

# Wetenschap, meditatie, mededogen en beeldspraak

– John Algeo

Het Massachusetts Institute of Technology (of 'MIT', zoals het gewoonlijk aangeduid wordt) te Cambridge, Massachusetts, is voor de westerse wetenschappelijke wereld zo ongeveer wat Bodh Gaya (de plaats waar de Boeddha verlicht werd) is voor de wereld van het boeddhisme: centrale plaatsen in hun respectievelijke tradities die de aanhangers van die tradities streven te bereiken, door een academische benoeming of door een pelgrimstocht. Het lijkt misschien of MIT en Bodh Gaya in tegengestelde delen van de wereld liggen, zowel fysiek als spiritueel. Maar op 13 en 14 september 2003 kwamen ze bij elkaar toen de Dalai Lama, de leidende figuur van het Tibetaanse boeddhisme, naar het MIT kwam, niet op pelgrimstocht, maar voor een conferentie.

Dr. John Algeo is internationaal vice-voorzitter van de TS en emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Georgia, VS. Hij heeft veel academische onderscheidingen ontvangen.



De conferentie over het thema *'Onderzoek van het denkvermogen: uitwisselingen tussen het boeddhisme en de biogedragwetenschappen over hoe het denkvermogen functioneert'* was de eerste in zijn soort, zowel voor het MIT als voor de Dalai Lama. Het was een bijeenkomst waarbij wetenschappers en boeddhisten hun inzichten, ervaringen en experimenten deelden, zoals een verslag van de MIT website het formuleerde, 'met een diep respect, nederigheid en vreugde zoals die zelden of nooit viel waar te nemen in de academische conferentiewereld'. Tegen een achtergrond van scherp contrasterende opvattingen over de wereld, bekeken de wetenschappers hoe ze konden leren van de ervaringen van de boeddhistische monniken, die hun leven doorbrengen met urenlange mediteren.

Ofschoon zowel de wetenschap als het boeddhisme zich wijden aan het begrijpen van de aard van het universum, was de ervaring van de conferentie waarschijnlijk een grotere cultuur-

shok voor de wetenschappers dan voor de boeddhisten, die gewend zijn naar waarheid te zoeken door middel van dialoog, ongeveer net zoals de scholastici van het middeleeuwse westerse christendom dat deden. De wetenschappers waren op zoek naar kennis over hoe het mediterende denkvermogen werkt; de Dalai Lama kwam met een eenvoudige en pragmatische boodschap: *'Ik zoek wetenschappelijke steun of bevindingen met de bedoeling dat iedereen geholpen kan worden om een gelukkig denkvermogen te krijgen. Iedereen doet moeite voor materieel comfort, maar niet zoveel moeite om gelukkig te zijn'*.

Al meer dan vijftien jaar nodigt de Dalai Lama westerse wetenschappers uit in zijn huis in Dharamsala om over wetenschap en boeddhisme te spreken, maar dit was de eerste gezamenlijke openbare conferentie in het westen over dit onderwerp. Er was in het bijzonder aandacht voor hoe meditatie het denkvermogen (of zoals westerse wetenschappers zeggen, de hersenen) beïnvloedt en wat de effecten ervan voor ons en de wereld waarin wij leven betekenen. Het publiek omvatte ongeveer 1200 personen, en nog eens 1600 mensen moesten weggestuurd worden door ruimtegebrek. Het directe doel van de conferentie was het bedenken van manieren om experimenten te ontwikkelen voor het meten van de effecten van meditatie op de hersenen van boeddhistische monniken te meten die zich in een meditatieve toestand bevonden.

Wetenschappers zijn deels geïnteresseerd in de effecten van meditatie, omdat vroegere studies, bijvoorbeeld door professor Richard J. Davidson van de universiteit van Wisconsin, hebben aangetoond dat mediterenden een

sterkere weerstand hebben tegen griep dan mensen die niet mediteren, hetgeen suggereert dat meditatie het immuunsysteem versterkt. Davidson ontdekte dat mediterenden verlaagde activiteit vertonen in de rechter prefrontale cortex, die geassocieerd wordt met negatieve emoties van boosheid en angst, en dat ze ook de grootste hoeveelheid antilichamen tegen griep produceren.

Maar de MIT-conferentie hield zich niet bezig met de medische voordelen van meditatie, maar veeleer met drie aspecten: aandacht, emotie en mentale beeldspraak. Tibetaanse meditatie behelst training in alledrie deze onderwerpen. Aandacht is het vermogen om zich lange tijd te concentreren op één enkel doel. Emotionele zelfbeheersing wordt beoefend door boeddhistische monniken, die erin getraind zijn om een negatieve, gewelddadige emotionele staat te veranderen in een positieve, liefhebbende staat, door het beoefenen van mededogen. Mentale beeldspraak is een basisvoorwaarde van Tibetaanse meditatie doordat het gedachtevormen van boeddhistische beelden schept. Zulke beeldvorming is een belangrijke factor, zowel bij het denken als voor het geheugen.

Het besef dat verbeeldingskracht een latente kracht binnenin ons is, is beslist niet uitsluitend Tibetaans. In de Europese klassieke tijd en in de middeleeuwen werd er een geheugensysteem ontwikkeld, bekend onder de naam *'Ars Memoriae'*, 'de kunst van het geheugen', die het formeren van ingewikkelde beelden gebruikte als techniek om het geheugen te verbeteren. De techniek is in de laatste eeuwen grotendeels vergeten in het westen, waar veel andere aspecten van de aloude wijsheid verwaarloosd zijn. Voorbeel-

den van dergelijke beeldspraak zijn echter te vinden zowel in *Licht op het Pad* als in *De Stem van de Stilte*. Dus dit is nog steeds een deel van de theosofische traditie, zoals ook in de kabbala, met zijn reliëffiguur van de levensboom en zijn tweeëndertig paden.

Richard Davidson, de professor uit Wisconsin, is begonnen aan een onderzoeksprogramma om mededogen te bestuderen, een emotie die een kernbegrip is binnen de boeddhistische psychologie, maar die de westerse wetenschap merendeels genegeerd heeft. Als de boeddhisten gelijk hebben, dan hebben westerse wetenschappers een belangrijk deel van de emotionele machinerie van de hersenen gemist, een deel waarvan de ontwikkeling grote gevolgen kan hebben voor de maatschappij. 'Wij willen mededogen onder de aandacht brengen als een focus van legitiem wetenschappelijk onderzoek', zei Davidson. 'Deze lui kunnen het naar believen inzetten'.

Of, zoals MIT-professor in de biologie Eric Lander het formuleerde, 'zoals het lichaam van een goed getrainde atleet informatie verschaft over het menselijk lichaam, zo zal iemand die zich getraind heeft om zeven of acht uur per dag te mediteren informatie kunnen verschaffen die we kunnen bestuderen'.

Verscheidene verslagen van die gebeurtenis vermeldden hoezeer de boeddhisten openstonden voor allerlei gezichtspunten. Vermeld wordt dat de Dalai Lama op een nieuwsconferentie voorafgaande aan de gebeurtenis op MIT, gezegd heeft dat het westen 'verder vooruit is op het terrein van kosmologie, neurobiologie, fysica en psychologie, en boeddhisten moeten deze vakgebieden gaan bestuderen. Boeddhistische geloofsstellingen kunnen

veranderen door de wetenschap. De manier waarop aloude teksten hemellichamen beschrijven, bijvoorbeeld, moet echt veranderen'.

Op de conferentie vroeg een wetenschapper de Dalai Lama over de ethiek van het gebruik van dieren bij wetenschappelijk onderzoek. Dit was naar men zegt zijn antwoord hierop: *'Ik kan jullie niet zeggen of jullie dit wel of niet moeten doen. Er is hier duidelijk een gemengd karma dat over vijftig jaar zal ontstaan en zich zal ontwikkelen... Het karma zal afhangen van de resultaten van de handeling en de motivatie van de onderzoeker. U moet zich afvragen: wat zijn mijn beweegredenen? Wat zijn de uitkomsten?'* Dat antwoord doet denken aan de woorden van de meester KH, *'Helaas, vrienden, ik vrees met grote vreze dat onze respectievelijke maatstaven van juist en onjuist nooit met elkaar zullen stroken, aangezien motivatie alles voor ons betekent'* (Mahatmabrief 92, Ned. Brief 54).

In overeenstemming met het praktiseren van mededogen in het Tibetaanse boeddhisme, stelde de Dalai Lama een 'ethiek van mededogen' voor, gebaseerd op de band tussen moeders en hun kinderen. Hij zei verder: *'Ik geloof dat affectie en het waarderen van affectie onmisbaar zijn voor het overleven van het kind. In de moderne maatschappij, in het moderne economische en politieke systeem, is onderlinge afhankelijkheid een realiteit. Er bestaat behoefte aan genegenheid voor elkaar. Volwassenen begaan een fout door te zeggen: "Ik ben onafhankelijk". In werkelijkheid zijn genegenheid en mededogen heel nuttig'*.

Bioloog Eric Lander erkende de beperkingen van zijn eigen discipline: *'Wetenschap is een heel krachtig en effectief paradigma, maar het bevat geen antwoorden op alle menselijke noden.*

*Een dieet van alleen wetenschap veroorzaakt ondervoeding*'. Maar een andere westerling gaf lucht aan een visie die van bekrompen eenzijdigheid getuigt: *'Religies als geheel zijn geneigd tot verstening en dogmatiek'*, zei B. Alan Wallace, wetenschapper aan het Mind and Life Institute en voorzitter van het Santa Barbara Institute. Hij zei: *'Een levendige interactie met de moderne wetenschap kan misschien echt helpen het boeddhisme voor deze neiging te behoeden'*. Zonder nu te willen discussieren over de belangrijkste vooronderstelling van Wallace, mogen we hopen dat de interactie van de moderne wetenschap en boeddhistische meditatie misschien ook echt helpt moderne wetenschappers te behoeden voor een soortgelijke neiging tot verstening en dogmatiek,

gebaseerd op hun eigen aannames over de realiteit. Om een ouderwetse beeldspraak te gebruiken: Wat saus is voor de boeddhistische gans, is saus voor de wetenschappelijke gans.

Wij kijken uit naar de resultaten, niet alleen van de MIT-conferentie, maar van de voortgaande interactie tussen wetenschappelijke en spirituele deskundigen. Lander stelde verder voor: *'Het is niet ondenkbaar dat over twintig jaar de directeur-generaal van de gezondheidsdienst vijf of zes maal per week zestig minuten mentale oefening zou kunnen voorschrijven'*, of misschien zelfs zestig minuten mededogende meditatie en visualisatie.

Uit: *The Theosophist*, december 2003

Vertaling: A.M.I.

"Er is een weg, steil en doornig, bezet met gevaren van allerlei aard,  
maar toch een weg, en hij leidt naar het Hart van het Heelal.

Ik kan u zeggen, hoe gij Hen vinden kunt, die u  
de geheime doorgang zullen tonen, welke alleen naar binnen leidt  
en achter de nieuweling voor altijd sluit.

Er bestaat geen gevaar, dat onversaagde moed niet overwinnen kan.

Er bestaat geen beproeving, waar vlekkeloze reinheid  
niet doorheen kan komen.

Er is geen moeilijkheid, welke een krachtig denkvermogen  
niet te boven komen kan.

Voor wie overwinnend omhoog gaan is er een beloning boven woorden:  
het vermogen om de mensheid tot zegen te zijn en te redden.

Voor hen die te kort schieten zijn er andere levens  
waarin het slagen kan komen."

(toegeschreven aan H.P. Blavatsky, *Collected Writings XIII*, p. 219;  
Nederlandse vertaling uit W. Kingsland, *De Ware H.P. Blavatsky*, p. III )