

Siddhartha's brein

MELD JE AAN VOOR ONZE NIEUWSBRIEF

Zo blijf je op de hoogte van de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers en ontvang je leuke extra's, zoals prijsvragen, exclusieve aanbiedingen en leesfragmenten. Ook word je geïnformeerd over onze lezingen, signeersessies en over andere interessante bijeenkomsten die wij geregeld organiseren.

Aanmelden kan via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief

James Kingsland

Siddhartha's brein

Waarom mediteren goed is voor je hersenen

Vertaald door
Ernst de Boer en
Ankie Klootwijk

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3128 2

© 2016 James Kingsland

© 2016 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers, Amsterdam,

Ernst de Boer en Ankie Klootwijk

Oorspronkelijke titel *Siddhārtha's Brain. The Science of Meditation,
Mindfulness and Enlightenment*

Oorspronkelijke uitgever William Morrow, an imprint of
HarperCollins Publishers

Omslagontwerp Roald Triebels, Amsterdam

Omslagillustratie © art4all / Shutterstock

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

	Inleiding	7
1	Een paradijs voor dwazen	21
2	Kinderspel	48
	<i>Geleide meditatie: alleen de adem</i>	64
3	De wolk van niet-weten	68
4	De tweede pijn	83
	<i>Geleide meditatie: met open geest</i>	102
5	De man die verdween	105
6	Gouden pantoffels	131
	<i>Geleide meditatie: reboot in drie stappen</i>	152
7	Vuuraanbidders	155
8	Een dronken olifant	179
	<i>Geleide meditatie: de warme gloed</i>	204
9	De zondeval	208
10	Opzienbarend en wonderbaarlijk	231
	<i>Geleide meditatie: de bodyscan</i>	251
11	Spiegels van de geest	254
	<i>Geleide meditatie: mindful toast</i>	287
12	Het rijk der onsterfelijkheid	290
	Dankwoord	317
	Noten	319
	Verantwoording	345
	Register	347

Inleiding

‘Eigenlijk zijn we allemaal “geestesziek”,’ zei de glimlachende monnik met zijn breedgerande hoed, alsof dat alles verklaarde. Mijn partner en ik waren een paar nachten te gast in het boeddhistische Amaravatiklooster, in de buurt van Hemel Hempstead in de Chiltern Hills van Zuid-Engeland. Ik werkte als wetenschapsjournalist bij *The Guardian* en had de dag daarvoor de trein vanuit Londen genomen om de abt te interviewen, een vriendelijke Engelsman van een jaar of vijftig die Ajahn Amaro heette en was opgeleid in de strenge Thaise Bostraditie van het boeddhisme. We stonden met zijn drieën in de heldere ochtendzon op een pad dat vanaf de rood geschilderde houten hutjes van het retraitecentrum tussen keurig aangelegde bloemperken naar een ongemaaid grasveld leidde, waar mannen en vrouwen heel langzaam en bedachtzaam heen en weer liepen, elk volledig opgaand in zijn of haar eigen wereld. Sommigen liepen heen en weer tussen bomen, over paadjes die door duizenden voeten waren uitgesleten. Anderen liepen voortdurend rondjes om een klokvormige granieten stoepa in het midden van het veld.

De avond daarvoor waren ongeveer dertig mensen aan een tweeweekse retraite begonnen, en vanochtend had de abt – de monnik met de zonnehoed – hen naar buiten gestuurd om te oefenen in wandelend mediteren. Zijn opmerking dat wij aan

een collectieve neurose leden verbaasde me, omdat hij volgde op mijn uitspraak dat die zweverige activiteit in het veld me deed denken aan een scène in een zombiefilm die ik ooit had gezien. Achteraf gezien was het niet bepaald de meest verlichte opmerking die je kunt maken tegen een gerespecteerde boeddhistische leraar of *ajahn* tijdens een meditatieve retraite, maar ik was moe en chagrijnig omdat ik om halfvijf 's ochtends was gewekt door de grote bronzen kloosterbel die buiten ergens in het donker werd geluid, en we vanuit onze slaapzaal naar de meditatiehal werden ontboden om een uur lang te chanten en te mediteren.

Pas later begreep ik dat in de boeddhistische filosofie een mens pas echt geestelijk gezond wordt geacht als hij of zij volledig verlicht is.¹ Boeddhisten geloven dat het mechanisme van de menselijke geest ondeugdelijk werkt, net als een klok die voor- of achterloopt. Hoe rationeel of geestelijk gezond we ook denken te zijn, het grootste deel van ons leven zijn we alleen maar bezig met ons maatschappelijke en professionele aanzien, met ziekte en ouderdom, hunkeren we naar meer van dit of dat en maken we ons druk over onze eigen tekortkomingen en die van anderen. Boeddhisten geloven dat onze geest *dukkha* creëert: het lijden of gevoel van 'ontevredenheid' dat onverbrekelijk deel uitmaakt van het menselijk bestaan, de voortdurende hang naar nog meer genot en nog meer bezittingen, het willen vasthouden aan bepaalde ervaringen en ondertussen verwoede pogingen doen om andere ervaringen weg te duwen. Met zijn opmerking dat iedereen feitelijk geestesziek is vatte de monnik dit collectieve psychologische struikelblok bondig samen.

Eerder die dag, in het ijle grijze ochtendlicht, toen we samen met de monniken en nonnen in kleermakerszit voor de vergulde Boeddha in de meditatiehal zaten, hadden we zitten chanten:

Geboorte is dukkha;
Ouderdom is dukkha;
Dood is dukkha;
Verdriet, weklagen, pijn, smart en wanhoop zijn dukkha;
Omgaan met hetgeen waarvan je een afkeer hebt is dukkha;
Gescheiden worden van het geliefde is dukkha;
Niet krijgen wat men wenst is dukkha.

Dit klonk heel anders dan de opgewekte, blije gezangen die we vroeger zongen tijdens de ochtenddienst in de kapel van de methodistische kostschool waar ik als kind op zat. In plaats van de triomf van de hemelse wezens over het kwade te bekrachtigen werd ons hier keihard voorgehouden dat het menselijk bestaan is ondergedompeld in lijden. De boodschap leek te zijn dat niemand nog lang en gelukkig zou leven: het zou allemaal níét goed komen. Ongeacht de geneugten, liefdes en successen die op ons levenspad worden uitgestrooid liggen achter iedere hoek verlies, teleurstelling, ziekte, ouderdom en dood op ons te wachten. Daar viel niet aan te ontkomen, hoe hard we ook werken, hoeveel geld we ook verdienen, hoe gezond we ook eten, hoe vaak we ook naar de sportschool gaan. Het was een eeuwenoude formulering van het moderne refrein: ‘Het leven is hard en daarna ga je dood.’

Je zou dit soort bespiegelingen als nodeloos pathetisch kunnen betitelen of je zou het als een verfrissende erkenning van de waarheid kunnen zien. Ikzelf vond het een bevrijdend gevoel geven. Door die woorden hardop te zeggen erkenden we de leugens die we onszelf constant voorhouden om de dag maar door te komen. De ongekunstelde oprechtheid van deze chant ontroerde me. Het gaf een gevoel van verzoening met de realiteit. Dat nam niet weg dat ik geschokt was door de bewering van de monnik dat wij ‘allemaal geestesziek’ zijn. Er is toch wel een verschil tussen lijden vanwege je omstandigheden – verlies, falen, slechte gezondheid, ouder worden – en lijden onder een ziekte die niet zo-

maar overgaat, zoals een ernstige depressie of een psychose, aandoeningen die altijd in de schaduw op de loer liggen, ongeacht hoe goed of slecht het gaat? Dat soort aandoeningen valt toch in een heel andere categorie van dukkha, waar alleen enkele ongelukkigen onder gebukt gaan?

Dit denkbeeld blijkt echter een simplistische voorstelling van zaken te zijn. We zijn gewend geraakt aan het idee dat er twee soorten mensen zijn: zij die aan een psychische aandoening lijden en zij die geestelijk kerngezond zijn. In werkelijkheid is het beeld veel vager. Psychiaters komen steeds meer tot het inzicht dat traditionele diagnoses zoals depressie, angststoornissen, schizofrenie en bipolaire stoornissen niet zo duidelijk zijn afgebakend als ze vroeger dachten, en dat de symptomen op grond waarvan patiënten bestempeld worden als lijdend aan deze of gene ziekte, in feite wijdverbreid voorkomen onder de hele bevolking, zij het in uiteenlopende gradaties.^{2, 3}

Laten we als voorbeeld een psychose nemen, een aandoening waarvan we denken dat die heel zelden voorkomt. Een psychose wordt traditioneel omschreven als het ervaren van verwarde, verontrustende gedachten, hallucinaties en waanideeën zoals paranoia (de ongefundeerde overtuiging dat andere mensen ons kwaad proberen te doen). In werkelijkheid komen hallucinaties en paranoïde gedachten veel vaker algemeen voor dan we denken. Uit onderzoek blijkt dat tot 30 procent van de mensen op enig moment in hun leven overdag een hallucinerende ervaring heeft, en tussen de 20 en 40 procent van de mensen heeft regelmatig last van paranoïde gedachten.⁴⁻⁶ Zelfs onder mensen bij wie de diagnose psychose is vastgesteld bestaat heel veel variatie in de mate waarin ze die waanideeën en hallucinaties ervaren. Wat mensen met een ‘psychose’ meer dan enig ander symptoom met elkaar gemeen lijken te hebben is hun ervaring van angstgevoelens, depressie en neurosen – allemaal gevoelens die ook vaak genoeg voorkomen bij mensen bij wie nooit een psychische aan-

doening is vastgesteld.⁷ Om het nog verwarrender te maken: patiënten die aan een ernstige depressieve stoornis lijden hebben vaak ook last van waanideeën en hallucinaties, die traditioneel geassocieerd worden met een psychose.

Een ander voorbeeld is de bipolaire stoornis, die gekenmerkt wordt door het afwisselend doormaken van depressieve episoden en perioden van euforie of hyperactiviteit. Hoewel bij slechts 1 tot 1,5 procent van de bevolking in Europa en de vs de diagnose bipolaire stoornis is vastgesteld, hebben veel meer mensen regelmatig last van stemmingswisselingen, en zeker 25 procent van de mensen zegt dat ze weleens perioden van euforie doormaken, waarin ze minder behoefte hebben aan slaap en hun gedachten over elkaar heen buitelen. Volgens de British Psychological Society wijst dit erop dat een ‘alles of niets’-diagnose van een bipolaire stoornis, net als bij een psychose, te simpel is, en dat de symptomen van die stoornis op een continuüm bestaan, dat de hele bevolking omvat.⁸

Het lijkt er dus op dat er een basisniveau van psychologisch onbehagen bestaat dat zowel de ‘geestelijk gezonde’ of ‘geestelijk zieke’ mens raakt. De formele diagnoses zijn slechts het topje van de ijsberg, hoewel het stukje van de ijsberg dat boven water uitsteekt al ernstig genoeg is. Gezondheidsdiensten hebben het razend druk, zelfs in landen als Denemarken, dat zich jarenlang ‘het gelukkigste land ter wereld’ mocht noemen dankzij het hoge bbp per inwoner, de geringe inkomensongelijkheid, de individuele vrijheid, de goede voeding, de uitstekende gezondheidszorg, de lange levensverwachting, en andere factoren.⁹ Ondanks al die zegeningen is een verrassend hoog aantal Denen op enig moment in hun leven in behandeling voor serieuze psychische klachten. 38 procent van de Deense vrouwen en 32 procent van de Deense mannen ondergaan tijdens hun leven een therapeutische behandeling in een psychiatrische instelling of kliniek.¹⁰ Ongetwijfeld zijn er nog talloze anderen, in Denemarken en el-

ders op de wereld, die eveneens met psychische klachten kampen maar geen professionele hulp zoeken. Zij zijn de zwijgende lijdende meerderheid: de mensen die zich iedere dag geestelijk niet oké voelen en in hun eentje verder worstelen.

Geestelijke gezondheidsproblemen doen zich al vroeg in het leven voor. Volgens een wereldwijde schatting lijdt ongeveer 10 procent van de kinderen aan een gediagnosticeerde psychische stoornis, van wie de helft last heeft van angststoornissen en de andere helft een antisociale gedragsstoornis vertoont of ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) heeft.¹¹ Veel van deze kinderen groeien ongelukkig op. Of kinderen zullen opgroeien tot volwassenen die tevreden in het leven staan wordt het best voorspeld door hun emotionele gezondheid tijdens de kinderjaren, en niet door hun schoolprestaties, sociale gedrag of gezinsachtergrond.¹²

Het feit dat psychische stoornissen veelvuldig voorkomen en dat de symptomen ervan zich in uiteenlopende gradaties in de hele bevolking voordoen, wijst erop dat het geen opzichzelfstaande aandoeningen zijn zoals diabetes of astma, maar een extreme uiting van de doorsnee menselijke aard. Ons genepakket, onze opvoeding en de gebeurtenissen in ons leven bepalen natuurlijk in belangrijke mate of de een gevoeliger is dan de ander, maar het is vooral onze gemeenschappelijke mentale bagage – de standaarduitrusting van ons brein – die verantwoordelijk is voor al die psychische verwarring. Met de traditionele diagnoses van geestesziekten wordt slechts een fractie van onze problemen vastgelegd, en het feit dat we overal ter wereld worden geconfronteerd met geweld, vooroordelen en conflicten duidt bepaald niet op een perfect afgestelde mentale machinerie.

Wat kunnen we daaraan doen? We hebben door de tijd heen wel degelijk pogingen ondernomen om iets te verbeteren aan de aangeboren zwakte van de menselijke geest. Onze pogingen om ons gebrekkige brein op te knappen zijn al zo oud als de mens-

heid. Je zou kunnen stellen dat de grote wereldreligies met hun verschillende leerstellingen en geboden alleen met elkaar gemeen hebben dat ze al duizenden jaren hard hun best doen om de grillige geest in het gareel te brengen. Dus toen Ajahn Amaro beweerde dat ‘wij allemaal geestesziek zijn’, klonk daarin een impliciete boodschap door: ‘het boeddhisme is de remedie’. Alle religies streven op hun eigen manier en met wisselend succes hetzelfde doel na. Het boeddhisme onderscheidt zich in zoverre van de andere religies dat het dit kunststukje wil verwezenlijken zonder een strenge geloofsleer, een reeks geboden of goddelijke tussenkomst.

Velen hebben beweerd dat het boeddhisme helemaal geen religie is, althans niet in de conventionele zin. Voor een atheïst en scepticus als ik krijgt het boeddhisme juist door dit ontbreken van een bovennatuurlijk geloofssysteem iets buitengewoon aantrekkelijks. Toen ik vijf jaar geleden voor het eerst geïnteresseerd raakte in de praktijk en filosofie van het boeddhisme, werd ik ook geïntregeerd door de manier waarop ‘zonde’ in de taal van andere religies – lust, vraatzucht, luiheid, toorn, afgunst, trots, enzovoort – in het boeddhisme veel neutraler bestempeld wordt als ‘incapabel gedrag’ dat pijnlijke gevolgen krijgt door de onvermijdelijke werking van de wetten van oorzaak en gevolg. Dat lijkt te impliceren dat een goed, tevreden mens worden een vaardigheid is die je jezelf kunt aanleren, net als autorijden of een taart bakken. Hoe meer je oefent, des te beter je erin wordt. Als je het zo bekijkt, lijkt het net zo misplaatst om iemand te veroordelen omdat hij hebzuchtig of trots is, als iemand te veroordelen omdat hij niet kan autorijden of taarten bakken.

Maar dan nog, waarom zou het boeddhisme beter zijn dan de andere wereldreligies – of beter dan welke andere niet-religieuze wereldbeschouwing – in het aanleren van deze vaardigheden? Alles wat naar mystiek en religie riekt, of er nou wel of geen god, geloofsleer of geboden aan te pas komen, stuit bij veel weten-

schappers en niet-gelovigen op achterdocht, en tot die groep behoren ook de meeste mensen met wie ik de afgelopen jaren als wetenschapsjournalist en redacteur heb samengewerkt. En de remedie die het boeddhisme voor de gekwelde menselijke geest in petto heeft is grotendeels gebaseerd op meditatie, wat in de ogen van professionele sceptici als ik aanvankelijk veel weg heeft van de zoveelste gezondheidsrage. Mindfulnessmeditatie, het niet-oordelend bewust aanwezig zijn in het hier en nu, heeft wereldwijd bekendheid gekregen. Er zijn allerlei programma's ontwikkeld die speciaal zijn afgestemd op Britse scholen, New Yorkse jonge criminelen, Amerikaanse mariniers die worden uitgezonden, brandweermannen in Florida en op Iraanse taxichauffeurs, om er maar een paar te noemen.

Maar als je in intellectueel conservatieve kringen verkondigt dat je mediteert, is de kans nog altijd groot dat hoon je deel is. In het verleden hing er om claims over de doeltreffendheid van meditatie toch een zweverige, newageachtige sfeer. Veel mensen zullen zich nog steeds de verkiezingen in de jaren negentig herinneren, toen kandidaten voor de Natural Law Party transcendentale meditatie als remedie aanprezen voor al het kwaad op de wereld. De partij verkondigde dat er bij het 'systematisch en wetenschappelijk geteste' programma duizenden mediterenden betrokken waren die 'coherentie zouden scheppen in het nationale bewustzijn' en stress en negativiteit in de samenleving zouden verminderen door middel van levitatie. Ik kan me nog herinneren dat ik in 1994 hun surrealistisch aandoende verkiezingsuitzending in Groot-Brittannië zag waarin jonge mensen in kleermakerszit op hun billen rondhopten over matrassen. Er werd ons verteld dat een groep van deze 'yogivliegers' het misdadacijfer in Merseyside de afgelopen zeven jaar al met 60 procent had weten terug te dringen.¹³

Tegen die achtergrond hebben wetenschappers die onderzoek hebben gedaan naar de mogelijke klinische heilzaamheid van mindfulnessmeditatie de afgelopen decennia erg hard hun best

moeten doen om serieus genomen te worden. Verscheidene onderzoekers hebben me verteld dat je in de tijd dat ze daarmee begonnen je carrière om zeep hielp als je aan je vakgenoten opbiechte dat je het fenomeen meditatie onderzocht. Dat is nu allemaal veranderd. Tegenwoordig houden ook de meest gerespecteerde klinisch psychologen en neurowetenschappers zich met meditatie bezig, en hun artikelen verschijnen in vooraanstaande tijdschriften als *Nature*, *Proceedings of the National Academy of Sciences* en *The Lancet*. Meditatie heeft veel aan geloofwaardigheid gewonnen dankzij het toepassen van moderne hersenscantechnieken zoals *functional magnetic resonance imaging* (fMRI), waarmee in de ene na de andere studie is aangetoond dat meditatie zichtbare veranderingen in de hersenactiviteit teweegbrengt.

Een andere opmerkelijke ontwikkeling die heeft plaatsgevonden is het recente hersenonderzoek bij boeddhistische contemplatieven die tientallen jaren lang in verschillende monastieke tradities meditatie hebben beoefend. Dit onderzoek is met name geïnspireerd door de serieuze discussies die al sinds de jaren tachtig tussen de Dalai Lama en wetenschappers worden gevoerd. Een van de neurowetenschappers die hier nauw bij betrokken was is Richard Davidson van de universiteit van Wisconsin, die zegt dat we nog veel van de contemplatieven kunnen leren. ‘Dit onderzoek benadrukt de potentiële waarde die deze tradities hebben voor het aanleren van gezondere denkgewoonten,’ zei hij. ‘Mentale oefeningen kunnen fundamentele veranderingen in het brein bewerkstelligen om deze nieuwe gewoonten te ondersteunen.’ Hij gelooft dat de aangeboren ‘kneedbaarheid’ van het brein – het vermogen om zichzelf van een nieuwe bedrading te voorzien doordat we leren van ervaringen en nieuwe vaardigheden ontwikkelen – kan worden aangewend om ons welzijn te bevorderen. Volgens hem is gelukkig zijn een vaardigheid die we net als alle andere vaardigheden kunnen ontwikkelen door middel van ijverig oefenen.¹⁴

Dat neemt niet weg dat er toch nog een zekere huiverigheid bestaat voor alles wat naar meditatie zweemt. Een veelgehoorde misvatting, die mij die bewuste ochtend die cynische opmerking ontlokte, is dat meditatie mensen verandert in wezens die van al hun begeerten, ambities en persoonlijkheid zijn ontdaan – zombies dus. Toen ik mijn interview met Ajahn Amaro terugluisterde, hoorde ik tot mijn opluchting dat hij daar als eerste over begonnen was. Ik opperde dat het boeddhisme met zijn nadruk op ‘zelfloosheid’ lijnrecht tegenover de westerse cultuur staat, waarin het accent ligt op een eindeloos streven naar zelfverbetering. Dat doet ons ’s morgens uit bed komen en betaalt onze rekeningen. Daar was hij het niet mee eens. ‘Mensen denken dat boeddhisten geacht worden vrij te zijn van begeerte en dus niets zouden willen. Ze denken dat we volledig passief zijn of ernaar streven een soort zombie te worden die niets doet. Dat is een grote misvatting omdat a) werken niet gelijkstaat aan lijden en b) innerlijke vrede niet gelijkstaat aan inactiviteit. Als we denken “ik wil me vredig voelen”, denken we aan zonnebaden op het strand, maar je kunt je vredig voelen en tegelijkertijd keihard aan het werk zijn. Die twee zijn niet met elkaar in tegenspraak.’

In dit boek wil ik betogen dat uit neurowetenschappelijk onderzoek juist blijkt dat meditatie mensen *minder* zombieachtig maakt doordat het hun meer controle over hun gedachten, emoties en gedrag geeft. *Siddhartha’s brein* gaat over de wetenschappelijke onderbouwing van mindfulness en de zoektocht naar spirituele verlichting – of, om het wat minder beladen te verwoorden, de zoektocht naar een optimaal psychologisch welbevinden. *Verlichting* heeft een duidelijk religieuze ondertoon, hoewel de boeddhisten daar alleen maar mee bedoelen: het volledige besef van hoe de dingen werkelijk zijn – vrij van iedere vorm van misleiding. Dat verschilt niet echt van wat wetenschappers tot stand proberen te brengen als ze de chemische samenstelling, fysica en biologie van onze wereld onderzoeken. Maar hoe zit het met dat

andere vage woord, spiritueel? Naarmate ik me meer verdiepte in mindfulness en het boeddhisme begon de scheidslijn tussen de spirituele begeleiding van leraren als Ajahn Amaro en de mindfulnesscursussen van ggz-werkers steeds meer te vervagen. Het afgelopen decennium zijn er duizenden studies gepubliceerd waarin onderzocht is in hoeverre seculiere vormen van mindfulnessmeditatie doeltreffend zijn voor de behandeling van drugsverslaving, depressie, angststoornissen en vele andere psychische problemen. Of je gelooft dat deze benadering de ‘spirituele gezondheid’ of het ‘geestelijk welbevinden’ van mensen probeert te verbeteren is een kwestie van perspectief. De woordkeus is afhankelijk van het feit of de oefening in mindfulness in een klooster of in een kliniek wordt gegeven. Net als vele andere boeddhistische leraren noemt Ajahn Amaro zichzelf zowel psychotherapeut als spiritueel adviseur. Elke dag delen mensen hun angsten, problemen en frustraties met hem. Hij biedt hun een luisterend oor en geeft advies over welke weg ze mogelijk in kunnen slaan. In wezen is er niet veel verschil tussen zijn rol en die van een wereldlijke expert in mindfulness therapie.

Maar wat veel belangrijker is: hoe deugdelijk is het klinische bewijs voor de doeltreffende werking van mindfulness? Nieuwe onderzoeksdomeinen kunnen vaak op enorm veel enthousiasme rekenen onder vakmensen maar blinken niet uit in wetenschappelijke nauwkeurigheid. Zijn de pluspunten van mindfulness soms te nadrukkelijk aangeprezen? Het zou niet voor het eerst zijn dat een nieuwe behandeling van psychische aandoeningen enorm bejubeld werd door de media en de mensen die die behandeling hebben ontwikkeld. In 2004 schreef ik een artikel voor de *New Scientist* over een klasse van antidepressiva, de SSRI's, waaronder Prozac (fluoxetine) en Paxil (paroxetine), die het afgelopen decennium als wondermiddelen in de markt waren gezet.¹⁵ Je zou er ‘beter dan goed’ van worden, en er waren maar weinig bijwerkingen. Al snel ontstond de mythe dat als je die medicijnen