

Eerst mediteren, dan speeksel geven. In 2007 mediteerde een groep proefpersonen voor een Amerikaans wetenschappelijk onderzoek. Psychiater Adeline van Waning nam deel en schreef het boek *The less dust, the more trust* over haar ervaringen. 'Ik heb een innerlijke, rustige plek ontdekt waar ik altijd bij kan.'

tekst: Anna van Dijk

## Wetenschappelijk bewezen: de heilzaamheid van shamatha

'Opgetogen' was Van Waning toen ze, door een combinatie van meditatie-ervaring, leeftijd en achtergrond, werd geselecteerd voor het onderzoek. Drie maanden mediteerde ze met 29 anderen in een centrum hoog in de besneeuwde Rocky Mountains. Het internationale Shamatha Project, opgezet door meditatieleeraar Alan Wallace en neurowetenschapper Clifford Saron, is een grootschalig onderzoek naar shamathameditatie en de effecten ervan. Op cognitief functioneren en emotieregulatie, maar bijvoorbeeld ook op het immuunsysteem.

'Het onderzoek is uniek in zijn uitgebreidheid,' zegt Van Waning. Het project heeft inmiddels wereldfaam en wordt door zijn grondige, longitudinale opzet die voldoet aan alle wetenschappelijke criteria, zeer serieus genomen. De voorlopige conclusies liegen er niet om: het welzijn van de deelnemers is psychisch en lichamelijk verbeterd. Ze zijn aantoonbaar gezonder, empathischer, minder gestrest en ze hebben een beter onderscheidingsvermogen. In hun lichaam is zelfs de activiteit van bepaalde gezonde enzymen toegenomen.

### Kalmeren van de geest

Wat is shamatha? Van Waning legt boeddhistische termen graag nauwkeurig uit 'want je staat snel iemand op de tenen' (lacht). Shamatha is een methode om de geest te kalmeren en wordt in

alle stromingen van het boeddhisme beoefend. Van Waning: 'Shamata is als aandachtmeditatie een onmisbare aanvulling op vipassana- of inzichtmeditatie. Mindfulness is in beide vormen een belangrijk aspect. Beide methodes vullen elkaar aan omdat je ze allebei nodig hebt om tot verlichting te komen. Met shamatha alleen kun je niet verlicht worden. Maar de meditatie lenen zich voor wetenschappelijk onderzoek. Je kunt ze als "universele aandachtsstrategieën" aan mensen voorleggen.'

Een van de meditatieën in het project was 'de geest laten rusten in zijn natuurlijke staat'. De titel van het boek dat Van Waning over het onderzoek schreef, *The less dust, the more trust*, verwijst hiernaar. Van Waning: 'Wat wij in het dagelijks bewustzijn een "natuurlijke staat" noemen, is in de context van het Tibetaans boeddhisme een heel grove staat. Met veel "dust", "stof" over de natuurlijke staat heen. Met shamatha bereik je een steeds grotere ontspanning, stabiliteit, levendigheid en verfijning in aandacht. Dat gaat samen met minder stof en meer innerlijke ruimte, meer *trust*, vertrouwen.'

Uit het onderzoek blijkt dat er op neurobiologisch vlak andere gebieden in de hersenen worden aangesproken dan die wij gewend zijn om te gebruiken. Van Waning raadt onervaren mediterenden dan ook af om meteen met een intensieve retraite te beginnen. Je zou volgens haar psychisch in de war kunnen



raken. Als je shamathameditatie wat rustiger wilt opbouwen kun je dat wel zelf thuis doen. In ieder van de twaalf hoofdstukken van haar boek staat een basale meditatieoefening. Van Waning: 'Hiermee kun je zelf een meditatiepad opbouwen, te beginnen met vijf of tien minuten per dag.'

### Naar de koelkast rennen

De dagen in het centrum bestonden van 's morgens tot 's avonds uit mediteren, afgewisseld door maaltijden en schoonmaakdiensten. De deelnemers konden buiten een wandeling maken. Aan het einde van iedere dag was er ruimte om ervaringen met de leraar en elkaar uit te wisselen. Verder had iedereen wekelijks een persoonlijk gesprek van een kwartier met Alan Wallace. 'Ik ben nooit overstuur of in de war geraakt,' zegt Van Waning. 'Maar er was wel eens iets wat ik met Wallace wilde onderzoeken.' Er waren moeilijke momenten waarop turbulenties naar boven kwamen, 'maar ook veel momenten van grote blijheid en geluk. Ik ervoer een bijzondere onderlinge afhankelijkheid en loyaliteit van de groep, een smeltende zelfgehechtheid. Er werd ons niets meegedeeld van de persoonlijke prestaties, dus het was een prachtige oefening om niet in een kramp je "zelfgehechte" best te gaan doen, maar wel in het geheel bij te dragen aan de groep.'

Dan waren er de verplichte dagboeken, dagelijkse vragenlijsten en de drie uitgebreide meetmomenten: aan het begin, halverwege en aan het eind van de retraite. Aandachtstests met een EEG-cap voor de computer, video-interviews; bloed- en speekselonderzoek naar het immuunsysteem, stress, oxytocine en het autonome zenuwstelsel; metingen naar gezichtsuitdrukkingen. Van Waning: 'Dit verstoort de meditatie wel een beetje. Je zat dan twee volle dagen in een strak schema van onderzoeken. Maar je leerde ook om zo mindful mogelijk met de situatie om te gaan, als je bijvoorbeeld met buisjes speeksel naar de koelkast moest rennen.' Het onderzoek had iets opwindends voor Van Waning. 'Om iets wat mediterenden al eeuwenlang weten, wetenschappelijk te kunnen bevestigen.'

### Klachten als teken van vooruitgang

Met haar boek trekt Van Waning de boeddhistische meditatie in de context van de westerse psychologie. 'Oosterse invalshoeken bieden instrumenten om de geest en het bewustzijn te activeren, versterken, verdiepen en verruimen. De westerse invalshoeken zijn veel meer gericht op waar het moeilijk gaat.' De negentiende-eeuwse Tibetaanse meester Düdjom Lingpa schreef ooit een handleiding bij shamatha. 'Met daarin een hele waslijst van mogelijke zorgelijke ontwikkelingen: lichamelijke en mentale klachten als onverdraaglijke pijn van je haar tot je tenen, slapeloosheid, desoriëntatie, paniek, paranoïde ideeën.' Lingpa schaarde deze 'klachten' onder tekenen van vooruitgang. Van Waning legt uit: 'Deze dingen kunnen allemaal gezien worden in de context van vastgeroeste *mindsets*, conditioneringen en ideeën waar wij ons mee vereenzelvigen. Die kunnen smelten in de meditatie.'

Van Waning en haar groep werden tijdens de retraite soms geconfronteerd met persoonlijke 'turbulenties' zoals weggestopte



Adeline van Waning

'De hele westerse psychiatrie kwam in mezelf voorbij'

emoties en gedachten. 'Er werd veel van ons gevraagd. Zelfdiscipline, motivatie, alleen zijn, stilte. Maar de meditatie boden tegelijk tools om met die woelingen om te gaan. Er kunnen herinneringen naar boven komen die je onder het vloerkleed had gestopt. Je wordt er getuige van hoe je mind hiermee omgaat. Je traint om met turbulenties "te zijn" in een zekere gelijkmoedigheid.' Van Waning beschrijft in haar boek voorbijgaande opeenvolgende bewustzijnsstaten die ze ervoer. 'Flarden van paranoïde gevoelens, dwangmatig dit of dat willen doen, woede die ik projecteerde op een persoon. De hele westerse psychiatrie kwam als het ware in mezelf voorbij. Dat je dat kunt zien én tegelijk de middelen krijgt om daarmee om te gaan, dat heb ik als een groot geschenk van deze meditatie ervaren.'

### Rustige plek

Het onderzoek naar de effecten van shamatha is nog steeds gaande. Onlangs kreeg Van Waning, zes jaar na de retraite, een laptop en een instructielijst opgestuurd om follow-up metingen te doen. Niet alleen zichzelf, maar ook twee vrienden van Van Waning worden deze keer over haar geïnterviewd door de wetenschappers. Eind 2012 kreeg het project een nieuwe financiële injectie van 2,3 miljoen dollar. Meer wetenschappelijke artikelen en proefschriften zijn in de maak. Van Waning: 'Er is nog materiaal voor jaren onderzoek.'

Van Wanings boek is enthousiast ontvangen. Ze schreef het om de wereld te vertellen over de heilzaamheid van shamathameditatie. 'Omdat het zo'n verrijkende ervaring is geweest. Ik wilde mensen uitnodigen voor shamatha en ze aansporen om zelf aan de slag te gaan. Daarnaast zijn de resultaten van het onderzoek belangrijk voor meditatieraren. Zij zullen hiermee beter in staat zijn andere mediterenden te helpen.'

Wat heeft het onderzoek van Waning zelf gebracht? 'Ik heb door de meditatie een innerlijke, rustige plek ontdekt waar ik altijd bij kan. Ze hebben me een onderstroom van blijheid en compassie gebracht, verbonden met wijsheid. Er is meer veerkracht. Ik wens iedereen een kennismaking met deze vorm van meditatie.' ♣

→ Meer weten over het Shamatha Project? Zie [www.meditationapr.org](http://www.meditationapr.org)