

Lesbrief 27 – Het effect van meditatie op de gezondheid

Jaar 2

Kim Nataraja

Eén van de lezers van deze 'Lesbrieven' vroeg waarom wij in onze Gemeenschap niet dezelfde nadruk leggen op de gunstige effecten van meditatie op de gezondheid als sommige andere organisaties doen.

Laurence Freeman vat het antwoord als volgt samen: "Vanuit spiritueel oogpunt ontspan je je eerst voordat je gaat mediteren, veeleer dan dat je gaat mediteren om je te ontspannen." (Jezus, de Innerlijke Leraar)

Waarom is meditatie vooral in onze seculiere wereld tegenwoordig zo populair? Het voornaamste antwoord is dat het bewezen heeft een uitstekend tegengif te zijn voor stress, hetgeen de oorzaak is van veel ziekten in onze huidige tijd.

Stress heeft effect op het vrijgeven van belangrijke hormonen in de bloedsomloop. De twee belangrijkste hiervan zijn serotonine en cortisol. Serotonine is een chemische stof die onze emotionele gesteldheid beïnvloedt: een gelukkige gesteldheid wordt geassocieerd met een verhoogd serotonineniveau en een ongelukkige gesteldheid wordt geassocieerd met verlaagde niveaus. Stress vermindert het serotonineniveau aanzienlijk. Bovendien verhoogt stress het peil van het hormoon cortisol in onze bloedsomloop, hetgeen onze 'vlucht'- en 'vecht'-reflexen aanwakkert. Dit heeft een permanente toestand van spanning en alertheid voor gevaar tot gevolg, hetgeen op zijn beurt bewezen heeft te leiden tot geheugenverlies, depressie en angst.

Het effect van meditatie op stress ligt aan veel van de bewezen lichamelijke voordelen ten grondslag. Bij sommige patiënten blijkt dat regelmatige meditatie een verminderd risico op cardiovasculaire ziekten laat zien, alsook het verlagen van de bloeddruk, die beide waarschijnlijk het resultaat zijn van een beter stressmanagement. Regelmatig mediteren heeft ook baat op psychologisch vlak, zoals het verminderen van angst en depressie, het verbeteren van het uithoudingsvermogen bij moeizaam functioneren (zowel vanwege ziekte als vanwege chronische pijn), en het hoofd bieden aan verslavingsgedrag. Deze zijn allemaal, tenminste voor een deel, uitingen van stress. (Uit: The Blissful Brain – Dr. Shanida Nataraja)

Deze gunstige effecten van meditatie op de gezondheid gelden natuurlijk ook voor hen, die de meditatie als spirituele discipline beoefenen, maar daar worden ze gezien als fortuinlijke neveneffecten en niet als het voornaamste doel van de discipline.

Meditatie als spirituele discipline gaat niet slechts over de gezondheid van het lichaam, maar het behelst ook gezondheid van geestvermogen en geest – een heelheid van ons totale wezen; de stilte van meditatie maakt het ons mogelijk te transformeren in wie we bedoeld zijn; een vredig en harmonieus wezen dat handelt vanuit liefde. We bewegen van de oppervlakte naar de diepte van ons wezen, waar Christus woont. Hierdoor krijgen we niet alleen een betere relatie met onszelf, maar ook met anderen, met de schepping en met de Goddelijke Werkelijkheid, waar we allen in verankerd zijn.

*"Mannen en vrouwen moeten eerst terugkomen bij zichzelf
zodat zij van zichzelf als het ware een opstapje kunnen maken
om vandaaruit te mogen groeien en te ontwaken in God"*

(St. Augustinus)