

Mediteren voor de wetenschap



Richard Davidson (links) en Matthieu Ricard (rechts) hersenscan. [Foto: R.Davidson, Univ. of Wisconsin]

Lama in het lab

Boeddhistische monniken die langdurig mediteren, hebben een ander patroon van hersengolven dan mensen die daar pas net mee begonnen zijn. En dat is wederom een bewijs dat er iets bijzonders aan de hand is in de hersenen van mediterende mensen.

Matthieu Ricard is geen gewone boeddhistische monnik. Hij is opgeleid als moleculair bioloog aan het Pasteur Instituut in Parijs. Dertig jaar geleden besloot Ricard echter zijn leven te wijden aan het Tibetaanse boeddhisme. Hij verbrandde zijn westerse schepen achter zich, en vertrok naar het Nepalese Shechen-klooster. Maar de wetenschap zei Ricard niet voorgoed vaarwel: hij is sinds enige tijd betrokken bij het onderzoek van de neurowetenschapper Richard Davidson van de universiteit van Wisconsin. Als onderzoeker - en als proefpersoon.

In het tijdschrift *Proceedings of the National Academy of Sciences* doen Richard Davidson, Matthieu Ricard en andere collega's van de universiteit van Wisconsin deze week verslag van hun meditatie-onderzoek.

De gemiddelde leeftijd van de monniken (45) was bijvoorbeeld twee keer zo hoog als die van de studenten (21), maar de onderzoekers betogen dat dat leeftijdsverschil¹ niet de oorzaak kan zijn van de verschillen. Wel suggereren ze dat bijvoorbeeld de verschillen in eet- en slaappatronen of culturele verschillen tussen de twee groepen mee kunnen spelen. Vervolgstudies moeten daar duidelijkheid in brengen, schrijven de onderzoekers.

Dat er iets bijzonders aan de hand is in de hersenen van mediterende monniken, toonde Richard Davidson al eerder aan. Vooral de linker prefrontale kwab is bij de boeddhistische monniken actief, niet alleen tijdens het mediteren, maar ook daarbuiten. Dat is opmerkelijk, want activiteit in dat gedeelte van het brein wordt doorgaans geassocieerd met positieve emoties en een goede stemming. Activiteit in het gelijknamige gebied in de rechterhersenhalft duidt daarentegen op negatieve emoties.

Jacqueline de Vree

<http://noorderlicht.vpro.nl/artikelen/19863328/>

Voor het artikel van Richard Davidson (met interessant beeldmateriaal!) zie:

<http://www.mindandlife.org/collaboration.html>

¹ De verschillende vormen van activiteit in de hersenen d.m.v. meditatie, worden niet bepaald door de leeftijd van een persoon, maar door de mate waarin de bewustzijnsdraad tussen het brein, het denkvermogen en de ziel is ontwikkeld of eenlijng is. Dit wordt de Wetenschap van de Antahkarana genoemd. Zie o.a. "Opvoeding in het Nieuwe Tijdperk" blz. 20, 21 en het Schema.