

VOORWOORD

Al jaren volg ik een zenmeditatiecursus bij Zentrum in Utrecht, in een zendo, een zaaltje aan het eind van een lange gang, in een statig pand aan de Oudegracht. Ik ben geen ijverige leerling. Ik sla weleens een les over.

Want echt leuk is mediteren niet. Soms krijg ik kramp in mijn kuit. Vaak gaan mijn benen 'slapen'. Of krijg ik jeuk op mijn hoofd en wil ik me niet laten kennen. Niet krabben dus. Een kriebel in de keel is nog erger. Dan zit ik met tranen in mijn ogen tegen de hoest te vechten. Bovendien razen er gedachten door mijn hoofd: dingen die ik nog moet doen, dingen die ik allang gedaan had moeten hebben, dingen waar ik me zorgen over maak, mensen op wie ik jaloers ben, op wie ik boos ben of in wie ik teleurgesteld ben. Soms dommel ik weg, en schrik ik ineens wakker.

Toch blijf ik terugkomen in de zendo. Om eerlijk te zijn weet ik niet precies waarom. Maar na het mediteren lijkt het of de kleuren helderder zijn en de geluiden sprankelender. Ook als ik thuis heb gemediteerd, merk ik dat effect. Of dat echt zo is, weet ik niet zeker. Er is ook iets op de achtergrond, iets onbewust, wat langzaam groeit. Iets wat ik moeilijk onder woorden kan brengen. Ik moet denken aan een metafoer van de boeddhistische non Pema Chödrön. Ze schreef iets over asfalt, waarin na verloop van tijd barstjes komen waardoorheen gras-sprietjes verschijnen.

Schrijven over mediteren is een hachelijke zaak. Het uitleggen van dingen, ze op een rijtje zetten, tijdlijnen maken, analyseren en conceptualiseren zijn zo'n beetje het tegenovergestelde van wat mediteren is. Mediteren is iets waar je gewoon mee moet beginnen om 'vakantie te nemen van jezelf', zoals mijn Zenleraar Willem Scheepers dat zegt.

Gerard Janssen





INHOUD

Hoofdstuk 1

Wat is meditatie? 9

Waarom mediteren?	11
Inzicht	12
Monkey mind	12
Gedachten	14
Medische wetenschap	14
Yogi	15
Transcendente meditatie	16
Vecht-of-vlucht	16
Relaxation response	16
Voordelen van meditatie	17
Mindfulness	19
Helderder	19
Het brein	19
Pijn	20
Hersengolven	21
Creativiteit	22
Beter slapen	22
Spiritualiteit	25

Hoofdstuk 2

Geschiedenis van meditatie 27

Brahman	29
Siddharta	30

Boeddha	30
Het achtvoudige pad	32
Middenweg	33
Pali-canon	33
Dukkha	33
Bodhisattva	34
Taoïsme	34
Zen	37
Meebewegen	38
Wijzen uit het Oosten	38
Jezus	38
Kabbala	39
Mindfulness	40
Lojong	42

Hoofdstuk 3

Soorten meditatie 49

Aandachtsmeditatie	50
Geleide meditatie	50
Loopmeditatie	53
Tonglen	54
De dood	54
Qi gong	57
Mantrameditatie	57
Ohm	57
Maak je eigen mantra	58
Mantra	60

INHOUD

Transcendente meditatie	60
Gebedstouw	60
Dhikr	61
Soefisme	62
Vipassana	65

Hoofdstuk 4 Voordat je gaat mediteren 67

Kussens	69
De bel	69
De houding	70
7 richtlijnen voor een goede meditatiehouding	72
De tijd	75
Mudra	75
Verskillende mudra's	76
Ogen open of dicht	79
Gedachten	79
Hartsoetra	80
Pijn en ongemak	81
Hartsoetra Nederlands	82
Hartsoetra Japans	83

Hoofdstuk 5 Aan de slag 85

Liever niet alleen?	87
6 tips voor een succesvolle meditatie	88
De bodyscan	90
Ademhaling	94
Ademhalingsmeditatie met behulp van tellen	97
Box breathing	98
Diepe ademhalingsmeditatie	101
4-7-8 ademhaling	102
Tonglen	105
Langzame loopmeditatie	106
Vipassana meditatie	109
Begrippenlijst	110
Colofon	112



“Quiet
the mind,
and the soul
will speak”

Ma Jaya Sati Bhagavati



Hoofdstuk 1

Wat is meditatie?

Mediteren. Dat is iets met zitten, iets met je handen en iets met stil zijn. Maar wat is mediteren eigenlijk precies? En is het goed voor je?

Deep
breaths
are like little
love notes
to your
body



Mediteren is maar een woord. In het latijn betekent 'meditatio' doordenken of contempleren. De filosoof Descartes noemde zijn filosofische essays 'meditations', waarmee hij ze de betekenis van 'diep doordacht' gaf.

In dit boek gaat het vooral over een ander soort mediteren, eentje die zijn wortels heeft in het noorden van India. Een oefening waarbij de aandacht wordt gericht op een voorwerp of activiteit, zoals de ademhaling, om aandacht en bewustzijn te trainen. Het helpt om je beter te kunnen concentreren en minder stress te ervaren. Maar de paradox is dat dat er allemaal even niet meer toe doet. Het gaat erom dat je even 'vakantie neemt van jezelf', dus ook van de gedachte dat je minder stress, meer focus en meer balans in je leven wilt.

Waarom mediteren?

Toen mijn kinderen klein waren kreeg ik last van angstaanvallen. Ik kreeg het benauwd, er zweefden zwarte stippen voor mijn ogen en ik wist ongeveer zeker dat ik doodging. Dat laatste bleek mee

te vallen, na een bezoekje van een arts die me nog net niet uitlachte en me een bakje vanillevla gaf.

Daarna was ik niet meer bang om dood te gaan, maar wel voor een nieuwe aanval van benauwdheid. Ik weet niet meer exact hoe het ging, maar na wat googelen kwam ik tot de conclusie dat meditatieoefeningen konden helpen. Dus zocht ik een beetje uit hoe dat moest.



CONFRONTATIE

Mediteren is niet lekker ontspannen, of je afsluiten voor de wereld. Bij meditatie ervaar je alles waar het leven je mee confronteert. Of het nu pijn of plezier is.



Inzicht

Me aansluiten bij een meditatiegroep was voor mij nog een te hoge drempel, dus klooido ik wat aan met informatie die ik online vond. Die periode waarin ik zelf een beetje kon aanrrommelen had ik nodig om later wel de stap over de drempel van een zendo te kunnen zetten, iets wat ik iedereen kan aanraden.

De paniekaanvallen werden minder, maar ik weet niet of dat nou direct door het mediteren kwam. Mediteren was voor mij geen oplossing voor mijn problemen, maar

bracht mij dingen die ik niet voorzien had. Bijvoorbeeld het inzicht dat ik iets anders was dan mijn gevoelens en gedachten.

Monkey mind

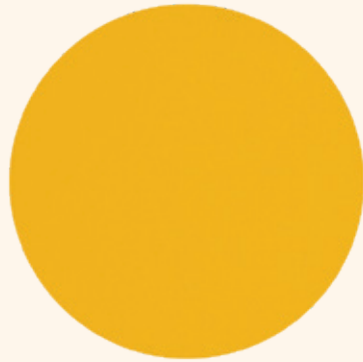
Ik heb elke dag wel duizenden gedachten. Vaak gaan die gedachten over dezelfde dingen. Ik ben er een meester in om me een beetje koud, een beetje ongemakkelijk, een beetje ontevreden, een beetje hongerig en een beetje moe te voelen. En soms flakkert er iets op van jaloezie, teleurstelling of boosheid. Hoe kan ik meer geld verdienen? Vinden mensen mij wel leuk? Kan die irritante persoon niet weg? Wat zijn mensen toch dom, wat is de wereld toch corrupt.

De monkey mind noemde Boeddha dat. Ons bewustzijn is als een aap die van gedachte naar gedachte slingert en op elk piepje en knorretje reageert. Het heeft geen zin om kwaad te worden op die aap, of te proberen hem tot zwijgen te brengen. De aap gaat daardoor niet weg. Sterker nog, hij gaat alleen maar vervelender doen.

A decorative frame with a black and white checkered border. Inside the frame, there are several large, stylized leaves in shades of yellow and brown. The quote 'Enjoy your problems' is centered within the frame.

‘Enjoy your problems’

Shunryu Suzuki



Die aap is ook niet het probleem, maar de gedachten over de aap zijn dat. Gedachten die de boosheid laten groeien. Gedachten over gedachten die zeggen: die aap heeft gelijk, ik ben een loser of ik ben geweldig. Je bewust worden van de aard van deze gedachten door ze te zien en te herkennen, is een van de dingen die je van mediteren kunt leren.

Gedachten

De kunst is om vrienden te worden met die vervelende aap, en met hem of haar samen te leven. Begroet de aap als je hem weer hoort bazelen, om daarna rustig door te gaan met dat waarmee je bezig was.

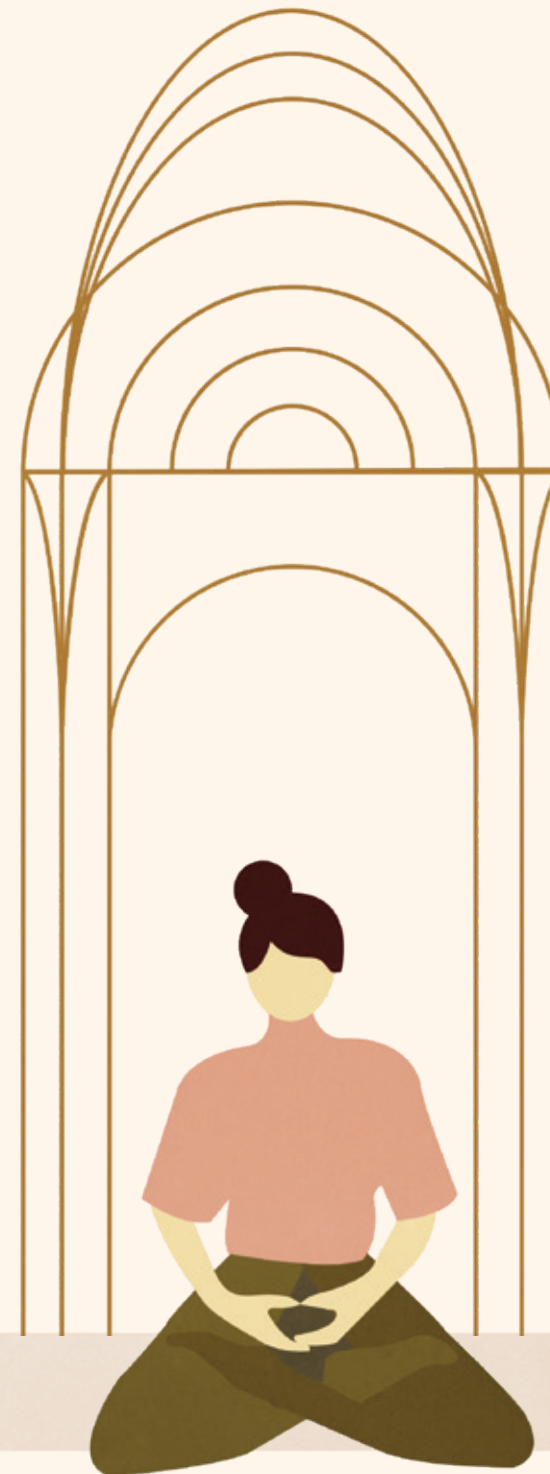
Het handige is dat de aap het leuk vindt om opdrachtjes te krijgen. Bijvoorbeeld om je ademhalingen te tellen. Mediteren kun je zien als een opdracht waarmee je de aap bezig kunt houden, zodat er ruimte komt voor iets anders.

Hoe meer je de aap ergens aandachtig mee bezig laat zijn, hoe minder snel hij jou afleidt.

Medische wetenschap

Als kind las ik vooral Wie-Wat-Waarom-boeken. Google bestond nog niet, en ik wilde weten hoe oud het heelal was, hoe giftig spinnen waren en of er ergens op de oceaan hele grote waterkolken waren. Ik hou van wetenschappelijke feitjes en inzichten. Ik wil graag weten hoe dingen werken. Er woont, zogezegd, een nieuwsgierige aap in mijn brein. Ik probeer nu te leren hoe ik die aap af en toe kan afleiden, maar hij heeft me ook het een en ander op laten zoeken over de 'wetenschappelijke feitjes' rond meditatie.

Sinds de jaren dertig doen wetenschappers onderzoek naar mensen die vaak mediteren. Veel van deze onderzoeken laten zien dat meditatie een heilzame werking heeft, soms al na acht weken.



Yogi

In de eerste helft van de vorige eeuw trokken wetenschappers met draagbare elektrocardiografen naar India, om daar de beoefenaars van yoga, de zogenoemde yogi, te onderzoeken. Meerdere onderzoekers tekenden op dat yogi hun hartslag wisten te verlagen. Ook stelden ze vast dat ze minder zuurstof gebruikten en minder koolstofdioxide uitademden, iets wat wees op een lager metabolisme.

Een studie van de universiteit van Tokyo, met een elektro-encefalografie (EEG)-apparaat, liet zien dat bij zenmonniken tijdens meditatie alfa-golven dominant werden die normaal te zien zijn bij mensen met gesloten ogen, in diepe rust.

‘We should not hoard knowledge; we should be free from our knowledge’

Shunryu Suzuki

Transcendente meditatie

In 1970 publiceerde de wetenschapper R.K. Wallace een artikel over transcendente meditatie in *Science*. Wallace ontdekte dat mensen die aan transcendente meditatie deden, een meditatievorm waarbij je steeds een woord herhaalt (zie pagina 60), minder zuurstof gebruikten, een lagere hartslag en een lagere bloeddruk hadden en andere hersenfrequenties kregen. Na deze studie vonden meer wetenschappers vergelijkbare effecten.

Vecht-of-vlucht

Wallace concludeerde dat de reactie van het menselijke lichaam op het mediteren

te zien was als het tegenovergestelde van de vecht-of-vlucht-reactie. Als je gevaar ziet, komen er hormonen zoals adrenaline en cortisol in het lichaam vrij, de spieren spannen en de hartslag en bloeddruk gaan omhoog. Dit alles zorgt ervoor dat iemand klaar is om op de vlucht te slaan of te gaan vechten. Bij mediteren gebeurt het omgekeerde.

Relaxation response


De relaxation response, noemde wetenschapper Herbert Benson dit. Hij deed onderzoek naar Tibetaanse monniken die een meditatietechniek beoefenden die tummo heet. Bij temperaturen van zo'n vijf graden Celsius hingen ze natte doeken om. De monniken visualiseerden bij het ademen hoe de lucht naar binnen en naar buiten stroomde. De lucht zagen ze als een vorm van energie. En ze stelden zich voor dat er vlammen in hun borst opflakkerden. Op deze manier lukte het ze om hun lichaamstemperatuur te laten stijgen naar koortshoogte. De natte doeken gingen dampen en werden langzaam weer droog. Deze monniken lieten zien dat meditatie grote veranderingen in het lichaam teweeg kan brengen.



VOORDELEN VAN MEDITATIE

Inmiddels zijn er duizenden studies die laten zien dat meditatietechnieken stress, angst, milde depressie, slapeloosheid en pijn verminderen en tegelijkertijd de zintuiglijke waarnemingen verscherpen.

Meerdere studies tonen ook aan dat mindfulness (zie pagina 19) angst en depressie kan verminderen, het immuunsysteem kan stimuleren, kan helpen pijn te beheersen, iemand kan losweken van ongezonde gewoonten en verslavingen, slapeloosheid dragelijker kan maken, de bloeddruk kan verlagen en zelfs de structuur en functie van de hersenen kan veranderen.





Mindfulness

Ook erg invloedrijk was het werk van de bioloog Jon Kabat-Zinn. Hij begon meditatietechnieken toe te passen in een medische setting, de zogenaamde Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Een acht weken durende therapie bleek effectief bij aandoeningen die uiteenliepen van psoriasis tot milde depressie. Zijn mindfulnessstechnieken leidden tot een golf van nieuw onderzoek, naar de mogelijkheden om meditatie als medicijn in te zetten.

Helderder

Onderzoeken laten zien dat mediteren ervoor zorgt dat je meer controle hebt over waar je je aandacht op richt. Je bent 'wakkerder', helderder en registreert niet alleen meer, maar ook nauwkeuriger. Je kunt je beter concentreren: direct na een meditatie sessie en tussen meditatie door ben je minder snel afgeleid. Studenten die mediteren presteren beter. Daarnaast leren ze de gevoelens en sensaties zelf te onderscheiden van de gedachten daarover. Dit gebeurt al na een meditatie cursus van acht weken.

Het brein

In tientallen studies is onderzocht of meditatie de structuur van het brein verandert. Een breingedeelte waar veranderingen waargenomen zijn is de insula, een deel van de hersenen dat geassocieerd wordt met introspectief bewustzijn, zoals het waarnemen van je ademhaling, hartslag en de gevoelens in je buik. Een ander

WETENSCHAP

Wetenschappers wijzen erop dat de proefpersonen die langdurig mediteerden niet onderzocht zijn vóórdat ze mediteerden. In theorie is het dus mogelijk dat deze verschillen niet door het mediteren komen, maar dat bijvoorbeeld mensen met een grotere gevoeligheid voor prikkels eerder zullen mediteren.

MINDER SNEL OUD

Onderzoekers hebben aanwijzingen gevonden dat je minder snel oud wordt als je veel mediteert. Aan de uiteinden van chromosomen zitten zogenaamde telomeren. Jonge cellen hebben lange telomeren, oude cellen korte. De lengte van de telomeren neemt af door stress, ontstekingen door een slechte werking van het immuunsysteem. Mediteren zorgt ervoor dat de telomeerlengte minder snel afneemt. Sommige onderzoeken suggereren zelfs dat mediteren een positiever effect heeft op de telomeerlengte dan bijvoorbeeld veel bewegen of gezond eten.

gedeelte waar veranderingen waargenomen zijn is de somatosensorische cortex, die aanraking en pijn waarneemt. Het lijkt erop dat meditatie je gevoeliger maakt voor interne en externe lichamelijke prikkels.

Pijn

Hersenonderzoek bij mensen die al lang aan zenmeditatie doen, toonde aan dat de hersengedeelten die geassocieerd worden met het voelen van pijn meer activiteit vertoonden. Toch rapporteerden deze mensen beter tegen pijn te kunnen dan de deelnemers in de controlegroep.

De theorie is dat mensen die veel mediteren meer aandacht richten op het pure pijngevoel en minder op de cognitieve en emotionele reacties op de pijn. Het lastigste gedeelte aan pijn is vaak de reactie op deze pijn: de angst dat de pijn nooit meer overgaat, dat je met deze pijn niet kunt functioneren, dat je de zieligste persoon bent van de straat. Het bekijken van je gedachten over de pijn, leidt ertoe dat je helder gaat zien hoe die gedachten met je aan de loop gaan, en dat heeft een heilzaam effect.

Een derde hersengebied dat volgens onderzoek gestimuleerd wordt door meditatie is de rostromediale prefrontale cortex, een hersengebied dat geassocieerd wordt met zelfreflectie: het waarnemen van je eigen gedachten. Je wordt dus steeds beter in het kijken naar jezelf. En dat helpt je om minder vanuit de directe emotie te handelen en meer uit inzicht in de situatie.

Hersengolven

Hersencellen communiceren met elkaar via elektrische pulsjes. De honderd biljoen hersencellen lijken dat vaak synchroon te doen. Die hersenactiviteit gaat in golven. De langzaamste hersengolven zijn bekend als deltagolven en treden op bij diepe slaap. Als je wakker bent bestaat de activiteit uit een combinatie van snellere alfa-, bèta- en gamma- en thèta-golven.

Mensen die mediteren blijken meer alfa- en thèta-golven te produceren. Tibetaanse monniken die langdurig mediteren hebben ook minder beta- en gammagolven. De relatie tussen de hersengolven en de werking van de hersenen is nog niet goed begrepen, maar lijkt wel een relatie te hebben met meer of minder afdwalende gedachten.



‘Enjoy your problems’

Shunryu Suzuki

Dit is in overeenstemming met een onderzoek naar Tibetaanse monniken dat laat zien dat zij inderdaad beter kunnen focussen. Bijvoorbeeld op een stilstaande stip in een zee van rondwervelende stippen op een beeldscherm.

Creativiteit

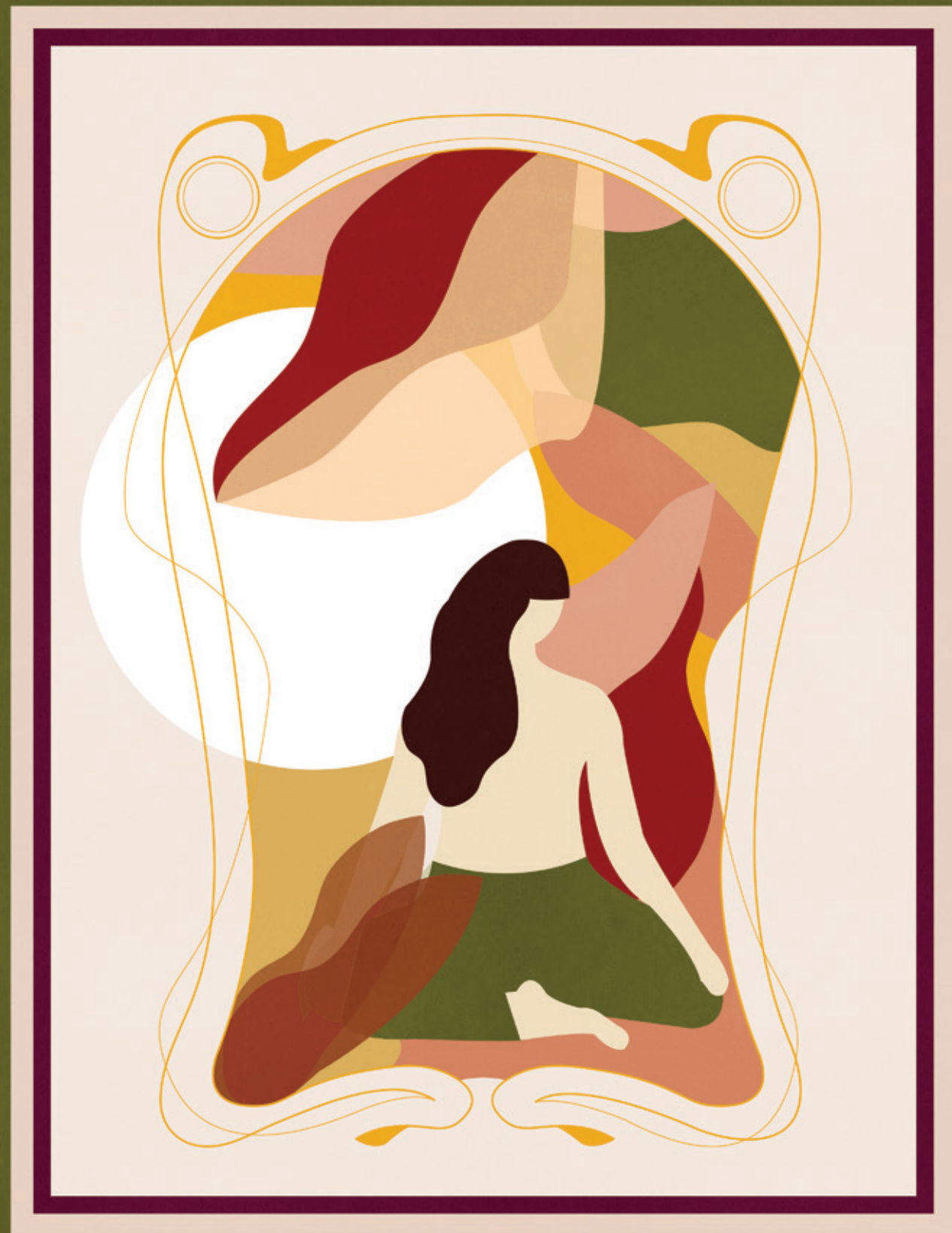
Mediteren helpt ook de creativiteit. Ik vind dit zelf een van de leukste dingen van mediteren: plotseling is er een herinnering aan iets waar ik al jaren niet aan gedacht heb, of een gedachte die nergens vandaan lijkt te komen, maar die wel een nieuw inzicht geeft, of dé oplossing is voor een probleem waar ik mee worstel. In stripverhalen wordt dit eureka-effect vaak uitgebeeld als een lampje boven iemands hoofd.

Het is een fenomeen dat veel beschreven is door wetenschappers en kunstenaars. Dat een oplossing van een probleem zich

soms vanuit het niets aandient, zonder dat je daar bewust over nadent. Beoefenaars van vipassanameditatie (zie pagina 65), focussen op het detecteren en observeren van deze nieuwe gedachten. Neurowetenschappers hebben onderzoek naar ervaren vipassanabeoefenaars gedaan. In een MRI-scanner moesten ze op een rode knop drukken als ze een nieuwe gedachte hadden. Zo wisten de neurowetenschappers enkele hersengebieden aan te wijzen die actief werden voordat er een nieuwe gedachte oppopte.

Beter slapen

Verskillende onderzoeken laten zien dat meditatie kan helpen bij slaapproblemen. Meditatie vertraagt het hartritme en de cortisolwaarden. Een meditatieoefening als de bodyscan (zie pagina 90) zorgt voor een lichamelijke ontspanning, waardoor je sneller in slaap kunt vallen. Gebruik je een meditatietechniek waarbij er aandacht is voor je denkprocessen, zoals vipassana, is er ook nog een ander effect. Meditatieonderzoeker Sara Lazar ontdekte dat deze techniek ook invloed heeft op





‘The best way
to take care
of the future
is to take care
of the present
moment’

Thích Nhat Hanh



breingebieden die geassocieerd worden met zelfcompassie. En mensen met zelfcompassie zijn niet alleen gelukkiger, ze slapen ook beter.

› **Zie ook de 4-7-8 ademhalingstechniek op pagina 102.**

Spiritualiteit

Mediteren hoeft niet zweverig te zijn. Zelf heb ik niet zo heel veel met wat mensen vaak ‘spiritualiteit’ noemen, iets met de kosmos, zonsondergang, een wapperend wit gewaad, penetrante geurtjes, rook, gekke steentjes en een roos erbij.

Maar misschien is het minder stom dan ik denk. Opvallend is een onderzoek uit 2005, waaruit blijkt dat mensen met migraine meer baat hadden bij meditatie met een spirituele focus dan bij meditatie met een ‘gewone’ focus. De proefpersonen werden onderverdeeld in twee groepen. De ene groep scandeerde tijdens de meditatie

MONKEY MIND

Een oude zenmeester zal zijn schouders ophalen bij een opsomming van goede redenen om te gaan mediteren. Opsommen is typisch iets wat de monkey mind doet. Mediteren gaat erom het zoeken en begrijpen even achterwege te laten en gewoon even te ‘zitten’.

religieuze mantra’s, zoals ‘God is goed’ of ‘God is liefde’, de andere groep gebruikte mantra’s als ‘gras is groen’. De eerste groep had meer baat bij het mediteren. Dit onderzoek is door andere onderzoekers bevestigd. Het lijkt erop dat meditatie die ook een religieuze component heeft, nog grotere positieve effecten heeft.



Hoofdstuk 2

Geschiedenis van meditatie

Mensen mediteren al duizenden jaren, ook al in de tijd dat er nog niets werd opgeschreven. Het is daarom moeilijk om na te gaan hoe oud meditatie is en waar die precies begon. Als we het spoor terug volgen komen we uit in de Indusvallei, de Gangesvallei en de bergen van China. In dit hoofdstuk een korte geschiedenis van yoga, het boeddhisme en het taoïsme, stromingen waar de kunst van het mediteren uit voortgekomen is.