



STEVEN LAUREYS

HOE BEWUST ZIJN
JE MENTALE EN
FYSIEKE GEZONDHEID
KAN VERSTERKEN

**HET
NO-NONSENSE
MEDITATIE
BOEK**

Inhoud

Woord vooraf door Michael Pilarczyk	11
Voorwoord door Paul Witteman	15
Inleiding	21
Jouw geluk ligt binnen bereik	37
Wat is meditatie eigenlijk?	43
Meditatie ≠ origami	45
Meditatie ≠ aan niets denken	46
Meditatie ≠ religie	46
Meditatie ≠ zweven	47
Meditatie ≠ een opgelegd nummertje	48
Meditatie ≠ one size fits all	49
Meditatie ≠ sektes en goeroes	49
Meditatie ≠ een ver-van-je-bedshow	49
Meditatie ≠ lezen over meditatie	51
Maar wat is meditatie dan wel?	51
Gerichte aandacht-meditatie	55
Open monitoring-meditatie	56
Moeiteloze aanwezigheidsmeditatie	58
Een kijk in ons briljante brein	61
Hersenen zijn kneedbaar	65
Binnenkijken bij Matthieu Ricard	70
Onze hersenen in meditatie	74
Het brein tijdens gerichte aandacht	75

Aan alle ongedurige sceptici	81
De voordelen van meditatie voor lichaam en geest	91
Meditatie op voorschrift	99
De medische gezondheidsvoordelen	101
Het verhaal van Amerikaans collega Dr Scott Barry Kaufman	113
Geef aandacht	114
Yuval Harari – bestsellerauteur en heldere geest	116
Creatieve geesten	118
<i>Ik mediteer: Charly Lownoise</i>	119
Compassie kun je cultiveren	125
Shamatha-project	127
Je doet wat je kunt	129
Waar mediteer ik?	133
In welke houding mediteer ik?	134
Hoelang mediteer ik?	134
Op welk moment mediteer ik?	134
Met wie mediteer ik?	135
<i>Ik mediteer: Joachim Meire</i>	137
Alles begint met ademen	141
Mindfulness, het is hier en nu	155
Aan de slag!	162
Zij en ik	164
Mindfulness in acht weken of tien dagen	167
Monotasken	171
<i>Ik mediteer: Edel Maex</i>	174

Liefdevolle aandachtsmeditatie	183
Van empathisch gestrest naar compassie in het lab	186
Hoe doe je aan liefdevolle aandacht-meditatie?	189
Meditatie in de dagelijkse praktijk	195
Silicon Valley en Wall Street omarmen mindfulness	200
<i>Ik mediteer: Wouter Torfs</i>	203
Leren mediteren, over mindfulness in het onderwijs	208
Mediteren achter tralies	209
Meditatie en fysieke (sport)prestaties	210
<i>Ik mediteer: Thomas Van Der Plaetsen</i>	215
Tools & tricks	223
Click to meditate	225
Muse	229
Pleidooi voor verwondering	231
Dankwoord	239
Bronnen en referenties	243

Woord vooraf

Meditatie. Wat is het eigenlijk? En voor wie? Is het bezigheidstherapie voor zweefjurken, kralenkettinkjes en monniken? Iets voor mensen die het geestelijk moeilijk hebben en de werkelijkheid niet aankunnen? Misschien is het zinvol voor mensen die de balans in hun bestaan kwijt zijn of in een burn-out zijn beland. Het is in elk geval niks voor gedreven ondernemers en hardwerkende mensen met overvolle agenda's. En het is zeker niet nodig voor normale, weldenkende mensen zoals jij en ik.

Dit had zomaar mijn mening kunnen zijn, twaalf jaar geleden. Ik wist niet eens wat mediteren was. Ik was die gedreven ondernemer die minimaal tachtig uur per week werkte. Zoals zovelen maakte ik de nodige ups en downs mee. Na de verkoop van mijn bedrijven stond ik in de *Quote 100 Junior* en vervolgens ging het licht uit. Het was 2008, ik was 39 jaar, het begin van een mentale crisis.

Twaalf jaar later is alles anders. Niet dat ik nu leef als een monnik of een yogi. Wel heb ik de rust in mijzelf gevonden. Geen emotionele rollercoasters meer, nooit meer stress of extreme gemoedswisselingen. Ik voel vrijwel altijd een serene innerlijke kracht, blijdschap en dankbaarheid. Daarnaast heb ik regelmatig heldere inzichten die mij op alle gebieden in mijn leven helpen.

Wat is er gebeurd? Gedurende mijn zeiltochten (ik ben vijf jaar onderweg geweest met mijn boot) vond ik die innerlijke rust. Ik begon mij te verdiepen in zelfbewustzijn, spirituele groei, ademhaling en meditatie. In de afgelopen jaren leerde ik meer en meer, met

dank aan vele leraren, onder wie de boeddhistische meester Tulku Lobsang Rinpoche en Art of Living-teacher Rajshree Patel.

Meditatie is een wonderlijk middel, een magisch medicijn. Dat weet ik van mijn eigen ervaringen, maar inmiddels ook door de feedback van tienduizenden gebruikers van onze app *Meditation Moments*. Een lager stressniveau wordt veel genoemd, evenals beter kunnen slapen en minder last van emotionele onbalans. Kortom, meer rust in het hoofd. Het is mooi dat duizenden mensen, ook kinderen, er baat bij blijken te hebben. Toch wordt meditatie in de zorg nog niet veel toegepast als aanvulling op of vervanging van pilletjes. Daarom is het van belang dat artsen en wetenschappers onderzoek doen naar de positieve effecten van meditatie.

Uit cijfers van TNO en het CBS blijkt dat in Nederland 1,4 miljoen mensen last hebben van stress, psychische klachten, burn-out en geestelijke oververmoeidheid. De kosten van het verzuim en de medische zorg voor deze groep bedragen inmiddels miljarden euro's. Vervelender is natuurlijk dat veel mensen ongelukkig zijn en geen plezier meer ervaren in hun leven. Hoe is dit mogelijk in een van de meest welvarende landen ter wereld?

De laatste jaren verdiep ik me dus in de effecten van meditatie. Zo kwam ik in contact met Steven Laureys. Met veel interesse las ik dit boek. Ik ben blij te vernemen dat hij meditatie vanuit een wetenschappelijk perspectief belicht. Als hierdoor de positieve effecten verder kunnen worden onderbouwd, hoop ik dat dit voor artsen en zorgverleners aanleiding is om meditatie meer bij hun hulpverlening te gebruiken.

Maar meditatie is niet alleen een redmiddel als je psychische klachten hebt. Ik zou iedereen adviseren om 's ochtends en 's avonds

een paar minuten voor jezelf te nemen. Het is een fijn begin van je dag en een rustgevend moment voor het slapengaan. Het verhoogt je energieniveau, het vergroot je focus en het creëert helderheid van geest. Dat is de reden dat veel sporters, artiesten en succesvolle zakenmensen mediteren. Daarnaast heb je als mens simpelweg rust nodig. Met rust bedoel ik een paar minuten lichamelijke én geestelijke pauze. Even met jezelf zijn, een moment van bewust zijn.

In ons moderne bestaan zijn we nu eenmaal druk, vooral in ons hoofd. Wat er met ons gebeurt, kun je vergelijken met je telefoon. Laatst kreeg ik een melding dat het geheugen van mijn mobiel vol was. Ik kon geen berichten en foto's meer opslaan. Geen ruimte om iets nieuws toe te voegen. Apps stopten er spontaan mee, het toestel werd trager en liep uiteindelijk helemaal vast.

Dit gebeurt ook met jou als je de wereld van je eigen gedachten niet geregeld leegruimt en schoonmaakt. Net zoals je tweemaal per dag je tanden poetst, is het noodzakelijk om elke dag de tijd te nemen om je gedachten op te schonen – voor een heldere geest.

Als je in harmonie bent met jezelf, kun je helder denken en voelen. Dat wil zeggen dat je dan bent afgestemd op je innerlijke behoeften en geen emotionele of geestelijke weerstand meer voelt in jezelf. Daardoor kan je energie vrij stromen. Op die momenten lijkt alles vanzelf te gaan.

Steven Laureys geeft vanuit een wetenschappelijke visie een heldere uitleg over de effecten en resultaten van meditatie. Na het lezen van dit boek zul je elke dag een moment willen nemen om te mediteren.

Michael Pilarczyk

Founder Meditation Moments

Inleiding

'Je hoeft je gedachten niet volledig te beheersen,
je kunt gewoon stoppen om ze jou
te laten beheersen.'

Dan Millman

wereldkampioen trampolinespringen en auteur

Ongeveer een eeuw geleden kreeg een oude Japanse zenmeester bezoek van een universiteitsprofessor die meer wilde leren over zen-meditatie. De wijze man bood zijn gast een kopje thee aan. Hij goot de kop van zijn bezoeker tot de rand vol en bleef ook daarna verder gieten. De professor keek verbaasd toe hoe het kopje overstroomde, tot hij zich niet meer kon inhouden: 'Het kopje stroomt over, meneer. Er kan echt niets meer bij.' De oude man keek de professor aan en sprak met zachte stem: 'Net als dit kopje loopt jouw hoofd over van gedachten, zorgen en opinies. Ik kan je niets over zenmeditatie leren, voordat jij je hoofd hebt leeggemaakt.'

Ik ben een arts en wetenschapper. Voordat ik in mijn geheugen begin te graven om je een heel persoonlijk verhaal te vertellen, voel ik me genoodzaakt een kanttekening te maken. Noem het gerust beroepsmisvorming: de onweerstaanbare drang van een neuro-wetenschapper om zichzelf en zijn eigen brein continu in vraag te stellen. Wanneer ik dus dadelijk terugblik op een van de moeilijkste periodes in mijn leven, vertel ik een soort verhaal. Ik doe alles wat binnen mijn macht ligt om dat verhaal zo waarheidsgetrouw mogelijk op te rakelen. Maar net zoals bij alle andere mensen zijn ook mijn herinneringen met de jaren wat vervaagd: mijn brein mengt levendige flitsherinneringen met onscherpe gedachtenissen en vult daarmee (grotendeels onbewust trouwens) de gaten op die na verloop van tijd zijn ontstaan. Pin me dus niet vast op elk detail. Dat

gezegd hebbende, wil ik je vertellen waarom dit boek over meditatie, de verhalen die ik erin verweven heb, het klinisch gebruik dat ik voorschrijf en het wetenschappelijke onderzoek dat daaraan voorafging, me zo nauw aan het hart liggen. Als arts heb ik een klassieke opleiding genoten. Tijdens die studie vergaarde ik veel kennis over het menselijk lichaam en het brein, over ziektes en de kant-en-klare behandelingen om die te genezen of te bestrijden. Later ging ik me met mijn onderzoeksteam toespitsen op het menselijke bewustzijn. Het beschadigde en onbewuste brein van comapatiënten werd mijn specialiteit. Dankzij mijn baan en de onderzoeken waaraan ik in ons klinisch centrum en onderzoekslaboratorium in Luik mocht meewerken, kwam ik stap voor stap dichterbij de antwoorden op vragen die ik me al als tiener begon te stellen. Wat doen we hier? Waarom denken we? Hoe kunnen we onszelf als mens verbeteren? Wat is de zin van ons bestaan? Ik kreeg de kans om me nog meer te verdiepen in dat menselijke bewustzijn, in anesthesie én in hypnose, een techniek waar we in het universitair ziekenhuis van Luik al heel wat onderzoek naar deden. Telkens leerde ik meer over het menselijke brein, over ons bewustzijn en over onze gedachten. Over hoe en waarom onze hersenen continu in beweging en verandering zijn en wat er in de bovenkamer gebeurt wanneer die actieve hersenen op een bepaalde manier worden geprikkeld.

Nee, het is niet mijn bedoeling om op te scheppen over alles wat ik weet en deed. Ik hou net zomin als jij van egocentrisme noch van 'le culte de la personnalité', oftewel de adoratie van een individu. Waar ik naartoe wil met die korte samenvatting van mijn curriculum vitae, is dat alle kennis die ik als arts en wetenschapper mocht vergaren me niet kon helpen toen ik op 17 augustus 2012 onverwacht voor een heel persoonlijke en aangrijpende gebeurtenis kwam te staan. Van de ene op de andere dag

werd ik een alleenstaande vader met drie kinderen van zeven, elf en dertien. Tot dat moment had ik altijd hard gewerkt en onregelmatige uren gedraaid, om daarna zo goed en zo veel mogelijk te investeren in mijn gezinsleven. Nu ik er plots alleen en emotioneel verloren voor stond, werd die evenwichtsoefening nog een stuk ingewikkelder. Naast een vader was ik een echtgenoot. Een onverwachte en abrupte echtscheiding raakte me ook persoonlijk als man. Een leed waarvoor ik, ondanks mijn studie en alle boeken die ik las, geen quick fix-behandeling had. Geen pilletje, zalfje of operatie kon dit probleem oplossen.

Ik heb niets te verbergen en ben daarom ook niet te beroerd om toe te geven dat ik het in het eerste jaar na die breuk bijzonder moeilijk heb gehad. Ik leefde niet echt gezond. Ik greep naar sigaretten en alcohol om de stress tegen te gaan. Ik nam geen enkele tijd meer voor mezelf. Niet voor mijn lichaam noch voor mijn geest. Ik holde mezelf achterna om mijn carrière en mijn gezin overeind te houden. Ik nam zelfs even antidepressiva en slaappillen. Na maanden in een diep dal en meermaals de bodem te hebben geraakt, begreep ik dat het zo niet verder kon. Ik wilde weer grip krijgen op mijn leven. Wanneer je voor zo'n aangrijpende gebeurtenis komt te staan, word je tenslotte ook verplicht om over jezelf na te denken. Je moet jezelf als het ware heruitvinden. Ik sprak met psychologen en psychiaters.

Ik verdiepte me in boeken die advies aanreikten over hoe je met dit soort problemen om kunt gaan. Ik begon te trainen voor de marathon en vond dankzij gesprekken met collega's een uitlaatklep in yoga. Via de boeken die ik las en de yogalessen die ik wekelijks

Alle kennis die ik als arts en wetenschapper mocht vergaren kon me niet helpen toen ik op 17 augustus 2012 onverwacht voor een heel persoonlijke en aangrijpende gebeurtenis kwam te staan.

Jouw geluk ligt
binnen
breinbereik



'Het geheim van geluk is vrijheid
en het geheim van vrijheid is moed.'

Thucydides

Ieder van ons wil gelukkig zijn. We willen ons vrolijk, gezond, energiek, geliefd, ontspannen, sterk, wijs en gewaardeerd voelen. De hamvraag is alleen: hoe krijg je dat voor elkaar? Wel, het begint allemaal in je eigen briljante brein. Daarom wil ik je helpen om dat brein, wat er allemaal in gebeurt en hoe je dat kunt beïnvloeden met meditatie te leren begrijpen. Niet door je te bombarderen met neurologisch vakjargon, noch met termen uit het Sanskriet of andere vreemde talen, maar door je aan de hand van verhalen, klinische anekdotes en wetenschappelijke inzichten te laten zien hoe het er in je bovenkamer aan toegaat, waarom dat mogelijk zo is en welke gevolgen dat kan hebben.

De volgende anekdote schiet me meteen te binnen. Toen ik vorig jaar de vraag kreeg om met een groep lagerschoolkinderen te spreken over meditatie, greep ik die kans met beide handen aan. Tot mijn grote verbazing was ik ook echt een welkome gast onder een honderddertigtal twaalfjarigen. Toen ik de kinderen vroeg wie van hen wel eens te kampen kreeg met stress, gepieker of slaapproblemen, gingen acht op de tien vingers in de lucht. Zelfs kinderen uit het laatste jaar van de basisschool – van wie we toch verwachtten dat ze een puur en zorgeloos bestaan leiden – verheugden zich op de meditatie-oefeningen die we samen zouden doen, omdat ze net als volwassenen op zoek waren naar een manier om kalm te worden en hun zorgen even aan de kant te schuiven. Dat zulke jonge kinde-

ren zich al zoveel zorgen maken en zoveel behoefte hebben aan een manier om meer te ontspannen en minder in hun hoofd te zitten, liet me niet onberoerd.

Dat mensen – klein en groot – zoveel piekeren en stressen, zit helaas ingebakken in onze natuur. Die eindeloze stroom aan gedachten, opinies en analyses in ons hoofd is zelfs zo alomtegenwoordig dat het een bijnaam kreeg: **monkey mind**. Die monkey mind is letterlijk een overblijfsel van onze menselijke evolutie van primate tot homo sapiens sapiens, oftewel de mens die denkt en beseft dat hij denkt.

Onze hersenen zijn door de eeuwen heen geprogrammeerd om alert te zijn voor zowel positieve als negatieve prikkels, zowel opportuniteiten als bedreigingen. Dat verhaal begint al bij de eerste bewegende microben die de aarde bewoonden. Die microben waren uitgedost met handige voelsprietten die hen hielpen bepalen op welke plekken ze veilig aan voedsel zouden raken en van welke plekken ze beter wegbleven. Hoe meer het leven op aarde evolueerde, hoe meer ook dat ingebouwde overlevingsmechanisme zich ging ontwikkelen. Zo leerden onze voorouders in de oertijd dat ze konden overleven door bessen te plukken en op kleine dieren te jagen, maar dat ze zich uit de voeten moesten maken wanneer grotere, wilde dieren hun pad kruisten. Omdat ons brein door de jaren heen meer ontwikkelde en steeds complexer werd, werd ook dat ingebouwde overlevingsmechanisme veel ingenieuzer.

Ons brein leerde zintuiglijke prikkels zoals beelden, geluiden en geuren in sneltempo analyseren, om er vervolgens vlug op te kunnen anticiperen. Een simpel voorbeeld: je wilt in de douche stappen en ziet in je ooghoek een kleine zwarte vlek bij het afvoerputje. In een mum van tijd heeft je brein door je persoonlijke archief van eerdere ervaringen geswipt en besloten dat die zwarte vlek zomaar eens

een spin kan zijn. Resultaat: je schrikt, je hartslag gaat omhoog, je begint te zweten en je schiet in verdedigingsmodus. Binnen een seconde heb jij je voet weer uit de douche getrokken. Pas wanneer je een tweede keer beter kijkt, zie je dat die zwarte vlek gewoon een plukje haar is dat in het putje is blijven vastzitten. Geen enkele reden tot paniek dus. Je lichaam komt weer tot rust en je kunt genieten van je warme douche.

Dat hyperontwikkelde overlevingsmechanisme is natuurlijk de reden waarom we het als mens in de evolutie zo ver geschopt hebben. Helaas is het ook de reden waarom we anno 21e eeuw continu met stress en gepieker kampen. Ons ingebakken overlevingsmechanisme is zo complex geworden dat ons brein geen enkel moment van de dag nog stilstaat. Zelfs niet als we 's avonds in bed kruipen. Hoe vaak lig je niet te woelen omdat je hoofd maar gevuld blijft met gedachten? We hebben immers het gevoel dat er om elke hoek gevaar luikt: van vervelende files en prangende deadlines tot terreur en de immer aanwezige angst voor wat er in de toekomst misschien gebeuren zal. Ons innerlijke overlevingsmechanisme is dolgedraaid en we kunnen ons brein niet meer uitzetten. Letterlijk. Want het gedeelte in je hersenen dat voor al dat gepieker zorgt en dat we in de neurologie je interne bewustzijnsnetwerk noemen, blijft zelfs in het brein van comapatiënten deels doordraaien, zoals een koelkast die nooit stopt met zoemen zolang de stekker erin zit.

Om een lang verhaal kort te maken: ons brein wordt overladen met prikkels en we weten er geen raad meer mee. Daarom nemen gevoelens van stress, angst en depressie het over van fijne gevoelens zoals kalmte en plezier. Gelukkig is er ook goed nieuws: we zitten dan allemaal wel in hetzelfde schuitje, maar we kunnen er ook allemaal samen weer uit springen. Hoe? Door ons voorgeprogrammeerde brein te resetten en te herprogrammeren. Dat kunnen we doen met

meditatie. Dat weet ik niet alleen uit persoonlijke ervaring, maar ook omdat de wetenschap het ons zwart op wit kan aantonen. Dankzij decennialang onderzoek op basis van samenwerkingen tussen de westerse psychologie en neurologie en de contemplatieve wereld daarbuiten, hebben we geleerd dat meditatie een manier kan zijn om dat ingebouwde en dolgedraaide overlevingsmechanisme, die interne dialoog, dat stemmetje dat permanent tegen jezelf praat, weer onder controle te krijgen. Om bewust te kiezen om kalm te blijven en vat te krijgen op die eindeloze stroom aan gedachten in je hoofd. Op die manier kan mediteren ook een oplossing bieden voor moderne problemen zoals stress en stressgerelateerde aandoeningen, angst, emotionele en mentale problemen¹, concentratieproblemen, depressie en burn-out², slapeloosheid³, chronische pijn⁴, problemen met het immuunsysteem, hart- en vaatziekten⁵, een gebrek aan algemeen welzijn en welbehagen en een gebrek aan

Door je brein anders te leren gebruiken, het te herprogrammeren en bepaalde delen meer te ontwikkelen, kies jij er eigenhandig voor om gelukkiger te zijn.

liefde, begrip en empathie⁶. Met andere woorden: door je brein anders te leren gebruiken, het te herprogrammeren en bepaalde delen meer te ontwikkelen, kies jij er eigenhandig voor om gelukkiger te zijn. Niet enkel de gebeurtenissen zijn belangrijk, maar vooral de manier waarop je ze beleeft. Alleen

al door dit boek te lezen, zet je de eerste stap naar een kalmer, meer ontspannen, bewuster en positiever leven. Jouw geluk ligt dus deels binnen bereik.

Wat is meditatie eigenlijk?



'Het doel van meditatie is om onze geest zacht en handelbaar te maken, zodat je de keuze kunt hebben om je te concentreren of juist te ontspannen en vooral om je geest te bevrijden van de tirannie van mentale kwellingen en verwarring.'

Matthieu Ricard

Ieder van ons wil gelukkig zijn. We willen ons vrolijk, gezond, energiek, geliefd, ontspannen, sterk, wijs en gewaardeerd voelen. De hamvraag is alleen: hoe krijg je dat voor elkaar? Wel, het begint allemaal in je eigen briljante brein. Daarom wil ik je helpen om dat brein, wat er allemaal in gebeurt en hoe je dat kunt beïnvloeden met meditatie te leren begrijpen. Niet door je te bombarderen met neurologisch vakjargon, noch met termen uit het Sanskriet of andere vreemde talen, maar door je aan de hand van verhalen, klinische anekdotes en wetenschappelijke inzichten te laten zien hoe het er in je bovenkamer aan toegaat, waarom dat mogelijk zo is en welke gevolgen dat kan hebben.

De volgende anekdote schiet me meteen te binnen. Toen ik vorig jaar de vraag kreeg om met een groep lagerschoolkinderen te spreken over meditatie, greep ik die kans met beide handen aan. Tot mijn grote verbazing was ik ook echt een welkome gast onder een honderddertigtal twaalfjarigen. Toen ik de kinderen vroeg wie van hen wel eens te kampen kreeg met stress, gepieker of slaapproblemen, gingen acht op de tien vingers in de lucht. Zelfs kinderen uit het laatste jaar van de basisschool – van wie we toch verwachten dat ze een puur en zorgeloos bestaan leiden – verheugden zich op de meditatie-oefeningen die we samen zouden doen, omdat ze net als volwassenen op zoek waren naar een manier om kalm te worden en hun zorgen even aan de kant te schuiven. Dat zulke jonge kinde-

ren zich al zoveel zorgen maken en zoveel behoefte hebben aan een manier om meer te ontspannen en minder in hun hoofd te zitten, liet me niet onberoerd.

Dat mensen – klein en groot – zoveel piekeren en stressen, zit helaas ingebakken in onze natuur. Die eindeloze stroom aan gedachten, opinies en analyses in ons hoofd is zelfs zo alomtegenwoordig dat het een bijnaam kreeg: **monkey mind**. Die monkey mind is letterlijk een overblijfsel van onze menselijke evolutie van primate tot homo sapiens sapiens, oftewel de mens die denkt en beseft dat hij denkt.

Onze hersenen zijn door de eeuwen heen geprogrammeerd om alert te zijn voor zowel positieve als negatieve prikkels, zowel opportuniteiten als bedreigingen. Dat verhaal begint al bij de eerste bewegende microben die de aarde bewoonden. Die microben waren uitgedost met handige voelsprietten die hen hielpen bepalen op welke plekken ze veilig aan voedsel zouden raken en van welke plekken ze beter wegbleven. Hoe meer het leven op aarde evolueerde, hoe meer ook dat ingebouwde overlevingsmechanisme zich ging ontwikkelen. Zo leerden onze voorouders in de oertijd dat ze konden overleven door bessen te plukken en op kleine dieren te jagen, maar dat ze zich uit de voeten moesten maken wanneer grotere, wilde dieren hun pad kruisten. Omdat ons brein door de jaren heen meer ontwikkelde en steeds complexer werd, werd ook dat ingebouwde overlevingsmechanisme veel ingenieuzer.

Ons brein leerde zintuiglijke prikkels zoals beelden, geluiden en geuren in sneltempo analyseren, om er vervolgens vlug op te kunnen anticiperen. Een simpel voorbeeld: je wilt in de douche stappen en ziet in je ooghoek een kleine zwarte vlek bij het afvoerputje. In een mum van tijd heeft je brein door je persoonlijke archief van eerdere ervaringen geswipt en besloten dat die zwarte vlek zomaar eens



NO-NONSENSE MEDITEREN

Neuroloog en 'topdokter' Steven Laureys doet al meer dan twintig jaar baanbrekend onderzoek naar het menselijk bewustzijn, waaronder de effecten van meditatie op de hersenen. De resultaten zijn ronduit spectaculair.

Meditatie kan ieders leven veranderen. Minder stress, een betere nachtrust en meer focus zijn slechts enkele effecten. Veel mensen denken dat mediteren niet voor hen is weggelegd, omdat ze hun gedachten niet kunnen negeren. Aan de hand van de eenvoudige oefeningen in dit boek kan iedereen echter leren mediteren. Bovendien krijg je op begrijpelijke wijze inzicht in de werking van meditatie en de effecten op lichaam en geest. Met herkenbare bijdragen van onder anderen Michael Pilarczyk, Paul Witteman en Charly Lownoise.

'WIE DIT NIET LEEST, DOET ZICHZELF TEKORT'

- PAUL WITTEMAN

'HET BOEK VAN STEVEN LAUREYS OPENT SPANNENDE PERSPECTIEVEN.'

- MATTHIEU RICARD



9 789021 577494

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen