

Interview met Henk Barendregt  
Gerard van den Dobbelsteen

## ***Op zoek naar een mooi klimaat***

*Een wetenschapper aan het woord*

Sinds 1986 is Prof. Dr. Henk Barendregt (1947) hoogleraar ‘Grondslagen van de wiskunde en informatica’ aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij studeerde mathematische logica aan de Universiteit van Utrecht en behaalde hier zowel zijn masters-diploma als zijn doctorsgraad, beide cum laude. In 2002 ontving hij voor zijn werk de Spinoza prijs, de hoogste Nederlandse wetenschappelijke prijs. Tevens werd hij geridderd in de orde van de Nederlandse Leeuw.

Naast zijn onaflatende interesse voor wiskunde en logica, is er een tweede pijler in het leven van Henk Barendregt. Al jarenlang beoefent hij het Theravada Boeddhisme in de vorm van mindfulness en Vipassana meditatie. Op dit moment is hij bezig met wetenschappelijk onderzoek op het gebied van meditatie en geeft hij daarnaast cursussen Vipassana meditatie op het Han Fortmann Centrum. Een interview met deze opmerkelijke en opmerkelijke man, mag in een themanummer over Boeddhisme en werk dan ook niet ontbreken.

Als ik uw curriculum bekijk, lijkt u een zeer gedreven persoon te zijn. Wat zijn uw drijfveren in uw werk?

*Het verkrijgen van inzicht is voor mij heel erg belangrijk, met daarbij de vaak gepaard gaande schoonheidservaring. Dat inzicht sloeg in het begin van mijn studie vooral op wiskundige structuren, maar later werd dat ook inzicht in de werking van de geest. Werk is voor mij dan zeer zeker ook een vorm van leren en onderzoeken. Het is dan ook niet zo vreemd dat ik tijdens mijn studietijd al de ambitie had om onderzoeker te worden.*

Inmiddels bent u al sinds lange tijd hoogleraar ‘Grondslagen van de wiskunde en informatica’. Wat maakt nu juist dit werk voor u interessant?

*De grondslagen zijn in eerste instantie gericht op begrijpen hoe wij tot wiskundige kennis komen, hoe onze geest dat voor elkaar krijgt. Daarnaast is het ook gericht op bestaanskwesties: wat is bijvoorbeeld oneindigheid? En dan meteen weer: hoe kunnen wij iets over de oneindigheid beweren. In het algemeen is “Grondslagen van de wiskunde” de zogenaamde meta-wiskunde: je kijkt er van boven op. Dat lijkt dan weer op mindfulness, welke mentale capaciteit ook wel meta-awareness wordt genoemd.*

Wanneer bent u voor het eerst in aanraking gekomen met spiritualiteit en boeddhisme?

*Toen ik zes was en op straat gepest werd door jongens die me uitscholden zei mijn moeder: 'Ze gebruiken woorden die de bedoeling hebben om je te kwetsen. Maar vat het gewoon maar op als een stelletje klanken die ze achter elkaar uit hun mond laten rollen.' Dat was mijn eerste kennismaking met mindfulness. Daarna kreeg ik op mijn 12 'grens-ervaringen'. Ik bedoel daarmee dat ik ging nadenken over bijvoorbeeld de oneindigheid van het heelal. Op een gegeven moment stuitte ik bij dit nadenken op gevoelens die voor mij zowel angstaanjagend als tegelijkertijd een zegening waren. Een intense ervaring van slechts een fractie van een seconde van de leegte van het bewustzijn. Daar sprak ik over met een leraar op school. Hij leidde me naar de existentialistische literatuur. Van daaruit kwam ik tot het Boeddhisme dat meer aantrekkingskracht op me had. Tijdens mijn schooljaren las ik veel over Zen. Als tweedejaars student ging ik naar een symposium 'Mystiek, drugs en Boeddhisme.' Na de spreker over mystiek sprak een psychiater die zei dat je net zo goed een pilletje kon nemen, dan hoefde je niet zoveel te oefenen. De derde Boeddhistische spreker zei*

*dat Boeddha daar tegen was en pleitte voor een cultivatie van innerlijke rust. Dat trok me aan. Pas toen ik op mijn 24-ste in Californië PostDoc was, kwam ik in contact met mijn eerste Boeddhistische leraar, de zenmeester Kobun Chino Roshi (1939-2003). Via hem ben ik gaan mediteren o.a. in het klooster Tassajara in de Big Sur bergen in midden Californië.*

Op welke manier heeft u dit geraakt?

*Mediteren gaf inderdaad innerlijke rust. Later nadat ik terug was in Nederland en bij mijn tweede leraar, de Thaise monnik Phra Maha Th. Mettavihari (1942-2007), Vipassana meditatie ging beoefenen leerde ik van hem dat er meer was dan innerlijke rust. Dat laatste is slechts vergelijkbaar met mooi weer. Er is iets beters: een mooi klimaat.*

Heeft dit invloed gehad op uw carrièrepad?

*Op een gegeven moment was de Vipassana zo overweldigend dat ik overwoog me er geheel aan te wijden. Ik deed dat niet vanuit de overweging dat dat slechte PR zou zijn: iemand die een goed begin van zijn carrière maakt zou opeens er mee ophouden na wat gemediteerd te hebben. Ik ben door gegaan met mijn vak, de mathematische logica, en ik heb daar op een gegeven moment de Spinoza prijs mee gekregen. Daardoor kan ik me nu permitteren me meer met Vipassana bezig te houden. Dat doe ik op mijn werk vooral door neurowetenschappelijk onderzoek ernaar.*

Vindt u dat werk en boeddhisme goed samengaan? Of ziet u dat voor uzelf als twee verschillende losstaande dingen?

*Nee ze gaan goed samen. Alleen al de drie ingrediënten 'discipline, concentratie en inzicht' heb je voor beide bezigheden nodig. Verder is er dat reeds genoemde 'naar het meta-niveau gaan'. Dit zijn natuurlijk belangrijke zaken binnen het Theravada-Boeddhisme. Het verschil tussen Theravada en Mahayana-Boeddhisme is dat 'wij' ons in eerste instantie met name op Sati (mindfulness) richten, terwijl bij Mahayana stromingen (zoals ook bij Jewel Heart onderwezen) Karuna of mededogen eerder op het pad een belangrijke plaats inneemt.*

Vindt u dat een carrière en ego-loosheid samengaan?

*Zeker. Beter dan onze grote vriend Boeddha heeft Lao Tse dat verklaard door zijn motto 'wei wu wei: doe iets door niet te doen'. Een goede musicus moet ook zijn ego los laten om tot betere prestaties te komen. Dat vergt wel oefening. Hoewel ik buiten het geven van mijn wekelijkse cursus niet dagelijks met meditatie bezig ben, probeer ik dit wel te oefenen door minimaal één keer per jaar een wat langere retraite te volgen.*

Gaat u met plezier naar uw werk?

*Ja, behalve als het politiek wordt. Dan doel ik met name op de wetenschapspolitiek van de laatste zoveel jaar. Wetenschap moet je kunnen verantwoorden, daar ben ik het mee eens. Maar er wordt vaak verwacht dat je binnen een paar jaar toepassingen hebt. Die komen vaak pas later. Verder kan ik me alleen kwaad maken om mezelf. Over het algemeen probeer ik mijn werk te doen vanuit de intentie om aandacht en concentratie gericht te hebben op inzicht. Dat laatste kun je niet afdwingen overigens.*

### **Meditatieonderzoek**

Kunt u iets vertellen over het meditatieonderzoek, waar u zich tegenwoordig mee bezighoudt?  
*We willen graag weten wat mindfulness is en hoe het werkt. Wat 'de leegte' is die in de meditatie ervaren kan worden. Wat het inzicht is wanneer je de 'drie karakteristieken' (anica, dukkha en anatta; ook wel vertaald met vergankelijkheid, lijden en ego-loosheid---in de zin dat het leven niet in absolute zin te beheersen is) ziet. En tenslotte hoe het zuiveren van het*

*bewustzijn van negatieve emoties in zijn werk gaat. Ik besef dat dat ambitieus is. Maar ik denk dan ook dat de mensheid hier minstens de komende honderd jaar mee bezig zal zijn.*

*Het is trouwens niet alleen onderzoek naar meditatie. Het is ook onderzoek met behulp van meditatie. Met name concentratie en inzicht kunnen de neurowetenschap misschien verder brengen. Doordat er op een objectieve manier introspectie beoefend kan worden. Verder maakt bekendheid met de drie karakteristieken het beeld op sommige geestesziekten, zoals neuroses en psychoses, anders. We gebruiken hiervoor het Abhidhamma-model, een Boeddhistisch psychologisch model, dat zo rond 250 jaar voor Christus voltooid werd, en wat stamt uit een duizenden jaren oude traditie van mindfulness-meditatie. Volgens het Abhidhamma-model bestaat het bewustzijn uit snel opeenvolgende flitsjes. Geestesziekten kunnen hierbij gezien worden als verstoringen in deze discrete werking van de geest. Heel praktisch gezien proberen we onze kennis in ons 'Mind-Brain-Mindfulness'-team samen met de psychiatrie-faculteit te gebruiken bij patiënten met meervoudige depressies en wellicht later andere aandoeningen.*

Neemt dit soort onderzoek een andere werkbeleving met zich mee?

*Ja en nee. Het blijft empirisch onderzoek. Bij wiskunde is dat alleen mentaal. Maar het genoeg is vergelijkbaar.*

Kijken collega's van uw eigen faculteit anders tegen u aan, nu u zich meer bent gaan toeleggen op meditatie en meditatieonderzoek?

*Het meditatieonderzoek past goed in de afdeling die intelligente systemen onderzoekt. Het vermogen om naar de dingen vanuit een ander perspectief te kijken is denk ik het belangrijkste kenmerk van intelligentie.*

## **Toekomst**

Wat zou u graag nog willen bereiken in uw werk?

*Een nieuw stukje van de onbekende gebieden van de menselijke geest begrijpen (van buiten af, via wetenschap).*

Wat zou u graag nog willen bereiken in uw leven?

*Een nieuw stukje van de onbekende gebieden van de menselijke geest begrijpen (van binnen uit, via direct inzicht---Vipassana).*

Meer weten?:

Kijk voor artikelen over het onderzoek van Prof. Dr. Henk Barendregt en het Abhidhamma model van bewustzijn op de volgende website:

<http://www.fnds.cs.ru.nl/fndswiki/Mind-Brain-Mindfulness>