

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	15
------------------	-----------

DEEL 1 MEDITATIE

1 We zijn overprikkeld	23
Wat is er aan de hand? Dol op dopamine	24
Wat zijn de consequenties? Stijf van de stress	29
Hoe gaan we daarmee om? Vluchten, verwijten en voorwaardelijk leven	37
Meditatie als kuur?	42
2 Het zweverige imago van meditatie	47
Onze overtuigingen over meditatie	47
Tenenkrommende typetjes die mediteren	53
Barrières in de meditatiemarkt	59
De opkomst van een nieuw en fris imago	66
3 De voordelen van meditatie	71
Wat is meditatie en hoe werkt het?	71
Mentale hersentraining	79
Emotionele hersentraining	82
Fysieke hersentraining	87
Bijvangsten van meditatie	90
Waarom zou je gaan mediteren?	95

DEEL 2 HET S-WOORD

4 Wat is spiritualiteit?	105
Spiritualiteit kan je meer brengen dan je denkt	106
Misvattingen over spiritualiteit	113
5 Wat vraagt spiritualiteit van je?	121
Wat heb je ervoor nodig?	121
Wat kost het je?	134
6 Hoe zit het met het ego?	149
Wat is het ego?	149
Hoe heb je last van je ego?	156
Hoe ga je om met je ego?	164
7 Hoe zit dat met verlichting?	171
Wat is verlichting?	172
Hoe word je verlicht?	177

DEEL 3 AAN DE SLAG

8 Hoe begin ik mijn spirituele pad?	187
Wat past het best bij mij?	188
Hoe leer ik het?	192
Hoe houd ik het vol?	194
9 Vragen en obstakels op het spirituele pad	205
Mag ik nog wel doelen stellen en dingen nastreven?	206
Mag ik nog wel genieten?	207
Word ik niet raar aangekeken als ik mediteer?	209
Word ik niet daadwerkelijk raar als ik spiritueel word?	211
Valkuilen die je waarschijnlijk tegenkomt	212

Epiloog	219
Dankwoord	223
Noten	229
Appendix – Lijst met oefeningen	233
Referenties	237



INLEIDING

– Een relaxte denk- en doereis

Er was eens een Indiase vrouw die een lekker gerecht voor haar zoontje had gemaakt. Het heette 'kiehl' en was een nationaal gerecht, een soort zoete pap. Ze schotelde het haar zoontje voor, maar deze weigerde. De moeder vroeg waarom hij het niet wilde en het zoontje antwoordde dat het bord waar de pap in zat hem niet aanstond. De moeder nam het mee naar de keuken en deed de kiehl in een ander bord. Weer zette ze het hem voor en ze vroeg of hij het zo wel wilde eten. Het zoontje keek goedkeurend naar het bord, maar weigerde het gerecht weer. De moeder vroeg wat er nu dan weer aan de hand was. Nu wilde hij de pap niet omdat er een zwart steentje in zat. Ze keek wat hij bedoelde en zag dat haar zoon een stukje kardemom, een lekkere specerij, in zijn gerecht had ontdekt. Ze legde uit dat dit de smaak alleen maar ten goede kwam en dat hij het waarschijnlijk heel lekker zou vinden als hij het zou proberen. Hij bleef echter weigeren en dus verwijderde moeder 'de steen' maar van zijn bord. Eindelijk wilde de jongen zijn pap eten.

Er is al zo veel over meditatie geschreven en gezegd. Waarom nóg een boek? Simpel gezegd is het omdat veel van de bestaande boeken op een bord worden geserveerd dat jou mogelijk niet aanstaat. Jij ziet jezelf nog wel lezen in een boek dat *Helemaal naar de meditering* heet, maar je hebt waarschijnlijk meer moeite met titels als *Relaxen met Reiki voor beginners*, *Adem, aura's en aardstralen* of *Holistisch helen met een hoelahoep*. Zoals ik verderop in dit boek uitleg, is de marketing van meditatie niet erg ingericht op de mensen die net komen kijken in deze hoek. Ik vond het daarom hoog tijd om het heerlijke gerecht genaamd meditatie – want dat is het – eens op een ander soort bord op te dienen, zodat jij je ook aangesproken voelt.

Maar de titel is niet het enige dat anders is. Ik heb ook een aantal specerijen uit het gerecht gehaald waarvan ik vermoed dat jij ze niet

lekker zult vinden, bijvoorbeeld omdat ik met mijn nuchtere hoofd ze zelf nog niet echt kan waarderen. Net zoals jonge kinderen bepaalde dingen gewoon nog niet lekker vinden (de eerste keer dat iemand kardemompoeder door mijn thee gooide, leverde dat een vrij teleurgesteld Markje op), zo zijn er ook ideeën en concepten rondom meditatie die je er niet infietst bij iemands eerste kennismaking. De introductie tot meditatie die je in dit boek krijgt, is er dus eentje die heel nuchter wordt ingestoken en die je stap voor stap aan de hand neemt.

Hoe lees je dit boek?

Toch heb ik zeker niet alle exotische specerijen verwijderd. Een aantal heb ik op verschillende lagen van het gerecht geplant. Zo begin je met iets wat redelijk bekend smaakt, maar kun je in dit boek steeds een laagje dieper van het gerecht ‘meditatie’ proeven en ontdekken wat jij wel en niet lekker vindt. Het kan dus goed zijn dat je in de loop van dit boek voor je gevoel een zwarte steen tegenkomt. Mijn advies zou zijn om hem niet direct uit te spugen. Proef hem eens, probeer er eens (voorzichtig) op te kauwen en misschien durf je hem dan zelfs wel door te slikken en rustig aan te verteren om te ondervinden wat het met je doet.

Maar blijft het bij nadere inspectie voor jou toch een zwarte steen? Ook goed. Haal hem uit je mond, leg hem aan de kant en neem nog een hap om te kijken of het beter wordt. Alleen maar meer zwarte stenen? Geen probleem. Je hebt van de pap gegeten en van meditatie geproefd. Blijf er dat mee doen wat jou tot nu toe heeft geholpen en leg dit boek even aan de kant. Wellicht wil je er later naar terugkomen om te kijken of de stenen inmiddels wel lekkere exotische kruiden zijn.

Ook kan het zijn dat je in je leven al een aantal happen van de meditatie-pap hebt genomen, zonder dat iemand je vertelde wat elk ingrediënt nou precies was. Dat gebeurt veel in meditatieland. Er wordt van alles klakkeloos voorgeschoteld en enige begeleidende uitleg ontbreekt. Als je dus juist op zoek bent naar die ene exotische specerij waarover je meer wilt weten, voel je dan vrij om wat te scannen tot het interessant voor je wordt of om de inhoudsopgave erop na te slaan en

door te bladeren naar die termen die je aanspreken. Hopelijk vind je daar de nuchtere duiding van dat wat je interesse heeft.

Een van de begrippen die ik in dit boek uiteenzet, is spiritualiteit. Dit boek is namelijk – naast een boek over meditatie – een nuchtere introductie tot spiritualiteit. Toch heb ik het nog niet over dit woord gehad. Dat komt doordat het een nogal abstract begrip is, dat waarschijnlijk voor de meeste nuchtere mensen een nog zweveriger imago heeft dan meditatie. Ik laat spiritualiteit daarom hier nog even links liggen en kom er pas in deel 2 op terug. Ik ga er dan best uitgebreid op in, aangezien het een heel belangrijk onderwerp is. In het eerste deel heb je het echter niet nodig, omdat daar alleen meditatie en de voordelen ervan aan bod komen.

Voor wie is dit boek?

Uiteraard is dit boek er voor iedereen die er interesse in heeft, maar het is vooral geschreven voor de volgende typen mensen:

- De nuchtere mens die meditatie en spiritualiteit tot dusver heeft vermeden, maar toch nieuwsgierig is geworden. Naast het feit dat ik veel zaken expliciet uitleg, verwijs ik hier en daar ook naar wetenschappelijke literatuur. Ik hoop je daarmee dezelfde soort permissie te geven om meditatie en spiritualiteit te verkennen die ik destijds kreeg van de rationele mensen die mij op nuchtere wijze vertelden wat er in deze wereld te halen is.
- De sceptische mens die dit boek van een vriend, collega of familielid heeft gekregen, omdat die persoon je niet aan het mediteren heeft gekregen, maar wel denkt dat dit boek bij je zal passen. Het is goed om daarbij te vermelden dat ik voor dit boek een balans heb gezocht tussen nuchterheid en diepgang, waarmee ik nooit iedereen zal kunnen bedienen. De extreme scepticus zal bewijs of wetenschap missen en bepaalde ideeën mogelijk als wat ver buiten de comfortzone ervaren. Voor de lichte scepticus zit er mogelijk zelfs al te veel bewijs of wetenschap in en had het nog wel een tandje dieper gemogen.
- Eenieder die al bezig is met meditatie of spiritualiteit en behoefte heeft aan wat kadering, uitleg en achtergrondinformatie.

Wat je startpunt ook is, ik hoop dat dit boek je mag inspireren om meditatie een kans te geven, er de vruchten van te plukken en in toenemende mate lichter en met meer voldoening en plezier te leven.

Oefeningen

Je vindt in dit hoofdstuk een flink aantal oefeningen. Eerlijk gezegd heb je vooral wat aan dit boek als je de oefeningen doet. Je kunt nog zo veel lezen over meditatie, maar als je er niets mee doet kom je geen stap verder. Maar laat je niet afschrikken als je dit boek juist hebt gekocht om eerst eens iets over meditatie te lezen. Lees rustig verder en laat je heel laagdrempelig meenemen in een aantal oefeningen die je langzaam naar je eerste meditatie begeleiden. Je mag overal stoppen als je het niet meer ziet zitten, maar het is wel handig om nu te besluiten dat je op zijn minst zult proberen om de oefeningen te doen.

Er zijn drie typen oefeningen, die elk zijn aangegeven met een symbool:



Denkoefeningen – Bij deze oefeningen krijg je een of meer vragen voorgelegd waar je voor jezelf eens rustig over na kunt denken.

Het gaat hier om het verkrijgen van inzichten en om jezelf beter te leren kennen via zelfreflectie.



Meditaties – Het daadwerkelijke mediteren krijg je in dit boek heel laagdrempelig aangeleerd met behulp van begeleide meditaties in audiobestanden en een enkele video. Deze oefeningen worden in dit boek slechts heel kort toegelicht, want je hebt meer aan een ingesproken audio dan aan een stuk tekst. De meditaties zijn de belangrijkste oefeningen van het boek, dus ga nu direct naar www.helemaalnaardemeditering.nl om toegang te krijgen tot de gratis audio- en videobestanden die bij dit boek horen, zodat je ze klaar hebt staan als je bij de eerste meditatie aankomt.



Doe-oefeningen – Deze oefeningen helpen je om dat wat je in dit boek leert om te zetten naar je dagelijkse leven. Soms zijn het schrijfoefeningen waar je pen en papier bij nodig hebt en soms actieve oefeningen die je direct kunt uitvoeren. Een aantal malen heb je er

een andere context voor nodig (zoals een sauna, een hoge berg of een mensenmassa) en kun je de oefening bewaren tot je een keer in die context bent.

Structuur

Het boek is opgesplitst in drie delen, die je samen een reis laten maken waarbij je bekend raakt met meditatie en spiritualiteit. Door de vele verhalen en oefeningen heb je onderweg hopelijk veel plezier van deze reis, terwijl je ook belangrijke en soms diepgaande inzichten op kunt doen.

- In *Deel 1 – Meditatie* gaat het vooral over wat meditatie is en waarom je daar iets aan kunt hebben. Je krijgt hier een aantal oefeningen en meditaties aangeboden, waardoor je langzaam kunt ondervinden hoe meditatie werkt.
- In *Deel 2 – Het S-woord* duiken we wat verder de diepte in als we kijken wat dat vage woord ‘spiritualiteit’ nou precies is. Hier kom je wat meer denkoefeningen tegen om het S-woord zelf beter te begrijpen en worden de meditaties iets langer van duur.
- *Deel 3 – Aan de slag* is er om de vertaalslag te maken van lezen en oefenen naar de praktijk als je het boek straks dichtslaat. De meditaties worden hier minder frequent, maar weer iets langer, en verder kom je veel doe-oefeningen tegen. Voel je daarnaast vrij om gedurende het hele boek meditaties te herhalen die je bevielen of die je nog eens wilt proberen.

Al met al is dit boek een ontspannen ontdekkingstocht, waarin je wordt uitgenodigd om over bepaalde zaken na te denken en bepaalde dingen uit te proberen. Het is een relaxte denk- en doereis en je mag zelf bepalen welke avonturen je wel en niet aangaat en hoe ver je mee-reist.

DEEL 1

MEDITATIE

'It feels good. Kinda like when you have to shut your computer down, just sometimes when it goes crazy, you just shut it down and when you turn it on, it's okay again. That's what meditation is to me.'

ELLEN DEGENERES



'Fill your mind with the meaningless stimuli of a world preoccupied with meaningless things, and it will not be easy to feel peace in your heart.'

MARIANNE WILLIAMSON

WE ZIJN OVERPRIKKELD

Stel, je loopt een bevriende arts tegen het lijf en hij vertelt jou *out of the blue* dat je antibiotica zou moeten nemen. Als hij geen enkele verklaring voor dit advies geeft, is het zeer onwaarschijnlijk dat je het op zult volgen. Wat beter werkt is wanneer jij je meldt met een klacht, waarop hij een diagnose stelt, schetst wat de consequenties zijn als je er niets aan doet en dan zijn advies geeft. Helaas wordt meditatie vaak op die eerste manier aan de man gebracht. Een bevriende beoefenaar vertelt je dat ‘jij het ook echt zou moeten proberen’ en als je doorvraagt waarom, dan komt hij vaak niet veel verder dan: ‘Probeer het maar, dan merk je het wel.’ Dit boek heeft een andere benadering.

In dit hoofdstuk kijken we wat er gaande is in deze 24-uursmaatschappij, die bol staat van de prikkels, en welke gevolgen dat heeft voor ons mensen. Vervolgens lees je welke consequenties dit kan hebben en bemerk je misschien wel een of twee klachten bij jezelf waar je al langer last van hebt, maar die je nooit echt serieus hebt genomen. We eindigen met een schets van hoe de meesten van ons op dit moment met die klachten omgaan en hoe dat niet werkt. Aan het einde van het hoofdstuk krijg je een *sneak preview* van de effectiviteit van meditatie om je warm te maken voor de mogelijkheden die deze techniek biedt. In hoofdstuk 3 verkennen we vervolgens veel uitgebreider wat meditatie is en hoe het werkt. Daartussen zit nog hoofdstuk 2, dat eerst wat belemmerende overtuigingen over meditatie uit de wereld probeert te helpen, zodat je je ook echt open kunt stellen voor de ‘kuur’ meditatie.

Wat is er aan de hand? Dol op dopamine

Denk eens terug aan de laatste keer dat je in de trein zat.* Kun je je nog voor de geest halen wat iedereen in die treincoupé aan het doen was? Haal nu eens terug, gewoon vanuit je eerste ingeving, wat het grootste gedeelte van je medereizigers bezighield. Was het slapen, eten, muziek luisteren, lezen, naar buiten kijken, op een laptop werken? Of was het misschien iets anders? Mijn ervaring is dat de meeste mensen in de trein tegenwoordig swipen.

De swiper

De swiper is direct te herkennen aan de smartphone in zijn hand en een ietwat gebogen hoofd. Misschien heb je weleens het voorrecht gehad om live mee te kunnen kijken naar wat zo'n swiper nou precies doet op zijn telefoon. Meestal zit er weinig lijn in het geswipe. De persoon in kwestie lijkt niet echt een doel te hebben en veegt maar wat heen en weer. Facebook gaat bijvoorbeeld open en er wordt hard naar beneden gescrold, waaruit je kunt opmaken dat hij de veertig bovenste posts niet zo lang geleden al heeft bekeken en nu nagaat of er verder naar beneden nog iets interessants staat. Vaak is dit een vruchteloze poging en gaat Facebook weer dicht, om talloze felgekleurde icoontjes langs te gaan en bijvoorbeeld een nieuws-app te vinden. Hier is het vaak hetzelfde verhaal: het meeste is al gelezen en dus eindigt de swiper op de roddel- en achterklappagina.

Als ik met een swiper meekijk, voel ik de verveling en de sleur bijna door mijn eigen lichaam trekken. Ik weet natuurlijk nooit hoe het voor die persoon zelf is, maar als ik dit zich zie voltrekken, herinnert het mij aan een tijd waarin ik niet lekker in mijn vel zat: ik was overwerkt, gestrest en ongelukkig en ik vulde die leegte met elke prikkel die mijn smartphone me kon bieden. Het zal voor elke swiper anders zijn, maar echt gelukkig komen ze niet op me over. Weten ze zelf eigenlijk wel wat ze zoeken in dat apparaat?

* Als je dit boek toevallig nu in de trein leest, ben je goed af, want dan kun je direct empirisch onderzoek doen. Hou je vast, dit wordt leuk!

In zijn boek *The wisdom of insecurity* schrijft Alan Watts, een bekende Britse schrijver en filosoof, het volgende over mobiele apparaten en andere prikkelbronnen en hoe die ons in een staat van orgasme-zonder-opluchting kunnen brengen:

'...the 'brainy' economy...is a fantastic vicious circle which must either manufacture more and more pleasures or collapse—providing a constant titillation of the ears, eyes, and nerve ends with incessant streams of almost inescapable noise and visual distractions. The perfect 'subject' for the aims of this economy is the person who continuously itches his ears with the radio, preferably using the portable kind which can go with him at all hours and in all places. His eyes flit without rest from television screen, to newspaper, to magazine, keeping him in a sort of orgasm-without-release through a series of teasing glimpses of shiny automobiles, shiny female bodies, and other sensuous surfaces...'

Misschien komt bovenstaande beschrijving jou ook akelig bekend voor. Het gaat over de volledige verslaving aan prikkels die zich meester heeft gemaakt van de meeste mensen in deze maatschappij. Tegelijkertijd is er ook iets *out of place* in die quote hierboven. Had Watts het nou over een *portable radio*? Jazeker, hij schreef dit boek namelijk in 1953! Toen al zag Watts hoe bizar verslaafd we met zijn allen zijn aan prikkels waarvan we denken dat ze ons gelukkig kunnen maken. Ook waarschuwde hij dat diezelfde prikkels ons dat geluk nooit zouden gaan brengen. Ze bezorgen ons hooguit een tijdelijk gevoel van blijdschap. Het is tegenwoordig makkelijker dan ooit om je te verliezen in de constante stroom aan prikkels die overal wordt aangeboden. Maar waarom grijpen we voortdurend weer naar die telefoon en naar andere prikkel-producerende bronnen?

Op zoek naar plezier en erkenning

Zoals bij elke verslaving speelt het hormoon dopamine ook hier een belangrijke rol. Elke keer als je plezier ervaart, wordt er een beetje dopamine vrijgelaten op een plek in je hersenen die de nucleus accumbens heet¹. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je een heerlijk maal naar binnen werkt of met een spetterend orgasme klaarkomt. Je eigen systeem beloont zo jouw gedrag dat het doorgeven van je genen bevor-

dert: overleven en voortplanten. Dat vrijkomen van die dopamine voelt zo lekker dat je daar al gauw meer van wilt. Zo kunnen verslavingen ontstaan. Het meest zichtbaar en het best te begrijpen zijn verslavingen die direct extra dopamine naar dit hersengebied doen vloeien, zoals bij veel drugsgebruik het geval is. In zo'n geval word je 'beloond' voor een activiteit die helemaal niet bevorderend is voor je leven, want de meeste drugs zijn schadelijk. Vroeger dacht men daarom dat je alleen verslaafd kon zijn aan middelen als drank en drugs, maar tegenwoordig weten we dat dit net zo goed mogelijk is met juist die zaken die eigenlijk goed voor je zijn, zoals voeding en seks, wanneer je daar te veel van tot je neemt. Overeten en seksverslaving komen daaruit voort.

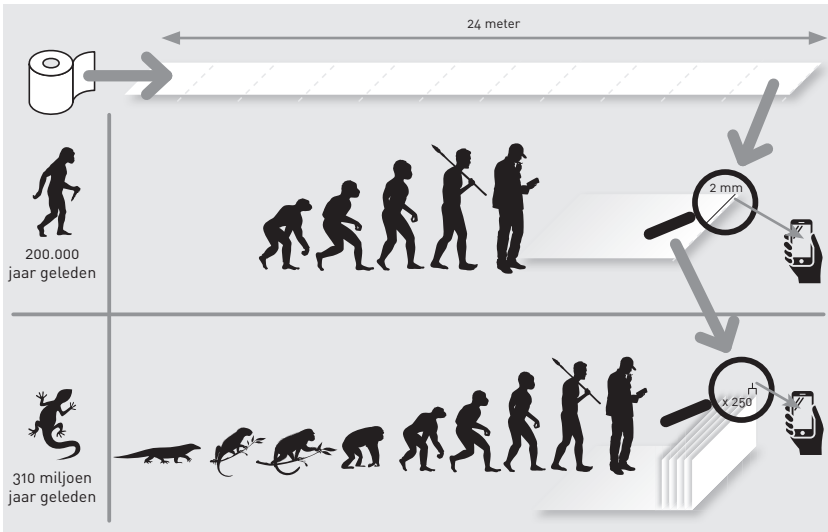
*'I can give you high blood pressure just on the phone by criticizing you.
On the other hand, I can send a tweet to somebody in China
and give them a dopamine hit.'* - DEEPAK CHOPRA

Bij overmatig telefoongebruik is eenzelfde principe aan de gang. Je mail checken en je Facebook-feed bekijken op je smartphone is op zich een prima bezigheid. Maar als je in een half uurtje reizen met de trein drie keer je mail checkt, twee keer je banksaldo controleert en jezelf betrap op ver doorscrollen op socialmediafeeds omdat je die bovenste posts allemaal al had gezien, dan is je gedrag minder gezond. Elke keer dat je je telefoon uit automatisme uit je zakt haalt of als je aan het swipen slaat, ben je eigenlijk als een lichtverslaafde op zoek naar een shot dopamine. Je wilt de lol van lachen om een kattenfilmpje op Facebook ervaren, je wilt erkenning krijgen door eindelijk een positieve reactie te lezen op je open sollicitatie of je wilt waardering van anderen in de vorm van likes op je LinkedIn- of Instagram-post. Een swiper is in zijn telefoon op zoek naar plezier, bevestiging en waardering en het bijbehorende dopamineshot. Maar kunnen onze hersenen die onophoudelijke speurtocht naar fijne prikkels wel aan?

Prikkels in perspectief

Onze hersenen zijn gedurende honderden miljoenen jaren geëvolueerd en in die tijd zo goed mogelijk op de omgeving afgestemd geraakt. *Survival of the fittest*: wie zich steeds weer het best aanpaste aan een veranderende omgeving, overleefde het. Maar de schaal waarop evolutie werkt, is die van honderdduizenden jaren en een blijvende evolutionaire verandering is vaak pas na een miljoen jaar te onderscheiden.² Op een enkele meteorietinslag na veranderde er ook niet zo plotseling iets in de leefomgeving op aarde, dus dit tempo van de evolutie was prima. De omgeving waar we nu echter in leven, is ongekend snel veranderd als je de evolutionaire schaal in gedachten houdt: we kennen nog maar 5000 jaar het schrift, 120 jaar radio, 90 jaar televisie, 25 jaar het internet en 18 jaar de smartphone. Die tijdspannen zijn niets als je beseft dat de mens al zo'n 200.000 jaar geleden ontstond en dat de reptielen uit wie we voortkomen en met wie we de onderste lagen in ons brein delen (ook wel het 'reptielenbrein' genoemd) 310 miljoen jaar geleden in de wereld kwamen.

Het grootste gedeelte van de tijd waarin onze hersenen zich gevormd hebben waren er dus weinig prikkels om ons heen, en nu ineens zijn ze overal. Als je ter vergelijking een wc-rol helemaal uit zou rollen om de periode van het ontstaan van de mens tot nu te representeren, dan staat van de 200 velletjes, die samen 24 meter lang zijn (bijna de lengte van een basketbalveld), slechts de laatste 2 millimeter van het laatste papiertje gelijk aan de periode dat de smartphone bestaat. Neem je het ontstaan van reptielen als beginpunt, dan is de smartphoneperiode niet eens meer in hele millimeters uit te drukken, want dan staat slechts de *dikte* van een laagje van een toiletpapiertje voor de periode dat we de smartphone hebben, althans als het papier zo flinterdun zou zijn dat een *normaal* toiletpapiertje uit 250 laagjes bestond! Zie afbeelding 1.1 voor een schematische weergave hiervan.



Afbeelding 1.1: Prikkel in perspectief

Onze opa's en oma's (of wellicht hun ouders of grootouders) zullen momenten gehad hebben dat ze samen aan tafel zaten, niks meer tegen elkaar te zeggen hadden, enkel het tikken van een klok op de achtergrond hoorden en verder hun volle aandacht bij hun eten konden hebben. Misschien dachten ze wel aan dingen, maar er waren geen externe afleidingen. Zo nu en dan zullen ze ook geproefd en gevoeld hebben wat ze in hun mond staken, zonder met iets anders bezig te zijn. Deze manier van leven, van zijn, is in de huidige maatschappij welhaast ondenkbaar. Om dit te ervaren moest ik een achtweekse meditatiecursus volgen waarin mij het principe van eten met volle aandacht werd aangereikt. Ik wist niet wat ik meemaakte toen ik dat voor het eerst deed. Wat was dat een bijzondere manier van eten. Veel rijker en gelaagder. En saaier! Wat duurde eten lang op deze manier...

Dit sentiment merk ik ook om me heen. Een brugklasser aan wie ik bijles gaf, vertelde me ooit dat hij op vakantie in de bus zat en zijn gameboy het niet deed. Hij moest 45 hele minuten niks doen! Hij werd 'he-le-maal gek' zei hij. Ik dacht dat het met mij al erg gesteld was, maar deze jongen zat er nog wat dieper in. Het is tekenend voor hoe we als maatschappij met tijd en informatie omgaan. Elk moment moet

gevuld met prikkels.* We kunnen alleen totaal niet meer in perspectief zien wat onze hersenen eigenlijk aankunnen qua informatieverwerking. Waarschijnlijk besef je niet dat de hoeveelheid informatie die je binnenkrijgt als je een hele week *The New York Times* leest, dezelfde hoeveelheid informatie is die een gemiddelde persoon in de zeventiende eeuw in zijn hele leven binnenkreeg. Dat moet toch consequenties hebben, zou je zeggen.



OEFENING 1 – ORIËNTEREN

Deze oefening is een eerste vorm van meditatie. Je hoeft er niet voor in een moeilijke pose te zitten en je mag er gewoon je ogen bij openhouden. Sterker nog, dat is zelfs de bedoeling. Laat je begeleiden bij deze eerste oefening door naar www.helemaalnaardemeditering.nl te gaan.

Wat zijn de consequenties? Stijf van de stress

Het verslaafd zijn aan prikkels door de werking van dopamine is al een uitdaging op zich in onze huidige maatschappij. Maar heel vaak komt er ook nog iets anders vrij: cortisol en adrenaline, ook wel stresshormonen genoemd. Dat maakt de onophoudelijke zoektocht naar prikkels alleen maar schadelijker.

Cortisol en adrenaline

Elke prikkel die je geest binnenkomt, wordt door je hersenen geduid in termen van wat die prikkel voor jou betekent. De betekenis die je eraan geeft zal al gauw een emotie oproepen. Het nieuwsbericht dat een politicus iets onaardigs gezegd heeft over vluchtelingen kan je boos maken. De e-mail die je vertelt dat je niet wordt uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek kan je verdrietig maken. Het Facebook-bericht dat die ene kennis met zijn start-up een prijs heeft gewonnen, kan je jaloers maken. Het bericht op je telefoon met de vraag of jij een afscheidsborrel voor een vriend wilt organiseren kan je gestrest maken, want je hebt al zo veel te doen.

* Geef eens eerlijk toe: hoe zeer baal jij als je op de wc zit en erachter komt dat je je telefoon niet bij je hebt?

Emoties zijn niet meer dan de gevoelens die je in je lichaam waarneemt als je fysiologie wordt aangepast om je voor te bereiden op een bepaalde situatie. Als je boos wordt, gaat je hart sneller kloppen en stroomt er bloed naar je bovenlijf. Je lichaam maakt zich klaar om te vechten. Als je bang wordt, stroomt het bloed juist naar je onderlichaam en vooral naar je bovenbenen. Je maakt je klaar om te vluchten. Dit proces wordt aangestuurd door hormonen. In het geval van boosheid spelen testosteron en adrenaline een rol en bij angst zijn onder andere cortisol en adrenaline betrokken.

De concentraties van deze hormonen schieten omhoog in je bloed zodra boosheid of angst inkickt. Evolutionair gezien gebeurde dit natuurlijk vooral bij een levensbedreigende situatie, zoals het tegenkomen van een sabeltandtijger. Door de piek in hormonen was je voorouder tijdelijk in staat om harder te rennen dan ooit! Het lichaam stuurde zo veel mogelijk energie naar die ene functie die het uit wilde voeren (in dit geval vluchten) en andere lichaamsprocessen werden op een laag pitje gezet: spijsvertering, weerstand, libido et cetera. Het was *in the heat of the moment* namelijk veel minder belangrijk om eten te verteren, virussen te bevechten of seks te hebben. Eerst moest je voorouder deze situatie overleven, anders had al dat andere helemaal geen zin!

Je voorouders hebben hard genoeg kunnen rennen om de sabeltandtijgers in hun leven voor te blijven, anders was jij hier nu niet geweest. Ze vluchtten bijvoorbeeld naar hun grot, waar ze rustig konden uitpuffen van de inspanning. Ze deden op dat moment niets anders dan wachten tot de kust veilig was, en naarmate de tijd verstreek zakten de adrenaline- en cortisolniveaus in hun bloed. De energie werd weer normaal verdeeld en de spijsvertering, de weerstand en het libido herstelden zich. Dit is een natuurlijk en gezond proces, dat we tegenwoordig als het opkomen en wegtrekken van stress zouden duiden. Stress is immers een vorm van angst: je maakt je zorgen of alles wel goed zal komen en bent bang dat zaken misschien verkeerd lopen. De negatieve connotatie die stress tegenwoordig heeft, is in de kern dus niet terecht. Evolutionair gezien is het namelijk een superpower zonder welke we het maar lastig hadden gehad tegen sabeltandtijgers en andere bedreigingen. We hebben daar nog altijd profijt van, want om te kunnen