

1 Wat is meditatie nu eigenlijk?

Wie bij mediteren denkt aan een ontspannen lichaam – het liefst in lotushouding – en een brede glimlach, moeten we teleurstellen. Dat is een vals beeld dat té vaak wordt opgehangen in de media, aldus Björn Prins van het Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (ITAM). ‘Eigenlijk bestaan er twee vormen van meditatie. Ten eerste is er concentratiemeditatie, waarbij je je hele focus legt op één punt en al de rest lijkt te verdwijnen, waardoor je in een soort ‘flow’ terechtkomt. Dat is prima tijdens het mediteren zelf, maar het valt heel moeilijk toe te passen bij acute stress. In onze westerse samenleving is de tweede vorm handiger: inzichtmeditatie. Daarbij observeer je wat er in en rond je gebeurt en neem je er vervolgens afstand van. Stel: je hoort een geluid dat je storend vindt. Dan observeer je je eigen gedachten en zie je in dat het alleen om horen draait, de irritatie maak je er zelf bij. Zo kan je er ook afstand van nemen.’

2 Waarom zouden we mediteren?

Veel mensen hopen dat ze door te mediteren helemaal ‘zen’ zullen worden, maar volgens Björn Prins is dat gewoon een modewoord. Dat wil niet zeggen dat mediteren zinloos zou zijn. ‘Het is de ideale manier om je vrijheid te vergroten. Je laat je niet domineren door wat er in je leven gebeurt, maar je beslist zelf hoe je ermee omgaat. Verdriet, stress en pijn horen sowieso bij het leven, maar als je je daarover opwindt, dan ontstaat er ‘double trouble’: er is niet alleen het verdriet zelf, maar ook nog eens die negatieve gevoelens. Door te mediteren leer je om te gaan met die gevoelens, waardoor je als persoon sterker wordt.’

3 Worden we er gelukkiger van?

Als we Björn Prins mogen geloven, maakt meditatie het leven voller. ‘We maken allemaal onprettige dingen mee in het leven. De meeste mensen proberen daarmee om te gaan door zich helemaal af te sluiten. Ze racen door het leven, op automatische piloot. Daardoor verdoven ze zichzelf en worden ze dus minder gevoelig voor pijnprikkels. Maar ook voor mooie prikkels, zoals de prachtige ogen van hun partner, hun lachende kinderen of de geur van versgemaaid gras. Door te mediteren leer je dat echte levenskwaliteit in die kleine dingen zit.’

4 Is het gezond?

Zeker weten, stelt dr. David Dewulf van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness. Er is zelfs wetenschappelijk onderzoek gevoerd naar de positieve effecten van mindfulnessstraining. ‘Eén ding staat vast: stress is niet gezond. En mediteren is er net op gericht om de nefaste effecten van stress op onze gezondheid te bestrijden en onszelf weer in evenwicht te brengen. Onlangs heeft het Universitair Ziekenhuis Gent een onderzoek gevoerd naar de effecten van mindfulness bij mensen die al drie of meer depressies hadden doorgemaakt. Door die meditatie werd de kans op herval veel kleiner. Daarnaast blijkt uit ander onderzoek dat het stresshormoon cortisol daalt bij mensen die mediteren, waardoor ze dus minder stress hebben. En ook voor mensen met chronische pijn brengt het meer levenskwaliteit, ze slapen bijvoorbeeld beter.’

5 Kan iedereen het leren?

Björn Prins ziet toch grote verschillen tussen zijn ‘leerlingen’. ‘Enerzijds zijn er de topmanagers die met veel stress kampen, maar ook mensen met pijnproblemen, MS-patiënten bijvoorbeeld. Die zijn meestal heel gemotiveerd om iets aan hun problemen te doen en behalen dan ook bijzonder mooie resultaten. Maar anderzijds werk ik ook met ‘gewone mensen’ die eens willen zien wat mediteren nu precies inhoudt. Bij hen zijn de resultaten niet zo indrukwekkend omdat er minder nood is en er dus ook minder hard wordt getraind. Mediteren is geen vrijblijvende hobby, het is hard werken. Maar als je doorzet, kan het wel je leven veranderen.’

6 Hoe maak je je hoofd leeg?

Dat is nog zo’n misvatting, zegt Björn Prins. ‘We worden levenslang getraind om te denken, dus is het een illusie dat je die gedachten zomaar zou kunnen stilzetten. Maar je kunt er wél anders mee omgaan. Er is namelijk een gigantisch verschil tussen boos zijn en boosheid observeren. In dat laatste geval heb je de vrijheid om ermee om te gaan zoals je zelf wil.’

7 Staat meditatie helemaal los van religie?

Ja en nee, aldus Björn Prins. ‘Meditatie is al 2.600 jaar oud en is destijds ontstaan vanuit de boeddhistische traditie. Pas veel later, toen

men meditatie in een medische context begon te gebruiken – voor mensen met chronische pijn of depressie – is het religieuze aspect ‘eruit gefilterd’, om ervoor te zorgen dat het niet te zweverig overkwam.’

8 Kunnen kinderen ook mediteren?

Zeker, vindt Virginie Vandaele. Zij werkt al jaren als mindfulnesstrainer voor volwassenen en stond mee aan de wieg van KiddyMinds. ‘Bij ons leren kinderen vanaf zeven jaar meer aandacht te krijgen voor hun lichaam, hun emoties en gevoelens. Eigenlijk kunnen kinderen dat uit zichzelf al beter, omdat ze nog veel meer ‘lichaam’ zijn dan ‘hoofd’. Maar in onze maatschappij moeten ze steeds sneller met hun hoofd gaan werken. Wij proberen die twee dingen weer in evenwicht te brengen. Dat doen we met speelse beelden, zoals storm op zee: bovenaan is alles woelig, maar op de bodem blijft het rustig. Dat is in het leven ook zo.’

9 Is mindfulness een vorm van meditatie?

Absoluut! Björn Prins, die trainingen geeft in mindfulness, legt uit wat het precies is. ‘Bij mindfulness leer je aandacht te geven aan datgene wat er is, als het er is en zolang het er is. Het is dus niet alleen een techniek, maar ook een attitude: je aanvaardt wat er rondom je gebeurt. Stel je voor dat je op een luchthaven zit en je vlucht een uur vertraging heeft. Bij de meeste mensen roept dat frustratie en boosheid op. Je kunt die gevoelens ook gewoon opmerken en dan bewust beslissen hoe je daarmee omgaat. Door je te ontspannen en een wandelingetje te maken, bijvoorbeeld.’

10 En wat is trance?

Dat is een mogelijk gevolg van meditatie, maar wel iets helemaal anders dan wat er bij mindfulness wordt nagestreefd, aldus Björn Prins. ‘Als je héél lang aan concentratiemeditatie doet – focussen op één punt waardoor al de rest verdwijnt – dan kun je in een trance verdwijnen. Je verliest dus eigenlijk je eigen gedachten en gevoelens. En dat is nu net wat we bij mindfulness willen vermijden. Daar word je net heel wakker van, overbewust zelfs. Zodat je goed kan observeren wat je gevoelens zijn en bewust kunt beslissen hoe je daarmee omgaat.’