

De dokter doet aan Zen

Tekst: Dr Martine Schrage, huisarts in een groepspraktijk in Tilburg-Zuid

Het is zo gewoon geworden als tanden poetsen. Twee keer per dag zit ik op mijn kussen te mediteren om mijn brein even schoon te flossen. De dag goed beginnen en weer afronden, de bubbeltjes opruimen, de losse eindjes oppikken, er gebeurt vanalles op dat kussen.

Maar vooral tellen en ademhalen. Want zo simpel is het. Mediteren is niets anders dan bewust ademen, en die ademhalingen tellen. Waarbij er steeds weer gedachten opkomen die je opmerkt en weer loslaat, om keer op keer terug naar je ademhaling te gaan.

De voordelen zijn eindeloos: een stevige rug krijg ik ervan (nooit meer spit!), maar ook de spreekwoordelijke stevige ruggengraat. Het zou goed zijn voor je afweersysteem, je gaat er beter van slapen, het kalmeert mijn soms rusteloze geest. Het is mentale fitness en het maakt een mens zachter en milder. Het heeft mijn relaties verbeterd, niet alleen met man (niet toevallig ook de beste man ter wereld) en kinderen, maar zeker ook op het werk. Mediteren is een eenvoudige en krachtige oefening om aandacht en concentratie te trainen. En alles wat aandacht krijgt groeit.

Vaak merk ik dat mensen het maar vreemd of zweverig vinden, of juist dat ze er nieuwsgierig naar zijn. Nou, zweverig is het zeker niet. Kom mij over chakra's vertellen en ik krijg meteen jeukende bulten. Ik heb geen tijd voor zweverigheid: ik heb een praktijk te runnen, patiënten te helpen en drie schatten van kinderen groot te brengen. Ik lees graag en geniet van bloggen en oh ja, sporten wil ik ook. Mens sana in corpore sano, weet u wel.

Laatst las ik in de krant (De Morgen van 15 november 2014) nog een artikel over de 'Homo Zappiëns': 'Dit informatietijdperk schreeuwt om bewuste aandacht van het brein om het bombardement van feiten, meningen, weetjes en waarschuwingen te verwerken. Er is steeds minder tijd om gedachten de vrije loop te laten, te dagdromen en om niet bewust ergens mee bezig te zijn. In die geestestoestand krijgt informatie pas echt de kans om te bezinken.

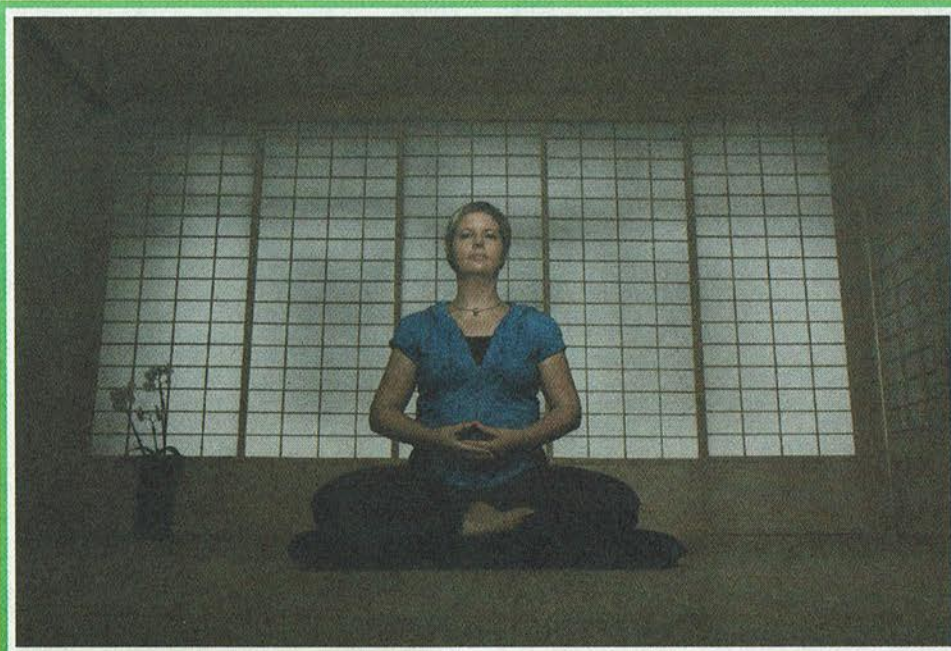


foto: Marcus Peters en Jeanette van Haasen

Dat zijn ook de momenten waarop we het creatiefst zijn. De Amerikaanse neurowetenschapper Daniel Levitin adviseert op zoek te gaan naar de 'uitknop'.

Die 'uitknop' is voor mij mediteren: ik ken geen simpeler oefening dan zitten en ademen. Je hoeft er niks bijzonders voor te kunnen. Iedereen kan zitten en ademhalen. Maar hoe vaak doen we dat bewust?

Het is soms heerlijk om op dat kussen te zitten, en soms is er helemaal niks aan. Het lijkt het leven zelf wel.

En daarom houd ik er ook nooit meer mee op.

Wilt u meer informatie over Zen?

Kijk dan op de website www.zen.nl/tilburg
(St Josephstraat 69)