



Vaardig in geluk 9: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het negende voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in *Vaardig in geluk is*: Hogere hersengymnastiek (p.80-89).

Van alle voordelen die Hans benoemt in zijn boek neemt deel 9 de meeste ruimte in. Dat hoeft weinig verbazing te wekken want er wordt steeds meer bekend over de relatie tussen meditatie en de fysiologische werkzaamheid daarmee van de hersenen, en hoe dit weer doorwerkt op de rest van ons lichaam, geest, en leven. Wetenschappers zijn al decennia buitengewoon geïnteresseerd in wat in onze schedel gebeurt. Dat is letterlijk en figuurlijk goed in kaart te brengen. Dan blijkt dat niet alleen een aantal hersengebieden beter gaan functioneren en samenwerken door meditatie, maar dat zelfs de structuur anders wordt. We trekken er daarom 2 weken voor uit en behandelen deze week de eerste 4 elementen.

De eerste doorwerking van meditatie op de hersenen hebben we al gezien in een van de eerdere voordelen: doordat we oud zeer verwerken tijdens het mediteren, maken we als het ware schijfruimte in die grijze massa van ons vrij. Onverwerkte indrukken komen op z'n plaats door eenvoudigweg ons kortetermijngeheugen (werkgeheugen) met het tellen van de ademhalingen te belasten. Zo kan het langetermijngeheugen de boel beter ordenen. Feitelijke herinnering aan een voorval wordt losgekoppeld van de (soms heftige) emotie waarmee die herinnering gepaard ging. De herinnering sec wordt opgeslagen en de 'lading' wordt stelselmatig minder. Dit leidt uiteindelijk tot betere geheugenprestaties. Dit was voor mij persoonlijk een van de redenen om te gaan mediteren omdat ik dit effect had gezien bij een klasgenoot van me.

De tweede doorwerking op het terrein van de hersenen is de productie van endorfine. Doordat we in deze houding zitten, knellen we moedwillig de bloedsomloop wat af – waarmee het mediteren een beetje afzien wordt. Ook andere elementen van de houding dragen hiertoe bij. Maar dat is precies de bedoeling: iedere keer de pijngrenzen een beetje opzoeken en uitrekken, zorgt voor het zelfstandig reguleren van de productie van endorfine. Ervaren mediteerders voelen nauwelijks nog fysiek ongemak of pijn tijdens het 'zitten' maar maken desalniettemin nog steeds endorfine aan; dit heet conditionering.



Het derde element is dat meditatie zorgt voor een kalmering van het zenuwstelsel en de amygdala, mede doordat het de pijn-, stress- en angstcentra in de hersenen minder prikkelgevoelig maakt. In de beide amygdala worden met name onze negatieve emoties en stress- en overleefreacties aangestuurd. Je zou het 't alarmcentrum van het brein kunnen noemen. Door de voortdurende informatie-overload waar we ons aan overgeven, staan de amygdala niet zelden permanent onder spanning. Dat uit zich ook in slechter slapen en emotionele instabiliteit. Mediteren brengt dit centrum tot rust. Daardoor wordt de te grote afgifte van adrenaline en cortisol als stresshormonen vanuit die amygdala beter afgesteld.

Ook de hersenstam wordt tot rust gebracht, en dat werkt weer door op het limbisch systeem, de neocortex en de prefrontale cortex.

Dit alles zorgt er voor dat onderzoekers veel belangstelling hebben om meditatie/mindfulness in te zetten bij o.a. depressieve klachten.

Baas in eigen brein noemt Hans het vierde element. Tibetaanse monniken die deelnamen aan onderzoek waarbij ze in een hersenscanner gingen liggen – zoals we hebben gezien in Matthieu Ricards boek – zijn actief in staat het linkerdeel van hun prefrontale cortex te activeren waar positieve emoties en ons vermogen tot empathie veelal zitten. Dit geldt ook voor ons die over het algemeen net wat minder uren op het kussen hebben doorgebracht. Vooral doordat we het vermogen, gezeteld in de prefrontale cortex, ontwikkelen om als het ware automatische reacties te doorbreken en af te wegen welke alternatieven tot onze beschikking staan. Het beroemde 'tot 10 tellen' en niet vanuit oude gedragspatronen bovenop iets springen en reageren. “We breken de kooi van de conditionering open”, zegt de auteur.