

Zen en Gezondheid

Lezingtekst symposium Zen en Gezondheid

Rients Ritskes

22 september 2004 in Utrecht & 24 september te Eindhoven

Is zenmeditatie goed voor uw gezondheid?

Wanneer we met elkaar in gesprek willen gaan over de vraag of zenmeditatie goed is voor onze gezondheid, moeten we eerst bepalen wat de woorden zenmeditatie en gezondheid feitelijk betekenen. Doen we dat niet, dan is de kans groot dat we langs elkaar heen praten en dat wordt al te veel gedaan. Sterker nog, juist dit elkaar niet begrijpen, omdat we niet van elkaar weten wat we precies bedoelen met bepaalde woorden, is waarschijnlijk één van de belangrijkste oorzaken van veel stress en ziekte in onze maatschappij. Je voelt je dan verkeerd of helemaal niet begrepen. En om dat te voorkomen, zie ik mij genoodzaakt het met u en mezelf eens te worden over wat 'zenmeditatie' is en wat onder 'gezondheid' verstaan moet worden. Dit is overigens niet zo eenvoudig.

Ik begin met Zenmeditatie, omdat die voor mij de makkelijkste is. U zult merken dat ik op dit punt ruim van begrip ben, want hoewel ik zeker de nodige verschillen zie tussen allerlei vormen van meditatie, zijn de overeenkomsten veruit in de meerderheid. Natuurlijk zijn ook de verschillen erg interessant, maar de overeenkomsten zijn groter en voor ons doel relevanter. Voor mijn verdere betoog versta ik onder het beoefenen van Zenmeditatie daarom hetzelfde als meditatie in het algemeen, dat wil zeggen: het geruime tijd (minimaal 6 maanden) regelmatig (minimaal 5 maal per week) 15 minuten of meer in afzondering of in een groep zich concentreren op de ademhaling, een koan, een mantra of iets dergelijks.

Maar nu, wat is 'gezondheid'? Omdat mij daarbij niet direct een eenduidig antwoord voor de geest stond, heb ik het in mijn woordenboek opgezocht, en hier lees ik maar liefst vijf voor ons doel interessante betekenissen, te weten:

1. zonder letsel, ongedeerd
2. kloek, stevig, flink
3. welvarend, niet ziek
4. gaaf, deugdelijk
5. geschikt om iemands welzijn te bevorderen, heilzaam

Bij het lezen van deze vijf omschrijvingen, verbaasde de vijfde mij het meest en ik zou graag onmiddellijk met u deze laatste nader bekijken, maar ik beheers me toch liever en begin met de eerste, te weten; 'zonder letsel en ongedeerd'.

Letsel

Naar aanleiding van de eerste omschrijving en uitgaande van de titel van deze voordracht is de vraag dus of meditatie letsel kan voorkomen? De directe relatie tussen het beoefenen van meditatie en het meer of minder oplopen van letsel is volgens mij zelden of misschien wel nooit onderzocht. Sommige collega's beweren natuurlijk wel op dit punt over wetenschappelijke bewijzen te beschikken, maar bij nader onderzoek blijken ook die studies toch vooral een indirecte bewijsmethode te hanteren. Dat wil zeggen, ze tonen aan dat meditatie goed is voor de concentratie en het reactievermogen. Vervolgens leiden ze daar dan uit af dat het dáárom ook goed moet zijn ter voorkoming van letsel. Ook in andere studies worden er indirecte correlaties gevonden. Zo

blijkt uit meerdere studies dat mensen die dagelijks mediteren hun huisarts minder bezoeken en minder vaak in het ziekenhuis komen te liggen.

Ten slotte wil ik hier nog ons eigen onderzoek noemen. Het betreft een project waarbij elf zeer ervaren zenbeoefenaren aan een MRI-onderzoek werden onderworpen. De resultaten lieten duidelijk zien dat onder andere de basale ganglia significant actiever worden tijdens het beoefenen van zen. Dit centrale deel van de hersenen is mede verantwoordelijk voor onze fijne motorische bewegingen. Dit leidt tot de plausibele vooronderstelling dat iemand die de fijne motoriek beter onder controle heeft, ook minder ongelukken zal veroorzaken.

Naast al deze indirecte bewijzen, doen ook onze persoonlijke ervaring en ons gezonde verstand vermoeden dat regelmatig mediteren veel, maar natuurlijk niet alle ongevallen helpt te voorkomen. Graag zou ik overigens mee willen werken aan een meer gecontroleerd onderzoek naar deze relatie. Dát er zo'n relatie is, lijkt immers duidelijk en met een goed onderzoek moet dit verder cijfermatig te onderbouwen zijn. Een goed opgezet experiment met significante resultaten zou meer mensen kunnen motiveren tot het gebruik van meditatie als preventiemiddel tegen ongevallen. Ik zie daarin wel heil, zowel voor de potentiële brokkenpiloten zelf als voor hun potentiële slachtoffers. Als we nu, na deze overwegingen de vraag moeten beantwoorden of meditatie letsel voorkomt en dus gezondheidsbevorderend is, dan kunnen we daar met een gerust hart 'ja' op zeggen, ook al zouden we graag nader onderzoek doen. Voor de financiering van een dergelijk onderzoek zou ik de verzekeringsbranche willen vragen middelen ter beschikking te stellen. Die heeft immers een direct financieel belang bij vermindering van letselschade.

Kloek

Word je van mediteren ook 'kloek', 'stevig' of 'flink'? Onder 'kloek' moeten we volgens het woordenboek 'wakker' verstaan en naast de aantoonbare concentratieverbetering loopt de zentraditie over van de voorbeelden over wakkere en alerte zenmonniken, -nonnen en -meesters. Hakuin is slechts één van de vele voorbeelden. Als kindmonnik stond hij reeds bekend om zijn kloekheid. Zijn roem bereikte zelfs het paleis en de keizer wilde hem zelf wel eens testen. Toen Hakuin binnentrad, was hij onmiddellijk onder de indruk van de schitterende tijger die geschilderd was op het kamerscherm van de keizer. Deze vroeg hem of hij dacht dat hij met een touw de tijger zou kunnen bedwingen, waarop Hakuin knikte. Een touw werd gebracht en Hakuin ging tegenover het kamerscherm staan en riep naar de keizer: 'Als u hem nu van het kamerscherm kunt sturen, dan zal ik hem vangen'.

Ja, wakker word je er wel van. En wat 'stevig' betreft hoeven we ook nauwelijks te twijfelen. Veel in de lotushouding zitten of een houding die daar enigszins op lijkt, geeft de spieren rond de ruggegraat een kracht die te vergelijken is met even veel tijd zwemmen. 'Zen is het kweken van ruggegraat' is daarom een van mijn favoriete definities van zen. Dat die definitie ook een figuurlijke betekenis bevat, moge duidelijk zijn. Naar dit geestelijk aspect wordt vermoedelijk verwezen met de term 'flink'. Natuurlijk zou met 'flink' ook geduid kunnen worden op 'standvastig' en 'gedisciplineerd' en ook dit zijn kernwaarden van de zentraditie. Niet alleen in de oude kloosters wisten ze de jonge monniken discipline bij te brengen. Ook bij de evaluaties van de effecten van mijn eigen driedaagse zentrainingen rapporteren de deelnemers een significant toegenomen gedisciplineerdheid. Kortom ook met 'kloek', 'stevig' en 'flink' als criterium, moeten we constateren dat meditatie in het algemeen, en zen wellicht in het bijzonder, goed is voor de gezondheid.

Welvarend

Naar aanleiding van de derde omschrijving kun je veronderstellen dat je meer welvarend en minder ziek wordt van mediteren, zoals er tussen 'welvarend' en 'gezond' onderling ook een reeds vaak aangetoonde relatie bestaat. De mensen met een hoger inkomen verzuimen bijvoorbeeld minder op het werk en worden gemiddeld aantoonbaar ouder. We vatten welvarend hier dus op als materieel meer welgesteld.

In het oosten was voor mensen uit de lagere kasten intreden in het klooster een reële mogelijkheid om meer welvarend te worden. Het priesterschap was lang zelfs de enige mogelijkheid om op te klimmen in het anders zo rigide systeem. En ook hier in het westen leert de ervaring dat degenen die regelmatig mediteren vooral te vinden zijn onder de meer welgestelden. De vraag naar wat hier oorzaak en gevolg is, duikt natuurlijk onmiddellijk op. Een kip-ei vraag die zelden bevredigend beantwoord kan worden. Maar dat er een relatie is, dat staat wel vast en dat meditatie daarop een positieve invloed heeft lijkt alleen maar logisch en daarmee rationeel te onderbouwen. Natuurlijk moet er een uitzondering worden gemaakt voor de categorie mensen die meditatie beoefenen en die bewust afzien van materiële welvarendheid in hun poging tot verdere geestelijke optimalisatie.

En hoe zit het met 'minder ziek'?

Eerder heb ik gezegd dat mensen die regelmatig mediteren significant minder gebruikmaken van artsen en ziekenhuizen. Gelukkig zijn er inmiddels ook de nodige studies gedaan naar de mechanismen die verantwoordelijk zouden kunnen zijn voor deze positieve invloed op onze gezondheid. Een zeer recent Noors onderzoek heeft zich bijvoorbeeld verdiept in de relatie tussen meditatie en de hoeveelheid melatonine in ons bloed. De onderzoekers beginnen hun artikel met te stellen dat bijna alle onderzoek wijst op een positieve samenhang tussen meditatie en gezondheid en dat ze met hun onderzoek naar neurotransmitters de onderliggende relatie proberen bloot te leggen. Ze vinden dat het melatonine-niveau bij een groep mensen die regelmatig mediteert significant hoger is dan bij een controlegroep die niet mediteert. En dat is een belangrijke doorbraak in het onderzoek naar 'hoe' meditatie onze gezondheid positief beïnvloedt. Wat dit belang is, wordt nog duidelijker als we in "The New England Journal of Medicine" van januari 1997 lezen dat melatonine de volgende werkingen heeft:

1. Je valt er gemakkelijker mee in slaap en bovendien verbetert het de kwaliteit van de slaap;
2. Het is een zeer krachtig anti-oxidant en zorgt ervoor dat met name de hersenen minder snel verouderen;
3. Het verbetert de werking van het immuunsysteem;
4. Het helpt bij het voorkomen van kanker en in hogere dosis wordt het gebruikt bij de behandeling van kanker.

Behalve al deze zeer gunstige eigenschappen heeft melatonine nóg een bijzonderheid die hier genoemd moet worden: Je kunt het kopen in een potje en het heeft volgens de deskundigen nauwelijks of geen bijwerkingen. In Nederland is melatonine overigens alleen op recept te verkrijgen. De populariteit van melatonine-pillen is enkele jaren geleden begonnen onder piloten. Deze groep gebruikt melatonine ter bestrijding van de jetlag en de daarmee samenhangende slaapproblemen, maar inmiddels lijkt half Amerika het te slikken en heeft het de reputatie van 'natuurlijk slaappmiddel'. In de VS en op internet is melatonine gemakkelijk en zonder recept verkrijgbaar. Natuurlijk beveel ik als zenleraar aan om te mediteren in plaats van melatonine in de vorm van pillen te slikken, want alleen door meditatie kan een optimale natuurlijke dosering worden gegarandeerd.

Melatonine

Behalve een gemiddeld hoger melatonine-niveau, zagen de Noorse onderzoekers van het Academisch Ziekenhuis in Oslo echter ook dat na een uur meditatie de groep mediteerders een significant minder hoog melatonine-niveau had dan de controlegroep die een uurtje op andere wijze had ontspannen. Hier hadden de onderzoekers in maart van dit jaar, toen ze de resultaten publiceerden, nog geen verklaring voor. Iemand die echter regelmatig mediteert, weet uit ervaring hoe deze metingen overeenkomen met de praktijk. Als we 's avonds moe zijn en even kort, dat wil zeggen 15 of 20 minuten mediteren, worden we tijdens het mediteren immers flink slaperig en kunnen daarna geweldig slapen. Dit is dus het natuurlijke gevolg van melatonine. Maar als we langer door willen mediteren dan zijn de meer ervaren zenbeoefenaars daar zeer goed toe in staat en zonder daarbij in slaap te vallen. Zo kunnen ze dagen achter elkaar en met heel weinig slaap ook een groot

gedeelte van de nacht doorbrengen met mediteren. Met andere woorden, mensen die dagelijks mediteren bepalen eigenlijk zelf wanneer en hoeveel melatonine ze produceren. Uit de ervaring met honderden cursisten weet ik echter dan het onder controle krijgen van deze natuurlijke dosering van melatonine wel enige tijd kost. Een enkeling die anders altijd goed sliep, krijgt na begonnen te zijn met mediteren ineens problemen met het inslapen. Zijn of haar melatonine-ritme is dan dus even uit de automatische balans. Maar dit probleem doet zich hooguit voor bij 1% van de deelnemers en duurt nooit langer dan één of twee dagen, terwijl 80% van de mensen met slaapproblemen aangeeft al binnen enkele dagen of weken een grote verbetering van slaapkwaliteit te merken.

Word je van mediteren gaaf en deugdelijk?

Het antwoord op het eerste deel van deze vraag is gemakkelijker dan het antwoord ten aanzien van het tweede. We weten uit ervaring dat mensen die veel mediteren zich niet alleen jonger voelen, maar ook werkelijk vaak jonger lijken. Dit effect van meditatie is bij de een opvallender dan bij de ander en bij een enkeling overigens zéér opvallend. Een paar deelnemers die regelmatig meedoen aan de sesshins (meditatieweken) die we tweemaal per jaar organiseren, gaan er in de loop van de week echt járen jonger uitzien. Helaas voor hen blijkt dit zo duidelijk zichtbare effect na de sesshin niet duurzaam, althans niet in de mate waarin het zich tijdens zo'n week zelf manifesteert. De uitstraling van mensen die werken aan hun geestelijke en lichamelijke conditie is energiever en jonger dan van mensen die hieraan geen aandacht besteden. Het gelaat van geestelijken, met name van degenen die in kloosters leven, is vaak goed te onderscheiden van anderen. Dus ja ... 'gaaf' word je wel van veel mediteren.

Maar nu het tweede aspect: 'deugdelijk'. Hier wordt het een stuk moeilijker, ook al denk ik zeker dat we kunnen stellen dat mensen die regelmatig mediteren socialer worden en gemakkelijker in groepen gaan functioneren. Door een verbeterde concentratie en een verhoogd bewustzijn zal men desgewenst meer aansluiting ervaren met de omgeving. Mensen die mediteren kunnen daardoor in menig opzicht socialer zijn en zullen dat in het algemeen ook werkelijk zijn. Maar worden we niet al te aangepast? Ja, ik denk dat hier een uitdaging schuilt voor de moderne mediterende mens, namelijk om onze toegenomen medemenselijkheid niet alleen te beperken tot onze directe sociale omgeving.

Meditatie wordt door veel mensen beoefend om er zelf beter van te worden. We willen meer vrede met onszelf en onze omgeving en bijna iedereen die regelmatig mediteert, vindt een verbeterde balans. Een probleem is echter dat het daar al te vaak bij blijft. Ik denk dat er op zich niks mis is met mediteren uit eigenbelang. Wanneer iemand immers beter in zijn vel zit, zal de omgeving daar ook veel voordeel van hebben. Maar de vraag is of onze meditatiegewoonte ons niet dwingt om ons perspectief op den duur te verleggen. Mijn antwoord ligt natuurlijk in deze vraag besloten. Ik denk dat het bovendien heel natuurlijk is dat we in onze spirituele groei ons blikveld ten aanzien van de ons omringende wereld, mee laten groeien.

Begint niet iedereen met mediteren om er vooral zelf beter van te worden? Ja, en wat mij betreft is dat dus prima. Het probleem ontstaat pas wanneer we in dit beperkte perspectief blijven steken. In dat geval zullen we wellicht gaan behoren tot de categorie mensen die in het geheim mediteren. Ze doen het letterlijk en figuurlijk helemaal voor zichzelf en niemand hoeft te weten waar ze hun rust uit putten. Deze categorie zal niet zo groot zijn, maar ze bestaat. De meeste mensen die beginnen met mediteren zullen gelukkig niet blijven steken in deze fase en zullen anderen ook graag laten delen in hun kennis en ervaring. Van de honderd die regelmatig mediteren, blijven er misschien vijf steken in deze beperkte oriëntatie; 90 groeien door naar de sociale gerichtheid en misschien vijf weten te komen tot een primair universele oriëntatie. Hoewel de doorgroei van de ene naar de andere fase heel natuurlijk is, lijkt het merendeel dus niet uit de 'sociale fase' te komen. De verklaring hiervoor is te vinden in het 'tevreden zijn' van mensen. Als we het ons gestelde doel, bijvoorbeeld goed slapen of succesvol zijn, hebben bereikt, dan lijkt mediteren daarna niet meer zo noodzakelijk.

Als we de ontwikkeling van 'egocentrisch', 'sociaal' naar 'universeel' vanuit het evolutieperspectief bekijken, dan kunnen we stellen dat er voor de instandhouding van onszelf en de soort ook heel weinig reden is

om te investeren in een nog 'hoger' doel dan het goed hebben voor onszelf, ons gezin en de buurt waarin we leven. Alleen een aangeboren talent voor geestelijke ontwikkeling zal enkelen zichzelf verder doen ontwikkelen en zij kunnen de rol van geestelijke raadslieden vervullen en zo zorgen voor de nodige balans in een maatschappij.

Naast een aangeboren aanleg, zijn er echter ook uiterlijke omstandigheden waarin het verlangen naar verdere geestelijke ontplooiing gestimuleerd wordt. Bijvoorbeeld wanneer een cultuur als geheel in de problemen komt. Denk maar aan het gezegde 'nood leert bidden' en de volle kerken tijdens de Tweede Wereldoorlog. Mogelijk kan de dreigende overbevolking zo bijdragen aan een beweging waarin meer mensen verdieping gaan zoeken en mediteren. Met name daar waar geen hongersnood en epidemieën ontstaan, krijgt meditatie een kans bij te dragen aan een gezonde wereldbevolking. De sociaal-economische en culturele omstandigheden waarbinnen we leven bepalen mede of we wel of niet voor verdere spirituele ontwikkelingen kiezen.

En zo komen we eigenlijk op een hele organische wijze tot de vijfde en laatste beschrijving van gezondheid, te weten:

'Geschikt om iemands welzijn te bevorderen, heilzaam'

Wanneer we deze laatste beschrijving van de betekenis 'gezondheid' nu zien, dan valt op dat er een duidelijke ordening zit in de vijf omschrijvingen. De eerste spreekt van het ontbreken van letsel. Dat is dus een statisch en fysiek gevolg van iets dat in het verleden heeft plaatsgevonden en betrekking heeft op de persoon zelf. Bij deze vijfde en laatste omschrijving gaat het daarentegen om een vaardigheid die andermans welzijn in de toekomst kan bevorderen. 'Gezondheid' blijkt daarmee een nogal rekbaar begrip te zijn. Ook bij deze laatste beschrijving wil ik onderzoeken of ik een logische en rationele onderbouwing kan vinden voor de stelling dat er een relatie is tussen het beoefenen van meditatie en de geschiktheid om iemands welzijn te bevorderen. Natuurlijk is het zo dat iemand die beter in zijn vel zit alleen al daardoor beter in staat is andermans welzijn te bevorderen. Zo leert de ervaring dat dagelijkse meditatie leidt tot een veel betere stoelgang en we weten allemaal welke positieve invloed dat weer heeft op ons humeur. En wanneer we in een goed humeur zijn, bevorderen we andermans welzijn veel gemakkelijker dan wanneer we zelf al dagen ergens mee zitten.

Bovendien, uitgaande van het als gegeven aanvaarde fenomeen dat meditatie leidt tot meer concentratie en een verhoogd bewustzijn, is het logisch te veronderstellen dat iemand die mediteert beter in staat is tot goed luisteren. Deze eigenschap draagt natuurlijk in hoge mate bij aan het vermogen een ander mens gelukkiger te maken. Er is immers weinig zo frustrerend als wanneer iemand met een half oor naar je luistert. En tegelijk is er ook weinig meer bevredigend dan een gesprek met iemand die met hart en ziel luistert. Nee, het lijdt geen twijfel dat mediteren ons geschikter maakt om ook onze medemens gelukkiger te maken. Ook dit kunnen we bovendien weer neurowetenschappelijk onderbouwen. Zo vonden wij bij onze elf proefpersonen dat er tijdens de meditatie onder de scan een verhoogde activiteit te zien was in de gyrus frontalis, een gebied dat op basis van eerder neurologisch onderzoek verantwoordelijk wordt geacht voor onze gevoelens van medeleven. En ik denk dat wezenlijke compassie de enige solide basis is voor het bevorderen van welzijn bij onze medemens. Compassie is immers niet voor niets de essentie van vele religieuze en humanistische tradities. Deze neurologische onderbouwing van het ervaringsgegeven is buitengewoon boeiend en zal ons mogelijk verder helpen bij het begrijpen van onszelf en onze omgeving.

Dames en heren, op basis van onze ervaring, veel wetenschappelijk onderzoek en logisch redeneren, kan de conclusie alleen maar zijn dat mediteren goed is voor uw gezondheid en voor de gezondheid van degenen die u omringen.