

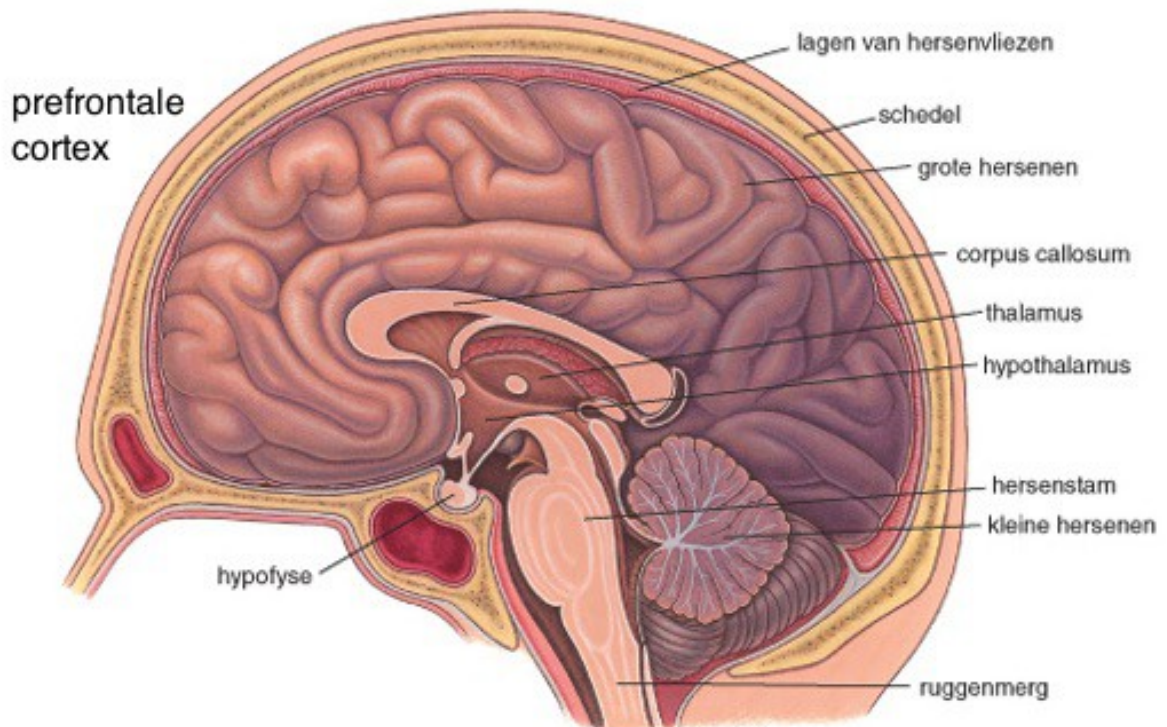


Vaardig in geluk 1: Tien voordelen van meditatie

Wekelijkse doorgaande cursus voorjaar 2017

Het tweede voordeel van meditatie die Hans Wanningen beschrijft in zijn boek *Vaardig in geluk*; met als ondertitel *Handboek Zenmeditatie is*:
Opgeruimd en optimistisch

Hij beweert dat meditatie leidt tot een opgeruimd humeur. De hoofdoorzaak hiervoor, zegt hij, is dat je op het kussen eerdere ervaringen en opgedane indrukken effectief verwerkt. Je brengt de boel vanbinnen op orde, je maakt schoon schip.



'Zen is als een bezem voor het brein.' Poster van het brein.

'Tot zover meditatie als verwerkingsmethode. Vergelijk het met een loeizware mand vol sinaasappels die je puffend en steunend met je meetorst tijdens een lange reis. Zen nodigt ons uit er elke dag een of twee uit de mand te halen, deze te nuttigen met volle aandacht voor hun kleur, geur, gewicht, vorm, structuur en smaak; en ons al doende aan te sterken met het vocht, de vezels en de vitamines die ze bevatten. Zo wordt de mand, terwijl je de inhoud stukje en beetje tot je neemt, steeds lichter, net zoals jouw tred op het levenspad.'



Hoe werkt het mediteren nu 'onder de motorkap', in onze hersenen en de rest van ons lichaam?

Aan de voorkant van ons hoofd, in het gebied tussen je wenkbrauwen, maak je in feite de beslissing om te gaan mediteren en je aandacht te gaan richten; om je te gaan concentreren op het tellen van je ademhaling. Dit gebied in de prefrontale cortex is het meest recente deel van de menselijke hersenen.

Doordat we ons daar gaan focussen, gaat de rest van onze gedachten in de grote hersenen wat meer in ruststand. Dat wordt opgepikt door ons limbisch systeem: het deel van onze hersenen wat ongeveer in het midden ligt en waar de thalamus en hypofyse deel van uitmaken. In dat gebied zitten een groot aantal van onze emoties. Of, beter gezegd, daar vinden chemische processen plaats die wij interpreteren als emoties. De hormonen die daar aangemaakt worden, krijgen dus nu het signaal dat het rustiger is geworden in de grote hersenen. Daarmee krijgen we ruimte om onze emoties te gaan verwerken. Maar daar zitten zowel positieve als negatieve emoties/ervaringen bij dus dat is lang niet altijd makkelijk.

De hormonen die zeggen: “het is wat rustiger geworden, ik voel me redelijk prettig” verspreiden zich door de rest van ons lichaam middels onze bloedstroom. En vanuit de rest van ons lichaam gaan er dan weer signalen terug dat dit betekent dat ook onze ademhaling en andere automatische processen rustiger kunnen verlopen. Dat wordt weer geregeld in de zogenaamde kleine hersenen. Die zitten achterin onze hersenen en vormen het oudste deel, wat we gemeenschappelijk hebben met reptielen.