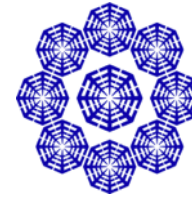




Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 20
9 november 2012



Mediteren heeft groot effect

Bron NRC 29-10-12 **Als gezonde mensen gaan mediteren, ervaren ze minder angst en andere negatieve emoties en hun relaties worden beter. Niet louter doordat ze zich ontspannen, maar echt door het mediteren.**

De effecten zijn 'middelgroot', vergelijkbaar met het effect van psychotherapie bij psychische problemen. Wie mediteert, kan zich ook beter concentreren, beter leren en beter actief emoties reguleren, maar die effecten zijn kleiner. Het is dus waarschijnlijk niet zo dat mediterende mensen zich beter en stabielere voelen doordat ze zich beter kunnen concentreren. Het is eerder andersom: doordat mediterende mensen zich beter en stabielere voelen, kunnen ze hun aandacht beter reguleren.

Dat concludeert een team Duitse psychologen in het novembernummer van Psychological Bulletin op basis van een meta-analyse: een bundeling van al het onderzoek naar de psychologische effecten van **meditatie** op gezonde mensen sinds 1970. Ze vonden 595 studies, maar de overgrote meerderheid daarvan viel af omdat het onderzoek slecht was uitgevoerd. Veel studies hadden bijvoorbeeld geen controlegroep. De psychologen troffen ook rapportages waar alleen in stond dat een effect 'significant' was, zonder cijfers. Uiteindelijk bleven 163 studies over, waarop de onderzoekers hun resultaten baseren. Sommige studies vergeleken **meditatie** met ontspanningstechnieken.

De psychologen benadrukken dat er nauwelijks toetsbare theorieën bestaan over hoe **meditatie** werkt - over de effecten en de mechanismen erachter. Oosterse (boeddhistische en hindoeïstische) theorieën over **meditatie** zijn vooral een combinatie van psychologie, filosofie en religie, waarvan de specifieke elementen - zoals de veronderstelde stappen naar 'puur bewustzijn' - nooit onderzocht zijn. Westerse theorieën benadrukken bijvoorbeeld afstand nemen van de eigen gedachten, maar ook daar ontbreekt onderzoek. De stand van zaken in het meditatieonderzoek is in feite vergelijkbaar, schrijven de psychologen, met het onderzoek naar psychotherapie van veertig jaar geleden. Toen werden er nog weinig soorten therapie onderscheiden en de voorspellingen waren vaag en globaal.

Grenzeloos vertrouwen

Han Leeferink 'Precies hier en nu, als niets werkt, wat ga je dan doen?' Deze 'onmogelijke vraag' die Shin'ichi Hisamatsu zichzelf stelde, is typerend voor de zenfilosofie van de dit jaar 80 jaar wordende zenleraar en emeritus hoogleraar Slavische letterkunde Ton Lathouwers. Als alles je uit handen is geslagen, als je tuurt in een diepe afgrond, als je omringd wordt door een inktzwarte duisternis - wat ga je dan doen?

Het is deze vraag waar Ton Lathouwers, oprichter en leidman van Maha Karuna Ch'an - een informele en open gemeenschap van leken die zich op individuele basis wijden aan de zenweg en de integratie daarvan in hun leven, in zijn teksten en zentoespraken steeds weer naar teruggrijpt. Het is een vraag die schreeuwt om een antwoord. Het is een vraag waarbij we met de rug tegen de muur staan, die ons naar adem doet happen, en waar we zo snel mogelijk van af willen. Volgens Ton Lathouwers is het van levensbelang om *bij de vraag* te blijven.

Jaren geleden dwaalde hij verward en vol twijfel over zijn leven door de straten van Kyoto. Daar ontmoette hij Masao Abe. Toen hij zijn wanhoop deelde met Masao Abe, kreeg hij als antwoord: 'Je bent aanvaard, precies zoals je bent, hier en nu.' Het was een antwoord waarin een grenzeloos vertrouwen doorklonk, en dat hem diep ontroerde. Het was het begin van zijn zenweg.

Van Ton Lathouwers is vooral hierboven afgebeelde boek van harte aanbevolen.



Zen en vechtkunst in Zen.nl R'dam

Ramon Michielse In de gevorderdencursus bespreken we het boek 'Zenmanagement in de praktijk' waarin staat: 'Aikido & Zen zijn als broer en zus'. Met veertien jaar aikido ervaring beaam ik dit volledig en het leek me interessant om deze verwantschap in de les te laten zien. De mooie bewegingen en techniek waren duidelijk herkenbaar voor zenbeoefenaren. We droegen de gi en hakama, het traditionele Aikido pak. De voorgedane oefeningen leverden mooie observaties op. Cursisten noemden o.a. de energie opbouw, de gecontroleerde ademhaling en een choreografie die veel van een dans wegheeft. Dit dansaspect is inderdaad heel belangrijk. Aikido is opnieuw leren bewegen en net als Zen, gaat het om lichaam & geest te trainen naar een eenheid. Het gaat om *niet verstarren*, de geest flexibel maken en bewustwording van je omgeving, het aanvoelen van de ander. Timing is essentieel voor het lukken van de techniek en het aanscherpen van je Nen. Het gaat om het pijlsnel aan kunnen voelen en direct reageren door te harmoniseren met een vorm en deze weer los te laten. De essentie van Aikido is het switchen van niveau, tussen vorm en leegte. Aikido en zen vertonen veel overeenkomsten. Dat bleek opnieuw in de stelling waarmee ik de les afsloot: 'Vrouwen hebben een voordeel binnen Aikido.' De verklaring is dat mannen vaak vertrouwen op hun kracht maar dat teveel gebruiken en daardoor minder voelen. Ditzelfde principe geldt voor zen. Juist in het vertrouwen dat we goed kunnen voelen schuilt onze kracht.