

Meditatie voor gezondheid, terug naar de oorsprong

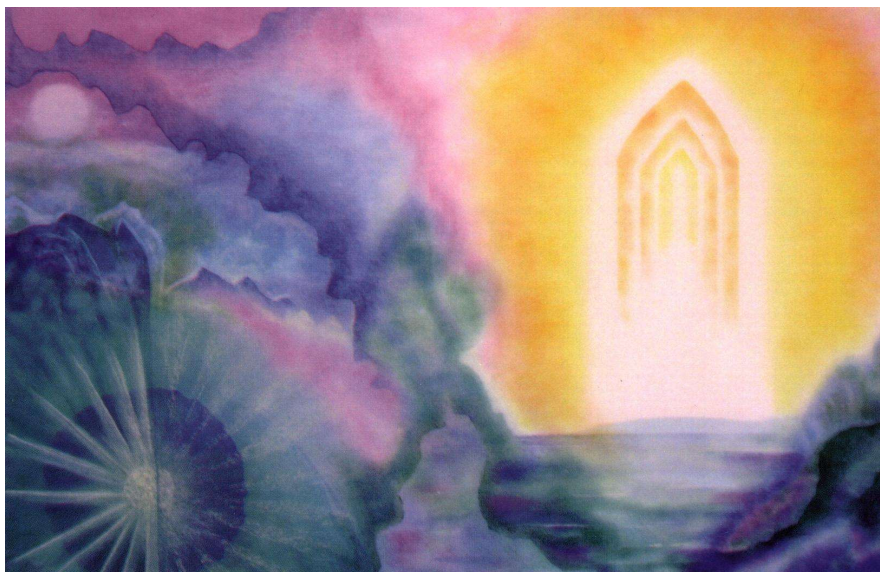
Dr. Shiva Tiede, *Brahmrishi Ashram Netherlands*

Meditatie lijkt tegenwoordig bijna een hype. De (online) meditatiesessies vliegen ons om de oren en artikelen over de gezondheidsvoordelen van meditatie zijn ten overvloede te vinden. Inmiddels zijn deze ook wetenschappelijk onderbouwd. In de meeste gevallen wordt meditatie neergezet als een succesvolle techniek om om te gaan met negatieve gevoelens, stress en de gezondheidsproblemen die hieruit voortvloeien (Goyal et al. 2014; Rose et al. 2020). Voordelen die worden genoemd zijn bijvoorbeeld: minder stress, angst en depressie, betere concentratie, minder vergeetachtigheid, minder ontstekingen, betere omgang met pijn, versterkt immuunsysteem en een verbeterd algemeen welzijn (Zwaan 2020). De lijst is lang, maar toch worden hier ook kanttekeningen bij geplaatst, zoals 'meditatie is niet voor iedereen' en 'meditatie kan juist averechts werken'. De moderne benadering van deze eeuwenoude techniek roept de vraag op voor wie meditatie dan wel geschikt zou zijn en voor wie niet. Een goede of betere gezondheid wil toch namelijk iedereen?

Meditatie is voortgekomen uit de Vedische geschriften en is tegenwoordig met name bekend uit het werk van Maharshi Patañjali. In de 'Yog Darshan' licht hij filosofie van Yoga uitgebreid toe. Meditatie is hier een onderdeel van. Maharshi Patañjali spreekt van het achtvoudige Yoga pad (Goenka 2015). De eerste zes stappen hierbij zijn: 1. Yama (vijf ethische principes, dat wat je nalaat); 2. Niyama (vijf zelfobservaties, dat wat je juist wel doet); 3. Āsana (lichaamsoefeningen, ook Haṭha Yoga genoemd); 4. Prāṇāyāma (ademhalingsoefeningen, controle over de ademhaling); 5. Pratyāhāra (zich terugtrekken van de zintuigen); en 6. Dhāraṇā (concentratie). Over deze stappen zijn de meesten het met elkaar eens. De crux zit hem in de volgende stappen: 7. Dhyāna (contemplatieve meditatie) en 8. Samādhi (meditatieve staat van zelfrealisatie). Maharshi Patañjali legt uit dat Dhyāna niets anders is dan het bewust voortzetten van Dhāraṇā (concentratie op één punt) totdat een staat wordt bereikt waarin deze continue contemplatie resulteert in het één worden van de geest en het object van concentratie (Bawra 1991). In deze staat is de geest volledig in beslag genomen door de gedachte aan of contemplatie op (de kwaliteiten en natuur van) dit object. Als dit ononderbroken voortgezet wordt, verdwijnt op gegeven moment het ego-bewustzijn en wordt er geen individualiteit meer ervaren. Dan is er sprake van volledige eenwording van niet alleen de geest, maar ook het ego en het intellect met het object van contemplatie. Dit is Samādhi, ofwel de meditatieve staat van

zelfrealisatie (Bawra 1991). Twee aandachtspunten zijn hierbij belangrijk. Ten eerste, de huidige benaderingen van meditatie maken vaak geen duidelijk onderscheid tussen contemplatieve meditatie en de meditatieve staat van zelfrealisatie. Als we kijken naar de toepassing van deze stappen dan zien we dat ze veelal door elkaar worden gebruikt. Aan de ene kant wordt er nadruk gelegd op het omgaan met en controleren van gevoelens, emoties en gedachten. Dit zijn eigenschappen van de geest en dus gerelateerd aan contemplatieve meditatie. Tegelijkertijd wordt aan de andere kant in meditatiesessies vaak aan deelnemers gevraagd om het hoofd leeg te maken of gedachteloos te zijn. Dit is onmogelijk in deze stap van contemplatie, die een duidelijk object van concentratie vereist. Pas in de meditatieve staat van zelfrealisatie (Samādhi), als er geen eigen ik (individualiteit) meer is, is er sprake van gedachteloosheid. Het ontbreken van een duidelijk object van concentratie in contemplatieve meditatie verstoort het proces en kan inderdaad averechts werken.

Ten tweede, bij contemplatie gaat het om diepe reflectieve gedachten over iets (het object). Op deze manier beschouwd, zou eenieder dit kunnen doen. Waarom wordt er dan toch voor gewaarschuwd? De huidige dominante benadering van contemplatieve meditatie werkt niet voor iedereen. De reden is dat de geest niet goed voorbereid is op deze stap. Dit houdt in dat de voorgaande stappen niet of niet volledig opgevolgd zijn (Bawra 1991). De stappen die Maharshi Patañjali uiteengezet heeft, zijn logische opeenvolgende stappen in het proces van Yoga. Elke voorgaande stap versterkt de opeenvolgende en is een voorwaarde voor succesvolle voortgang op



het pad van Yoga. Zonder bijvoorbeeld geoefend te hebben met concentratie op één punt, is niet te verwachten dat de geest in alle kalmte kan contempleren op een bepaalde gedachte. Het is dan niet meer dan logisch dat verschillende gedachten opkomen en door elkaar gaan lopen, dat is de natuur van de geest. In de huidige benadering van contemplatieve meditatie wordt meditatie losgekoppeld van de overige stappen op het achtvoudige Yoga pad. Dit zorgt ervoor dat de geest onvoldoende getraind is om daadwerkelijk tot contemplatie over te gaan en hierdoor kan er juist ruis ontstaan. Meteen streven naar het hoogste doel, zonder de juiste oefening, is niets anders dan nutteloos tijdverdrijf (Bawra 1991) en kan inderdaad verkeerd uitpakken.

Is contemplatieve meditatie dan niet geschikt voor iedereen? Zeker wel, maar onder de voorwaarden dat de geest hier goed op wordt voorbereid en dat bij de toepassing het verschil wordt gemaakt tussen contemplatieve meditatie en de meditatieve staat van zelfrealisatie. De beoefening en voortzetting van contemplatieve meditatie heeft een positief effect op de geest (en daardoor ook het lichaam) en kan dus zeker leiden tot betere gezondheid en welzijn. De positieve effecten zijn welbekend en wetenschappelijk onderbouwd. Belangrijker nog, contemplatieve meditatie kan voor eenieder gezondheidsvoordelen opleveren mits uitgegaan wordt van een holistische (en dus complete) benadering van Yoga. De vraag 'voor wie wel en voor wie niet', is in dit geval niet relevant. Iedereen kan dus starten met contemplatieve meditatie in het dagelijkse leven om zo te kunnen genieten van de ontelbare gunstige gezondheidseffecten van deze eeuwenoude techniek.

Referenties

1. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). *Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis*. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
2. Rose, S., Zell, E., & Strickhouser, J. E. (2020). *The effect of meditation on health: A metasynthesis of randomized controlled trials*. *Mindfulness*, 11(2), 507-516.
3. Zwaan, J. *14 wetenschappelijke bewijzen dat mediteren gezond is*. 12 oktober 2020. Geraadpleegd op: <https://www.ahealthylife.nl/14-wetenschappelijke-bewijzen-dat-mediteren-gezond-is/>
4. Goenka Harikrishnadas (Reprint 2015). *Maharṣi Patañjali's Yoga Darshana*. Gorakhpur: Gita Press book code 135.
5. Brahmishi Vishvatma Bawra (1991). *Essence of the Gita*. Divine Radiance Publication.