

Neurologen hebben de vrije wil doodverklaard. In een serie onderzoekt *Trouw* de mogelijke gevolgen hiervan. Henk Barendregt is wiskundige en meditatieonderzoeker. Hij leidt meditaties met als doel 'de illusie van beheersing en controle' los te laten.

Mediteren om je illusies los te laten

Marc van Dijk

Halfverscholen tussen de hoge grijze universiteitsgebouwen op de Nijmeegse campus staat een stijlvol landhuisje, het Han Fortmann Centrum voor Mindfulness. Elke avond komen hier mensen naartoe voor meditatie, yoga of andere merendeels oosters geïnspireerde oefeningen in het vinden van een balans tussen lichaam en geest. De vaste bezoekers dienen ook regelmatig als proefkonijn: voor de universiteit en het Universitair Medisch Centrum is het huis een soort laboratorium: wat doet meditatie met brein en psyche?

Vanavond stroomt de zolderruimte van het pand vol met een kleine twintig geïnteresseerden, voor een proefles Vipassanameditatie. Een enkele student, maar vooral veel veertigers en vijftigers uit de omgeving. Sommigen nemen geroutineerd plaats op de blankhouten minibankjes die klaarstaan op zachte matjes, anderen gaan aarzelend zitten en krijgen te horen dat ze ook gerust een gewone stoel mogen pakken.

De meditatie wordt geleid door Marij Geurts en Henk Barendregt. Barendregt (1947) is hoogleraar wiskunde en informatica aan de Radboud Universiteit. Zijn onderzoek richt zich op een wereldwijd gebruikte taal waarmee computerprogramma's en wiskundige bewijzen weergegeven kunnen worden. Het leverde hem in 2002 de Spinozapremie op, in Nederland de hoogste wetenschappelijke onderscheiding. Een deel van deze voor de wetenschap bestemde premie van destijds 1,5 miljoen euro besteedt Barendregt aan onderzoek naar zijn grote liefde: Vipassana, inzichtmeditatie. Dit is een van oorsprong boeddhistische meditatietechniek, 2500 jaar oud – in die zin is mindfulness minder hip en eigentijds dan het klinkt.

Tijdens zijn jaren als onderzoeker aan de Stanford universiteit in Californië kwam Barendregt in contact met een Japanse zenleraar, bij wie hij in de leer ging. Terug in Nederland had hij een Thaise leraar. Doortemediteren ervoer hij vervolgens een inzicht dat sterk lijkt op de boodschap die neurofysiologen vandaag de dag luidrechtig verkondigen: ons bewustzijn is een pulserend en gedetermineerd systeem. Praktisch alles wat we doen of denken, komt voort uit



„De evolutie heeft ons agency gegeven: het gevoel dat wij de zaak in de hand hebben. Het verliezen van deze illusie willen we koste wat kost vermijden.“

FOTO KOEN VERHEIJDEN

onbewuste processen, waar we zelf geen greep op hebben. Volgens Barendregt betekent dit overigens niet dat we geen vrije wil zouden hebben. „Gedetermineerdheid betekent dat de toekomst van het universum bepaald wordt door de huidige toestand; vrije wil betekent dat die toekomst van ons afhangt. De twee zijn niet met elkaar in strijd; wij zijn een onderdeel van het universum.“

Maar belangrijker dan de vraag of

de vrije wil al dan niet bestaat, is volgens Barendregt de wijze waarop wij ons verhouden tot de ervaring van die vrije wil. „De evolutie heeft ons agency gegeven: het gevoel dat wij de zaak in de hand hebben. Het verliezen van deze illusie willen we koste wat kost vermijden. Dat veroorzaakt veel gevoel, gedrag, denken en symptomatisch handelen waar we verslaafd aan kunnen raken, met alle gevolgen van dien. Inzichtmeditatie is erop gericht een speciale

manier van aandacht te oefenen, waardoor de existentiële behoefte aan het gevoel van agency verlaten kan worden. Daarmee wordt de oerangst getemd.“

Voor de deelnemers in de proefles is dat allemaal nog wat hoog gegrepen. Meditatie is groeien in aandachtigheid, en dat is iets wat je stapje voor stapje moet leren. Barendregt: „Door aandachtig te zijn, krijgen we door dat alles in het leven veranderlijk is. We willen het leven regelmatig stopzetten, vooral als het ons goed gaat. We zeggen: 'Zo ben ik. Maar in feite is dat het begin van het lijden. Het beheersen van de veranderingsprocessen is namelijk onmogelijk. We kunnen beter leren om er met afstand naar te kijken en niet te denken in termen van controle, zodat de veranderingen ons geen ongemak meer opleveren. Het boeiende is dat je op deze manier meer mogelijkheden krijgt. Denk aan een surfer: die wil niet perse rechtop blijven staan. Door te leren aandachtig naar de golven te kijken en ermee te spelen, blijft de surfer veel langer overleefd.“

Tijdens de eerste meditatielesse krijgen de beginners als opdracht mee om zich te concentreren op hun eigen ademhaling. „Alle fysieke processen kunnen onderwerp van me-

ditatie zijn, maar de adem blijft de basis“, zegt lerares Marij Geurts. De deelnemers dienen elke gedachte of afleiding niet te negeren, maar inwendig te benoemen zonder erover te oordelen, om hem vervolgens te laten gaan. Barendregt: „Als je je bijvoorbeeld ergens aan ergert, zeg je tegen jezelf: 'er is ergernis'.“

Na een slag op de gong wordt het nog stiller dan het al was, en verzinken de deelnemers met gesloten ogen en rechte ruggen in het niets. Het niets dat onmiddellijk alles behalve leeg blijkt te zijn. Pijntjes, jeuk, beelden van eerder op de dag, geluiden van binnen en van buiten, melodien die in je hoofd rondgaan, en steeds weer die gedachten en associaties die alle kanten op schieten. Zelfs maar een enkele ademtocht uitsluitend op je adem gefocust weten te blijven, is voor een ongetrainde geen geringe opgave. Laat staan om dit tien, twintig minuten vol te houden. En hoe lang het precies duurt, weet al gauw niemand meer, want ook de ervaring van tijd lijkt direct te veranderen.

„Er was misselijkheid en er was duizeligheid“, zegt een meisje nadat de gong opnieuw heeft geklonken. Barendregt: „Dat is niet gek. Het is een teken van verzet. We willen de controle niet kwijt. Vergelijk het met

zeeziekte: door een stevige golfslag hebben we geen controle meer en worden we misselijk. Door te mediteren, leren we rustig en beheerst te zwellen, hoe wild het water ook is.“

Ook tijdens de loopmeditatie, die in afwisseling met de zitmeditatie plaatsvindt, blijkt het niet eenvoudig om je geest enkel op je bewegende voeten te focussen. Het lijkt wel alsof je je alleen maar bewustert wordt van allerlei zaken die je normaal gesproken ongemerkt laat gebeuren. Hoe zou dat kunnen bijdragen aan het loslaten van de controle of agency? Barendregt: „Een eerste fase van de inzichtmeditatie bestaat eruit verborgen gevoelens en andere processen die ons gedrag bepalen zichtbaar te maken. Pas daarna leren we er met gelijkmoedigheid naar te kijken. Als we een gehele cyclus opmerksaam doorlopen, dan kunnen we leren deze los te laten.“

Na twee uur worden de matjes opgeruimd, volgende keer verder. „Gelukkig kun je het niet verkeerd doen“, zegt Barendregt. „Bij meditatie heb je altijd prijs. Ook de ervaring dat het niet makkelijk is, is in het begin een waardevol resultaat.“

Op 23 februari zendt omroep Human een Proefles uit van Henk Barendregt (Nederland 2, 23.00 uur).

De effecten van mindfulness op de hersenen

Mindfulness betekent 'opmerkzaamheid'. Volgens het Nijmeegse Han Fortmann Centrum is het 'een bewustzijnsvorm waarin je observeert wat er zich voordoet in je lichaam en geest, zonder daarover onmiddellijk te oordelen of ernaar te handelen'. Mindfulness kan systematisch worden getraind via meditatie.

In een wetenschappelijk onderzoeksprogramma dat al ruim tien jaar loopt, en nog zeker twee jaar doorgaat, hopen hoogleraar wiskunde en informatica Henk Barendregt en zijn collega's niet alleen meer inzicht te krijgen in medita-

tieprocessen, maar ook in de herenprocessen die van belang zijn voor ons emotionele welzijn en gedrag. Daartoe zijn op verschillende momenten hersenscans gemaakt (fEG, MEG en/of MRI) van vijftig beoefenaars van meditatie en van evenveel mensen die nooit mediteren. Barendregt: „Er is aangetoond dat bepaalde gebieden van de hersenschors dikker zijn bij meditatoren. Een nog belangwekkender uitkomst is dat mensen die mediteren zich anders gaan gedragen. Meditatoren reageren bijvoorbeeld iets trager op stimuli, in de orde van 30 milliseconden. Maar daar

staat tegenover dat ze een stuk nauwkeuriger werken. Daarnaast schrikken ze minder van onverwachte impulsen.“

Andere onderzoeksconclusies zijn dat mensen die mediteren een betere concentratie krijgen. Ook helpt meditatie 'de terugval tot depressie te verminderen'. Een kort onderzoek naar geheugenverbetering heeft nog niets opgeleverd.

Barendregt: „Wat onze verdere bevindingen ook zullen zijn, de belangrijkste reden om te mediteren is en blijft dat het je levenskwaliteit verhoogt.“