

Rick Hanson

# NEURO DHARMA

Een wetenschappelijke benadering  
van de boeddhistische weg

*ten have*

Rick Hanson

# Neurodharma

Een wetenschappelijke benadering van de  
boeddhistische weg

Vertaling Ronald Hermsen

 *ten have*

# INHOUD

## Deel 1 – *Geïntegreerde beoefening*

1. Bewustzijn en leven 13
2. Het betoverende weefgetouw 31

## Deel 2 – *Een onwankelbare kern*

3. Stabiliseer de geest 47
4. Verwarm het hart 68
5. Rusten in volheid 90

## Deel 3 – *Levend in alles*

6. Heel zijn 117
7. Ontvang nuheid 140
8. Open je in alheid 165
9. Vind tijdloosheid 190

## Deel 4 – *Altijd al thuis*

10. De weg is de bestemming 215

Dankwoord 229

Bibliografie 231

Noten 257

# DEEL 1

## GEÏNTEGREERDE BEOEFENING

# 1

## BEWUSTZIJN EN LEVEN<sup>2</sup>

Als je door af te zien van een kleiner geluk,  
een groter geluk zou kunnen ervaren,  
dan zal de wijze het kleinere opgeven,  
om het grotere te kunnen aanschouwen.

DHAMMAPADA 290<sup>3</sup>

Ik heb veel in de bergen gewandeld en soms werd ik aangemoedigd door een vriend die voor me liep en zich even naar me omdraaide. Wat een vriendelijk gebaar: *kom maar hierheen... kijk uit voor gladde stukken ijs... je kunt het!* Ik heb vaak aan die momenten moeten denken terwijl ik dit boek schreef, een boek over de enorme mogelijkheden van het menselijk potentieel, over zo wijs en sterk, gelukkig en liefdevol zijn als je maar kunt zijn. Als we deze grote mogelijkheden vergelijken met een machtige berg, dan is *ontwaken* de geweldige reis die je naar de top brengt. Veel mensen zijn heel hoog gekomen – de grootste wijzen en leraren uit onze geschiedenis en anderen die anoniem zijn gebleven – en ik stel me voor dat zij zich liefdevol glimlachend naar ons omdraaien en uitnodigen om naar hen toe te komen.

Degenen die deze berg beklommen hebben, komen uit verschillende culturen en hebben verschillende persoonlijkheden, maar in mijn ogen

hebben ze zeven overeenkomsten: ze zijn mindful; vriendelijk; tevreden en emotioneel evenwichtig, ook bij tegenspoed; heel en authentiek; aanwezig in het hier en nu; ze zeggen dat ze zich met alles verbonden voelen; er schijnt een licht door hen heen dat niet helemaal van henzelf lijkt te zijn.

Misschien ken je zelf voorbeelden van inspirerende mensen. Mensen over wie je hebt gehoord, van wie je dingen hebt gelezen of naar wie je hebt geluisterd en die je mogelijk ook hebt ontmoet. Deze mensen weerspiegelen onze mogelijkheden. Ik heb er zelf een aantal gekend. Ze zijn nuchter, grappig, realistisch en behulpzaam – en geen uit een stripverhaal weggelopen stereotypen of excentriekelingen die in groten leven en orakelachtige uitspraken doen. Ze hoeven niet beroemd te worden. Sommigen kiezen voor een spirituele weg, anderen een meer wereldse. Hun realisatie is echt en het resultaat van de weg die ze gegaan zijn. Het is bovendien geen unieke transformatie die voor gewone stervelingen niet is weggelegd.<sup>4</sup> Met hun eigen leven zijn ze een voorbeeld van de schitterende manieren van zijn die voor ons liggen. Ze tonen ons de toegankelijke paden die ons verder kunnen helpen, dat veel van hun eigen inspanningen hun vruchten reeds hebben afgeworpen en dat dit voor ons ook zo kan zijn. En merkwaardig genoeg kun je een aantal van hun kwaliteiten nu al diep in jezelf terugvinden, al liggen ze soms verborgen onder allerlei soorten stress en afleidingen. Deze manieren van zijn, zijn niet voorbehouden aan slechts een handvol mensen. Het zijn mogelijkheden die ieder van ons ter beschikking staan en we zullen onderzoeken hoe we ze met onderstaande zeven oefeningen voor ontwaken<sup>5</sup> kunnen ontwikkelen:

- Stabiliseer de geest
- Verwarm het hart
- Rusten in volheid
- Heel zijn
- Ontvang nuheid
- Open je in Alheid
- Vind tijdloosheid

Er zijn veel verschillende tradities in de wereld, dit zijn allemaal andere routes naar de top van de berg van ontwaken. Maar op al deze routes komen we steeds weer de volgende stappen tegen: stabilisatie, hartelijkheid, volheid, heelheid, nuheid, alheid en tijdloosheid. Dit is een van de diepzinnigste en misschien wel heiligste gebieden die er zijn. Het gaat verder dan wetenschap en logica, waardoor de woorden die we ervoor gebruiken doorgaans losse verwijzingen, metaforen en poëzie zijn.

Als we deze zeven manieren van zijn volledig doorlopen, bereiken we de top van onze menselijke vermogens – dit wordt ook wel verlichting of volledig ontwaken<sup>6</sup> genoemd. Ondertussen is het allereerste besef ervan al heel nuttig voor ons dagelijks leven. Als je bijvoorbeeld met stressvolle uitdagingen of beproevingen te maken krijgt, is het een weldaad als je kunt rusten in de volheid van *nu al aanwezige* gevoelens van vrede, geluk en liefde. Maar of we nu aan het begin of aan het einde van het pad staan, we hebben vandaag al de ongekende mogelijkheid om het proces van ontwaken dat gegrondvest is in het levende lichaam te onderzoeken, zonder dat we nog precies weten hoe het werkt.

## Leg de lat hoog

De neurowetenschap is een jonge wetenschap.<sup>7</sup> Toch kunnen we degenen die de berg al heel ver beklommen<sup>8</sup> hebben als voorbeeld nemen en vragen: ‘Hoe *doe* je dat?’ Wat moet er in je lichaam gebeuren waardoor je gecentreerd kunt blijven als je wereld in elkaar stort? Door welke veranderingen in je hersenen kun je mededogend en sterk blijven als anderen kwetsend of bedreigend zijn? Wat is de onderliggende neurale basis waarmee je zonder begeerte, hebzucht, haat en waanideeën door het leven kunt gaan? De neurologie geeft nog geen definitieve antwoorden op deze vragen.<sup>9</sup> We weten niet alles. Maar we weten al wel iets en de voortschrijdende wetenschap is inmiddels in staat om oefeningen die een positief effect lijken te hebben, te onderzoeken en verklaren. En als het voor de wetenschap vooralsnog onduidelijk is, kunnen we nog altijd de geaccepteerde ideeën en methoden uit de moderne psychologie en de contemplatieve tradities gebruiken. Een

van de dingen die ik van de grote leraren door de eeuwen heen heel inspirerend vind, is hun uitnodiging tot volledig ontwaken. De routes die ze hebben uitgestippeld lopen vanuit de woestijn via de uitlopers omhoog de bergen in tot aan de hoogste pieken van verlichting. Zelfs de beginfasen kunnen al een positieve uitwerking hebben op je dagelijks welzijn en effectiviteit. Ik schrijf voor mensen zoals ikzelf, voor ‘leken’ (niet voor kloosterlingen) met niet heel veel tijd voor formele meditatie en een behoefte aan methoden waarmee ze nu aan de slag kunnen. Hoewel ik al sinds 1974 mediteer en verlang naar grote hoogte, zijn er heel veel mensen die hoger gekomen zijn dan ik – een aantal van hen citeer ik in dit boek. Mijn focus ligt meer op de beoefening zelf dan op de mogelijke bestemming, in de hoop dat je hier iets aan zult hebben op je eigen weg. Maar de ultieme mogelijkheid blijft volledige bevrijding van hart en geest, samen met het grootste geluk en de meest verheven vrede.

Naarmate we hoger komen, wordt het pad steeds steiler en de lucht ijler. Het is daarom handig als je een reisgids hebt. Hiervoor gebruik is soms de scherpe analyses van de geest van de Boeddha.<sup>10</sup> Ik sta zelf in de theravada-traditie, die een grote aanhang heeft in Zuidoost-Azië en ook steeds meer in het Westen. Soms wordt deze stroming ook in-zichtsmeditatie of *vipassana* genoemd. Deze traditie heeft haar wortels in de eerste verslagen van de leer van de Boeddha, de Pali-canon<sup>11</sup> (Pali is een taal uit de oudheid, verwant aan Sanskriet). Ook heb ik groot respect voor en een grote interesse in de manier waarop het boeddhisme zich verder heeft ontwikkeld in zijn Tibetaanse, Chinese, Zen en Zuiver Land vorm. Het boeddhisme is een rijke, complexe traditie die zich in de loop van eeuwen verder heeft ontwikkeld en het is niet mijn bedoeling om hier een totaaloverzicht te geven. Ik gebruik belangrijke gedachten en methoden uit het boeddhisme en pas die waar nodig aan, zodat ze geschikt worden voor onze praktische doelstellingen.<sup>12</sup> Hierover – en over alles in dit boek – gaf de Boeddha zelf een prachtig advies: *kom en onderzoek zelf*<sup>13</sup> wat je waarachtig in de oren klinkt en waar je blijvend iets aan kunt hebben.



## Een neurodharma perspectief

De Boeddha gebruikte geen MRI om tot verlichting te komen.<sup>14</sup> Veel andere mensen zijn ook ver gekomen op hun eigen pad van ontwaken zonder gebruik te maken van moderne technologieën. Maar inmiddels hebben wetenschappers 2500 jaar nadat de Boeddha over de stoffige paden van Noord-India wandelde, heel veel dingen over het lichaam en de hersenen ontdekt. De Boeddha en ook anderen hebben de *mentale* factoren van lijden en geluk onderzocht. In de afgelopen decennia hebben we veel ontdekt over de *neurale* basis van deze mentale factoren.<sup>15</sup> Voorbijgaan aan deze voortschrijdende inzichten lijkt antithetisch ten opzichte van zowel de wetenschap als het boeddhisme.

De dharma – inzicht in en diepgaand onderzoek naar de ware aard van de werkelijkheid – is niet exclusief boeddhistisch. De dharma is waarheid. De enige keuze die we werkelijk hebben, is of we ons tot de waarheid willen leren verhouden of in onwetendheid willen leven.<sup>16</sup>

ANGEL KYODO WILLIAMS

Met het woord *dharmā* bedoel ik de waarheid omtrent de dingen: de dingen zoals ze werkelijk zijn en de precieze omschrijving ervan.<sup>17</sup> Wat de waarheid ook is, ze is niet het eigendom van een bepaalde traditie, ze is van iedereen. *Neurodharma*<sup>18</sup> is de term die ik gebruik voor de waarheid van de geest gegrond in de waarheid van het lichaam, met name in het zenuwstelsel. Neurodharma is natuurlijk niet zuiver boeddhistisch. Bovendien is het niet nodig voor de boeddhistische (of een andersoortige) beoefening. Ik denk echter wel dat het een goed hulpmiddel kan zijn. We zullen deze aanpak gebruiken om:

- Zeven manieren van zijn te onderzoeken, die de kern van ontwaken vormen.
- Hun basis in onze eigen hersenen te onderzoeken.
- Dit verkregen inzicht te gebruiken om deze zeven manieren in jezelf te versterken.

## Mindfulness op het snijvlak van boeddhisme en neurowetenschap

In *Neurodharma* legt Rick Hanson uit hoe je in zeven simpele stappen je brein zodanig kunt herprogrammeren dat je immuun wordt voor lijden. Op die manier ligt een gelukkig leven binnen handbereik. Het leert je hoe je om moet gaan met stress, hoe je oude wonden kunt helen en hoe je je op je gemak kunt voelen, met jezelf en in relatie tot anderen.

Hij volgt daarbij de eeuwenoude weg van het boeddhisme en geeft dit een nieuw neurowetenschappelijk fundament. Met behulp van praktische handvatten beweegt dit boek je tot een radicale verandering van je leven: lichamelijke en mentale verlichting is voor iedereen bereikbaar en is dichterbij dan je denkt.

*Neurodharma* is de opvolger van Hansons bestseller *Boeddha's brein*.



Bestsellerauteur **Rick Hanson** is neuropsycholoog en meditatieleraar. Hij is verbonden aan het Greater Good Science Center van de Universiteit van Californië. Eerder verschenen van hem onder meer *Boeddha's brein* en *Eén ding tegelijk*.

NUR 728  
[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



9 789025 908799