

FREE THE MIND

De kracht van gedachten

De film/documentaire Free the Mind van de Zweedse regisseur Phie Amboi . laat zien hoe de moderne neurowetenschappen en oude contemplatieve praktijken kunnen samengaan in onderzoek en behandeling van psychische aandoeningen zoals ADHD en oorlogstrauma's.



Door middel van ademhalingsoefeningen, yoga en mindfulness krijgen personen meer inzicht in de werking van hun eigen geest en zijn daarmee in staat hun emoties te herkennen en te transformeren. Uitgangspunt bij de benadering is de overtuiging dat de hersenen gebouwd zijn om te kunnen veranderen als gevolg van ervaringen.

Er worden diepere vragen gesteld over de aard van bewustzijn en hoe deze in de hersenen en het lichaam is waar te nemen. M.b.v. korte animatiefilmpjes wordt de activiteit in de hersenen levendig verbeeld, waardoor de kijker ziet hoe complex deze zijn.



Richard Davidson is een van de wetenschappers die leiding geven aan genoemde onderzoek van het Mind and Life Institute, een instituut dat begin jaren tachtig is opgericht door Francisco Valera en de Dalai Lama, met als doel het lijden van mensen te verlichten en geluk te bevorderen door wetenschap te integreren met contemplatieve beoefening en wijsheidstradities.

(<https://www.mindandlife.org/>). Hij heeft samen met vele anderen regelmatig contact met ZH Dalai Lama.