

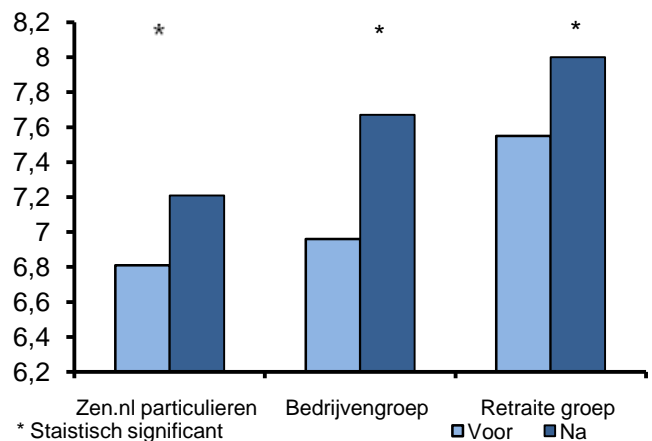
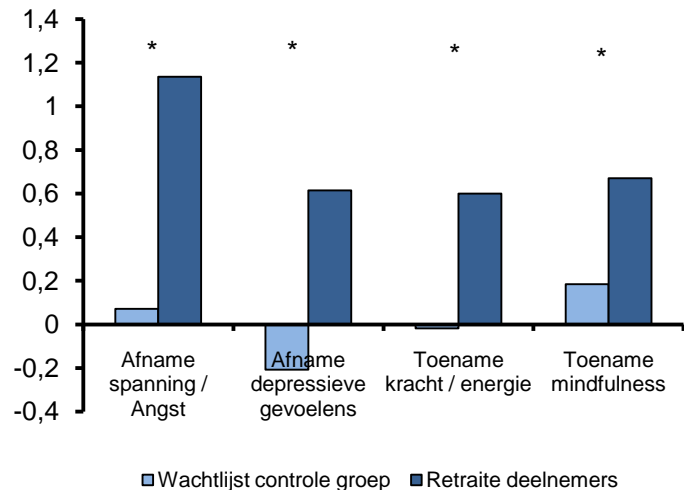
Zen.nl

De effecten van een sesshin

In een Zen.nl sesshin is onderzoek gedaan onder 29 deelnemers. Het gaat om een intensieve 6-daagse retraite, waarin zenmeditatie de hoofdactiviteit is. Deelnemers werden voor aanvang en twee weken na afloop van de sesshin schriftelijk ondervraagd over verschillende onderwerpen: o.a. over hun vaardigheid in het omgang met spanning en angst, omgang met depressieve gevoelens, de mate van mindfulness (aandacht/concentratie), en levensgeluk. De deelnemers werden vergeleken met een wachtlijst controlegroep: 23 personen die zich hadden aangemeld voor de retraite die ze 6 maanden later pas volgden. De onderstaande korte samenvatting van de belangrijkste resultaten is gebaseerd op modules uit een uitgebreide vragenlijst (bijna 100 vragen) die is samengesteld uit wetenschappelijk gevalideerde sublijsten. De voor- en nameting is ontwikkeld voor en maakt deel uit van een promotie-onderzoek aan het UMC St. Radboud Nijmegen.

In de bovenste grafiek zijn de significante verschilscores weergegeven tussen de sesshin deelnemers en de wachtlijst controlegroep. De grafiek laat zien dat de sesshin deelnemers twee weken na afloop van de sesshin significant minder last hebben van spanningen en depressieve gevoelens en significant meer energiek en geconcentreerd zijn, in vergelijking met de wachtlijst controlegroep.

In de tweede grafiek zijn de rapportcijfers op levensgeluk van de sesshin deelnemers vergeleken met andere Zen.nl groepen: particuliere cursisten die gedurende 3 maanden een wekelijkse zenmeditatie-cursus volgden en werknemers die een bedrijfstraining deden bij Zen.nl en gedurende twee weken thuis dagelijks mediteerden. De rapportcijfers in deze grafiek laten zien dat alle trainingsprogramma's tot significante verbeteringen in het levensgeluk van de deelnemers leiden.



Het landelijk gemiddelde voor levensgeluk ligt op een 7,4. Deelnemers die niet eerder een sesshin hebben gedaan scoren voor aanvang op levensgeluk een 7,0 en deelnemers die wel eerder één of meer sesshins hebben gedaan een 7,7. Twee weken na de sesshin is het gelukscijfer voor alle deelnemers gemiddeld een 8,0.

Maart 2009
Tom van Dijk,
UMC Sint. Radboud Nijmegen