

Scherper dankzij meditatie

Eind maart organiseerde het *Leiden Institute for Brain and Cognition* (LIBC) zijn eerste symposium. Het onderwerp, het effect van meditatie op de hersenen, trok een flink aantal belangstellenden. Met dr. Lorenza Colzato (psycholoog), prof. dr. Lisa Cheng (linguïst) en prof. dr. Jonathan Silk (boeddholoog) als organisatoren was het symposium het resultaat van interfacultaire samenwerking, net als het LIBC zelf. door **Raymon Heemskerk** foto **Marc de Haan**

“Ik heb meditatie geprobeerd, boeddhisme en yoga. Maar wat voor mij uiteindelijk toch het beste werkt is witte wijn”. Boeddholoog prof. dr. Jonathan Silk toont aan een goedgevulde Burumazaal in het LUMC een grappig stripje waarin een vrouw deze ontboezeming doet. Spiritualiteit is duidelijk niet aan iedereen besteed. Toch kan het altijd op een warme belangstelling rekenen. Dat blijkt ook op deze vrijdag eind maart tijdens het eerste symposium van het *Leiden Institute for Brain and Cognition* (LIBC): ‘*Imag(in)ing the buddhist brain*’. Zo’n 250 geïnteresseerden waren hierop afgekomen. Professor Silk begon het symposium met een kleine geschiedenisles over het Boeddhisme. Het is zo’n 2500 jaar geleden ontstaan in India dankzij prins Siddharta Gautama, die opgroeide in weelde maar erachter kwam dat rijkdom niet gelukkig maakt. We leerden ook dat de dagen van zijn huidige volgelingen, de Boeddhistische monniken, vooral gevuld zijn met rituelen bijwonen, zingen, bidden, studeren, debatteren, begrafenissen organiseren en onderwijzen. Mediteren doen ze slechts af en toe.

Geduld oefenen

De tweede spreker bracht zijn verhaal een stuk minder aantrekkelijk. Dr. Florin Deleanu van het *International College for Postgraduate Buddhist Studies* in Tokyo probeerde tevergeefs de aandacht van de aanwezigen vast te houden door een uitgedeelde essay gedurende een uur integraal voor te lezen. Van tevoren dekte hij zich al in door te zeggen: “Als u het saai vindt, probeert u dan zich te oefenen in Boeddhistische vaardigheden, zoals geduld.” Tsja. Meekijkend moest je ook nog eens proberen over een eindeloze hoeveelheid moeilijke woorden uit het Boeddhisme heen te lezen. Hierdoor leek het doel eerder het showen van kennis dan het boeien van het publiek met een interessant verhaal. De meerderheid zal met haar hoofd al bij de lunch hebben gezeten terwijl begrippen als *idampratayātāprati tyasamutpāda* langskwamen.

Verstopte cijfers

Na de pauze werd het echt interessant. Dr. Heleen Slagter van *The Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior* van de *University of Wisconsin* is iemand die zich niets aantrekt van de mystieke sfeer die rond Boeddhisme en meditatie hangt. Zij wilde de effecten van meditatie wetenschappe-

lijk onderzoeken en ontdekte dat die ertoe kan leiden dat mensen hun aandacht beter kunnen richten.

Zij onderzocht hiervoor twee groepen mensen. De ene groep bestond uit mensen die nog geen ervaring hadden met meditatie maar er wel in geïnteresseerd waren. De andere had een intensieve meditatietraining gehad gedurende drie maanden. Met een zogenaamde *attentional blink task* werd getest hoe goed zij zich kunnen concentreren. Ze kregen een scherm voor hun neus met een stroom snel voorbijtrekkende letters waartussen ook twee cijfers verstopt zaten. De opdracht was om de cijfers te noemen. Hoe meer tijd er tussen de twee cijfers zit, hoe makkelijker dit is. Zitten ze erg dicht op elkaar, dan mist een deel van de proefpersonen het tweede cijfer omdat hun hoofd nog vol is van het eerste. De mensen die de meditatietraining achter de rug hadden, scoorden beter op deze taak. “Zonder dat mensen tijdens de taak zelf aan het mediteren waren”, zegt Slagter. “Het lijkt erop dat mentale training de manier waarop de hersenen met informatie omgaan verandert.”

Mindfulness

De Leidse hoogleraar psychologie prof. dr. Bernard Hommel sloot de dag af met een voordracht waarin hij het publiek onder meer de mogelijkheid van een alternatief voor meditatie voorhield. “Wat je nu kunt na zeventien jaar mediteren, kun je misschien ook door een pil bereiken”, aldus Hommel. “Zouden Boeddhisten dat wel kunnen waarderen?” vroeg hij zich hardop af. Zo’n pil is er nog niet, maar voor wie de voordelen van mediteren wil ervaren zijn er wel allerlei op de Westerse mens toegesneden programma’s. Want wie denkt dat het nu populaire *mindfulness* iets heel nieuws is, heeft het mis: het is gebaseerd op eeuwenoude Boeddhistische meditatietechnieken. ■

De mensen die de meditatietraining achter de rug hadden, scoorden beter

