



MIGUEL FARIAS & CATHERINE WIKHOLM

De Boeddha-pil

VERBETERT MEDITATIE JE LEVEN?



Boom



De Boeddha-pil

Verbeterst meditatie je leven?

Miguel Farias & Catherine Wikholm

Boom

Oorspronkelijk: *The Buddha Pill – Can Meditation Change You?* All rights reserved. Design and Typography Copyright © Watkins Media Limited 2015, 2019. Text Copyright © Miguel Farias and Catherine Wikholm 2015, 2019

© Nederlandse vertaling: Boom uitgevers Amsterdam, 2019

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Valérie Janssen

Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

Omslag: Bart van den Tooren

ISBN 9789024402090

NUR 777

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Voorwoord bij de tweede editie	7
Inleiding	17
1 Een ashram in een gevangenis	27
2 Uitgehard als gips	49
3 Het jaar waarin de wereld veranderde	71
4 Zitten of praten?	103
5 Gelukzaligheidstechnieken	129
6 De duistere zijde van meditatie	175
7 Achter de tralies	223
8 Kan meditatie je veranderen?	255
Begrippenlijst	275
Eindnoten	281
Register	305
Dankwoord	315
Over de auteurs	317

Voorwoord bij de tweede editie

Toen *The Buddha Pill* in 2015 werd uitgegeven, wierp het boek licht op een verzameling ideeën over meditatie en mindfulness die tot die tijd een schaduwbestaan hadden geleid en slechts bij weinigen bekend waren. Het boek bood een genuanceerde beschrijving van de effecten van meditatie, onder andere bij uitdagende of schadelijke gebeurtenissen; de belangrijke rol van transcendente meditatie bij de ontwikkeling van de wetenschap van meditatie; het therapeutische gebruik en de beperkingen bij verschillende doelgroepen, en de verwachtingen en mythes die eromheen zijn gecreëerd, met name met betrekking tot de moderne mindfulnessbeweging.

De publicatie van *The Buddha Pill* werd breed uitgemeten in de media en heeft in ons eigen land en het buitenland geleid tot talloze interviews, lezingen en debatten, om nog maar niet te spreken van de vele gesprekken met academici, therapeuten, en meditatiedocenten en -beoefenaars. We hebben enorm veel opgestoken van deze gedachtewisselingen en zijn de vele mensen dankbaar die hun inzichten, kritiek en opmerkingen met ons hebben gedeeld. We zijn een speciaal woord van dank verschuldigd aan degenen die hun persoonlijke moeilijke ervaringen met meditatie met ons hebben gedeeld.

Het delen van dergelijke ervaringen heeft bijgedragen aan de verschuiving die we hoopten tot stand te brengen: weg van de misleidende focus op een kleine hoeveelheid zuiver positieve effecten (die vaak wor-

den verspreid door de mindfulnessindustrie), in de richting van waar-dering voor de verscheidenheid aan ervaringen die tijdens het mediteren kunnen plaatsvinden. Zoals we in interviews vaak hebben opgemerkt, is het bij het vestigen van de aandacht op het bestaan van nadelige gevolgen nooit ons doel geweest om paniek te zaaien of af te geven op meditatie, maar juist om de verscheidenheid aan meditatieve ervaringen die we kunnen meemaken te erkennen en te ‘normaliseren’. Het is onze hoop dat mensen die overwegen om meditatie uit te proberen met deze informatie een weloverwogen besluit kunnen nemen, en dat die informatie zal bijdragen aan het verminderen van het stigma en de zelfverwijten die iemand kan voelen bij een onverwachte negatieve ervaring.

Deze nieuwe editie van *The Buddha Pill* bevat updates op basis van onderzoeken die sinds 2015 zijn gepubliceerd, met name over het mogelijk nadelige effect van meditatie. Dat hoofdstuk heeft journalist Jolyon Jenkins geïnspireerd tot het maken van een leerzame documentaire voor BBC Radio 4, *Mindfulness and Madness*, die online te vinden is.¹ Daarnaast is er ook een belangrijke nieuwe website ontwikkeld door een meditatiedocent waarop een aantal persoonlijke verhalen, wetenschappelijke artikelen en bronnen staat vermeld over de omgang met problematische en nadelige gevolgen van meditatie: www.meditatinginsafety.org.uk.

Meditatie en de belofte van een betere wereld

De ‘mythes en feiten’ over meditatie die we bespraken in het afsluitende hoofdstuk zijn geüpdatet, maar wat we sinds 2015 te weten zijn gekomen, bevestigt onze oorspronkelijke inzichten alleen maar. Het nieuwe onderzoek heeft geen wezenlijke wijzigingen aangebracht in wat we weten over de gevolgen van meditatie. Toch zijn we van mening dat er iets is wat we moeten toevoegen met betrekking tot mythe 2: ‘Als iedereen mediteerde, zou de wereld veel beter zijn.’ Er bestaat een oude

cartoon met de titel ‘The hippy family on the way to nirvana’ waarop een gezin uit de jaren zestig staat afgebeeld die samen in kleermakerszit mediteren. Op de tekening vraagt de tienerzoon hardop: ‘Are we there yet?’ In minstens één opzicht zijn we er inderdaad: meditatie valt best niet langer onder de bijgelovige, exotische of alternatieve niche waar het vroeger deel van uitmaakte, en wordt in de eenentwintigste eeuw door velen gewaardeerd.

Slechts vijf maanden na de publicatie van *The Buddha Pill* bezochten we het Britse parlement voor de lancering van ‘Mindful Nation UK’ een rapport dat was geschreven door de Mindfulness All-Party Parliamentary Group.² De gebeurtenis werd bijgewoond door vooraanstaande academici, schrijvers en docenten op het gebied van mindfulness. Schoolkinderen in hun schooluniform werden op het podium uitgenodigd om ons te vertellen hoe mindfulness hen had geholpen om te gaan met hun examenstress. Ze werden gevolgd door politici die het potentieel van mindfulness in allerlei verschillende sectoren prezen: in de verzekerde zorg, scholen, de werkomgeving en in gevangnissen.

Er hing een voelbare opwindning in de zaal, de hoop dat de beoefening en idealen van mindfulness de wereld in zouden trekken en deze zouden transformeren. Het rapport zelf liet zich lezen als een politiek document: het vatte de onderzoeksliteratuur uit verschillende vakgebieden samen en stelde manieren voor om het beoefenen van mindfulness toe te passen. Het revolutionaire element kwam echter van het voorwoord door Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de therapeutische toepassing van mindfulness. Hij schreef:

‘Bewustzijn in zijn puurste vorm, of mindfulness, heeft zo de potentie om iets waardevols en een nieuwe mate van vrijheid toe te voegen aan een vol en wijs leven, en daarmee om wijzere, gezondere, compassievollere en altruïstischer keuzes te maken ... en uiteindelijk van transformatie en het voorbijgaan aan de beperkingen van de huidige gangbare ideeën over wie we zijn als mens en als individuele

burger, als bevolkingsgroep en als maatschappij, als land en als soort.’

De droom van een maatschappelijke verandering, veroorzaakt door het beoefenen en de kracht van meditatie is niet nieuw: daarover schreven we al in het hoofdstuk ‘Het jaar waarin de wereld veranderde’ waarin transcendente meditatie aan bod komt. Wat wél nieuw is, is het feit dat dit niet de woorden zijn van een spirituele leraar, maar van een wetenschapper. Dit wekt verwarring; Kabat-Zinn beschrijft hier zijn persoonlijke overtuiging en hoop, maar zijn gezaghebbende status als wetenschapper kan ertoe leiden dat veel mensen geloven dat wat hij zegt, wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Dat is niet het geval, en recenter onderzoek naar de vraag of mindfulness ertoe kan bijdragen dat mensen zich minder agressief of onzelfzuchtiger gedragen, toont in het beste geval aan dat dit effect heel beperkt is.³

Het is over het algemeen goed om te dromen en te hopen. Dromen en hoop vormen een belangrijk onderdeel van wie we zijn en kunnen ons aansporen om onszelf doelen te stellen in het leven. Maar voorzichtigheid is vereist, vooral voor wie in de wetenschap en de gezondheidszorg werkt. Het is niet eerlijk om onder het mom en de autoriteit van de wetenschap onze eigen utopische dromen op de hele wereld te projecteren, hoe aangenaam ze misschien ook lijken. In 2017 verscheen naar een belangrijk artikel van een groep toonaangevende mindfulnessonderzoekers, getiteld ‘Mind the Hype’ waarin de problemen worden belicht van een dergelijk overdreven enthousiasme en wordt opgeroepen om de stroom foutieve informatie over de voordelen en vooruitzichten van mindfulnessmeditatie in te dammen.⁴

Ondanks de toename van kritische geluiden hebben heel veel mensen die mindfulness beoefenen en worden opgeleid tot mindfulnessdocent veel te geëxalteerde ideeën over de voordelen en zijn ze zich amper bewust van de mogelijke uitdagingen en nadelige gevolgen. In de afgelopen paar jaren is het duidelijkste voorbeeld hiervan de feno-

menale groei van het aantal mindfulnessbehandelingen voor kinderen. Er heeft een ware explosie plaatsgevonden van boeken, video's, apps en cursussen die erop zijn gericht om kinderen mindfulness te onderwijzen. Veel Britse scholen hebben tegenwoordig het gevoel dat ze het beoefenen van mindfulness móéten aanbieden om kinderen te beschermen tegen de toenemende mentale problemen. Maar is deze ontwikkeling gewoon het gevolg van een ongerechtvaardigde 'hype' en overdreven enthousiasme (en de aantrekkingskracht voor scholen van een relatief goedkope behandeling), of bestaat er overtuigend bewijs dat mindfulness een ideale oplossing is voor het voorkomen of behandelen van mentale gezondheidsproblemen bij kinderen?

Mindfulnessstraining voor kinderen

Het valt niet te ontkennen dat de psychische gezondheid van kinderen een heel actueel onderwerp is, en één dat ons, als psychologen en ouders, zeer na aan het hart ligt. Recente cijfers over psychische gezondheid geven een toename aan van angst en depressie, met name onder tieners. Tegelijkertijd kampt de jeugdzorg vanwege financiële beperkingen met ernstige tekorten en zijn de mogelijkheden om psychologische hulp aan te bieden beperkt. Binnen deze context is de aantrekkingskracht van mindfulness voor kinderen begrijpelijk: een moderne groepsbehandeling met wijd en zijd aangetrengde voordelen die ogenschijnlijk tegen lage kosten kunnen worden behaald; en na een korte opleiding kan de leerkracht van uw kind ook dienstdoen als hun mindfulnessdocent.

Daarnaast kan mindfulness als oplossing voor de mentale gezondheidsproblemen bij kinderen ook aanspreken omdat het uitstekend past in de tijdgeest, en vooral bij ons individualisme: We zijn allemaal zélf verantwoordelijk voor ons eigen leven, ons eigen geluk. Dat wij onafhankelijkheid en persoonlijke verantwoordelijkheid aanmoedigen, wordt onderstreept door het feit dat in het Verenigd Koninkrijk

en de Verenigde Staten kinderen al op zeer jonge leeftijd strafrechtelijk verantwoordelijk zijn voor crimineel gedrag; in het Verenigd Koninkrijk zijn kinderen vanaf hun tiende al aansprakelijk voor hun eigen daden. Anders dan in haar de boeddhistische oorsprong staat individualisme centraal in de moderne mindfulness. Of het nu wordt toegepast ‘ter voorkoming van’ of als ‘oplossing voor’ psychische problemen bij kinderen, het zadelt kinderen op met de taak om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen mentale gezondheid, door regelmatig mindfulnessoefeningen te doen om de aandacht te trainen, en de ‘mentale fitheid’ en veerkracht te verbeteren.

Deze focus leidt echter onze aandacht af van de vraag die we onszelf eigenlijk moeten stellen: waarom zijn onze kinderen angstig en depressief? We zouden er wellicht goed aan doen om ons terughoudend op te stellen bij het onderschrijven van een zienswijze die de verantwoordelijkheid voor hun psychische gezondheid volledig bij kinderen zelf legt. Een zienswijze die op geen enkele wijze de maatschappelijke en systemische factoren die invloed hebben op de mentale gezondheid van kinderen erkent of verandert, factoren die niet zomaar kunnen worden ‘weggetraind’ door kinderen te leren ‘zich te focussen op het nu’.

Twintig minuten mindfulness beoefenen tijdens de lunchpauze zal weinig uithalen om de mentale gezondheid te versterken van een kind dat leidt onder pesten, huiselijk geweld, sociaal-economische achterstand of seksueel misbruik. Voor kinderen met een traumatisch verleden of heden zal het weinig positiefs brengen en tegelijkertijd het risico opleveren dat pijnlijke herinneringen, gedachten en gevoelens worden opgeroepen waarmee de leerkracht, die geen therapeut is, het kind hoogstwaarschijnlijk niet op de juiste wijze kan helpen.

Zelfs voor de kinderen die mindfulness op school nuttig vinden, zal mindfulness alleen vermoedelijk niet voldoende zijn om een goede mentale gezondheid in stand te houden, zolang de externe omstandig-

heden die een negatieve invloed op hen hebben niet ook worden aangepakt, of het nu de stress door het onderwijssysteem, leeftijdgenoten of gezinsproblemen betreft, of omvangrijkere zaken, zoals de invloed van maatschappelijke ongelijkheid.

Wat kan mindfulness dan wél betekenen voor kinderen? Het antwoord is dat we dat nog niet weten. Er worden nieuwe onderzoeken uitgevoerd en over een paar jaar zijn er wellicht aanwijzingen beschikbaar over hoe mindfulness op scholen kan worden ingezet om depressiviteit te voorkomen en psychische weerstand op te bouwen – maar wellicht ook niet. Wat we wél weten is dat het huidige onderzoek niet aantoont dat mindfulness beter of efficiënter werkt bij kinderen dan bij volwassenen. Dat houdt in dat de beperkingen die bij volwassenen zijn ontdekt, mogelijk ook van toepassing zijn bij kinderen. Hetzelfde geldt voor de eventueel nadelige effecten. We hebben verhalen over mindfulness op scholen uit de eerste hand gehoord van tieners die een brede verscheidenheid aan reacties hebben ervaren, er waren er die het nuttig vonden maar ook anderen die het beschrijven als onaangenaam, onrustbarend of zelfs angstaanjagend.⁵

Leigh Burrows, een Australische onderzoeker en docent die geïnteresseerd is in de toepassing van mindfulness bij kinderen, heeft ontdekt dat het beoefenen ervan sommige kinderen een onbehaaglijk, gespannen en ongelukkig gevoel opleverde. Toen ze scholen waarschuwde dat mindfulness niet voor ieder kind geschikt is, wilden de meeste er niet van horen. En dat was niet het enige; ze ontdekten ook iets wat misschien nog wel moeilijker te accepteren was, namelijk dat docenten maar heel weinig afweten van hoe hun leerlingen mindfulness beleven.⁶ Als mindfulnessmeditatie op school wordt gebruikt, dient dit op een verantwoorde manier te gebeuren: niet gedachteloos opgelepeld als lopendebandwerk, zonder enige aandacht voor de individuele beleving.

Er bestaat een duidelijke noodzaak om meer te doen om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren. Maar op dit moment is het be-

wijs voor het nut van mindfulness beperkt en dubbelzinnig⁷, en we zijn er niet van overtuigd dat kant-en-klare mindfulnessprogramma's op scholen de oplossing zijn.

De toekomst van meditatie

De problemen die meditatie tegenwoordig bij zowel kinderen als volwassenen probeert aan te pakken, zijn niet nieuw. Aan het begin van de jaren dertig van de vorige eeuw schreef Edmund Jacobson, een Amerikaanse arts, een bestseller over spierontspanning getiteld: *Ontspannen ...: een noodzakelijke bezigheid!* Als het boek in de huidige tijd was geschreven, zou de titel van het boek *Mediteren ...: een noodzakelijke bezigheid!* zijn geweest.

De meesten van ons zijn het eens over de symptomen van onze kwaal: spanning, stress, druk zijn. In dit opzicht vertonen de beweegredenen die hebben geleid tot de ontwikkeling van meditatietechnieken door religieuze tradities overal ter wereld overeenkomsten met die van onszelf: het besef dat we niet gelukkig zijn, dat we lijden, dat we beperkt zijn, en de poging om aan deze tekortkomingen te ontsnappen, ze te verlichten of te overstijgen. Maar daarmee houden de overeenkomsten ook op.

Met de herontdekking van meditatie als seculaire techniek in de afgelopen vijftig jaar begaf men zich in veel opzichten op onontgonnen terrein. Mensen willen weten wat meditatie in deze wereld voor hen kan doen, niet waar het vandaan komt of waar het je mogelijk naartoe brengt in een wereld (of leven) na de dood. De geschiedenis van deze technieken spreekt minder aan dan de nieuwe verhalen die we op dit moment ontwikkelen, en wetenschappelijk onderzoek kan veel betekenen voor de wijze waarop we meditatie herscheppen zonder de steun van haar spirituele tradities en gemeenschappen die deze hebben vormgegeven.

We hopen dat *De Boeddha-pil*, met zijn streven naar persoonlijke

verandering, betrouwbare wetenschappelijke onderzoeksmethodes en controverses, lezers zal helpen hun weg te vinden in het snel groeiende doolhof van meditatietechnieken en verhalen.

Inleiding

Mijn belangstelling voor meditatie is ontstaan toen ik zes was en mijn ouders een cursus transcendente meditatie volgden. Hoewel ik het op dat moment niet doorhad, maakte ik toen eigenlijk kennis met de gedachte dat meditatie kan leiden tot allerlei veranderingen in wie we zijn en wat we kunnen bereiken. De verhalen over de kracht van gedachten zijn zowel inspirerend als verwarrend, moeilijk te geloven en tegelijkertijd fascinerend. Ze hebben me in elk geval zo diep geraakt dat ik bijna twintig jaar van mijn leven heb besteed aan het onderzoeken wat sommige mensen nu precies aantrekt in technieken als meditatie en yoga, en of deze, zoals veel mensen beweren, ons op een wezenlijke manier kunnen veranderen.

Dit boek vertelt het verhaal over de menselijke zoektocht naar persoonlijke ontwikkeling of verandering, met de focus op meditatie- en yogatechnieken. Honderden miljoenen mensen op onze wereld mediteren elke dag. Op scholen en universiteiten worden cursussen mindfulness aangeboden die zijn geïnspireerd op boeddhistische meditatie, en zijn tegenwoordig mindfulness-based therapieën beschikbaar als onderdeel van de verzekerde zorg. Veel wetenschappers en docenten beweren dat deze spirituele benadering een van de efficiëntste en goedkoopste manieren is om persoonlijke verandering tot stand te brengen. Yoga is al even populair. Een onderzoek door de Yoga Health Foundation heeft uitgewezen dat meer dan

250 miljoen mensen op de wereld dagelijks aan yoga doen.¹ Door yoga leren we terwijl we lichaamshoudingen aannemen onze gedachten, gevoelens en ervaringen op te merken. Liggende of zittende meditatie is vaak onderdeel van de yogabeoefening.

Psychologen hebben een hele reeks theorieën en technieken bedacht om persoonlijke verandering te begrijpen en stimuleren. De grootste golf van belangstelling voor dit onderwerp in de twintigste eeuw werd echter niet veroorzaakt door de psychologie, maar door meditatie. In de jaren '70 meldden miljoenen mensen overal ter wereld zich aan om een techniek te leren die een snelle, drastische persoonlijke verandering beloofde. Transcendente meditatie werd in het Westen geïntroduceerd door Maharishi Mahesh Yogi en verspreidde zich in rap tempo nadat The Beatles bekendmaakten volgelingen te zijn van deze Indiase goeroe.

Omdat hij serieus genomen wilde worden, sponsorde Maharishi tientallen wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van transcendente meditatie in academische vakgebieden uiteenlopend van psychofysiologie tot sociologie, die aantoonde dat regelmatige beoefening persoonlijke eigenschappen veranderde, het humeur en algemeen welzijn verbeterde en, minstens zo belangrijk, de criminaliteitscijfers deed dalen.

Op illustraties van transcendente meditatie die voor de publiciteit waren bestemd, stonden jonge mensen die met een gelukzalige glimlach in kleermakerszit door de lucht zweefden. Ik herinner me dat ik als kind staarde naar de foto's van zwevende mediterende mensen in de reclamefolders en dacht: 'Kunnen ze dat echt?' Het enthousiasme van mijn ouders voor meditatie was van korte duur. Toen ik mijn moeder er onlangs naar vroeg, zei ze alleen maar: 'Dat hoorde bij de jaren '70; de meeste van onze vrienden hebben het uitprobeerde.'

Net als de belangstelling van mijn ouders nam ook de drang om onderzoek te doen naar meditatie snel af. Foto's van zwevende mensen droegen bepaald niet bij om de wetenschappelijke wereld ervan te over-

tuigen dat dit iets was wat de moeite waard was om te bestuderen. We moesten bijna dertig jaar wachten voordat een nieuwe generatie onderzoekers de belangstelling weer aanwakkerde; zij verrichtten als eersten onderzoek naar mediterende Tibetaanse monniken door middel van *neuro-imaging*² en verkenden de toepassing van mindfulness bij de behandeling van depressie.³ Ook voor yoga is er steeds meer bewijs dat het beoefenen ervan depressie kan verminderen.⁴

Meditatie en yoga zijn niet langer taboewoorden in de wereld van de psychologie, psychiatrie en neurowetenschappen. Er zijn tegenwoordig serieuze conferenties en tijdschriften over het onderwerp, en duizenden wetenschappers over de hele wereld bestuderen deze technieken met behulp van de meest geavanceerde wetenschappelijke middelen. Veel van deze onderzoeken worden gesubsidieerd door nationale wetenschappelijke organisaties; alleen al in de VS groeide het aantal door de overheid gesubsidieerde projecten in de periode van 1998 tot 2009 van zeven naar meer dan 120.⁵ Het onderwerp persoonlijke verandering staat steeds meer centraal in deze onderzoeken. Recente artikelen tonen verbetering aan in cognitieve en affectieve vaardigheden na zes tot acht weken mindfulness, waaronder een toename in empathie.⁶

Dat zijn verheugende resultaten. Het beoefenen van meditatie lijkt invloed te hebben op onze gedachten, emoties en gedrag. Toch maken deze onderzoeken slechts melding van bescheiden veranderingen. De vele mensen die deze technieken gebruiken en onderwijzen, vertellen echter verbazingwekkende dingen over hun krachten. In de Patanjali Research Foundation in het noorden van India, het grootste yogaonderzoekscentrum ter wereld, krijg ik wonderbaarlijke dingen over yoga te horen uit de mond van directeur-goeroe Swami Ramdev: 'Yoga kan alles genezen, het maakt niet uit of het fysieke of mentale aandoeningen zijn.'

Een belangrijk doel van dit boek is feit van fictie te onderscheiden. In het eerste deel worden ideeën onderzocht over de effecten van medita-

tie en yoga, en worden deze vergeleken met recente wetenschappelijke bevindingen over persoonlijke verandering. In het tweede deel worden de theorieën getest; we voeren nieuwe onderzoeken uit en nemen zowel de positieve als de negatieve kanten van meditatie en yoga onder de loep.

We hebben een heel hoofdstuk gewijd aan de duistere kanten van meditatie, die leraren en onderzoekers zelden noemen. Hoewel dit geen zelfhulpboek is, probeert het wel antwoord te geven op belangrijke vragen voor iedereen die geïnteresseerd is in contemplatieve technieken: kunnen ze me helpen om te veranderen? En zo ja, in hoeverre en hoe gaat dat precies in zijn werk? En als deze technieken me inderdaad veranderen, is dat dan altijd in positieve zin?

Deze vragen hebben een belangrijk deel van mijn eigen leven vormgegeven. In mijn tienerjaren geloofde ik dat de zoektocht naar persoonlijke groei en transformatie het kerndoel was van het menselijk bestaan; het was de reden dat ik psychologie ben gaan studeren. Ik wilde leren hoe ik verandering kon stimuleren door middel van psychologische therapie, ook al ben ik pas later, tijdens mijn therapie-training, gaan nadenken over de subtiliteit en moeilijkheden die bij dit proces komen kijken.

Mijn bachelor psychologie wierp niet veel licht op ons vermogen tot transformatie; tijdens de studie kwamen zelden ideeën aan bod over hoe we als mens complexer, gezonder en verlichter kunnen worden, of gewoon een beter mens. In plaats van de moed op te geven, ging ik meer lezen over de gebieden van de psychologie die niet werden behandeld in de collegezalen, zoals onderzoeken naar het menselijk bewustzijn, en ik startte mijn eigen onderzoek naar de effecten van spirituele technieken. Toen ik tot de conclusie kwam dat het waarschijnlijk een goed idee was om te promoveren, bezocht ik honderden websites over psychologie om een geschikte promotiebegeleider te zoeken; ik vond er een in Oxford die naar mijn idee ruimdenkend genoeg was om mijn onderwerp te begeleiden en in het jaar 2000 verhuisde ik naar die stad.

Dit is de voorgeschiedenis van mijn beweegredenen om dit boek te schrijven. Deze geschiedenis begint in de zomer van 2009, toen Shirley du Boulay, auteur en voormalig verslaggever bij de BBC, een aantal mensen uitnodigde om deel te nemen aan een ceremonie waarin christelijke en Indiase spiritualiteit samenkwamen. Afbeeldingen, lezingen en liederen uit beide tradities werden vermengd, op aanwijzing van Henry Le Saux, een Franse benedictijner monnik die in India was gaan wonen en daar een aantal christelijke ashrams had opgericht die de eenvoud van de Indiase spiritualiteit omarmden (denk aan vegetarisch eten en een dun, oranje habijt).⁷

Tijdens deze bijeenkomst maakte ik kennis met Catherine Wikholm, de coauteur van dit boek. Ze had filosofie en theologie gestudeerd aan de Universiteit van Oxford, was daarna begonnen aan een studie psychologie en deed op dat moment onderzoek dat verband hield met jonge criminelen. Catherine en ik waren allebei diep onder de indruk van een elegante vrouw van in de vijftig die Sandy Chubb heette en vriendelijk, maar met gezag sprak. Sandy liet ons een boek zien dat ze recent had gepubliceerd met stripachtige illustraties van yogahoudingen. Ik dacht dat het boek bedoeld was voor kinderen en vroeg haar of kinderen yoga leuk vonden. Sandy glimlachte en vertelde ons dat het boek gemaakt was voor laaggeletterde gevangenen. Dat was de missie van de Prison Phoenix Trust, een kleine liefdadigheidsinstelling waarvan zij de directeur was: yoga- en meditatielessen geven in gevangenis. In een poging mijn gêne te onderdrukken prees ik het idee om gevangenen te laten kennismaken met meditatieve technieken.

‘Het helpt hen vast om te leren omgaan met het gebrek aan vrijheid,’ merkte ik op.

Sandy fronste haar wenkbrauwen licht. ‘Dat is niet het belangrijkste doel,’ zei ze.

Hoewel detentie is bedoeld als straf, vertelde Sandy ons, kunnen gevangenen die zijn opgesloten in een kleine cel met behulp van meditatie en yoga leren om hun echte missie in het leven te realiseren.

‘En dat is?’ vroegen Catherine en ik tegelijkertijd.

‘Heilige, verlichte wezens zijn,’ antwoordde Sandy.

Catherine en ik zwegen. We waren een beetje sceptisch, maar ook geïntrigeerd. Sandy leek te beweren dat meditatie- en yogatechnieken criminelen radicaal konden veranderen. Die avond keerde ik terug naar mijn kantoor om te zoeken naar onderzoeken naar meditatie en yoga in gevangenissen, en ik vond er maar een paar. De resultaten waren niet spectaculair, maar ze wezen wel in de goede richting: gevangenen rapporteerden minder agressie en meer zelfwaardering. Tijdens het lezen ontdekte ik dat er ernstige methodologische fouten waren gemaakt: de meeste steekproeven waren klein en bij geen enkel onderzoek was gebruikgemaakt van een controlegroep, wat wel gebruikelijk is bij wetenschappelijk onderzoek om ervoor te zorgen dat de resultaten niet het gevolg zijn van toeval of een variabele waarmee de onderzoeker geen rekening had gehouden. Ik wilde meer weten. Als het waar was wat Sandy beweerde, als meditatie en yoga gevangenen inderdaad konden veranderen, dan zou dit enorme consequenties hebben voor de wijze waarop psychologen persoonlijke verandering bij ieder mens begrijpen en stimuleren, niet alleen bij degenen die opgesloten zitten. Omdat ik geen ervaring had met gevangenissen, nam ik contact op met Catherine om haar te vragen of ze er iets voor voelde om met mij samen te werken aan een onderzoek naar dit onderwerp.

‘Heel graag!’ zei ze, enthousiaster dan de meeste mensen waarschijnlijk zouden reageren bij het vooruitzicht van interviews met grote aantallen veroordeelde criminelen en een verblijf van weken achter de tralies. Catherine was begonnen met werken in het gevangeniswezen toen ze net twintig was en bezat een enorme forensische belangstelling, met name voor de behandeling van jonge criminelen. Ze was een fervent voorstander van resocialisatie van gevangenen in het algemeen en wilde dolgraag weten of yoga en meditatie een alternatieve manier konden zijn om een positieve, zinvolle verandering te bewerkstelligen

bij degenen die niet in staat of bereid waren mee te werken aan traditionele resocialisatiemethodes, zoals behandelprogramma's voor crimineel gedrag.

Catherine en ik maakten een afspraak met Sandy bij de Prison Phoenix Trust. Tijdens de wandeling door het trendy Summertown in Oxford, de thuisbasis van de Trust, vroegen we ons af wat het gesprek zou opleveren. Eenmaal aangekomen bij het kantoor werden we warm onthaald. Sandy leidde ons rond over hun verdieping in het gebouw, die vier kamers telde: het kantoor, waar de bureaus van haar collega's en haar stonden; een eetkamer voor gezamenlijke maaltijden; een meditatiekamer met kussens op de vloer; en verderop in de gang een kamer met metalen dossierkasten tegen de muren. Deze kasten zaten vol met brieven die de Prison Phoenix Trust had ontvangen van gevangenen, vertelde Sandy ons, het aantal werd geschat op meer dan tienduizend.

We waren al nieuwsgierig, maar nu raakten we echt helemaal gefascineerd. We namen met een hoofd vol vragen plaats en Sandy vertelde ons het bijzondere verhaal van de kleine liefdadigheidsinstelling die erin was geslaagd gevangenisdirecteuren over te halen hen meditatie- en yogales te laten geven aan een enorm gevarieerde groep gevangenen, onder wie dieven, moordenaars en verkrachters.

Het verhaal maakte diepe indruk op ons. Zozeer zelfs dat het ons inspireerde om een groot deel van de twee jaar die daarop volgden te besteden aan het opzetten en uitvoeren van een onderzoek naar de meetbare invloed van yoga en meditatie op gevangenen. De resultaten van ons onderzoek (die we verderop in dit boek zullen bespreken) zorgden niet alleen voor veel mediabelangstelling, ze inspireerden ons ook om nog eens twee jaar uit te trekken voor het schrijven van dit boek.

Aanvankelijk lag onze focus op de potentie van meditatieve technieken om de 'allerslechtsten onder ons' te transformeren, maar deze verbleedde zich na verloop van tijd, omdat we steeds nieuwsgieriger wer-

den naar álle mogelijkheden. Zijn oosterse meditatieve technieken in staat om ons allemaal te veranderen? We dompelden ons steeds dieper onder in de onderzoeksliteratuur en de inspirerende verhalen over verandering die we daarin aantroffen, leidden tot onze bredere kijk op de mogelijkheden die yoga en meditatie bieden. Onze persoonlijke ervaring, zoals mijn eigen lopende onderzoek en Catherines doctoraalopleiding klinische psychologie, in combinatie met de uit ons onderzoek voortvloeiende kennismaking met therapieën op basis van mindfulness en hun toepassing binnen de verzekerde gezondheidszorg, zorgde ervoor dat onze nieuwsgierigheid gestaag groeide.

Wat begon als een misschien weinig voor de hand liggend huwelijk tussen mijn interesse in spiritualiteit en die van Catherine voor forensische en klinische psychologie, breidde zich uit naar een breder onderzoek naar de wetenschap en waanideeën over persoonlijke verandering. En zoals we het onderzoek samen hebben gedaan, zo hebben we ook dit boek samen geschreven. Om de dynamiek van ons schrijfproces en de combinatie van onze ideeën goed weer te geven, en ook om te voorkomen dat er rommelig heen en weer wordt gesprongen tussen de twee vertellers, hebben we ervoor gekozen om dit boek in de eerste persoon enkelvoud te schrijven, als een gezamenlijke 'ik'. Hoewel het onvermijdelijk is dat soms duidelijk is wie van ons op een bepaald moment aan het woord is, al was het alleen maar vanwege het feit dat we niet van hetzelfde geslacht zijn, hebben we geprobeerd als één gemeenschappelijke stem te schrijven. De persoonlijke verhalen, interviews en beschrijvingen die in dit boek zijn weergegeven, zijn allemaal afkomstig uit onze eigen ervaringen. Zodra we echter voorbeelden bespreken die te maken hebben met therapeutisch werk, hebben we alle namen en details die een identiteit kunnen prijsgeven geanonimiseerd.

In de loop van dit boek zullen we het werkelijk bestaande wetenschappelijke bewijs bestuderen voor de beweringen die beoefenaars, docenten en fans van meditatie, mindfulness en yoga verspreiden over verandering. Ook brengen we onze eigen ervaringen als psycholoog

samen, de een meer op onderzoek gericht en de ander meer op de praktijk, evenals de verhalen van enkele inspirerende personen die we tijdens onze reis hebben ontmoet. Dat volgt allemaal later. Eerst zullen we jullie het unieke verhaal vertellen waarmee dit alles is begonnen.