

---

DE HELENDE  
KRACHT  
VAN MEDITATIE

---



ANDY FRASER

---

# DE HELENDE KRACHT VAN MEDITATIE

---

MET BIJDRAGEN VAN ONDER MEER

JON KABAT-ZINN, SOGYAL RINPOCHE  
EN EDEL MAEX

 | LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Oorspronkelijke titel: The Healing Power of Meditation

© 2013 by The Tertön Soygal Trust

Published by arrangement with Shambhala Publications Inc., P.O. Box 308, Boston MA 02117

© Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

D/2014/45/232 – ISBN 978 94 014 1541 5 – NUR 765

Vormgeving: Studio Lannoo en Keppie & Keppie

Vertaling: Ronald Hermsen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

Woord vooraf door Daniel Goleman, PhD	7
Inleiding	9
<b>DEEL I BOEDDHISTISCHE OPVATTINGEN OVER MEDITATIE EN GEZONDHEID</b>	19
1 Inzicht in de geest en meditatie. Een boeddhistische benadering van welzijn Sogyal Rinpoche	21
2 Boeddhistische meditatievormen Jetsün Khandro Rinpoche	35
<b>DEEL II MEDITATIE EN WETENSCHAP</b>	49
3 De voordelen van meditatie. Een wetenschappelijke werkelijkheid Dr. Frédéric Rosenfeld	51
4 Het trainen van de geest. Het shamathaproject Clifford Saron, PhD	61
5 Meditatie en emotie Erika Rosenberg, PhD	83
6 Meditatie en neurowetenschap Sara Lazar, PhD	95
<b>DEEL III MINDFULNESS IN DE GEZONDHEIDSZORG</b>	105
7 Mindfulness in de gezondheidszorg en psychiatrie. Wat betekent 'mindfulness' precies? Jon Kabat-Zinn, PhD	107
8 Therapeutische toepassingen van mindfulnesstraining. De praktijk Dr. Edel Maex	133
9 Mindfulness als behandeling tegen depressies. Opmerkingen van een 'gedecentreerde' clinicus Dr. Lucio Bizzini	141
10 Mindfulness in de palliatieve zorg Ursula Bates	153

<b>DEEL IV MEDITATIE EN GEESTELIJKE ZORG</b>	173
11 Betere zorg en behandelingen met behulp van meditatie Dr. Cathy Blanc	175
12 Aanwezig zijn in de zorg Rosamund Oliver	189
Eindnoten	205
Over de auteurs	213
Over de samensteller	219
Dankwoord	220
Index	221

# WOORD VOORAF

DOOR DANIEL GOLEMAN

Midden jaren 1970 werden in Cambridge, Massachusetts enkele zaden geplant die vier decennia later in het meditatiecentrum Lerab Ling in Zuid-Frankrijk hun prachtige vruchten zouden afwerpen. Richard Davidson en ik deden, geholpen door Clifford Saron, aan Harvard onderzoek naar aandachtstraining en naar meditatie als behandelingsmethode bij stressreactiviteit. Midden 1970 stonden deze onderwerpen nog niet op de kaart van de heersende stromingen binnen de psychologie en ons werk werd niet heel enthousiast ontvangen.

Vlakbij ons in de buurt werkte Jon Kabat-Zinn aan zijn Mindfulness-Based Stress Reduction-programma voor patiënten met een chronische ziekte. Hij was nog maar net gepromoveerd aan het MIT (Massachusetts Institute of Technology) en zijn programma was in die tijd een nieuwe methode om de kwaliteit van leven bij mensen met een chronische ziekte te verbeteren. Ook zijn werk werd sceptisch bekeken. Gezamenlijk deelden we de onderliggende overtuiging dat de toepassing van contemplatieve beoefening zeer waardevol kon zijn en dat veel mensen er baat bij konden hebben als deze een kans zou krijgen. Onze overtuiging was met name gebaseerd op onze eigen ervaringen met boeddhistische beoefening. Empirisch bewijs was in die dagen nauwelijks voorhanden.

Langzamerhand werd deze overtuiging de afgelopen jaren ondersteund door wetenschappelijke onderzoeksresultaten, waaruit duidelijk bleek dat onze geestestoestanden van invloed zijn op onze gezondheid en op onze omgang met de onvermijdelijke aftakeling van het lichaam. Bewezen is dat meditatie een van de krachtigste manieren is om onze emoties zo te sturen dat ze bijdragen aan ons welzijn.

Uit het Meditation and Health congres in Lerab Ling in 2010 blijkt dat we een lange weg hebben afgelegd sinds de eerste onderzoeken op dit gebied. Net als de conferentie zelf brengt dit boek vooraanstaande

deskundigen met verschillende achtergronden en specialiteiten – boeddhisme, neurowetenschap en geneeskunde – samen om vanuit diverse invalshoeken te onderzoeken hoe meditatie het heilzaamst kan zijn. Een aantal van de belangrijkste onderzoekers op dit gebied – waaronder Clifford Saron, Sara Lazar, Jon Kabat-Zinn en Erika Rosenberg – beschrijven hier hun opmerkelijke bevindingen. De inbreng van boeddhistische zijde komt van Sogyal Rinpoche, wiens visie met deze conferentie werkelijkheid werd, en Khandro Rinpoche. Zij schetsen de traditioneel boeddhistische context waarin het fundament van deze heilzame oefeningen is gegrond.

Dit boek bevat niet alleen een aantal van de recentste wetenschappelijke onderzoeken en een schets van de weg van meditatie naar een algemene acceptatie, maar ook veel praktische toepassingen. Mensen vertellen hoe ze meditatie in de wereld van elke dag integreren, anderen delen hun ervaringen en geven adviezen of ontroerende voorbeelden van manieren waarop meditatie mensen heeft geraakt en op allerlei manieren heeft geholpen. Deze fascinerende verhalen hebben telkens weer een andere, unieke invalshoek: het werk van Ursula Bates in een dagopvang, de inspanningen van Edel Maex en Lucio Bizzini binnen de psychiatrie, de cursussen die Cathy Blanc organiseert voor artsen en verpleegkundigen en Rosamund Oliver die meditatielessen geeft aan gevangenispersoneel en zorgverleners. Deze verscheidenheid kan een grote inspiratie zijn voor medewerkers in de gezondheidszorg – en eigenlijk overal – die meditatie op hun werk willen introduceren, of er zelf mee aan de slag willen.

Ik vind het fantastisch dat een groter publiek nu dankzij *De helende kracht van meditatie* kennis kan nemen van deze ontwikkelingen. Ook verheugt het me dat het onderwerp op betrokken en toegankelijke wijze behandeld wordt en dus niet zo dor en droog als doorgaans het geval is in de academische bladen. Ik hoop van harte dat dit boek een heel groot publiek trekt en het goede nieuws veel mensen zal bereiken.

Daniel Goleman, PhD



# INLEIDING

Enkele jaren geleden was ik in de gelegenheid om de Tibetaans-boeddhistische leraar Yongey Mingyur Rinpoche te interviewen. Terwijl hij gekleed in monnikspij in de lotushouding in een grote leunstoel zat, vroeg ik hem naar zijn ervaringen als proefpersoon bij een wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie. Het resultaat van dit onderzoek had aangetoond dat hij zichzelf voortaan ‘de gelukkigste mens op aarde’ mocht noemen. Ik was benieuwd hoe deze bescheiden, zacht sprekende Tibetaanse lama aan deze indrukwekkende titel was gekomen (die hij overigens, zoals u waarschijnlijk al had verwacht, niet helemaal serieus nam).

Mingyur Rinpoche vertelde hoe hij in 2002 door de bekende neurowetenschapper Richard Davidson was uitgenodigd om naar zijn laboratorium aan de University of Wisconsin in Madison te komen. Aan acht monniken met ieder tussen de tienduizend en vijftigduizend uren meditatie-ervaring werd gevraagd om verschillende vormen van meditatie te beoefenen. Terwijl ze dit deden, namen dr. Davidson en zijn team geavanceerde hersenscans om exact te meten wat er in de hoofden van de monniken omging. Mingyur Rinpoche vertelde hoe hij op het uitklapbare vlak van een fMRI-scanner (functional magnetic resonance imaging) moest gaan liggen, die de hersenactiviteit laat zien aan de hand van veranderingen in de bloedtoevoer. Nadat zijn hoofd was gestabiliseerd, kreeg hij een koptelefoon op en werd er een deken over hem heen gelegd tegen de kou. Vervolgens werd hij een – zoals hij het noemde – ‘grote, witte doodskist’ ingeschoven.

Bij een andere test werd er een eeg (elektro-encefalogram) van hem gemaakt, waarbij 126 elektroden op zijn schedel werden bevestigd om de veranderingen in de elektrische activiteit diep in de hersenen te meten. Toen hij, zoals hem was opgedragen, begon met mediteren, gebeurde iets vreemds. De machine functioneerde niet goed. Tenminste, dat dachten de onderzoekers, omdat hun instrumenten aangaven dat de frequentie

van de elektrische signalen in zijn hersenen tot een alarmerend niveau was gestegen. Toen ze de machine hadden gekalibreerd en opnieuw begonnen, gebeurde precies hetzelfde. Zulke grote schommelingen in de gammagolven waren bij een mens nog niet eerder gemeten, behalve bij mensen in een extreme toestand, bijvoorbeeld na een beroerte. Mingyur Rinpoche zei: ‘Als de gammagolven een bepaald punt bereiken, dan draai je normaal gesproken helemaal door en verlies je iedere controle. Bij veel andere meditatiebeoefenaars kregen ze dezelfde resultaten, ik was niet uniek. Terwijl we mediteerden stegen de gammagolven boven hun normale niveau uit. Stopten we, dan namen ze af.’<sup>1</sup>

De gegevens die de onderzoekers in Wisconsin verzamelden, toonden aan dat deze boeddhistische meditatiebeoefenaars bepaald niet gek waren, maar dat zij hun hersenactiviteiten in grote mate konden beheersen en langdurig heel precieze, gerichte en krachtige geestestoestanden konden voortbrengen, zelfs bij harde geluiden die velen van ons als heel hinderlijk zouden ervaren. Zo kregen ze bijvoorbeeld zonder voorafgaande waarschuwing de geluiden van een schreeuwende vrouw en een krijsende baby op hun koptelefoon te horen. Kort gezegd was de conclusie dat langdurig mediteren de structuur van de hersenen kan veranderen met een hele reeks positieve effecten en gedragsveranderingen als gevolg, waaronder: een beter concentratievermogen, grotere tevredenheid en een groter gevoel van welzijn, beter kunnen omgaan met beproevingen, en het vermogen om intens mededogen te ervaren, waardoor je klaarstaat om anderen te helpen.<sup>2</sup>

Deze resultaten kregen grote belangstelling en foto’s van de monniken die in het laboratorium werden onderzocht, verschenen in *Time* en *National Geographic*. De in het oog springende beelden van de monniken in hun gekleurde kledij met eeg ‘haarnetjes’ op, werden een krachtig symbool van het samengaan van hun oude traditie met de onderzoeksinstrumenten van de moderne wetenschap. De onderzoeksgolf die rond de eeuwwisseling in laboratoria in Madison, San Francisco, Berkeley, Princeton, Harvard, Parijs en Zürich was begonnen en de resultaten die vervolgens in gerespecteerde vaktijdschriften werden gepubliceerd, vestigden de geloofwaardigheid van het groeiende onderzoeksgebied van de contemplatieve neurowetenschappen. Meditatieve technieken die in het Oosten door de eeuwen heen verder waren ontwikkeld en verbeterd, wer-

den nu nauwkeurig en kritisch onderzocht in laboratoria en hieruit bleek dat zij grote positieve gevolgen kunnen hebben voor de mentale en fysieke gezondheid van de moderne mens. Het belangrijkste was misschien wel dat de wetenschap aantoonde dat deze voordelen voor iedereen beschikbaar zijn. Het is niet nodig om je halve leven te mediteren of een bepaalde religie of ideologie aan te hangen.<sup>3</sup>

## Een pioniersconferentie

Binnen deze context kwamen een groep wetenschappers, medewerkers binnen de gezondheidszorg en meditatieleraren in 2010 samen voor een baanbrekende conferentie over meditatie en gezondheid. De bijdragen tijdens deze conferentie vormen de inhoud van dit boek. Tijdens deze twee dagen werden een aantal recente wetenschappelijke en medische onderzoeksresultaten gepresenteerd, boeddhistische standpunten over meditatie en de geest uitgewisseld en uit eerste hand verteld over de manieren waarop meditatie tegenwoordig wordt toegepast binnen de gezondheidszorg. Ik overdrijf niet als ik zeg dat al deze opmerkelijke personen op hun eigen manier pionier zijn. Heel geleidelijk hebben ze meditatie weten te integreren in de maatschappij en de voordelen ervan aan een groot en veelzijdig publiek aangeboden. Iedere presentatie vormt een hoofdstuk in dit boek. De teksten zijn geredigeerd, waar nodig verduidelijkt door de sprekers zelf en in sommige gevallen aangevuld met recente onderzoeksresultaten.

Het boek is een weerslag van de conferentie. Het geeft een overzicht van de ontwikkeling van meditatie, van new-age noviteit tot een krachtig instrument dat het lijden van de moderne mens kan verzachten. Daarnaast toont het diepzinnige inzichten in meditatie en de geest, afkomstig uit de Tibetaans-boeddhistische traditie en levert het enkele zeer recente wetenschappelijke bewijzen die de mogelijkheden van meditatie voor een heel breed publiek op verrassende wijze aantonen.

De Meditation and Health conferentie was de derde in de reeks International Forums on Buddhism and Medicine (zie: [www.buddhismandmedicine.org](http://www.buddhismandmedicine.org)). Dit is een initiatief van de Tibetaans-boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche, bedoeld voor het uitwisselen van nieuwe behandelingsmethoden en geneeswijzen op het gebied van lichamelijk en geestelijk lijden.

De eerste werd in 2002 gehouden onder de noemer Physical Pain and Suffering, de tweede in 2006, met als onderwerp depressiviteit: Mental Suffering and Healing. De conferentie van 2010 was de eerste grote conferentie binnen Europa die was gewijd aan een nauwgezet onderzoek naar de voordelen van meditatie op de gezondheid. De bijeenkomst werd bezocht door wetenschappers, artsen, verpleegkundigen, psychologen, psychotherapeuten, andere medewerkers binnen de gezondheidszorg en door geïnteresseerde leken. Iedereen kreeg de mogelijkheid om zelf diverse meditatievormen uit te proberen, zowel tijdens de presentaties als in speciaal hiervoor bestemde sessies onder leiding van meditatieleraren.

De conferentie vond plaats in een nogal ongebruikelijk centrum: een traditionele Tibetaanse tempel, niet ergens hoog in de Himalaya, maar gelegen in het prachtige landschap van Zuid-Frankrijk. De psycholoog Frédéric Rosenfeld opende de conferentie met een overzicht van de geschiedenis van meditatie en gezondheidszorg tijdens de vorige eeuw. Hij merkte op dat hij voor het eerst een lezing hield op blote voeten! Toch was de tempel als locatie voor deze conferentie volkomen gepast, want kort ervoor was deze ingewijd door een van de belangrijkste voorvechters van de steeds succesvollere boeddhistische interactie met de hedendaagse wereld: Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

## Boeddhistische gezichtspunten

De Dalai Lama heeft als spiritueel leider van Tibet de pogingen van leeraar-pioniers als Sogyal Rinpoche en Jetsün Khandro Rinpoche (beiden spraken tijdens de conferentie) om de wijsheidsleer van de Tibetaans-boeddhistische traditie toegankelijk en geschikt te maken voor de hedendaagse mens, altijd aangemoedigd. Sogyal Rinpoche hoorde bij de eerste Tibetaanse leraren die door het Westen reisden om les te geven. De afgelopen veertig jaar heeft hij duizenden mensen met meditatie laten kennismaken, zowel persoonlijk als via zijn bestseller *Het Tibetaans boek van leven en sterven*. Hij heeft over de hele wereld meditatiecentra opgericht, waaronder de tempel van Lerab Ling in Frankrijk, en programma's ontwikkeld waarmee de essentie van de leer van de Boeddha aan medewerkers binnen de gezondheidszorg, hulpverleners en toonaangevende zakenmensen doorgegeven kan worden. In hoofdstuk 1 toont hij de lezer

een visie waarin hij meditatie beschouwt als een belangrijke sleutel waarmee we onze geest kunnen leren begrijpen, beheersen en transformeren. Zo ontsluiten we het potentieel waarmee we onszelf op het diepste niveau kunnen helen.

Khandro Rinpoche heeft net als Sogyal Rinpoche op een vaardige manier een brug weten te bouwen tussen de Tibetaans-boeddhistische traditie, die eeuwenlang geïsoleerd was van de rest van de planeet, en de moderne wereld. Zij groeide op in een Tibetaans klooster in ballingschap en is momenteel medeverantwoordelijk voor een van Tibets oudste en invloedrijkste klooster, dat door haar vader Mindrolling Trichen Rinpoche in Noord-India opnieuw werd opgebouwd. Doordat zij de Engelste taal zeer goed beheerst en inzicht heeft in de westerse cultuur, is zij tevens in staat om mensen met totaal verschillende achtergronden te onderrichten in meditatie en boeddhistische filosofie. In hoofdstuk 2 daagt zij ons uit om alle vooroordelen over meditatie opzij te leggen. Meditatie heeft, zo schrijft ze, niets te maken met spiritualiteit. Het is een uitnodiging om de gewoonlijke manier waarop we naar onszelf en de wereld om ons heen kijken te onderzoeken en ontmantelen: 'Het belangrijkste is dat je de enorme innerlijke kracht en het vermogen dat je hebt meegekregen gaat herkennen en erbij stil blijft staan.'

## Wetenschappelijk bewijs

De Dalai Lama ondersteunt niet alleen de authentieke overdracht en het behoud van de boeddhistische traditie, hij beschouwt het ook als zijn opdracht om het boeddhisme in contact te brengen met wetenschap, gezondheidszorg en onderwijs. Veel van het onderzoek naar meditatie waarvan dit boek verslag doet, zou waarschijnlijk niet mogelijk zijn geweest zonder zijn steun, persoonlijke contacten en netwerken met de betrokken wetenschappers. Als kind al, toen hij opgroeide in Lhasa, de hoofdstad van Tibet, was hij gefascineerd door de werking van klokken, filmprojectors en auto's. Deze belangstelling kreeg een bredere betekenis toen hij in gesprek raakte met wetenschappers als David Bohm, Carl von Weizsäcker, Karl Popper en Francisco Varela. Hij trok zich niets aan van het scepticisme van critici die meenden dat de twee onderzoeksmethoden – contemplatief en subjectief aan de ene en wetenschappelijk en

empirisch aan de andere kant – fundamenteel onverenigbaar waren en dat iedere poging tot samenwerking tijdverspilling was.

Sinds 1987 organiseert de Dalai Lama, onder auspiciën van het Mind and Life Institute, een jaarlijkse dialoog met toonaangevende psychologen, wetenschappers en filosofen. Tijdens de bijeenkomst van 2000 in zijn huis in Dharamsala in India, gaf de Dalai Lama zelf de aanzet tot de onderzoeken waaraan Mingyur Rinpoche en zijn monniken deelnamen: ‘Deze gesprekken zijn allemaal heel erg interessant,’ aldus de Dalai Lama, ‘maar wat kunnen we praktisch bijdragen aan de maatschappij?’ De uitdaging werd opgepikt: als meer wetenschappers de vruchten van meditatie onderzoeken, evalueren en publiceren, ontstaan er meer mogelijkheden om mensen te helpen.

Sindsdien wordt er steeds meer onderzoek gedaan en verschijnen er steeds meer artikelen. Niet voor niets zegt Frédéric Rosenfeld in hoofdstuk 3 dat de verbinding van meditatie, wetenschap en geneeskunde een lange weg heeft afgelegd sinds de eerste onderzoeken onder yogabeoefenaars in India in de jaren 1920. In 2007 werd het tot op heden grootste onderzoek naar meditatie uitgevoerd in Colorado (VS). Het shamathaproject is een miljoenenproject waarbij zestig leken-meditatiebeoefenaars betrokken zijn, een zorgvuldig uitgezocht onderzoeksteam bestaande uit wetenschappers uit de hele wereld en de modernste wetenschappelijke apparatuur en psychologische evaluatiemethoden gebruikt worden. In hoofdstuk 4 geeft de vooraanstaande wetenschapper Clifford Saron een fascinerend overzicht van het shamathaproject en tevens een analyse van de gegevens die tot nu toe bekend zijn.

Onderzoekers als Erika Rosenberg en Sara Lazar horen bij de nieuwe generatie wetenschappers die hun carrières wijden aan onderzoek naar de effecten van meditatie op de hersenen en de emoties. In hoofdstuk 5 geeft Rosenberg een wetenschappelijk overzicht van de werking van emoties. Ze legt uit waarom emoties zo’n grote invloed op ons leven hebben, hoe meditatie ervoor kan zorgen dat we tijdens iedere fase van het emotionele proces kunnen ingrijpen en wat de positieve gevolgen hiervan zijn voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. In hoofdstuk 6 doet Sara Lazar verslag van enkele recente onderzoeken naar de effecten van meditatie op de hersenen. Ze gebruikt een MRI-scanner en toont hiermee aan dat meditatie structurele veranderingen teweeg kan bren-

gen in delen van de hersenen die belangrijk zijn voor de verwerking van emoties en dat het 'angstcentrum' in de hersenen erdoor slinkt.

Deel II bevat de kernmissie van het boek: onderzoek naar, evaluatie en presentatie van de positieve gevolgen van meditatie. De wetenschappers zelf zijn veel te professioneel om radicale uitspraken te doen over de gevolgen van hun werk. Veel gebieden vragen om verder onderzoek, zo zeggen ze, en de resultaten moeten door verder onderzoek nogmaals bevestigd worden. Een redacteur mag iets brutaler zijn en dus zal ik hier een poging doen om een aantal belangrijke onderzoeksresultaten op een rijtje te zetten. Na het lezen van de woorden van de wetenschappers mag u als lezer vervolgens zelf bepalen of ik overdrijf.

Meditatie vergroot ons gevoel van welzijn, onze aandacht (mindfulness), ons mededogen, onze veerkracht en leert ons omgaan met onze emoties. Het vermindert depressiviteit, angsten en neuroses. Preciezer gezegd:

- Meditatie vermindert activiteit in de amygdala, het deel van de hersenen dat te maken heeft met onze angsten en bezorgdheid. De amygdala slinkt door meditatie.
- Meditatie beschermt de hersenschors tegen de gevolgen van ouderdom en kan de productie van telomerase bevorderen. Telomerase is een enzym dat een belangrijke rol speelt bij de bescherming van cellen tegen vroegtijdige veroudering en wordt in verband gebracht met een lange levensduur.
- Door meditatie zijn we beter in staat om handelingen te verrichten waarbij we te maken hebben met minimaal zichtbare verschillen en om langdurig te focussen.
- Meditatie verhoogt de activiteit in delen van de hersenen die te maken hebben met depressiviteit, angststoornissen, schizofrenie en bipolaire stoornissen.
- Meditatiebeoefenaars waarbij mindfulness toenam, hadden een lager cortisolgehalte. Dit is een hormoon dat in verband wordt gebracht met stress en een nadelige invloed op de gezondheid kan hebben.
- Meditatie veroorzaakt structurele veranderingen in gebieden van de hersenen die belangrijk zijn voor de regulatie van emoties, mededogen en het proces van zelfreferentie. Intensieve meditatiebeoefenaars zijn meer betrokken en meedogend als ze in aanraking komen met het lijden van anderen.<sup>4</sup>

## Meditatie en gezondheidszorg

Wetenschappelijk onderzoek zou slechts een fascinerende en dure verstrooiing zijn als de ontdekkingen buiten het laboratorium geen praktisch nut zouden hebben. Daarom is het belangrijk dat toonaangevende Amerikaanse universiteiten de afgelopen jaren instituten hebben opgericht waar men onderzoekt hoe meditatie en oefeningen voor de ontwikkeling van mededogen in het maatschappelijk leven kunnen worden toegepast. Dit is met name belangrijk binnen gebieden die een grote emotionele intelligentie vereisen, zoals onderwijs, gezondheids- en sociale zorg en zakelijk leiderschap.

Het succes van mindfulness is een goed voorbeeld van de integratie van meditatie binnen de samenleving. Mindfulness begon heel klein in de kelder van de University of Massachusetts Medical School. Het was 1979 en een jonge pas afgestudeerde moleculair bioloog die ook mediteerde, Jon Kabat-Zinn, was ervan overtuigd dat basale meditatietechnieken mensen konden helpen die ‘door de mazen van het gezondheidszorgnet’ waren gevallen. Aan de hand van een aantal basale meditatietechnieken die hij op een eenvoudige, structurele en seculiere manier presenteerde, ontwikkelde hij een acht weken durend programma dat hij Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) noemde. Hij wist artsen ervan te overtuigen om patiënten die niet reageerden op reguliere behandelingen, naar hem door te verwijzen. Toen deze patiënten verbeteringen vertoonden, bleven de verwijzingen komen. Hoewel Kabat-Zinns patiënten zeiden dat mindfulness werkt, kende hij door zijn opleiding als moleculair bioloog de waarde van een empirische aanpak. Hij was een pionier en zette een aantal onderzoeken op die de positieve gevolgen van meditatie op de gezondheid onderzochten, met name op het gebied van chronische pijn, stress en angsten. In hoofdstuk 7 doet Jon Kabat-Zinn gedetailleerd verslag van zijn werk.

Dertig jaar later worden er in de Verenigde Staten elk jaar miljoenen dollars uitgegeven aan onderzoek naar de klinische toepassingen van mindfulness. Een groot deel van dit geld is afkomstig van de *National Institutes of Health*. Op mindfulness gebaseerde programma's zie je tegenwoordig overal ter wereld. Mindfulness-Based Cognitive Therapy is hier een goed voorbeeld van. Dit is een opmerkelijk effectieve methode voor de bestrijding van terugkerende depressies. Jon Kabat-Zinn heeft meditatie geïntroduceerd bij onder meer kankerpatiënten, drugsverslaafden,



gevangenen, advocaten, zakenmensen en oorlogsveteranen. Ooit hoorde ik een psychologieprofessor zeggen: ‘Als je van deze technieken een pil zou kunnen maken, zou je er miljoenen mee verdienen.’

Beginnend bij Jon Kabat-Zinn zelf, lezen we in de delen 3 en 4 de verhalen van medewerkers binnen de gezondheidszorg in de Verenigde Staten, Groot-Brittannië, Frankrijk, Ierland, Zwitserland en België. Al deze mensen zetten zich in om, geïnspireerd door hun eigen ervaringen, meditatie- of mindfulnessbeoefening naar de werkvloer te brengen en bij hun patiënten bekend te maken. Gaandeweg hebben deze medici en mensen uit de gezondheidszorg tal van benarde situaties meegemaakt: van de slapeloze nacht van Jon Kabat-Zinn voorafgaand aan zijn Mindfulness-Based Stress Reduction presentatie voor de Dalai Lama, tot aan de sceptische blikken die Rosamund Oliver kreeg van de gevangenismedewerkers van een van Londens beruchtste gevangenen toen ze hen meditatief kwam geven. Telkens weer zochten zij naar een manier om de voordelen van meditatie in eenvoudige, heldere taal over te brengen en ondersteunden zij hun uitleg met gepubliceerde onderzoeksresultaten. Vaak gebruikten zij het woord ‘meditatie’ helemaal niet vanwege de culturele en religieuze connotaties. Hun verhalen schetsen een levendig beeld van de uitdagingen waarmee zij tijdens hun baanbrekende werk te maken kregen en van de beloning wanneer mensen meditatie voor het eerst ontdekken.

Psychiater Edel Maex begint hoofdstuk 8 met een geleide meditatie. Mindfulness, zo legt hij uit, gaat over de manier waarop wij omgaan met onze gedachten, gevoelens en emoties. Als we de ‘middenweg’ vinden tussen ‘onderdrukken’ en ‘laten meeslepen’, is genezing mogelijk. Dit is met name belangrijk voor mensen die lijden aan depressies, omdat negatieve gedachten dan zoveel herrie kunnen maken dat ze niet meer te beheersen zijn. In hoofdstuk 9 doet Lucio Bizzini gedetailleerd verslag van de Mindfulness-Based Cognitieve Therapie, die speciaal is ontwikkeld voor de behandeling van depressiviteit. Ter afsluiting van het gedeelte over mindfulness, beschrijft Ursula Bates haar delicate werk met palliatieve patiënten in een dagopvang in Ierland. In hoofdstuk 10 vertelt zij dat veel van haar patiënten met mindfulness in aanraking komen terwijl zij heel kwetsbaar zijn, zowel mentaal als emotioneel. Als zij tijdens de laatste weken of maanden van hun leven met de beoefening beginnen, kunnen de effecten heel diepgaand en krachtig zijn.

## Spirituele zorg

Naast alle programma's die op mindfulness zijn gebaseerd, bestaan er ook tal van initiatieven bedoeld om mensen van allerlei achtergronden te leren mediteren. Rosamund Oliver en Cathy Blanc waren pioniers op het gebied dat nu bekendstaat als 'geestelijke zorg' of 'spirituele zorg'. Met de hulp en steun van Sogyal Rinpoche, die hen in contact bracht met meditatie, hebben zij methodes ontwikkeld waardoor bepaalde oefeningen uit het Tibetaans-boeddhisme toegankelijk zijn geworden voor mensen met een verantwoordelijke functie binnen de gezondheidszorg, zoals artsen en verpleegkundigen. De druk op deze medewerkers binnen de gezondheidszorg kan veel van hun krachten eisen en tot mededogenmoetheid of een burn-out leiden. In hoofdstuk 11 beschrijft Cathy Blanc hoe zij de uitdaging aanging en deze methoden introduceerde binnen ziekenhuizen en klinieken in Frankrijk, waar de scheiding tussen Kerk en Staat nog strikt wordt nageleefd. Rosamund Oliver vertelt in het laatste hoofdstuk over haar ervaringen met meditatielessen in gevangenissen en dagopvangcentra. Aanvankelijk had zij haar bedenkingen, maar al snel bleek dat de medewerkers er heel erg voor openstonden en graag wilden leren mediteren.

Ooit stond 'meditatie' voor alternatief, maar inmiddels is het woord volledig ingeburgerd. Het komt regelmatig in de media ter sprake, de reclamewereld gebruikt het om tal van producten en levenswijzen aan te prijzen en het wordt in talloze vormen – zowel spirituele als seculiere – door miljoenen mensen beoefend. Als je de auteurs die aan dit boek hebben bijgedragen vraagt waartoe dit alles zal leiden, antwoorden ze dat meditatie over niet al te lange tijd op scholen, in ziekenhuizen, verzorgingstehuizen, dagopvangcentra, kantoren, gevangenissen en huishoudens beoefend zal worden. Niet als onderdeel van een bepaalde religie of geloofsovertuiging, maar gewoon omdat het goed voor ons is. Of zoals Khandro Rinpoche zegt: mocht de dag ooit komen waarop de hersenen van ieder van ons een abnormaal hoog niveau van gammagolven vertonen en we allemaal een kans maken op de titel Gelukkigste Mens Ter Wereld, dan zou de Boeddha zelf, die meditatie 2500 geleden op de kaart zette, zonder twijfel ook zeer gelukkig zijn.

*Andy Fraser*





# 1

## INZICHT IN DE GEEST EN MEDITATIE EEN BOEDDHISTISCHE BENADERING VAN WELZIJN

SOGYAL RINPOCHE

*Sogyal Rinpoche is een wereldwijd bekende, boeddhistische leraar en auteur van Het Tibetaanse boek van leven en sterven. In dit hoofdstuk legt hij uit wat de kern van de leer van de Boeddha en tevens de belangrijkste taak in ons leven is: inzicht in en transformatie van onze geest. Met behulp van meditatie komt de geest tot rust en zijn buitengewone helende kracht vrij. Hierdoor verkrijgen wij een diep gevoel van stabiliteit, tevredenheid en welzijn.*

Voor iedereen geldt, het belangrijkste doel in ons leven is gelukkig zijn. Je zou dit de kern van mens-zijn kunnen noemen, omdat we deze wens en dit recht op geluk en bevrijding van lijden gezamenlijk delen. Maar wanneer je vervolgens beter kijkt, zie je dat er twee soorten geluk zijn. De een is meer gebaseerd op lichamelijke genoegens of plezier en is het geluk van de zintuigen, terwijl de andere gebaseerd is op een diepere, geestelijke tevredenheid. De eerste vorm van geluk kan heel duur uitpakken en bovendien heel onbevredigend zijn, terwijl de tweede je niet alleen volledige voldoening schenkt, maar ook nog eens niets kost.

Veel mensen besteden tegenwoordig veel tijd en energie aan het verzamelen van materiële goederen. Hierdoor hebben zij nauwelijks of niet de mogelijkheid om hun innerlijke kwaliteiten, zoals mededogen, begrip, geduld en tevredenheid te ontwikkelen. Als zij dan worden geconfronteerd met de problemen en druk van het leven, kunnen ze hier maar moeilijk mee omgaan. Iemand die dat diepe gevoel van tevredenheid en

innerlijke vrede wel kent, zal daarentegen merken dat zijn of haar geest gelukkig en kalm kan blijven te midden van een diepe crisis, pijn en verdriet. Dit verklaart waarom er mensen zijn die alles bezitten wat je maar bedenken kunt en die toch niet tevreden zijn, terwijl anderen altijd tevreden en voldaan zijn, ook al worden ze flink op de proef gesteld.

De grote boeddhistische heiligen uit het verleden meenden dat alleen dwazen geluk zoeken buiten zichzelf. Wijzen en ontwikkelden, zeiden ze, beseffen dat geluk en de oorzaken van geluk al volledig in onszelf aanwezig zijn. Daarom wijst Zijne Heiligheid de Dalai Lama er vaak op dat de belangrijkste kenmerken van waar geluk innerlijke vrede en tevredenheid zijn. Maak ze tot fundament, adviseert hij, en je geest zal ontspannen en kalm zijn. En als je geest ontspannen en kalm is, dan zul je ongeacht de problemen en beproevingen die je tegenkomt niet ontgaan en verward raken, omdat je fundamentele gevoel van welzijn niet wordt ondermijnd. Je gaat efficiënter om met de dagelijkse dingen, je werk en verantwoordelijkheden, en je bezit de wijsheid om te kunnen onderscheiden wat je wel en niet moet doen. Hierdoor zul je een gelukkiger leven leiden. En mochten zich problemen voordoen, dan ben je zelfs in staat om er je voordeel mee te doen.

Zodra je geest meer tot rust gekomen is, volgen innerlijke en uiterlijke harmonie vanzelf. Zoals medisch en wetenschappelijk onderzoek voortdurend aantoonde, hebben onze gemoedstoestand en de manier waarop we met stress en emoties omgaan een enorme invloed op onze lichamelijke gezondheid en ons algehele gevoel van welzijn. Het is van het grootste belang dat we zorgdragen voor onze geest. Dit kan niet genoeg worden benadrukt.

## Inzicht in de geest

De volledige leer van Boeddha kan in één zin worden samengevat: het temmen van onze geest. Anders gezegd: we moeten onze geest temmen, transformeren en overwinnen. De grote meesters zeggen vaak dat deze ene zin de kern van Boeddha's leer omvat. Zowel in de leer als in ons hele leven draait het namelijk om inzicht in de ware natuur van onze geest.

Boeddha zelf zei dat alle angsten en zorgen ontstaan in een ongetemde geest. De boeddhistische heilige Shantideva, die leefde in de 8ste

eeuw, vergelijkt de ongetemde geest met een kwaadaardige, dronken olifant die alles op zijn pad vertrappt. De geest volgt gewoontes uit het verleden, loopt vooruit op de toekomst en raakt in het heden verstrikt en verdwaald in gedachten en emoties die oprijzen. Als we hem zijn gang laten gaan, kan dit veel leed tot gevolg hebben. Weten we onze geest daarentegen te temmen en overwinnen, dan kan niets of niemand ons nog angst aanjagen of in verwarring brengen. Boeddha leerde dat zorgen, angst en lijden alleen ontstaan in een geest die in de ban is van waanvoorstellingen en verstrooiing. Met andere woorden: je hoeft nergens bang voor te zijn, behalve voor je eigen, ongetemde geest.<sup>5</sup>

Met ons lichaam, onze spraak en onze geest produceren we zowel positieve als negatieve handelingen, woorden en gedachten en hiermee tevens het zaad voor hun gevolgen in de toekomst, wat deze ook mogen zijn. Bij nader onderzoek zien we dat onze geest de belangrijkste van deze drie is en dat lichaam en spraak slechts de dienaren van de geest zijn. Kort gezegd: de geest is de baas. Daarom wordt de geest binnen de Tibetaanse leer ‘de koning die voor alles verantwoordelijk is’ genoemd, *kun jé gyalpo*, het universele, ordende principe. Of, met de woorden van Boeddha:

*We zijn wat we denken.*

*Alles wat we zijn rijst op met onze gedachten.*

*Met onze gedachten scheppen we de wereld.*

*Spreek of handel met een onzuivere geest,*

*en problemen volgen je op de voet,*

*zoals het wiel de os die de kar trekt.*

*We zijn wat we denken.*

*Alles wat we zijn rijst op met onze gedachten.*

*Met onze gedachten scheppen we de wereld.*

*Spreek of handel met een zuivere geest,*

*en geluk volgt je op de voet,*

*onwankelbaar als een schaduw.<sup>6</sup>*

De onderstaande woorden, die Shakespeare Hamlet in de mond legde, ademen dezelfde geest: ‘Niets is goed of slecht, dit is wat het denken van de dingen maakt.’<sup>7</sup>

De geest is de wortel van alles, schepper van geluk en lijden, schepper van wat we *samsara* en *nirvana* noemen. Het Sanskrietwoord *samsara* duidt op de kringloop van bestaan, van geboorte en dood, dat wordt gekenmerkt door lijden en bepaald door onze destructieve emoties en schadelijke handelingen. *Nirvana* duidt op 'de toestand voorbij lijden en verdriet'. Het wordt ook wel de staat van boeddhaschap of verlichting genoemd.

Er is een vers van Shantideva dat ik fijnzinnig ontroerend en onthutsend waar vind:

*Verlangend naar geluk, vergooien zij  
in hun onwetendheid hun eigen welzijn,  
alsof het hun ergste vijand is.  
Verlangend naar bevrijding uit het lijden,  
rennen zij, hoofd vooruit, rechtstreeks het lijden tegemoet.<sup>8</sup>*

Dit is *samsara* in een notendop. Ook al verlangen we naar geluk, we lijken er alles aan te doen om onszelf meer lijden te verschaffen. Onze doelstellingen en handelingen leven op gespannen voet. Voor alle duidelijkheid: het leven zelf staat niet gelijk aan *samsara*. *Samsara* is onze zelfgekozen, verwarde en misleidende manier van leven. Omdat we geen wijs onderscheidingsvermogen hebben, laten we ons leiden door onze destructieve emoties, zoals verlangen, woede of onwetendheid, waardoor onze handelingen schadelijk en ongezond zijn. Met als resultaat: lijden voor onszelf en voor anderen.

Weten hoe we onze geest kunnen gebruiken en inzicht verkrijgen in de geest en zijn ware natuur, is het mooiste wat er is. We worden hierdoor meester over onszelf en onze geest wordt een bron van vrijheid. Als we niet weten hoe we onze geest kunnen gebruiken en worden beheerst door onze gedachten en verontrustende emoties, dan kan het zijn dat onze geest, spijtig genoeg, onze grootste tegenstander en een ware nachtmerrie wordt. De dichter Milton beschreef dit in *Paradise Lost*:

*De geest staat op zichzelf en kan in zichzelf  
van de hemel een hel maken en van de hel een hemel.<sup>9</sup>*



Als je weet dat de geest de wortel van alles is, dan besef je dat je de uiteindelijke verantwoordelijkheid hebt voor je eigen geluk en je eigen lijden. Je hebt het in eigen hand. Door onderzoek wordt steeds duidelijker dat de geest niet alleen voor een slechte gezondheid kan zorgen, maar dat hij ook een buitengewone helende kracht bezit. Dit betekent dat geluk en gezondheid volledig beschikbaar en binnen handbereik zijn.

## De uiterlijke verschijning en de essentie van de geest

Als we ervan uitgaan dat de geest de schepper is van samsara en nirvana, dan kun je je afvragen: ‘Hoe ziet de geest die samsara schept eruit?’, ‘Hoe ziet de geest die nirvana schept eruit?’ Dit zouden voor iedereen weleens de belangrijkste levensvragen kunnen zijn. Het antwoord is revolutionair. Het is de sleutel tot alles.

De grote Tibetaanse leraar Tulku Urygen Rinpoche legde het vaak zo uit:

*‘Samsara is de naar buiten gekeerde geest die zich verliest in projecties.*

*Nirvana is de naar binnen gekeerde geest die zijn ware natuur herkent.’*

Als iemand zou vragen: ‘Wat is de geest?’, dan zouden de meesten van ons antwoorden: ‘Mijn gedachten, emoties en gevoelens.’ Maar volgens de leer van Boeddha vormen zij slechts één aspect van de geest. Volgens deze leer heeft de geest twee kanten: de uiterlijke verschijningsvorm en, veel belangrijker dan dit, de essentie of natuur van de geest. Zijne Heiligheid de Dalai Lama beschrijft deze twee aspecten vaak als ‘verschijningsvorm en werkelijkheid’. Alle gedachten en emoties zijn slechts verschijningsvormen van de geest, vergelijkbaar met de zonnestralen van de zon. En dan is er de ware natuur van de geest, vergelijkbaar met de zon in al zijn glorie. Dit besef is het allerbelangrijkste inzicht.

Zolang we verdwalen in de projecties en verschijningsvormen van de geest, hebben we geen besef van de essentie van de geest. Ten onrechte identificeren we ons met gedachten en emoties en gaan ervan uit dat dit alles is wat wij zijn. Hebben we een positieve gedachte, dan concluderen we hieruit dat we goed zijn. Hebben we een gemene gedachte, dan veroordelen we onszelf en vinden we onszelf verschrikkelijk en niets waard. We hechten heel veel belang aan onze gedachten. We nemen ze heel erg serieus en