. Ik begon te trainen voor de marathon en vond dankzij gesprekken met collega's een uitlaatklep in yoga. Via de boeken die ik las en de yogalessen die ik wekelijks volgde, kwam ik voor het eerst persoonlijk in contact met meditatie. Ik had er voordien al wel over gehoord en gelezen, maar was – net als veel collega-wetenschappers – sceptisch ingesteld. Zo vroeg een journalist me jaren eerder naar mijn mening over mindfulness, een belangrijk onderdeel van meditatie. Ik wuifde zijn vraag weg door het af te doen als modefenomeen, een hype uit de blaadjes en vanop het internet. Die instelling veranderde gestaag naarmate ik steeds meer over het onderwerp ging lezen. Ook de yoga-meditatielessen en de attitude van de yogadocente maakten indruk op me. Er waren weinig sporten die ik voordien nog niet had uitgeprobeerd, maar ik bereikte nooit een competitief niveau, daarvoor was ik een te grote rebel. Wanneer bijvoorbeeld mijn tennisleerkracht hamerde op mijn techniek, verdomde ik het om mijn racket net dat beetje hoger te houden of wat meer naar links of rechts te kantelen. Dergelijke verplichte nummertjes spoorden niet met mijn opstandige, ietwat koppige karakter. Yoga deed dat verrassend genoeg wel. Voor deze docente maakte het niet uit of mijn linkervoet wel exact in de juiste positie stond, of dat ik met mijn neus bij mijn knieën kon. Bij yoga draaide het om het gevoel dat ik ervan kreeg, de evolutie die ik zelf doormaakte en de dingen die ik leerde over

mezelf, over mijn eigen lichaam en over mijn bewustzijn in dat moment. Dat laatste prikkelde mijn interesse als neuroloog uiteraard ampel. In de weinige vrije tijd die ik had – of beter: nam – las ik steeds meer boeken over filosofie, meditatie en de boeddhistische levensvisie. Door steeds meer bezig te zijn met dat onderwerp, begon ik automatisch bewuster in het leven te staan. Ik wenste me niet langer te beklagen over het verleden, noch me nutteloos zorgen te maken over de toekomst, maar besloot volledig te genieten van het hier en nu, samen met mijn fantastische kinderen. Ik ontdekte dat mindfulness niet zomaar een modewoord is zoals ik jaren eerder aan die journalist verkondigde, maar dat het echt een bijzondere meerwaarde kan zijn in alle aspecten van het dagelijks leven. Echt genieten van een maaltijd bijvoorbeeld, echt nadenken over hoe ik mijn tijd verdeel. Of op vakantie niet alleen bezig zijn met de planning om van de ene wonderbaarlijke bezienswaardigheid naar de volgende te spurten, maar ook echt stil te staan en bewondering te hebben voor al die pracht en praal in de wereld.

Vanaf dat moment speelde meditatie niet alleen een grote rol in mijn dagelijkse bestaan, maar kreeg het ook een plaats in mijn professionele leven. Nadat we in Luik eerder onderzoek voerden naar bewustzijn en hypnose, was meditatie bestuderen geen mijlenverre sprong. Mijn wetenschappelijke interesse in meditatie piekte helemaal toen ik **Matthieu Ricard** – doctor in de moleculaire biologie, boeddhistische monnik en de persoonlijke vertaler van de veertiende Dalai Lama – voor het eerst ontmoette. Een toevallige ontmoeting met een kleurrijke en inspirerende figuur van wie ik voordien al enkele bestsellers over oosterse filosofie, meditatie en boeddhisme las. Die eerste kennismaking vond plaats op 28 november 2013 tijdens een TEDx Talk in Parijs, een conferentiereeks waar experts lezingen geven op het gebied van wetenschap, technologie, bedrijfsleven, sociologie en creativiteit. Op die bewuste editie in Parijs waren zowel Matthieu Ricard als ik uitgenodigd om zo'n lezing te geven. Hoewel ik die dag maar flarden van Matthieus speech kon opvangen, trok zijn aanwezigheid meteen mijn aandacht. Tot mijn grote plezier raakten we na de lezingen ook met elkaar aan de praat. Om redenen waarop ik nog steeds niet de vinger kan leggen, klikte het vanaf het eerste moment tussen ons. Waarover we precies praatten, is een vage herinnering geworden. Wat ik me wel kraakhelder herinner, is dat hij volmondig 'ja, laten we dat doen' antwoordde toen ik hem uitnodigde om naar het laboratorium

in Luik te komen. Daar zouden we met ons onderzoeksteam zijn hersenen en het effect van jarenlange meditatie daarop kunnen bestuderen in onze hersenscanners. Dat was niet de eerste keer voor hem. Sinds hij zijn leven had toegewijd aan het boeddhisme en dus ook aan meditatie, hadden al meerdere wetenschappers de kans gekregen om hem te bestuderen. Op die manier wilden zij, net als ons onderzoeksteam, aantonen welke effecten meditatie op de ontwikkeling en de werking van je hersenen kan hebben. Een wetenschappelijke basis waar ik graag op verder wilde bouwen, met Matthieu Ricard als het perfecte proefkonijn.

Naast zijn medewerking aan ons onderzoek naar meditatie nodigde Matthieu Ricard me uit op samenkomsten van **Mind & Life**, een instituut dat in 1987 werd opgericht in de Verenigde Staten met als doel een open dialoog te creëren tussen de moderne neurowetenschap en de contemplatieve en meditatieve tradities. In gewonemensentaal: een organisatie die ernaar streeft om de werelden van de harde, feitelijke wetenschap en de meer spirituele wereld samen te brengen. Precies in mijn straatje dus. Zo ontmoetten Matthieu Ricard, Vanessa (mijn nieuwe partner met wie ik drie jaar later zou trouwen) en ik elkaar in augustus 2014 opnieuw tijdens de eerste Mind & Life Europe-zomerschool in een klooster op het idyllische eiland in de Chiemsee in Duitsland. Matthieu trad daar niet alleen op als spreker, maar was ook een van de vele aanwezige meditatie-leraren. Dat werd dus meteen ook samen met Vanessa (neurowetenschapper en psychologe uit Canada) mijn eerste echte ervaring met formele meditatie oftewel echte, bewuste meditatie-oefeningen. Waar ik voordien vooral probeerde om meer mindful in het dagelijks leven te staan, werd ik tijdens deze bijeenkomst ondergedompeld in een overweldigende en uitdagende, maar tegelijk ook bijzonder inspirerende en deugddoende meditatieweek. Om vijf uur dertig ging de wekker, om eerst een uur meditatieyoga te doen en daarna een uur formele meditatie. Vervolgens ontbeten we in stilte om met voldoende brandstof aan een dag vol lezingen en allerhande meditatiesessies te beginnen. Als amateurs klungelden mijn vrouw en ik er natuurlijk op los. Ik was – en ben nog steeds – een beginnende stuntelaar als het op formeel mediteren aankomt. Toch voelde het niet ongemakkelijk of onprettig. Net als in de yogalessen had ik het gevoel dat ik ook meditatie naar mijn hand mocht zetten. Dat ik het op mijn eigen manier en mijn eigen niveau kon beoefenen, ongeacht het kunnen van de anderen om me heen. Voor mij draait meditatie – anders



### ‘Mijn religie is vriendelijkheid.’

DALAI LAMA

In gesprek met de veertiende dalai lama op een wetenschappelijk congres aan de universiteit van Straatsburg © 2016 Olivier Adam

*Op mijn vraag naar de relatie tussen brein en geest antwoordde de kwieke 81-jarige vriendelijk: ‘In onze hersenen is er materie die we kunnen meten. Ons bewustzijn is niet zo. Ik denk dat er geen materialistische manier is om de geest te analyseren.’ Als neuroloog probeer ik met het team natuurlijk wel vooruitgang te boeken in ons wetenschappelijk begrip van de geest en van het brein maar uiteraard moeten we niet te arrogant zijn. Als neuro-wetenschapper kunnen we beter toegeven dat we helemaal niet begrijpen hoe we van iets materieels (brein) tot immateriële gevoelens, emoties en percepties (kortom bewustzijn) komen – dat is en blijft één van de grootste mysteries waar we best met alle hypothesen rekening houden.*

dan veel technische sporten of kunstvormen – niet om technieken die je precies goed moet uitvoeren. Het is niet competitief en je hoeft de lat niet te hoog te leggen. Je hebt er ook geen materiaal, specifieke locatie of plunje voor nodig. Voor mij kan je het niet fout doen zolang het goed voelt voor jezelf, en als het er anders uitziet dan bij een ander maakt dat helemaal niets uit. Er staat voor mij ook geen tijdslimiet op. Meditatie is met andere woorden een persoonlijk parcours dat je voor jezelf kan en mag uitstippelen. Heerlijk, toch?

Toen Matthieu Ricard in mei 2015 de daad bij het woord voegde en naar Luik afzakte vanuit zijn kamer op de bovenste verdieping van zijn Shechen-klooster nabij Kathmandu in Nepal, mocht ik hem niet alleen ontvangen als proefkonijn in ons laboratorium, maar kreeg ik de kleurrijke man ook als logé bij ons thuis te gast. Dat deed trouwens heel wat stof opwaaien in ons gezin, vooral bij mijn oudste zoon Hugo. Ruim een jaar eerder had die nog beslist dat hij vegetariër wilde worden. Voor hem apart koken vond ik in die periode wat te omslachtig. Daarom maakte ik hem wijs dat hij te jong was om vlees van het menu te schrappen. Ik deed hem geloven dat er op die manier nooit haar op zijn piemel zou groeien. Ik weet het: een geniepig maar wel bijzonder effectief leugentje om bestwil. Toen Hugo en Matthieu echter aan de praat raakten aan onze keukentafel, viel ik natuurlijk door de mand. Ricard – overtuigd vegetariër – moedigde Hugo aan om die vegetarische levensstijl toch een kans te geven en stelde hem gerust dat de onzin die zijn vader hem had wijsgemaakt kant noch wal raakte. Hij gaf Hugo gelijk: dieren zijn onze vrienden, die eet je toch niet op? Sindsdien zijn we thuis met z’n allen wat meer flexitariër geworden (wat wil zeggen dat we minder vlees eten), maar Hugo blijft ons morele voorbeeld als ethische vegetariër en voorvechter van dierenwelzijn.

Mensen vragen me wel eens of Matthieu Ricard geen toneeltje opvoert wanneer de schijnwerpers op hem zijn gericht. Het antwoord is simpel: nee. Tijdens zijn bezoeken bij ons in Luik heb ik maar één Matthieu Ricard ontmoet. De man die altijd in zijn boeddhistische gewaad rondloopt, behalve toen hij heel gewoon in zijn pyjama op de bank of in zijn zwembroek aan het zwembad zat te mediteren. Dat bewonder ik in hem. Hij reist van het ene land naar het andere, de hele wereld rond. Hij heeft een enorme achterban op sociale media en wordt door velen verafgood

of geadoreerd als een rockster. Ondanks die faam blijft hij met beide voeten op de grond. Hij is een altruïst in hart en nieren en staat open voor discussies over alle onderwerpen, zelfs over boeddhisme, karma en reïncarnatie. Hij durft zichzelf en de boeddhistische levensstijl in vraag te stellen en deinst niet terug voor een wetenschappelijk experiment. Reden te meer om meditatie een kans te geven.

Dat geldt trouwens ook voor de **Dalai Lama**. Ook dat weet ik uit eigen ervaring. Dankzij mijn samenwerking met Matthieu Ricard kreeg ik in september 2016 de kans om een dag met de boeddhistische leider door te brengen. Samen met Matthieu en de Dalai Lama brainstormde ik op een podium aan de universiteit van Straatsburg over de wisselwerking tussen wetenschap en het boeddhisme. Achter de schermen kon ik met hen tafelen en beantwoordde de Dalai Lama nog meer vragen die ik had. Ik stond ervan versteld hoezeer hij ervoor openstond om te discussiëren over onze verschillende visies, over ons bewustzijn en over wetenschap versus geloof. Net als Matthieu had ook de Dalai Lama heel weinig ego en we spraken elkaar aan met 'broer'. Misschien was dat de reden waarom ik aan het einde van de dag tegen hem durfde te zeggen: 'Ik kan niet weten of je een goede boeddhist bent, maar je zou in ieder geval een fantastische wetenschapper zijn.'

Dankzij de open ingesteldheid van de Dalai Lama en van Matthieu Ricard kreeg ik een antwoord op de hamvraag: wat doet meditatie met je brein? Nadat Matthieu zich onderwierp aan de onderzoeksapparatuur in het laboratorium, ontdekten we dat zijn hersenen wel degelijk anders zijn dan die van zijn leeftijdsgenoten. Bepaalde delen van zijn brein zijn beter ontwikkeld. Wanneer hij mediteerde met meer dan 250 elektroden op zijn hoofd, zagen we ook dat bepaalde netwerken in zijn bovenkamer beter functioneren dan bij andere zeventigers. Natuurlijk licht ik nu maar een tipje van de sluier op. Later in dit boek leg ik het je graag verder uit.

Nu hoor ik je al denken: wat heb ik er als lezer aan dat een neurowetenschapper het brein van een meester in de meditatie onderzoekt? Wel, daar zal je versteld van staan. Net zoals wetenschappers onderzoek doen naar topatleten en met die conclusies aan de slag kunnen om de sportende Jan Modaal te helpen met programma's als Start To Run, kan onderzoek naar meditatie-experts een springplank zijn om te ontdekken wat meditatie ook voor jou kan betekenen. Een Start To Meditate, zeg maar. Eerder

gevoerd onderzoek naar meditatie maakt dat onderscheid ook. Sommige onderzoekers keken net als wij in het brein van experts, anderen voerden op basis van die bevindingen studies uit met doodgewone mensen en trokken ook daar interessante conclusies uit, die ik je in dit boek wil uitleggen.

Dat soort studies zijn uiteraard heel complex. Als wetenschapper ben je tenslotte maar zo slim als de onderzoeksapparatuur die je hebt. Daarnaast kan je geen conclusies trekken uit één onderzoek, tenzij die studie door anderen wordt gecontroleerd en bevestigd. Bovendien zijn er andere criteria waar een wetenschappelijk onderzoek aan moet voldoen voordat het betrouwbare resultaten kan opleveren die gepubliceerd kunnen worden in een wetenschappelijk tijdschrift. Een omslachtig proces waar ik je verder in dit boek wat meer uitleg over geef, maar ook een van de redenen waarom ik dit boek kan schrijven. Jarenlang onderzoek naar meditatie heeft heel wat nieuwe kennis opgebracht. Ik ben dan nog steeds een amateur-student in het mediteren, maar als wetenschapper ben ik ervan overtuigd dat meditatie je mentale gezondheid en je levenskwaliteit echt kan verbeteren. Die kennis wil ik hier met jou delen.

*Ik wil je ervan overtuigen dat meditatie een aanvulling op de moderne, westerse geneeskunde kan zijn.*

~

Ik wil je ervan overtuigen dat meditatie een aanvulling op de moderne, westerse geneeskunde kan zijn. Daarom vraag ik je uitdagend: waarom probeer je het niet eens? Weigeren om jezelf open te stellen voor nieuwe of andere pistes zou immers zonde zijn. We leven nu eenmaal in een veranderende wereld. De wetenschap staat niet stil. Laten wij dat ook niet doen.

Ik wil in dit boek aantonen dat er een gulden middenweg is tussen harde objectieve wetenschap en subjectieve spirituele of contemplatieve praktijken. Nee, het is niet mijn bedoeling om van iedereen een boeddhist te maken. Dat ben ik zelf ook niet. Wel wil ik trachten om je een hulpmiddel aan te reiken dat je leert waarom meditatie ook voor jou een meerwaarde kan betekenen en hoe je ermee aan de slag kan gaan. Op die manier kan je net als ik je eigen weg vinden in een uitgebreide en boeiende wereld van meditatietechnieken en hersengymnastiekoefeningen. Een wereld waarin niets moet en alles mag, zolang je het maar bewust doet. Neem de tijd om je onder te dompelen in de kennis en praktijk van meditatie,

waag je aan de oefeningen die jou het meest aanspreken en ontdek wat meditatie voor jou kan betekenen.

Begrijp me niet verkeerd, je moet altijd het verschil bewaken tussen persoonlijke opinie, anekdotische gevallen en goed onderbouwde wetenschappelijke studies. Maar ik vind het jammer dat er in onze huidige geneeskunde zo weinig aandacht wordt besteed aan het persoonlijke en psychosociale aspect. Daarnaast denk ik bijvoorbeeld aan het placebo-effect, een ongelooflijk fenomeen dat eveneens de krachtige invloed van onze gedachtewereld op het fysieke weerspiegelt. Dat geldt evenzeer voor hypnose en meditatie. En toch worden deze mogelijkheden vaak weggelachen. Kijk, je zal geen pijn of kanker genezen met meditatie, maar je kan er mensen wel serieus mee helpen. En dat is belangrijk.

Dit boek schuift geen enkele meditatievorm, -methode of -traditie naar voren. Integendeel, ik stel voor om een persoonlijke relatie met meditatie uit te proberen. Je kan uren op een matje doorbrengen, of je kan enkele keren mindful in- en uitademen. Beide hebben hun verdienste. Kies wat op welk moment past voor jou. Zo is de zentraditie waarbij een strenge monnik met een stok op je schouder slaat als je houding niet correct is, niet aan mij besteed.

Ik stel voor dat we beginnen met een proevertje, letterlijk en figuurlijk. Neem even een stukje van je favoriete chocolade of een lekkere kop thee. Kijk er eerst aandachtig naar, ruik eraan, neem diep adem, proef met mondjesmaat. Probeer echt eens te focussen op wat je doet en ervaart. Wat ruik, proef, smaak, denk en voel je? Merk je hoeveel bewuster je van dat stuk chocola of die kop thee kan genieten en hoe meer je het waardeert dan wanneer je het in sneltempo, automatisch en reflexmatig naar binnen slokt? Dat is meditatie: een simpele oefening in bewust-zijn. Misschien is het toch wat voor jou?

~