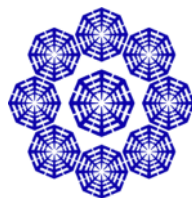




Zen.nl Nieuwsbrief

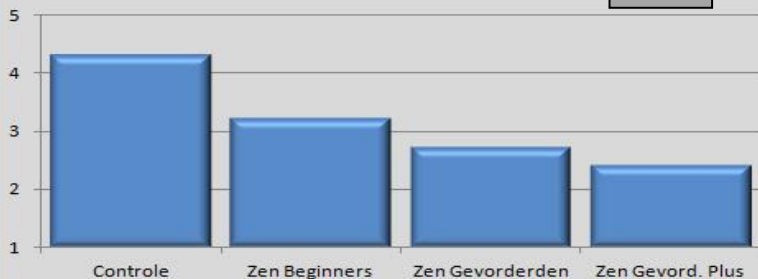
Nummer 27
28 december 2012



Aantal zelfgehouden loten

van de 7 gekregen loten ($p = 0,05$)

(N=76)



Zennist, egoïst en/of psychopaat

Van onze wetenschapsredactie: De paus heeft afgelopen jaar meerdere malen geklaagd over het toenemend egoïsme. Volgens de Cambridge professor en bestseller auteur Kevin Dutton heeft de Paus nog gelijk ook. In zijn nieuwste boek (*De lessen van de psychopaat*) komt hij met een onderzoek onder 14.000 Amerikaanse studenten, die op een empathie schaal maar liefst 40% lager scoorden dan hun collega studenten 25 jaar geleden. In zijn boek komt Dutton tot de conclusie dat psychopathische eigenschappen overigens niet alleen voorkomen bij criminelen. Sterker nog, hij meent dat de eigenschappen van een psychopaat, zoals: meedogenloosheid, charme, concentratie, mentale hardheid, onbevreesdheid en actiebereidheid, juist vaak heel handig en functioneel zijn. Een topprofessional kan niet zonder. Dutton ziet ook overeenkomsten tussen de psychopaat en de gevorderde Boeddhisten. Dutton vindt het dan ook allemaal niet zo'n groot probleem, wat hij vooral alarmerend vindt is het steeds meer ontbreken van een morele basis voor ons doen en laten. Heeft zenbeoefening hier invloed op? In de eerdere nieuwsbrief (nr. 25/14 dec.) lieten we al een test zien uit het onderzoek van Strick en Dijksterhuis waaruit naar voren kwam dat gevorderde cursisten van Zen.nl significant empathischer scoorden dan hun net beginnende zencollega's. In een andere standaard test die pro sociaal gedrag meet en werd afgenomen door dezelfde onderzoekers, komt naar voren dat meer gevorderd in zen betekent, meer sociaal. De deelnemers kregen zeven loten (waarmee ze geld konden winnen) en werd gevraagd of ze deze wilden houden of weg wilden schenken. De grafiek laat zien, dat gevorderden veel minder dat de helft van de loten zelf houden en de controle groep meer dan helft. De Zen gevorderden plus groep had net voor de test nog even gemediteerd.



Nieuw Zen.nl Vught

Walter Jacobs (1969) getrouwd en drie kinderen, combineert het zenleraarschap met zijn werk als communicatieadviseur. Walter heeft Econ. en Soc. Geschiedenis gestudeerd in Nijmegen. Na gewerkt te hebben in de zakelijke dienstverlening en het onderwijs werkt hij nu als zelfstandige voor diverse opdrachtgevers. In 2009 is hij gestart met de [ZIOP-opleiding](#) bij Zen.nl en heeft sindsdien meerdere sessies gedaan. Walter opent binnenkort dus Zen.nl Vught. De bouw van de nieuwe zendo is in volle gang en 20 januari moet dit klaar zijn, want dan wordt er de eerste proefles gegeven. Voor aanmelding zie: www.zen.nl/vught/proefles Rechtsboven de scroll die in Zen.nl Vught hangt.



Oerbubbels komen in de genen

Van onze wetenschapsredactie: Op 2 december publiceerde Nature Neuroscience een artikel dat de wetenschappelijke basis legt onder de theorie zoals die al beschreven staat in *Leer voelen wat je wilt voelen*, namelijk dat oerbubbels fysiek geworden trauma's zijn. Op pag. 185 van *Leer voelen* staat bijvoorbeeld: 'Lopen we in de kindertijd een trauma op, dan sluipt er bijna altijd een grote interpretatiefout in ons systeem die langdurige en grote gevolgen kan hebben voor ons denken, voelen en handelen.' Op dezelfde pagina staat te lezen: 'De oerbubbel ligt zo diep opgeslagen, dat het eigenlijk geen emotie meer is, maar bijna een puur fysiologische reflex.' Nu heeft een Duits-Amerikaanse onderzoeksgroep aangetoond dat psychische trauma's inderdaad feitelijk sporen kunnen achterlaten in onze genen en ons gedrag daardoor in hoge mate kunnen beïnvloeden. Ze ontdekten dat gen nummer FKBP5 deze sporen kan bevatten, met name bij mensen die als kind traumatische ervaringen hebben opgedaan. Het effect van trauma's is vaak dat de verder normale stressreactie in stresssituaties niet meer stopt of pas veel later dan bij mensen die geen traumatische ervaring hebben opgelopen. De resultaten van dit onderzoek hebben veel opzien gebaard, omdat het de eerste keer is dat aangetoond wordt hoe traumatische ervaringen er bij mensen dus letterlijk 'inhakken'. In eerdere onderzoeken is al aangetoond dat deze zogenaamde epigenetische veranderingen vaak ook erfelijk kunnen zijn. We kunnen dus echt oerbubbels met de genen overerven. In *Leer voelen wat je wilt voelen* staat op pag. 113: 'We hebben allemaal de nodige bagage aan bubbels meegekregen van onze ouders, leraren en andere significant others'. En onder die laatste categorie moeten we dus ook groot- en overgrootouders rekenen. Toch is er gelukkig ook hoop. Want volgens de auteur van *Leer voelen wat je wilt voelen*, zou zen en met name de 'koantraining bij uitstek geschikt zijn om oerbubbels te verwerken' zo staat te lezen op pag. 186. En inderdaad het wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat epigenetische veranderingen in principe omkeerbaar zijn, ook al zijn ze vaak hardnekkig of blijvend en worden ze vaak dus zelfs op het nageslacht vergedragen.



Gelukkig Nieuwjaar

