

INHOUD

1	Het diepe pad en het brede	7
2	Eerste vingerwijzingen	25
3	Het Na is het Voor voor het volgende Tijdens	46
4	Het beste dat we hadden	64
5	Een kalme geest	85
6	Gemaakt voor de liefde	103
7	Aandacht!	123
8	Lichtheid van zijn	146
9	Geest, lichaam en genoom	163
10	Meditatie als psychotherapie	189
11	De hersenen van een yogi	206
12	Verborgен schat	226
13	Eigenschappen veranderen	245
14	Een gezonde geest	271
	Bronnen	289
	Woord van dank	290
	Noten	292
	Register	326

HET DIEPE PAD EN HET BREDE

Steve Z., luitenant-kolonel in het Pentagon, hoorde op een ochtend een 'krankzinnig, keihard lawaai' en werd onmiddellijk daarna bedolven onder het puin van het instortende plafond, waardoor hij bewusteloos op de vloer belandde. Het was 11 september 2001 en er had zich zojuist vlak bij de werkkamer van Steve een passagiersvliegtuig in het enorme gebouw geboord.

Het puin waaronder Steve werd bedolven redde zijn leven, want door de ontploffing van de vliegtuigromp verschroefde een vuurbal de hele kantoorruimte. Ondanks een hersenschudding ging Steve vier dagen later weer aan het werk, elke dag van zes uur 's avonds tot zes uur 's ochtends, de tijden waartussen het in Afghanistan overdag was. Kort daarop meldde hij zich aan voor een jaar Irak.

'Ik ging vooral naar Irak omdat ik me op straat aldoor hyperalert voelde, het idee had dat mensen me bekeken, en continu op mijn hoede moest zijn,' herinnert Steve zich. 'Ik durfde de lift niet meer in. In het verkeer voelde ik me een gevangene in mijn eigen auto.'

Zijn symptomen wezen op een klassiek geval van een posttraumatische stressstoornis. Op zekere dag beseft Steve dat hij dit niet alleen kon oplossen. En zo belandde hij bij een psychotherapeut met wie hij nog altijd contact heeft. Ze stuurde hem heel voorzichtig in de richting van mindfulness.

'Mindfulness,' herinnert hij zich, 'bood me een instrument waarmee ik me rustiger, minder gespannen en minder reactief voelde.' Naarmate hij het vaker beoefende, er wat liefdevolle vriendelijkheid aan toevoegde en op retraites begon te gaan, namen de frequentie

en de intensiteit van zijn PTSS-symptomen af. De geïrriteerdheid en de rusteloosheid kwamen soms nog wel langs, maar hij zag ze nu aankomen.

Verhalen als dat van Steve zijn bemoedigend voor het mediteren. Wij mediteren al ons hele volwassen leven, en net als Steve weten we dat de beoefening ervan talloze voordelen heeft.

Onze wetenschappelijke achtergrond noopte ons overigens wel tot enige distantie. Niet alles wat aan de magie van het mediteren wordt toegeschreven kan de strengste tests doorstaan. En dus hebben wij ons tot taak gesteld om te bepalen wat er wel werkt en wat niet.

Sommige dingen die jij over meditatie weet kloppen misschien wel niet. Maar wat wél klopt over meditatie weet je misschien juist weer niet.

Neem het verhaal van Steve. Het vertoont overeenkomsten met eindeloos veel varianten bij talloze anderen die zeiden baat te hebben gehad bij meditatietechnieken als mindfulness – en niet alleen bij PTSS, maar in vrijwel het hele scala van emotionele stoornissen.

En dat terwijl mindfulness, dat deel uitmaakt van een eeuwenoude meditatietraditie, helemaal niet voor genezing was bedoeld; de methode wordt pas sinds kort aangewend om de scherpe kantjes van onze moderne vormen van angstgevoelens af te halen. Het oorspronkelijke doel, dat in bepaalde kringen vandaag de dag ook nog overeind wordt gehouden, richt zich op een diepgaande verkenning van de geest, bedoeld om tot een fundamentele verandering van ons wezen te komen.

De pragmatische toepassing van meditatie, zoals die waarmee Steve zijn trauma's het hoofd wist te bieden, spreekt daarentegen veel meer mensen aan, terwijl die toch minder diep gaat. Die brede aanpak is aanzienlijk toegankelijker, en daardoor gaan steeds meer mensen ertoe over in elk geval enige vorm van meditatie in hun dagelijks leven te integreren.

Er zijn dus twee paden: het diepe en het brede. En hoe groot de verschillen tussen die twee ook zijn, ze worden maar al te vaak met elkaar verward.

We zien de belichaming van het diepe pad op twee niveaus: de zuivere vorm, zoals beoefend in de eeuwenoude erfenis van het theravada-boeddhisme in Zuidoost-Azië en onder Tibetaanse yogi's (over wie we in hoofdstuk 11, 'De hersenen van een yogi', enkele opmerkelijke gegevens tegenkomen). Deze meest intensieve beoefening noemen we Niveau 1.

Op Niveau 2 zijn deze tradities losgeweekt van een totale levensstijl – zoals die van monnik of yogi – en in een vorm gegoten die beter bij het Westen past. Op Niveau 2 wordt meditatie ont-daan van delen van het Aziatische origineel die de lange culturele reis niet zo makkelijk zouden overbruggen.

En dan is er de brede aanpak. Op Niveau 3 haalt een verdere ont-manteling dezelfde vormen van meditatie uit hun spirituele context om ze nog verder te kunnen verspreiden – Mindfulness-Based Stress Reduction (beter bekend als MBSR), waarvan onze goede vriend Jon Kabat-Zinn de grondlegger is en dat nu in duizenden klinieken, medische centra en ver daarbuiten wordt gebruikt. Of transcendente meditatie (TM), dat klassieke mantra's in het Sanskriet in een gebruikersvriendelijke omgeving aanbiedt.

De nog laagdrempeligere meditatievormen op Niveau 4 zijn qualitate qua het meest versneden, want die moeten vooral een zo breed mogelijke groep mensen bereiken. Voorbeelden hiervan zijn de hedendaagse trend van 'mindfulness achter je bureau' en enkele minuten durende meditatie-apps.

We voorzien ook de opkomst van een Niveau 5, dat nu alleen nog maar in flarden bestaat, maar dat de komende jaren zowel in omvang als in bereik ongetwijfeld gaat groeien. Op Niveau 5 zal het wetenschappelijk onderzoek naar de overige vier niveaus tot vernieuwingen en aanpassingen leiden waar een nog breder voor-deel van kan worden geplukt; wij bekijken dit potentieel nader in het laatste hoofdstuk, 'Een gezonde geest'.

Bij onze eerste kennismaking met meditatie interesseerden wij ons vooral voor de diepe transformaties van Niveau 1. Dan deed onderzoek naar oude teksten en beoefende de daarin beschreven methodes, met name in de twee jaar dat hij in India en Sri Lanka

studeerde en vlak daarna. Richie (zo noemt iedereen hem) verbleef lange tijd bij Dan in Azië, ging daar ook op retraite en maakte er kennis met onderzoekers naar meditatie. Recenter scande hij in zijn laboratorium aan de University of Wisconsin de hersenen van mensen die op het hoogste niveau mediteren.

Onze eigen ervaring met mediteren viel overwegend in Niveau 2, maar het brede pad, op de Niveaus 3 en 4, was voor ons ook altijd belangrijk. Onze Aziatische leraren zeiden dat elk aspect van mediteren dat het lijden kan verlichten aan iedereen moest worden aangeboden, en dus niet alleen aan hen die een spirituele zoektocht maakten. In onze dissertaties pasten we dat advies toe door te onderzoeken hoe meditatie cognitieve en emotionele voordelen kan opleveren.

Het verhaal dat wij hier gaan vertellen weerspiegelt onze eigen persoonlijke en professionele reis. We zijn sinds de jaren zeventig goede vrienden, we werken sinds die tijd, toen we elkaar tijdens onze studie op Harvard leerden kennen, ook samen aan onderzoek naar meditatie, en we beoefenen deze innerlijke kunst al die tijd ook al (maar we komen allebei nog niet in de buurt van meesterschap).

We zijn beiden afgestudeerd psycholoog, maar de vaardigheden die wij voor dit verhaal inbrengen vullen elkaar aan. Dan is een doorgewinterde wetenschapsjournalist en schreef meer dan tien jaar voor *The New York Times*. Richie is neurowetenschapper, geeft leiding aan het door hem gestichte Center for Healthy Minds ('centrum voor een gezonde geest') van de University of Wisconsin en is daar tevens directeur van het Waisman Center, dat goed is geoutilleerd met een eigen fMRI-scanner, een PET-scanner, een hele batterij aan hypermoderne programma's voor data-analyse en de honderden servers die voor de rekenkant van dit werk nodig zijn. Zijn onderzoeksgroep bestaat uit meer dan honderd deskundigen, van artsen, statistici en computerdeskundigen tot neurowetenschappers en psychologen, met daarnaast onderzoekers van de meditatieve tradities.

Samen een boek schrijven kan ingewikkeld zijn. Wij zijn ook wel tegen het een en ander aan gelopen, maar elk nadeel dat deze on-

derneming opriep werd veruit overtroffen door de enorme vreugde die we aan onze samenwerking ontleenden. We zijn al tientallen jaren beste vrienden, maar werkten het grootste deel van onze carrières los van elkaar. Dit boek heeft ons weer dichter bij elkaar gebracht, en dat is altijd fijn.

Je hebt het boek in handen dat wij altijd al wilden schrijven, maar dat er maar steeds niet van kwam. De wetenschap en de techniek die we ter onderbouwing van onze ideeën nodig hadden zijn pas de laatste tijd tot wasdom gekomen. Nu beide een kritische massa hebben bereikt, maken we anderen daar maar al te graag deelgenoot van.

Ons plezier ontlene we ook aan ons gevoel dat we samen een onderneming van belang zijn aangegaan. Het is onze bedoeling het debat een nieuwe richting in te sturen met een radicaal nieuwe interpretatie van wat de feitelijke voordelen van meditatie zijn – en niet zijn – en van wat de werkelijke bedoeling van de beoefening ervan altijd geweest is.

HET DIEPE PAD

Nadat hij in het najaar van 1974 uit India terugkeerde, woonde Richie aan Harvard een seminar over psychopathologie bij. Met zijn lange haar en helemaal bij het Cambridge van die tijd passende kleding – inclusief een kleurrijke geweven sjaal die als riem dienstdeed – hoorde hij de docent tot zijn stomme verbazing beweren dat ‘de bizarre manier waarop sommige mensen zich kleden op schizofrenie kan duiden’, waarbij hij veelbetekenend Richies kant op keek.

En toen Richie een van zijn docenten aan Harvard vertelde dat hij zich voor zijn dissertatie op meditatie wilde richten, liet de botte reactie geen seconde op zich wachten: dat zou het einde van zijn carrière betekenen.

Dan wilde onderzoeken welke invloed meditatie met mantra's had. Een van zijn docenten klinische psychologie reageerde wantrouwend op dat plan: 'In welk opzicht verschilt een mantra eigen-

lijk van een geobsedeerde patiënt die de hele tijd “shit, shit, shit” zegt?’ De uitleg dat de patiënt dergelijke uitlatingen niet vrijwillig doet, in tegenstelling tot de voortdurende herhaling van mantra’s die als instrument dient om de concentratie te versterken, stemde de docent niet echt gunstiger.

Die reacties waren kenmerkend voor de tegenwerking die we ondervonden van onze faculteitshoofden, die na het beruchte debacle van Timothy Leary en Richard Alpert reflexmatig negatief reageerden op alles wat met het bewustzijn te maken had; was hier wellicht sprake van een vorm van PTSS? Leary en Alpert waren, na de ophef over het feit dat studenten aan Harvard met psychedelica mochten experimenteren, met veel tamtam van de universiteit geschopt. Dat gebeurde ongeveer vijf jaar voordat wij aan onze studies begonnen, maar de echo’s galmden nog na.

Hoewel onze wetenschappelijke mentoren ons meditatieonderzoek dus als een doodlopend pad beschouwden, voelden wij diep vanbinnen dat het toch van groot belang was. We zagen de enorme potentie ervan: nog los van de ontspanning waartoe meditatie kon leiden, bestond het echte resultaat uit de blijvende eigenschappen die het opleverde.

Een veranderde eigenschap – een nieuw kenmerk dat uit de praktijk van het mediteren voortkomt – houdt ook buiten de meditatie om stand. Veranderde eigenschappen geven vorm aan ons dagelijks leven, en niet alleen tijdens of kort na het mediteren.

Het concept van de veranderde eigenschappen heeft ons ons hele leven beziggehouden, waarbij we elkaar aanvulden bij het ontsluiten ervan. Eerst waren er Dans jaren als deelnemer-waarnemer in de Aziatische bedding van deze geestveranderende methodes. Na zijn terugkeer in de Verenigde Staten probeerde hij zonder veel succes aan de destijds gangbare psychologische praktijk duidelijk te maken tot welke nuttige veranderingen meditatie kon leiden en hoe dat met behulp van eeuwenoude modellen gerealiseerd kon worden.

Richies ervaringen met meditatie leidden tot een tientallen jaren durende zoektocht naar een wetenschappelijke onderbouwing van

onze theorie van de veranderde eigenschappen. Zijn onderzoeksteam heeft inmiddels de gegevens verzameld die geloofwaardigheid verlenen aan wat anders slechts mooie praatjes zouden zijn. En doordat hij medegrondlegger was van het nieuwe wetenschappelijke gebied van de contemplatieve neurowetenschap heeft hij de opleiding verzorgd van een volgende generatie onderzoekers, die het werk op basis van die eerste bevindingen voortzetten.

In de nasleep van de tsunami aan opwinding over het brede pad wordt de andere afslag – het diepe pad, dat altijd het ware doel van meditatie is geweest – maar al te vaak over het hoofd gezien. In onze optiek is het fascinerendste gevolg van meditatie geen verbetering van de gezondheid of de prestaties op het werk, maar een grotere toegankelijkheid tot ons betere zelf.

Tal van bevindingen over het diepe pad hebben geleid tot wetenschappelijke modellen die een gestage verhoging van de bovengrens van ons positieve potentieel te zien geven. Een aanhoudende gang over het diepe pad versterkt bestendige eigenschappen als altruïsme, gelijkmoedigheid, een liefdevolle aanwezigheid en onbevooroordeelde compassie – stuk voor stuk buitengewoon positieve veranderde eigenschappen.

Toen we begonnen leek dit ons belangrijk nieuws voor de moderne psychologie – als die althans wilde luisteren. Zeker, we boden weinig andere onderbouwing voor onze eerste concepten van de veranderde eigenschappen dan ons gevoel na die eerste kennismakingen met de doorgewinterde Aziatische beoefenaars, de bewerkingen uit eeuwenoude meditatieteksten en onze eigen eerste stapjes op het pad van deze innerlijke kunst. Na tientallen jaren te zijn verzwegen en geminacht, verschenen er de laatste tijd steeds meer aanwijzingen die ons gevoel bevestigden. De wetenschappelijke gegevens hebben pas recentelijk een kritische massa bereikt, en ze bevestigen wat wij uit onze intuïtie en de oude teksten al wisten: deze diepe veranderingen zijn uiterlijke signalen van een totaal ander functioneren van de hersenen.

Veel van die gegevens zijn afkomstig uit het lab van Richie, het enige wetenschappelijke centrum dat bevindingen heeft verza-

meld van tientallen contemplatieve meesters – overwegend Tibetaanse yogi's, de voornaamste bron van diepe beoefenaars die waar ook ter wereld werden onderzocht.

Deze onwaarschijnlijke onderzoekspartners waren essentieel bij het opstellen van een wetenschappelijk pleidooi voor het bestaan van een manier van zijn die zich aan het moderne denken onttrekt – ook al was het als doelstelling in een van de belangrijkste spirituele tradities ter wereld bepaald niet onzichtbaar. We kunnen nu een wetenschappelijke bevestiging geven van de diepgaande veranderingen van het zijn, van een transformatie die de grenzen van de ideeën van de psychologie over de menselijke mogelijkheden aanzienlijk verlegt.

Het hele idee van 'bewustwording', de doelstelling van het diepe pad, lijkt naar onze moderne maatstaven een vreemd verhaal. Toch bevestigen gegevens uit het lab van Richie, waarvan sommige bij het ter perse gaan van dit boek in wetenschappelijke tijdschriften verschijnen, dat de opmerkelijke positieve veranderingen die in de hersenen en het gedrag kunnen plaatsvinden en die al eeuwenlang aan het diepe pad worden toegeschreven geen mythe maar werkelijkheid zijn.

HET BREDE PAD

We zijn beiden al heel lang bestuursleden van het Mind and Life Institute, dat aanvankelijk werd opgericht om tot een diepgaande dialoog over een heel scala aan onderwerpen te komen tussen de dalai lama en de wetenschap.² In 2000 organiseerden we zo'n dialoog over 'destructieve emoties', waarbij Richie en verschillende andere experts op het gebied van emoties aanwezig waren.³ In de loop van die dialoog richtte de dalai lama zich met een provocerende uitspraak tot Richie.

Zijn eigen traditie, zo stelde de dalai lama vast, kende een heel scala aan eeuwenlang getoetste manieren voor het beteugelen van destructieve emoties. Neem die manieren, ontdaan van hun religi-

euze valkuilen, mee naar je laboratorium, test ze daar zorgvuldig, en als blijkt dat ze kunnen bijdragen aan het terugdringen van de destructieve emoties van de mensen, verspreid ze dan onder iedereen die daar voordeel van kan hebben.

Dat spoorde ons flink aan. Tijdens het avondeten van die dag – en van de dagen daarna – zetten we de lijnen uit voor het onderzoeksoverzicht waarvan dit boek een weerslag is.

De uitdaging van de dalai lama stimuleerde Richie om zich met hernieuwde kracht te richten op de enorme mogelijkheden van zijn laboratorium om zowel het diepe als het brede pad nader te onderzoeken. En als grondlegger-directeur van het Center for Healthy Minds heeft hij aan de basis gestaan van nuttige, wetenschappelijk onderbouwde toepassingen van zijn werk voor scholen, klinieken, bedrijven en zelfs de politie – eigenlijk voor iedereen, waar dan ook, uiteenlopend van een vriendelijkheidsprogramma voor peuters tot behandeling van oorlogsveteranen met PTSS.

De inbreng van de dalai lama werkte als een katalysator voor het onderzoek ter ondersteuning van de wetenschappelijke onderbouwing van het brede pad, wat tot een wereldwijd overgenomen gemeenschappelijke taal leidde. Inmiddels is het brede pad viral gegaan en het onderwerp geworden van blogs, tweets en slimme apps. Ten tijde van het schrijven van dit boek heerste er groot enthousiasme rondom mindfulness, en honderdduizenden – misschien zelfs miljoenen – beoefenen die methode tegenwoordig.

Het beoordelen van mindfulness (en elke andere vorm van meditatie) door een wetenschappelijke bril begint altijd met dezelfde vragen: wanneer werkt het, en wanneer niet? Zal deze methode iedereen helpen? Zijn de voordelen ervan anders dan van bijvoorbeeld veel lichaamsbeweging? Het zijn dit soort vragen die ons ertoe brachten om dit boek te schrijven.

‘Meditatie’ is een overkoepelend woord voor uiteenlopende vormen van contemplatieve activiteit, net zoals ‘sport’ naar een heleboel soorten lichamelijke inspanning kan verwijzen. Zowel bij de sport als bij meditatie hangt het uiteindelijke resultaat af van wat je eigenlijk precies doet.