

Adem, sleutel tot het hart ?!

ZWARE BEVALLING

Het was dit jaar een zware bevalling om te starten met het uitschrijven van deze lezing. Het hart kan op allerlei manieren worden toegelicht. Het broedproces heeft dan ook lang op zich laten wachten. Gewoonlijk pik ik allerlei op uit de dagelijkse omgeving waaraan ik dan een en ander associeer. De tekens kwamen maar niet. Nochtans had ik ideeën genoeg. Moest ik van onderwerp veranderen? Of...

MOTIVATIES

Sinds yoga mijn weg doorkruist, ben ik steeds meer geboeid geraakt door de wonderen van het lichaam – het vormelijke aspect van het ‘zijn’. De anatomie cursus, de cursussen asana in theorie en praktijk deden een schepje bovenop. Ik ben verwonderd over mezelf dat ik teksten lees ivm anatomie, fysiologie en pathologie. Ik was immers een op-en-top-cultuurmens. Helemaal nooit gedacht dat ik ooit over iets als dit een bescheiden bijdrage zou delen. Immers, ik ben niet opgeleid in deze materie. Ik ben nieuwsgierig geworden naar de werking van het lichaam en de fysiologische processen bij bepaalde asana’s, pranayama,... kortom de invloed van yoga op lichaam en geest.

Een even belangrijke motivatie is mijn fysieke constitutie. Ik wordt nog steeds geplaagd door allerlei pijntjes als lage rugpijn die uitstraalt, uitgezette maag, verzwaren,... De situatie is nochtans t.a.v. vorig jaar aanzienlijk verbeterd. Energie is een kostbaar juweel waar ik omzichtig moet blijven mee omspringen. Dit is een lijstje van lichamelijke toestanden die de groei naar het spirituele hart tegenhouden en me blokkeren tijdens het ‘zitten’. Immers, lang en comfortabel kunnen zitten is een voorwaarde voor de verdere stappen in het 8-voudige pad. De zoektocht naar het vinden van oorzaken en oplossingen is mede aanleiding tot dit thema.

Hieronder vind je het dan: ‘hersenspinsels over ervaringen met het hart’ met telkens een verwijzing naar de fysiologie. Wellicht is dat voor de kenners en geëvolueerden ‘peanuts’, maar voor mij een wonderlijke openbaring. Ik zocht naar simpele omschrijvingen want ik heb geen wetenschappelijke achtergrond. Je moet natuurlijk geen kip zijn om te weten wat een ei is. Een lezing als deze voor mij een prikkeling van het intellect maar nog meer een ervaring waar je jezelf tegenkomt en beter leert kennen.

DE ADEM

Om een ‘hartelijke’ praktijk of om mededogen t.o.v. jezelf en anderen te ervaren en te ontwikkelen is er nog een hele weg af te leggen. Wellicht is dit ‘mensen’leven te kort daarvoor. De 8 stappen (zoals Patanjali ze uitschrijft in de sutra’s 29 en 30) leiden je tot het ‘weten’ (avidya), het ‘Zelf’. Als je daar vertoeft, ervaar je het ‘spirituele hart’. Dat is wat ik gelezen heb, bestudeerd (cursus antaranga) heb en tracht(te) te begrijpen. Ik kom echter snel tot het besef dat dit rationele begrijpen, weliswaar zeer nuttig en mijn intellectuele ego streelt, niet hetzelfde is als ‘het’ of ‘dat’ ervaren.

Langs de andere kant moet je ook niet het ultieme bereiken om in het dagelijks leven effecten te ervaren van de voorbereidende yogapraktijk . Effecten die je meer vanuit het hart doen leven en tevredenheid en stabiliteit opleveren.

Een van de 'meetbare' en onmiddellijk voelbare barometers die de status van je hart prijs geven is 'de adem'. De adem heb je steeds bij je waar je ook bent. De adem is in vele disciplines (Tai chi, Qigong, mindfulness, ...) de sleutel om te ervaren hoe je er aan toe bent en de weg naar het 'spirituele' hart te gaan. De volledig yoga-ademhaling, Brahmari, e.a. is wellicht daarom een van de eerste zaken die aangepakt wordt in een beginnerscursus yoga. Asana gebeurt in/op de beweging van de adem en niet omgekeerd. Adem je snel, dan ga je sneller door de dynamische houding dan wanneer je trager ademt.

VERHAAL 1/ EEN GEWONE DAG: MET HET SLECHTE BEEN UIT BED GESTAPT???

Ik geef heerlijke vakken als geschiedenis, andere culturen, design, enz. Het is een uitdagende job en dat kan je enkel blijven opbrengen als je met hart en ziel voor je klas staat en idealistisch/realistisch ingesteld bent. Dat voelen de leerlingen. (Is leraar zijn dan toch een roeping????) Wat houdt het in om leraar te zijn? : de hele dag staan en rondlopen, ... de leerlingen trachten te boeien door de inhoud op een enthousiaste manier te brengen; zowel de klas als elk individu/leerling trachten te 'zien'; Bemerken of ze met hun gsm bezig zijn en niet op letten, de les verstoren voor de anderen, of ze zich niet goed voelen, nerveus of afwezig zijn,... Je hebt in dit vak meer nodig dan je 5 zintuigen om dat allemaal in goed banen te leiden. Er moeten zich geen speciale incidenten voordoen om je om 16;00 uur leeg te voelen. Vandaag waren de leerlingen humeurig, bemerkingen juttten ze eerder op,... Je bent de hele dag bezig met het managen van jezelf en de klas. Logisch dat je energieniveau op het einde van de werkdag minder is.

Als ik thuis kom, moet er eten op tafel komen te staan, ... Zoonlief moet ook naar de kine gebracht worden omdat hij zelf 'tijdelijk' niet met de fiets kan rijden. Dochterlief vraagt om te bellen want ze heeft een zoveelste paniekcrisis op kot omdat ze niet weet hoe ze met de nieuwe taak moet starten, nog wat verbeteringen en lesaanpassingen voor school,....

Niets ongewoons op zich, maar voldoende om gestresst in de yogales toe te komen met een gevoel van fysieke en mentale leegte. Als je de hele dag in je 'hoofd' gezeten hebt, en de yogaleraar vraagt om de yoga-ademhaling toe te passen, lijkt het of ik niet meer weet hoe dat moet. Ik adem hoog, vooral via de borst en krijg precies onvoldoende adem binnen. Hyperventilatie??? (iets dat ik opgelopen heb doorheen de jaren van stress). Ik 'voel' door de houding aan te nemen in Sukhasana hoe ik er aan toe ben. De fysieke en mentale stress van de dag veroorzaakt een hoge en snelle ademhaling die soms wel soms (bijna) niet tot rustigere toestanden te brengen is. De spiertonus is duidelijk hoger, het lijkt of de elastiekjes die de spieren zijn te strak zijn aangespannen. Elke inademing verraadt deze fysieke en mentale toestand. Loslaten bij de uitademing lukt sporadisch. Het hart voel ik sneller slaan, zeker op die plekken van het lichaam waar de spierspanning het sterkst aanvoelt. Ter hoogte van het bekken en de lies ervaar ik pijn omdat alles geblokkeerd zit. Lang zitten is een kwelling. Gedachten razen in een hogere mate door mijn hoofd en stimuleren het geheel. Als de daaraan gekoppelde emotie van frustratie sterk is (want ik

'moet' toch zoveel) duurt het gewoonlijk langer om rustiger te worden. Het is gelukkig niet altijd kommer en kwel. Wanneer er gelijkmoediger gereageerd wordt (een soort van acceptatie dat het normaal is moe te zijn aan het einde van de dag) gebeurt de verandering naar volledige ademhaling sneller omdat je de strijd met jezelf niet aangaat. Afhankelijk van de hectische toestand van de dag en de indrukken die die bij me achterlaten, varieert de duur om in een rustiger adem- en hartritme te geraken, de spieren los te laten,...

Fysiologie bij het eerste verhaal

Hoe komt deze reactie tot stand? Het systeem dat zorgt voor verbinding tussen de hersenen en de uitersten van je lichaam is het zenuwstelsel. Er zijn 2 zenuwstelsel: het animale of willekeurig en het vegetatieve of onwillekeurige/autonome zenuwstelsel. Het eerste is minder van toepassing op dit verhaal.

Toch even kort herhalen.... Het *animale zenuwstelsel* wordt beïnvloed door de wil. Het bepaalt of we gaan wandelen en onze benen bewegen. Het is alles wat we bewust doen. Hiervoor moet een prikkel 2 delen van de zenuwen doorlopen: het centraal zenuwstelsel en het perifere stelsel. Het centraal zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg. Het bepaalt het hele zenuwstelsel en regelt het hele lichaam. Via een netwerk van zenuwen wordt het ruggenmerg en de hersenen met heel het lichaam verbonden. Signalen vanuit en naar het centraal zenuwstelsel worden geregeld. Dit wordt geregeld via de perifere zenuwen. Het perifere zenuwstelsel legt via de motorische en sensorische zenuwen de verbinding tussen de hersenen en de spieren, organen, weefsels van het hele lichaam, ledematen. Er zijn 12 hersenzenuwen die de hersenen verbinden met de spieren van het aangezicht, het hoofd en de nekstreek en 31 paar ruggenmergzenuwen die uitkomen in het ruggenmerg en zich verder vertakken naar de rest van het lichaam. Motorische zenuwen geven vanuit de hersenen opdracht aan de spieren om bv. een spier aan te spannen om een bal te grijpen. Sensorische zenuwen doen het omgekeerde. Ze geven informatie als pijn, warmte,... door aan het centrale zenuwstelsel.

Het *autonome zenuwstelsel of onwillekeurige leven* in ons lichaam, het vegetatief zenuwstelsel. De regeling wordt gestuurd door een in het lichaam aanwezige drang naar stabilisatie. Dit zenuwstelsel heeft een levensbelangrijke basisfunctie zo bv. stuurt het het bloed vanuit het hart automatisch door het lichaam. Het is maw in hoofdzaak een reflexsysteem waarvan de centra in de hersenstam liggen. Het heeft zijn eigen wetten en is onafhankelijk van onze wil. Dit systeem regelt en bewaakt orgaanfuncties die niet direct de relatie van de mens met de buitenwereld bepalen, zoals de bloedsomloop, de spijsvertering, de uitscheidingsorganen, het ademhalingsstelsel, de hormoonhuishouding, e.a. Het bestaat uit het sympathisch en het parasymphatisch zenuwstelsel dat mekaar in balans houdt. Ze vullen mekaar aan. Als het ene actief is, is het andere in rust en omgekeerd.

De sympathicus (vanuit hypothalamus en hersenstam, zgn reptielenbrein) zorgt voor actie/beweging in de situatie doordat alles in het lichaam gemobiliseerd wordt om te vechten, te vluchten, te sussen of stil te houden (fight or flight, appease or freeze). Adrenaline en noradrenaline, stresshormonen, komen vrij. Fysieke waarnemingen zijn merkbaar zoals de versnelde ademhaling en hartritme. Verteringsprocessen van de

ingewanden worden stopgezet en de celverbranding wordt maximaal gemaakt om de spieren in maximale beweging te krijgen om te vechten of te vluchten. Pupillen vergroten. In de hersenen wordt een zwakkere koppeling gemaakt met het bewust denkende deel zodat dit niet te veel afleidt. Emotie komt vrij. Het emotionele brein zoekt in je herinneringen welke emotie hier bij komt kijken. In bovenstaand fragment wordt de moeheid gekoppeld aan gejaagdheid en de emotie onrust, frustratie. Na enkele seconden, minuten treedt de hypofyse(kliertje in de onderhersenen) in werking door bijniereen aan te zetten om cortisol (stresshormoon) te produceren. Het gaat de stofwisseling bevorderen en de bloedsuikerspiegel doen stijgen om zo meer energie vrij te krijgen om adequaat te kunnen reageren. In het fragment worden deze fysieke reacties teweeg gebracht.

Het westen munt uit in drukdoenerij en prestatie voornamelijk doordat we dat onszelf aandoen, deels door de omgeving opgelegd. Hierdoor geraakt de sympathicus in overdrive waardoor er een disbalans ontstaat in het autonoom zenuwstelsel. De productie van cortisol blijft aanwezig en put de bijniereen uit. Dit veroorzaakt op lange termijn typische welvaartsziekten als depressie/burn-out, slaapstoornissen, spijsverteringsproblemen, hoge bloeddruk, hartproblemen, stress, enz.

VERHAAL 2: SLECHT OF GOED NIEUWS VOOR MIJN ZOON

Toen ik op 1 december te horen kreeg van de reumatoloog dat mijn zoon een tumor heeft in zijn linker bovenbotbeen ging dat eerst over onze hoofden heen alsof het een gewone verkoudheid was. Hij communiceerde dat dit een toevallige vondst was. Het gezwel zou goedaardig zijn maar moest verder onderzocht worden (MRI en biopsie waarschijnlijk). Mijn zoon had examens en ik was bezig met lesgeven... het leven gaat voort. Het was pas in de Asanapraktijk van zaterdagochtend, een kleine week later, dat de druk van de ketel kwam. Bij het opstaan voelde ik me niet in de haak maar stond er niet bij stil. Ik voelde wel alle fysieke gewaarwordingen van in fragment 1: versnelde adem- en hartritme, harde spiertonus... Ik had ook nog tegen niemand iets gezegd omdat ik geen onnodige drukte wilde creëren voor iets dat 'goedaardig' zou zijn.

Ademen en vertragen van de adem in Sukhasana, rechtop zitten was het startpunt. Nadien overgaan naar Yogamudra in Sukhasana. Plots begonnen mijn tranen te stromen. Ik had prijs. Onverwachts. Die onrust moest er ook uit en ik ben de hele les met tussenpozen blijven wenen. Chance dat ik ook een 'dikke' verkoudheid had zodat dat minder opviel. Vroeger zou ik gegeneerd geweest zijn, nu liet ik dat rustig zijn gang gaan. Toch eventjes een 'harts'vriendin gevraagd om tijdens de pauze even te kunnen uitleggen wat ik opgekropt had. Niet zo'n fijne gedachten begonnen op te wellen: wat als dit ... of dat.... en hoeveel ik van mijn zoon houd... Dit waren normale menselijke paniecreacties alom gevoed door het neerwaartse spiraaldenken. Als ik er over nadenk had de onzekerheid en een gevoel van 'gevangen zitten' in deze enkele dagjes al heel wat ingekerfde patronen (samskara's) uit het verleden aangesproken. De emoties angst voor het verlies en frustratie doken opnieuw op omdat er, gezien het onvolledige medische dossier, in Pellenberg niet meteen een afspraak kon gemaakt worden.

Het was het rechtop zitten, de adem, de houding van 'overgave' en de aandacht die me op die zaterdagochtend geholpen hadden om een en ander los te laten, mijn adem en hart rustiger te maken. Ik zag dat dit doordenken geen helpende reactie was.

Sindsdien, want we hebben nog steeds geen afspraak, tracht ik bij het krieken van de dag en overdag abhyasa /vairagya (voortdurend in het nu vertoeven en niet reageren) tot een soort van mantra te verheffen: doe wat je te doen staat vandaag, loop niet vooruit op de situatie, ga de strijd niet aan, geniet van wat er nu is, dank voor elke dag die je opnieuw kan beginnen (maar dat doe ik al langer dan december). Kei moeilijk dus want dat is yoga in essentie in het dagelijks leven en ik ben verre van volleerd.

Bij deze situatie heb ik al een paar keer gedacht aan Atma Muni's Nieuwjaarswens: (vrij vertaald) Ik wens je het komende jaar voldoende troubles om te kunnen groeien.

Fysiologieles bij het tweede verhaal

In het eerste deel is de sympathicus vooral in werking. De parasympathicus treedt in werking als het risico geweken is (zie yogamudra effect). Het vertoont de omgekeerde beweging: vertraging van ademhaling en hartritme, vernauwen van de oogpupillen, verminderen van het zweten, emotie komt tot rust, de spijsvertering komt opnieuw op gang doordat bloedvaten opnieuw verwijden waardoor het bloed niet naar de spieren maar naar de organen voor spijsvertering vloeit. Als sympathicus en parasympathicus goed in balans zijn, ben je gezond. Je bent sterk genoeg om de stress op te vangen.

Via de adem naar het hart.

De adem hebben we altijd bij ons. Overal waar we ons bewegen kunnen we beroep doen op de adem. De ademhaling is een van de systemen van het autonome of onwillekeurige zenuwstelsel. Het is het enige onderdeel van het autonoom zenuwstelsel dat bewust door de wil kan beïnvloed worden. Via de adem kunnen we toegang krijgen tot systemen die anders buiten het bereik zouden blijven. Bewuste ademhaling werkt rechtstreeks op het zenuwstelsel of de verschillende toestanden van het zenuwstelsel.

In ons dagdagelijkse doen treedt de sympathicus op bij het inademen, afgewisseld met de parasympathicus bij het uitademen. Bij het inademen zal ons hart sneller kloppen dan bij het uitademen. De tijd tussen 2 hartslagen zal daardoor verschillen. Er is een onregelmatige hartfrequentie, wat normaal is. Eigenlijk wil dit zeggen dat het hart zich doorgaans goed aanpast aan de veranderende omstandigheden om het evenwicht in het lichaam te behouden. Je kan de tijd tussen je hartslagen ook meten en in een grafiek laten optekenen (het is dus niet je hartritme dat gemeten wordt). Ik heb me onlangs bij een therapeute in de toestand van fragment 1 een keertje laten testen. De toegenomen stresstoestand vertoonde een onregelmatige, snellere adem en de hartcurve was eveneens onregelmatig. De sympathicus is dan actiever en er is een onevenwicht tussen de 2 zenuwstelsels.

Nu kan je via bewust ademen dit vegetatieve proces beginnen te sturen. De (volledige) yoga-ademhaling is een bewust, doch zo geluid- en inspanningsloos, ingrijpen in het ademhalingsproces. Een comfortabele zithouding is daarvoor essentieel. De adem kan in

zijn weg in en uit het lichaam ook gevolgd worden door de aandacht waardoor er een soort golfbeweging ontstaat.

In mijn zoektocht naar begrijpbare fysiologie rond dit thema, kwam ik de techniek van de hartcoherentie op het spoor. Het is niet de bedoeling om in deze lezing het hele systeem van hartcoherentie uit de doeken te doen. Hiervoor bestaan aanzienlijk wat boeken en sites. Maar er zijn wel parallellen te maken met yoga.

Als je gaat 'zitten' constateer je dat je ademverloop onregelmatiger verloopt in het begin. Normaal zijn er tussen de 10 tot 15 ademhalingen/ minuut. Naarmate je praktijk evolueert worden er dat minder en zijn ze regelmatiger. Doordat je sympathicus normaal je inademing versnelt, ga je deze nu beïnvloeden ('misleiden') door minder lang in te ademen dan uit. Uidademen in de yoga-praktijk is zeer belangrijk, je start er telkens mee. Ritmische ademhaling wordt ook in het beginnerscursus geoefend en aangeleerd. Door deze praktijk ga je je onwillekeurig zenuwstelsel beïnvloeden via de adem. Het gaat je hartritme meer synchroniseren met je ademhaling. Op deze manier is er een meer gelijke activering van sympathicus en parasympathicus. Je zal nu minder, zo'n 6 ademhalingen per minuut tellen. In de techniek van hartritme-coherentie wordt F6 toegepast. Een grotere hartcoherentie is het gevolg: een bijzondere toestand waarin het hart functioneert met regelmatige, ritmische versnellingen en vertragingen. M.a.w. het hart heeft een constante frequentie en het houdt deze frequentie aan. Hoe je het draait of keert, bij de yoga-ademhaling gebeurt een gelijkaardig proces, ook al wordt er niet bewust in F6 geademd, het effect is hetzelfde.

Intermezzo geschiedenis

Hartcoherentie is de hedendaagse term die vandaag geplakt wordt op deze manier van ademen (in F6) in relatie tot het hart. Het is geen uitvindsel van deze eeuw. Dit fysiologisch begrip bestond reeds in de 28ste eeuw v. Chr bij Chinese artsen uit de tijd van de Gele keizer. Het werd herontdekt door Griekse artsen om dan pas in de 18de eeuw in Europa op te duiken. De technologische vernieuwingen in de tweede helft van de 20^{ste} eeuw brengen de wetenschap op een ander niveau. Electrocardiogram registreert de tijd tussen 2 hartslagen. Er zijn App's om je eigen hartcoherentie op te volgen,... Ik heb niets gevonden over dit systeem in de Indische, ayurvedische, yogische,... cultuur. Volgens mijn bescheiden mening is deze techniek nochtans gestoeld op de eeuwenlange tradities voortkomend uit oudere tradities zoals de yoga-beoefening. Ben ik nu 'stout' als ik dit beweer?! Ongetwijfeld werkt de hartcoherentiemethode therapeutisch voor sommige mensen, dat is ook aangetoond. Ik wil er dan ook geen afbreuk aan doen door voorgaande bewering. Immers, verschillende wegen kunnen naar Rome leiden.

En verder....

In rust ademen we normaal 10 à 15 keer per minuut; als we ons inspannen loopt dat op tot 25 keer per minuut. In de techniek van hartcoherentie is het de bedoeling om onze ademhaling coherent te maken met een frequentie van 6 ademhalingen per minuut, of 0,1 Hz. 1 Hz = 1 trilling per seconde. 0,1 Hz = 1 trilling per 10 seconden, dus 6 trillingen per 60 seconden. Adem- en hartritme worden dus op elkaar afgestemd. Is dit een proces dat automatisch gebeurt als we yoga beoefenen? Als ik ga zitten en op yogische wijze adem

terwijl ik de test doe, zonder het ademritme van F6 in het oog te houden zoals bij hartcoherentie, heb ik immers een gelijkaardig resultaat. Yoga gaat wel veel verder: na de vertraging van de adem, het verlengen van de kumbhaka's,... kan iemand in de Vierde Pranayama geraken als opstap naar de andere treden van het 8-voudig pad dat leidt tot een meditatieve toestand.

Een comfortabele zithouding met een aangepaste adem

Een comfortabele zithouding ontwikkelen is ook fysiologisch toe te lichten en heeft evenveel belang. Bewust ademen doe je met een 'waardige' houding: je zit. Door de herhaalde oefening wordt de houding gegrift in je procedurale (cellen) geheugen (geheugen dat je door herhaling vaardigheden aanleert, onthoudt en na verloop van tijd automatisch doet, bv autorijden). Slecht houdingen/gewoonten kunnen zo vervangen worden. Je kan je brein dus misleiden, zeker bij aanvang is dat belangrijk. Ook al voel je je rotslecht en zal het je moeite kosten, door regelmatig te trainen in het rechtop lopen of zitten herkent je brein dat 'rechtop' gelijk is aan 'waardig' en dat beïnvloed je hele lichaam en ingesteldheid. Je denkt en voelt na verloop van tijd 'waardig'-zijn. De fysiologische uitleg is als volgt: een gestrekte houding, rechtop, waarbij elke wervel een constante en gelijke druk ondergaat, stimuleren de zenuwen op een harmonieuze manier en levert een bijdrage aan de balans van het autonome zenuwstelsel. Als de wervelkolom recht is, verticaal uitgelijnd, met je hoofd erboven op een natuurlijk wijze dan is de druk op de zenuwen die tussen de wervels doorkomen minimaal en in evenwicht. In het beoefenen van yoga wordt in elke les, en best ook in het dagelijks leven, aandacht gegeven hoe je zit, loopt, staat: rechtop, kin naar het kuiltje van je keel, uitgelengde wervelkom, kruin naar het plafond, eerst fysiek dan fysiekloos groeien. Gezien de beschreven fysieke constitutie is dat voor mij een hele opgave en uitdaging. Maar de aanhouder wint als je met zachte ingesteldheid elke keer in deze houding gaat zitten en niet meteen de gemakkelijkste 'hang'positie inneemt.

Adem en aandacht

Het volgen van de adem met je aandacht werkt eveneens volgens een fysiologisch proces. Net zoals bij uit uittekenen van de adem (zoals dat in de hartritme-coherentie wordt toegepast) kunnen met je aandacht golven gemaakt worden door het volgen van de adem via je neus tot je buikholte en terug. Het is de aandacht die het doet. De aandacht activeert de onderkant van de hersenen, de hersenstam (autonoom systeem). In dit gebied bevinden zich zenuwcellen (reticulair weefsel dat de hersenen omhult) die van essentieel belang zijn voor de emoties en voor het geheugen (limbisch systeem). Het beïnvloedt het endocriene systeem en autonoom zenuwstelsel. Het komt er op neer dat het volgen van je adem informatie stuurt naar dit weefsel dat op zijn beurt het belang van deze activiteit meldt aan de hersenen. Wat ik volg is belangrijk, ik onthoud het en associeer het met mijn ademhaling. De golven die je aandacht krijgen laten ahw een spoor na in de cellen van je onbewuste. Dit volgen van de adem met aandacht stimuleert beide hersenhelften, nl. de linkerhelft die gebruikt wordt bij het schrijven van taal, rationale structuren,.. de rechterhelft die staat voor de creativiteit, het overzicht, het globale begrip. Ook de slaap, het aannemen van een houding, de motoriek, de automatische regulatie van de gladde

spieren, de ingewanden en het hart worden beïnvloed. Het kan m.a.w. een voorbereiding of hulp zijn op hartcoherentie/pranayama.

Waarom zoveel aandacht aan de adem in relatie tot het hart?

Elke actie van het organisme beïnvloedt een ander organisme buiten ons en binnen ons op de een of andere manier. Wanneer we 'yogisch' ademen kunnen we invloed uitoefenen door diverse bioritmen te synchroniseren. Via de ademhaling krijgen we toegang tot systemen die anders buiten ons bereik blijven. Het centrale begrip hier is resonantie (uit de natuurkunde), golfbeweging, trilling (energie dus). Als je naar Klara wenst te luisteren, stem je je radio af op dezelfde golflengte/beweging als de zender. De golfsignalen zijn coherent. Alle voorwerpen hebben een bepaalde resonantiefrequentie, namelijk een frequentie die ze in beweging brengt, doet trillen. Zo verwijden en vernauwen bloedvaten zich bij iedere hartslag en stuwen daarmee samen met het hart bloed door de aderen. De baroreceptoren in de grote slagaders zorgen ervoor dat de bloedvaten op het juiste moment vernauwen en verwijden en de optimale frequentie hiervoor is 0,1 Hz. Door te ademen in dezelfde frequentie resoneert het ademritme met dit optimale ritme van de baroreflexen. Dit wordt resonantiefrequentie genoemd. Iedereen heeft afhankelijk van zijn lichaamsbouw een eigen resonantiefrequentie, die gemiddeld 0,1 Hz is (F6), maar die kan variëren tussen 0,08 Hz en 0,11 Hz. Dat komt overeen met 6 ademhalingen/ minuut. De toestand waarin het lichaam dan komt noemen we hartcoherentie.

VERHAAL 3 DE DOOD, ANGST EN OMGAAN MET EMOTIES

Iemand uit mijn vriendenkring had al enkele zware jaren achter de rug vanwege liefdesrelaties. De vrouw in kwestie was letterlijk opgebrand en de nasleep is tot op vandaag aanwezig. In haar zoektocht naar zichzelf las ze een waargebeurd verhaal – een boek. Dit was de reden om contact op te nemen met de schrijfster - een alternatieve therapeute, die heel wat ervaring had met het begeleiden van iemand die de dood in de ogen zag vanwege een terminale kanker. Het mooie ervan was dat ondanks alle fysieke en mentale lijden vooral vanuit het hart gehandeld en begeleid werd door stapje per stapje te leren loslaten. Het was zowel voor de patiënt als voor de begeleidster een groeiproces in 'zijn'. De dood was welkom (de kankerpatiënt wilde euthanasie en was niet meer bang) en werd omschreven als de 'weg naar het 'licht', als de vorm (het lichaam) opgelost wordt en tot as vergaat. Zelfs op de begrafenis kon de begeleidster (die ook de echtgenote was van de kankerpatiënt) niet treuren tot groot onbegrip van de omgeving. Op een begrafenis ben je immers normaal verdrietig. Licht is energie. De therapeute werkt nu rond energie, ze past cranio-sacrale methoden en meditatietechnieken toe. De dood, en de angst ervoor, was voor de vrouw de eigenlijke reden van het nieuwe contact. De vrouw nam enkele therapie sessies op om haar rugzak leger te maken en haar angsten de baas te kunnen. Een van de eerste sessies moest ze in een yoga-houding zitten, ontspannen, vertragend ademen en de aandacht op haar spirituele hart houden. De vrouw begon te wenen, te snikken, ze kon het niet meer onderdrukken. Aan de hand van enkele vragen, kwam de therapeute te weten dat de vrouw om haar kinderen moest wenen. De ene had net een depressie gehad en de andere kon al een hele tijd niet sporten vanwege fysieke kwalen. Op wonderlijke wijze wist de therapeute te vragen: Zijn dat je kinderen? De vrouw herinnerde in een

fractie van een seconde nog een spontane abortus en een echte. 'Ahaha': zegde de therapeute, en jij denkt dat je 2 kinderen hebt, maar je hebt er vier of die er nu nog zijn of niet. Dit was voor de vrouw als een openbaring. Natuurlijk, ze had vier kinderen: opluchting van (h)erkenning. De volgorde tussen de bestaande kinderen moest helemaal omgegooid worden. Dat zou ze zeker eens uitleggen aan haar aanwezige kinderen. Ze was de spontane totaal vergeten en over de echte had ze een hele tijd niet kunnen spreken. Die herinneringen waren allebei verdrongen. De heling van het hart, en alle celletjes in het lichaam die hiermee te maken hadden, begon met de volgende oefening die dagelijks minstens drie keer moest herhaald worden voor zolang het nodig was. De vrouw moest 4 voorwerpen zoeken die haar behaagden (bv. knuffels, inspirerende kaarten,...) Elk voorwerp stond voor een kind. Ze moest in een yogische houding gaan zitten en de 4 voorwerpen dicht tegen haar hart aandrukken. Ze ging een gesprekje aan met elk van hen door telkens een ander voorwerp hechter te nemen. Het waren vooral de niet-fysiek aanwezige kinderen die telkens bij het inwendige gesprek voor oplaaierende emoties zorgden. Wanneer de emoties eraan kwamen, moest ze zo rustig als het kon op de plek van het spirituele hart focussen en zo yogisch mogelijk blijven ademen. Dag in dag uit doken opnieuw de emoties en gedachten op. Belangrijker nog was om na het gesprekje, dat de emotie moest opwekken, bij het gevoel van de emotie te blijven en te blijven observeren. Elke keer wanneer er emoties en gedachten opkwamen was het belangrijk om hier niet in mee te gaan, toe te laten, maar vooral te observeren. (Abyasa en vairagya). Zo was er bij de echte abortus het gevoel van woede en neerslachtigheid. Bij de spontane abortus overheerste en redelijk neutraal gevoel, bij de fysiek aanwezige kinderen de gevoelens van vreugde (warmte) en bezorgdheid. Het waren gevoelens met een negatieve en positieve connotatie die ingegrift waren. Na verloop van tijd, ongeveer 3 weken, evolueerden de negatieve emoties van snikken over wenen naar een vertrokken gelaat, ... naar steeds minder uiterlijke ex-pressie. De emoties ebden weg, de gevoelens werden gelijkmoediger. Soms kon de vrouw zelfs innerlijk glimlachen naar diegene die het meeste 'lijden' veroorzaakt hadden. De vrouw wist nu door ervaring dat je je im-pressies kan voeden door te blijven doordenken je emoties versterkt door ze aandacht te geven. Omgekeerd had ze een manier gevonden om met deze situatie om te gaan. Ze voelde zich nadien duidelijk 'lichter' in het leven staan. Haar rugzak woog minder.

Fysiologie

Over emoties en gevoelens

Zoals hierboven reeds kort verwoord wordt, is er een verschil tussen emoties en gevoelens. Aandacht versterkt alle emoties en gevoelens, zowel de positieve als de negatieve. Er bestaan verschillende classificaties om emoties in te delen, maar dat is hier niet aan de orde. Emoties zijn signalen voor het lichaam om ons zenuwstelsel duidelijk te maken hoe we moeten reageren wanneer we in gevaar zijn of wanneer we beter toenadering zoeken tot dingen die ons gunstig zijn om te overleven. Het gaat in essentie telkens over 'overleven' in een steeds veranderende omgeving. Het middelste deel van onze hersenen, de amygdala en de hippocampus maken met elkaar die keuzes.

Eigenlijk kan je de hersenen vergelijken met een bibliotheek. Een indruk die binnenkomt, zintuiglijke informatie of emotie, wordt overhandigd aan de baliebediende van de bibliotheek die het in ontvangst neemt. Dit is de thalamus. De bediende verdeelt de ingekomen informatie/emotie en speelt de gegevens door aan de bibliothecaris, de amygdala. Afhankelijk van de ambities, motivaties, doelstellingen neemt de bibliothecaris beslissingen over de intensiteit van de emotie/informatie, een soort emotionele etikettering. De bibliothecaris slaat deze gegevens op in de linker- en de rechterhersenhalft. De bibliotheek zelf heeft verschillende rekken met allerlei informatie/herinneringen of de hersenschors vertoont allerlei kronkels met informatie over emoties en hun intensiteit. Een tweede biebbediende, de boodschapper of hippocampus brengt de herinneringen rond en haalt ze weer op uit de rekken van de bibliotheek. Ook de hippocampus vind je in de 2 hersenhalften. De tweede biebbediende doorzoekt de kronkels van verbindt de gegevens met elkaar. Hij kent elk kleinste hoekje en kantje van de bib. Hij bewaart en beschermt de herinneringen volgens de emotionele etikettering van de bibliothecaris/amygdala. De tweede bediende/hippocampus is gespecialiseerd in het lange termijngeheugen. De bibliotheek heeft daarom een goed klasseringssysteem nodig om de hoeveelheid aan informatie te ordenen, de emotionele klassering. Bij elke nieuwe situatie. wordt het hele klassement overlopen met de emotie die binnenkwam. De juiste informatie wordt terug doorgegeven aan de amygdala/bibliothecaris voor eventueel gebruik. De hippocampus werkt ook tijdens de slaap: ze is dan repetitor en versterkt het onthouden van de gebeurtenissen van de dag door ze te bekrachtigen. De cortex heeft deze herhaling nodig. Stress, slaapegbrek, chronisch alcoholisme tast de hippocampus aan. Bij stress bv. , is er eerst te veel adrenaline en te weinig acetylcholine. Dit is een soort van chemische boodschapper die de veilige modus van het autonoom zenuwstelsel bepaalt en daarom het belangrijkste voedsel is voor de hippocampus. Adrenaline en cortisol worden door onze aderen gejaagd, ze overspoelen de organen die geen rust meer kennen, de hypocampussen slaan op hol en verliezen informatie, zorgen voor de kortsluiting in het geheugen, de hersenschors. Heftige en minder hevige emoties (bv. nervositeit) veroorzaken zo vergeetachtige momenten. Het hart (dat ook het emotionele brein wordt genoemd) speelt hierin een cruciale rol, dat weten we door bovenstaande uitleg ivm hartritmevariabiliteit en neurocardiologie.

Emoties hebben een bepaalde intensiteit, een zekere dosis aan activering. Deze kan gemeten worden aan de mate waarin ze uitgedrukt worden en we ze lichamelijk ervaren. De intensiteit kan een positieve of negatieve waardering hebben. Negatieve emoties doen ons vluchten of bevriezen. In het verhaal worden de emoties verdrongen voor een lange tijd. Bij het heractiveren van de emotie verdriet, leed en schuld wordt het sympathisch zenuwstelsel actief. Bij emoties met een positieve waarde verkeren we in de veilige toestand en voelt het lichaam prettig aan, wat je ziet als de vrouw begint te glimlachen en de situatie aanvaardt. Opnieuw door bewust te ademen in de emotie en het gevoel wordt het hartritme beïnvloed. Je wordt getuige van je eigen emotie en gevoelens. Na verloop van tijd wordt alles rustiger en krijgt het brein het sein van in een 'veilige' toestand te verkeren zelfs wanneer je opnieuw denkt aan dezelfde negatieve/positieve situatie. Je beschikt over het zelfhelend vermogen om ontroerd te worden zonder te blijven vastzitten in een specifiek

emotioneel gebied. De vrouw creëert de veilige modus via de adem. De emotionele etiketten in de eigen bibliotheek worden zo herschreven en bijgewerkt.

Emoties en het immuunsysteem.

We hadden reeds vermeld dat yogisch ademen het hartritme beïnvloed en er een synchronisatie ontstaat met andere autonome stelsel in het lichaam. Emoties zijn de spelbrekers van de gelijkmoedigheid en de bron van 'lijden'. Emoties raken je ego. Omdat we mens zijn, hebben we emoties, we zijn er in dit leven mee geboren. De eerste invloed van emoties gaat richting immuunsysteem. Een onderzoek uit 1995 met de doses immunoglobulines IgA (factoren die van levensbelang zijn bij het weerstand bieden aan infecties) in het speeksel na de beleving van negatieve en positieve emoties. Woede doet het gehalte immunoglobulines dalen. De dip duurde zo'n 6 uur. Omgekeerd blijkt de positieve emotie van bv. vriendelijkheid/empathie de afscheiding van immunoglobulines 6 uur langer te stimuleren.

Wanneer nu cortisol geproduceerd wordt door de bijnierschors neemt het de taak van adrenaline over. Het hormoon werkt snel en kort bij de voorbereiding van de vecht- of vluchtreactie. Het brengt het organisme in paraatheid: gaspedaal. De productie is 's Ochtends maximaal. Zonder cortisol hebben we moeite om wakker te worden en alert te reageren. Maar de productie van cortisol wordt overgestimuleerd door heftige emoties als angst en woede. Herhaalde, als onaangenaam ervaren emoties, leiden tot stress. De productie van cortisol is dan constant en maximaal, in hoeveelheden die schadelijk zijn voor het lichaam. Andere lichaamskwalen kunnen ontstaan zoals maagzweren, hartinfarct, kanker, obesitas, depressiviteit,... Het immuunsysteem takelt af. De productie van immunoglobulines is laag. De vrouw had daarom allerlei lichamelijke kwalen ontwikkeld. Pas wanneer de techniek van het afstemmen van ademritme op hartritme effect had werd haar helend vermogen in werking gesteld en het immuunsysteem positief beïnvloed.

VERHAAL 4- YOGA BIJ HET KRIEKEN VAN DE DAG

Zoals eerder uitgelegd zorgt het afstemmen van het ademritme op het hartritme ervoor dat het hormoonsysteem wordt gereguleerd. Nog een reden om er eerder in de ochtend mee te starten als het mogelijk is. Ze brengt je in de veilige modus van het autonome zenuwstelsel, het versterkt de immunitaire verdediging bij het krieken van de dag. Als yoga in het dagdagelijkse leven kan geïntegreerd worden, betekent het dat je op deze manier een constant opgeladen batterij hebt. Op dat moment wordt het eerder een soort van preventie van je hart t.a.v. heftige emoties.

Yoga, wanneer doe je dat?

Daar wordt heel wat over heen en weer gepraat. Ik heb al van alles uitgeprobeerd. Yoga, onmiddellijk na de werktijd om de overgang te maken van denken, drukte en doen naar een ander ritme thuis. Of 's- Avonds voor het slapen gaan wat weliswaar tot gevolg heeft dat ik rustiger kan inslapen en doorslapen. Het gebeurt dat ik er bij in slaap val. Als ik dan wakker wordt, ben ik terug goed wakker en helaas, de nacht wordt dan minder goed. 's Ochtends zitten en trachten te verinnerlijken, asana, pranayama of van alles een beetje, afhankelijk

van de tijd die er is. Als ik ga werken is dat kort en vergt het discipline. Ik heb nogal veel slaap nodig en nog vroeger op staan is voor mij 'een gat in de nacht', al heb ik dat al toegepast... Ideaal is 1 tot 1,5 uur voor het ontbijt rond 7.00 uur als ik niet ga werken. Vele yogi's doen dat in de ochtend en dan wel heel vroeg bv. rond 05.00 uur omdat het lekker stil in de omgeving is. Er is eigenlijk geen echte regel maar toch vinden heel wat mensen dat het beste moment. Ook bij mij is dat het geval. Dat kan je opnieuw verklaren door bovenvermelde fysiologische elementen ivm het immuunsysteem en het cortisolgehalte dat 's-ochtends het grootste is. Als ik meteen wakker wordt, beginnen mijn gedachten te malen, mijn hart en adem gaan een versnelling hoger,...een normale evolutie bij het ontwaken. Je lichaam bereidt je voor op wat komen zal. Door eerst yoga te doen breng je 'bewust' je ademritme dichterbij je hartritme, ga je naar 'binnen' en zorg je voor een aangename voedingsbodem die je de hele dag meedraagt. Je sympathicus en parasympathicus zijn (meer) in evenwicht. De derde 'veilige' toestand wordt bereikt en gevoed. Een toestand waarin sociale betrokkenheid ervaren wordt, nl. een omgeving waarin je kan uitrusten, eten, spelen, leren, vrienden maken, werken, In deze stand van het zenuwstelsel kunnen gezichtsspieren en de klank van het stemgeluid gevarieerd worden om contact te bevorderen of juist te verbreken. Alle delen van de hersenen werken samen. Dit legt een basis voor gelijkmoedigheid waarmee je de dingen die je die dag tegen komt bekijkt? M.a.w. je verandert je ingesteldheid die je de hele dag mee beïnvloedt en handelt doorgaans meer volgens yama's en niyama's. Een boeddhistische wijsheid zegt het volgende: Het is niet wat ons pad kruist dat ons humeur bepaalt. Het is ons humeur dat bepaalt wat ons pad kruist. Ingesteldheid beïnvloedt het hart. Sinds het vorige yogaweekend ivm ayurveda begin ik mijn dag met het 'groeten' van mezelf en de kosmos, te danken voor de nieuwe dag en me te wassen met de energie in en rondom mij, me te vullen met prana. Enkel yama's en niyama's worden onder de arm genomen.

VERHAAL 5: HET HART, BRON VAN EMPATHIE EN MEDEDOGEN – EEN STAP NAAR HARMONIE EN TOLERANTIE?

Als er een ding is wat sterk aanwezig is, dan zijn het gedachten en emoties. Dat is al mijn hele leven zo en is o.m. omdat ik enkele jaren geleden ontdekte dat ik HSP-er ben. Ik wens dat niet te overroepen en ben al helemaal niet ziek. De perceptie van een indruk, van wat buiten me omgaat, kan als een emotionele bom inslaan. Het werkt op mijn hele systeem en geeft een stressreactie waarbij adem en hartritme versnellen, een zwaar gevoel ontstaat rond mijn maagstreek, enz. Alle aandacht naar deze emotie versterkt immers de inslag en dat werkt op dat moment niet zo positief. Nochtans zijn de gemoedswisselingen voor mijn 'doen' het afgelopen jaar in het algemeen gelijkmoediger geworden (als ik dat van mezelf mag zeggen tenminste). Het besef dat het gaat om indrukken doet meteen al wat afstand nemen. Ik kan ze meer observeren en er minder op reageren. Ze negeren is zeker niet de oplossing. Ik ben eigenlijk geen rare kwast want het is net omdat je als mens geboren bent, dat je ook emoties kan kennen en ervaren (alleen is dat bij mij wat feller). Naast de bron van lijden is het meer dan gemiddelde HSP-gehalte een troef op school. Wanneer een leerling in de les zich niet goed in zijn vel voelt, gedrag vertoont dat minder acceptabel is

volgens de norm, kan ik deze leerlingen vrij snel 'lezen', empathie voelen en menselijker reageren. In het huidige westerse onderwijssysteem dat competitiviteit hoog in het vaandel draagt, zwaait men sneller met straf en restricties. Je reageert vanuit je hart en versterkt de band met de leerling maar ook met je klas. Het is wel gewaagder want je stelt je kwetsbaarder op maar geeft de boodschap: dit is ok. Als rolmodel is dat essentieel in het onderwijs: je 'moet' je niet altijd super voelen en presteren. Dit schept een 'leer'klimaat om enthousiaster, makkelijker les te geven en te volgen. Je spreekt de leerlingen aan in hun 'zijn', je communiceert van hart tot hart. Dikwijls zal diezelfde leerling gedurende de volgende lessen het kunnen opbrengen meer op te opletten. Je overstijgt ook het louter 'intellectuele' waar het Vlaamse onderwijs zich aan meet met het onderwijs in het buitenland en verzorgt 'verbinding' tussen mensen. Niet dat 'kennis' en vaardigheden' niet belangrijk zijn. Het is een én-én-verhaal. Volgens mij schiet het huidige onderwijs te kort in de basis: aandacht voor het (wel) 'zijn'. Het geeft voeding aan de persoonlijkheidsontwikkeling van leerlingen en jezelf. Het moeilijke ervan voor mezelf, en tevens de uitdaging, is tijdig deze emoties van de anderen af te blokken, je indrukken ervan te begrenzen om er niet mee naar huis te gaan. Het is tevens opletten om niet in de val te trappen van 'het verwachten'. Je namelijk kan niet steeds op dezelfde manier interageren. De ene dag is de andere niet. Hoe kan je leerlingen blijvend motiveren?

Naar aanleiding van de terreurdaden in Parijs, november 2015, was het moment aangebroken om een eerste aandachtsoefening te doen in de klas. Het groeide spontaan en zonder voorbereiding kon ik hen begeleiden. Ik geef in de 6de les over radicalisering, extremisme en terrorisme. Niet alleen was het nodig om de gebeurtenissen te plaatsen maar de oefening kon zo geïntegreerd worden in de lessenreeks. Ik heb ze even laten zitten, rechtop, voeten op de grond met gesloten ogen. Ze waren niet verplicht om deel te nemen, maar iedereen deed uiteindelijk mee. Ik bracht hen terug naar het moment dat ze voor de eerste keer hoorde wat er gebeurd was. Ze moesten hun gedachten, gevoelens en hun lichaam bij deze eerste indruk terug op zoeken en er in ademen. Wat deed dat met hen? Het werd ontzettend stil. In het gesprek nadien werden de gegevens en ervaringen gedeeld, als ze dat wensten. Opnieuw, iedereen wilde iets kwijt. De leerlingen waren veel alerter en konden toch wel opener hun meningen meedelen. Zo groeiden we samen naar de minuut stilte die over de werelddol werd gehouden voor de slachtoffers. Nadien werd de aanzet gemaakt tot de les zelf. Momenteel zijn ze een stellingspel aan het voorbereiden ivm de thematiek. In deze tijden is het een hele uitdaging om over dit thema les te geven. Harmonieus samen leven en tolerantie zijn sleutelwoorden ingeschreven in mijn genen. Ze raken mijn hele wezen. Als er moslims in de groep zitten, wordt de discussie er niet gemakkelijker op. Wat is de beste oplossing?

Het hart vorm het centrum van ons relationele leven. Het is volop een emotioneel brein(limbisch systeem., het centrum van het ego en de plek van het spirituele hart is gevestigd. In voorgaand voorbeeld komen deze drie aspecten enigszins samen.

Fysiologie

Emoties met een negatieve connotatie hebben het effect het effectief denken en onthouden te blokkeren. Als ze heftig zijn, sluiten ze de hersenschors af. Vermits dat alles op alles

invloed heeft in onze kosmos, gaat er hier een neerwaartse spiraal vanuit. Het is het observatiegedrag en de actie van de leerkracht die de spiraal bij de leerling kan breken. 5 minuten rechtop zitten, vertragend ademen in de klas kan wonderen verrichten bij leerlingen en leerkracht: de stress verlicht, er is een betere opname van leerstof mogelijk, een betere nachtrust, het tovert een glimlach op de lippen, de aandacht vergroot tijdens het lesgeven. Er ontstaat een optimale(re) neuronale verbinding tussen de hersenschors en het emotionele brein. Let op: niet het denken staat centraal. Het proces dat ieder in de klas ondergaat, reset bij wijze van spreke de mindset waardoor iedereen met een ander gemoed de les volgt.

Dit schoolse voorbeeld was op mini-minikosmos.

De wereld als makrokosmos en meditatie

Via de informatie die ik bekeek van de Nederlandse boeddhistische omroep zijn er ook mogelijkheden om het hart te laten groeien op wereldniveau. In dat geval komen dan eerder termen als mededogen en het spirituele hart ter sprake. Er werden in het verleden verschillende onderzoeken gedaan over de invloed van de toestand van meditatie op het lichaam en het brein. Dit is onderwerp voor een andere lezing want de fysiologische kant leidt ons te ver om dat hier en nu nog te verwerken. Toch nog volgende opmerkingen, gevallen en voorbeelden om mooi af te sluiten.

In afspraak met de Dalai Lama werd het meditatieve brein van boeddhistische monniken wetenschappelijk onderzocht en gescreend, o.a. van André Mathieu. Bepaalde hersendelen kon men zien veranderen ten voordele van mededogen t.a.v. jezelf en de mensheid. Voor John Kabat Zinn is meditatie de basis voor het beter-mens-woorden. De speech van de Vietnamese monnik Tich Nhat Hanh, My life is my message, over de herdenking van 11/9 is daar een uitdrukking van. Amerika wil al het terrorisme ter wereld de kop indrukken en aanpakken. Maar de aangenomen houding van geweld heeft het niveau van geweld niet verlaagd maar integendeel verhoogd. Geweld kan namelijk geen geweld weghalen. Iedereen heeft het 'zaad' van niet-discriminatie in zich want in ieder zit een Boeddhanatuur, en het doel is dat op alle vlakken te verspreiden. Het zaad van haat veroorzaakt het symptoom 'terrorisme' op wereldniveau. De vraag die gesteld moet worden is: Waarom haten ze elkaar? Dat onderzoeken kan leiden naar goede oplossingen. Als de regeringsleiders, en alle verantwoordelijke hoge functionarissen in de wereld gebeten worden door meditatie en een onverzettelijke grondhouding van 'mededogen' kan de wereld 'menschelijker' worden.

Mededogen en compassie gaan verder dan empathie. Ze houden ook actie in, namelijk een van medeleven met anderen, niet een van medelijden. John Kabat Zinn deed reeds in 1979 een onderzoek ivm meditatie en de effecten ervan op het mentale en fysieke welzijn. Er werd naar aanleiding van dat onderzoek in een kliniek, een afdeling ingericht voor stressreductie. Men spreekt dan wel van mindfulness (yoga gaat veel verder) maar de kern van de zaak is dat de emoties die leiden naar depressiviteit en lijden veroorzaken, afgezwakt werden. De patiënten stonden 'lichter' in het leven. Hun hart stond opnieuw open, ze sloten zich niet meer af van de omgeving.

In een gevangenis in Alabama werd in 2002, naar een Indiaas voorbeeld, de techniek van Vipassana toegepast. De gevangene gingen de dingen zien zoals ze waren. Het had een kalmerend effect. Het was voor hen een helende therapie, als dat mag gezegd worden, omdat het iemands menselijkheid naar boven haalt.

In een proef met jonge kinderen (lagere schoolleeftijd) werd aangetoond dat hun medeleven en mededogen verhoogde naar andere kinderen toe na de 'speelse' meditatiemomenten. Ze werden samen geplaatst met een groep bestaande uit vriendjes en niet-vriendjes uit hun kennissenkring, gehandicapten en vreemde kinderen. De test bestond er in tussen 4 van deze categorieën te kiezen met wie ze wilden omgaan. Ze kozen voor de test resoluut voor diegene die ze tof vonden, hun vriendjes. Na de test vonden ze iedereen even sympathiek en was het moeilijk een keuze te maken.

Dit waren allemaal voorbeelden van harmoniserend gedrag naar aanleiding van meditatie.

Einde