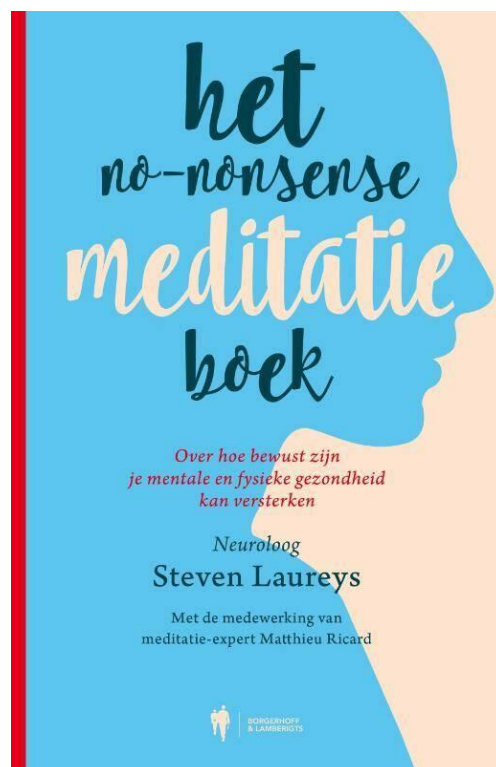


Het no-nonsense meditatieboek

Steven Laureys is een gedreven mens. Hij heeft als neuroloog meegewerkt aan meer dan 500 wetenschappelijke publicaties. En hij schreef in een korte tijd een aantal bestsellers, waaronder dit boek.

In dit boek begint Laureys met een persoonlijk verhaal hoe hij op het pad van meditatie is gekomen. Hij vertelt ook openlijk over zijn vervreemding in het begin bij bepaalde sessies; wat ben ik hier in vredesnaam aan het doen? Ook voelt hij frustratie als hij zich wil concentreren op bijvoorbeeld zijn ademhaling maar door zijn *monkey mind* zijn focus verliest in een stroom aan willekeurige gedachten. Laureys stelt daarom vooraf: ieder heeft zijn persoonlijke weg. Als een bepaalde vorm van meditatie niet werkt, zoek dan iets anders. En als je afdwaalt met je gedachten – dat is normaal. Maar door juist je focus te herstellen ben je bezig je hersenen te trainen.



Je hebt twee soorten meditatie:

- *Gerichte aandachtmeditatie*, waarbij je je concentreert op één object: je ademhaling, een brandende kaars, een mantra of muziek.
- *Open monitoring meditatie*: hierbij wordt je bewust van alle prikkels om je heen zonder daar een oordeel over te vellen. Hierdoor verbetert je waarneming en leer je je meer te concentreren op het *hier en nu*.

Meditatie brengt meetbare veranderingen in ons brein tot stand.

Laureys liet alle technologie die hij ter beschikking had los op Matthieu Ricard, een boeddhistische monnik met vijftigduizend uur meditatie op de teller. Zijn grijze en witte massa in de hersenen was veel beter dan gemiddeld bij zeventigjarigen. Ook kon SL vaststellen dat zijn gedachten veel minder verspringen. Tijdens een medelevenmeditatie produceerde Ricard een niet eerder vastgesteld niveau aan gammagolven. Ricard behield zelfs controle over zijn brein toen een sterke magneet bij zijn hoofd werd gebracht. Door de overmatige activiteit van zijn linker prefrontale cortex kreeg hij de bijnaam ‘de gelukkigste mens van de wereld’.

Laureys is teleurgesteld dat de medische wereld niet meer wetenschappelijk geïnteresseerd is in de resultaten van meditatie. Meditatie kan helpen om je zelf ‘los te koppelen’ van pijn. Meditatie bevordert het werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit. De farmaceutische industrie is nog steeds enorm belangrijk, omdat men weet dat daar geld te verdienen is.

Laureys gaat wat uitgebreider in op specifieke vormen van meditatie.

Door *ademhalingsmeditatie* krijgen mensen minder stress en ze kunnen beter omgaan met angst. Hun bloeddruk, suikerspiegel en immuunsysteem worden aantoonbaar beter.

Mindfulness is een oefening in waarnemen, ervaren, loskomen en aanvaarden.

Door *Liefdevolle aandachtsmeditatie* ontwikkel je compassie, begrip, liefde en vriendelijkheid.

Er worden concrete oefeningen aangeboden om kennis te maken met deze vormen van meditatie.

De meerwaarde van dit boek lijkt mij dat Laureys een wetenschapper is. Verder is hij een goede schrijver. De verschillende onderwerpen worden goed gedoseerd en hij blijft praktisch.

Steven Laureys, *het no-nonsense meditatieboek*, Borgerhoff & Lamberigts, 2022¹⁵, 205 pag.