

**Geloof**

Dit is wat ik geloof: een bewustzijn te hebben, beter misschien er een te zijn, en hoewel ik daar zeker van ben, is het toch een geloof, omdat niet precies geformuleerd kan worden wat dat betekent, laat staan bewezen dat het zo is. Door mij althans niet op dit moment.

Zonder gekheid nu: ik geloof dat bewustzijn iets is, dat wel verband houdt met neuronale- en wellicht andere lichamelijke activiteit, maar daardoor niet volledig beschreven wordt. Nu is het zo, dat muziektonen, perfect beschrijfbaar door 1-en en 0-en op een CD, een prachtige wereld kunnen creëren, bijvoorbeeld die van een tango. Hoewel het niveau van de bits op het schijfje een andere is dan dat van de muzikale vorm, is het verband niet geheimzinnig: de informatie in de bits wordt gegroepeerd tot maten voor de passen in de dans. Maar het niveauverschil tussen vurende neuronen en gierende hormonen enerzijds en een genoten liefdesnacht—of eenvoudiger, maar soms met grotere gevolgen, de geproefde smaak van een *petite Madeleine*—lijkt althans onoverbrugbaar: dat van een natuurkundig proces en dat van een ervaring. Wat ik op dit moment geloof is dat dit niveauverschil niet alleen ogenschijnlijk bestaat, maar ook echt, ondanks neuronale synchronisatie of terugkoppelingsmechanismes via bijvoorbeeld geheugen, waarvan wel eens beweerd wordt dat deze bewustzijn verklaren.

Daarmee wil ik niet stellen dat er een duistere kracht, energie of geest is, welke dat bewustzijn teweeg brengt. Er kan heel goed een nog onbekend natuurkundig verschijnsel zijn, waardoor het bewustzijn verklaard wordt, en eigenlijk hoop ik dat ook. Maar dit denkbeeld nu—dat ons bewustzijn niet volledig door de tegenwoordig bekende lichamelijke verschijnselen beschreven kan worden—is een echt geloof. Dat het anders zou kunnen zijn en ik dus ongelijk heb, houdt ik desalnietemin voor mogelijk. Maar ik geloof het niet.

Misschien moet bewustzijn centraal komen te staan in ons wereldbeeld. Per slot van rekening komt daar al onze kennis vandaan. We zouden de natuurkunde kunnen zien als een systematisering van de waargenomen fenomenen. Dan heeft mijn geloof gezegenvierd. Maar dan ontstaat er wel het probleem hoe het komt dat er een redelijk stabiele ‘buitenwereld’ lijkt te zijn.

Ik geloof verder dat alle mensen en ook sommige dieren een bewustzijn hebben. En heel misschien de atomen en elementaire deeltjes ook, maar dat kan ik me niet echt voorstellen. Voor abstracties ben ik niet bang, maar ik weet geen bevredigende theorie te formuleren met bewuste elementaire deeltjes. Ondanks mijn geloof dat er een uitbreiding van de natuurkunde nodig is om bewustzijn te vatten, zou ik het niet erg vinden wanneer ik ongelijk heb, mits dat goed onderbouwd wordt.

**GELOOF**

Bewustzijn kan verklaard worden in termen van de fysica, die daartoe moet worden uitgebreid.

Naast vertrouwen in de fysica drukt dit ook een vermeende lacune uit.

## Hypothese

Een aspect van het Boeddhisme zegt dat het bewustzijn een grote illusie is. Dat zou goed uitkomen: dan is het huidige natuurkundige model van de wereld wellicht vollediger dan ik geloof. Alleen moeten we in dat geval even slikken om te verwerken dat het bewustzijn slechts een luchtspiegeling is.

Gedreven door deze mogelijkheid, heb ik me geoefend in inzichtsmeditatie, verbleef vele malen in de ‘grote kloosters’ voor intensieve retraites en werd ‘geaccrediteerd’ als vipassana acharya (inzicht leraar).

Inzichtsmeditatie staat naast concentratie meditatie. Bij de concentratie vorm richt je je bewustzijn op één onderwerp, dat je leert langere tijd vast te houden, ‘alsof je er een foto van maakt’. Dat kan leiden tot tijdelijke ervaringen van verrukking, voorbij vrees en begeerte. Bij inzichtsmeditatie volg je gelijkmoedig, wat er ook gebeurt, de verschijnselen in lichaam en geest, welke als een film voorbij trekken. Een zekere concentratie is daarbij van belang om voortdurend te kunnen blijven filmen. Wanneer de resolutie van het filmen groot genoeg is, kun je automatismen opmerken, vicieuze cirkels in ons denken en voelen, waardoor wij geconditioneerd worden. Inzicht maakt het mogelijk uit zo’n cirkel te stappen, te deconditioneren.

Met behulp van inzichtsmeditatie is het mogelijk hardnekkige stoorzenders in ons bewustzijn ‘met wortel en al’ te verwijderen. Een belangrijk mentaal hulpmiddel is ‘opmerkzaamheid’: het met aandacht en op gepaste afstand waarnemen van de fenomenen, bijvoorbeeld emoties. Die afstand dient niet om deze te onderdrukken, maar om er heel dichtbij te komen, zonder er door en erin meegesleurd te worden.

Wanneer je voldoende opmerkzaamheid hebt ontwikkeld, maak je in de eerste hoofdfase van de training kennis met de ‘fundamentele karakteristieken’ van het bestaan. Je neemt waar dat bewustzijn bestaat uit een chaotisch proces van flitsjes, welke elkaar volgen zonder dat wij daar invloed op hebben. Dit veroorzaakt een zeer sterke weerzin: men wil deze gedissocieerde toestand, de moeder van alle existentiële angsten en oorzaak van oorlog, koste wat het kost vermijden. Dat kan door het aanmaken van emoties, gedachten of andere zaken waar we ons normaliter mee bezighouden, en sterk gehecht—zeg maar rustig verslaafd—aan zijn. De tweede belangrijke fase bestaat erin deze weerzin te overwinnen: met behulp van opmerkzaamheid ontwikkel je gelijkmoedigheid, kalmte en vreugde en daarna geef je je over aan de fenomenen, waardoor het ingebouwde verzet tegen de fundamentele karakteristieken voorgoed verdwijnt. Verder behoud je overigens je persoonlijkheid.

Naast deze empirische fenomenen is er een theoretisch begrip nodig voor de formulering van mijn hypothese. Ik spreek van ‘reflectie’, dat kan optreden bij een collectie ‘actoren’, waarbij de actoren op elkaar en op externe dingen reageren; actoren hebben verder een ‘code’, vaak gelegen buiten de collectie actoren, welke niet actief is, maar gedecodeerd kan worden tot bijbehorende actor zelf. Dit decoderen gebeurt door weer andere actoren. Op deze wijze heeft de populatie actoren indirect een invloed op zichzelf. Enkele voorbeelden.

1. Eiwitten. Deze reageren op elkaar en op andere moleculen. Hun codes worden gevormd door DNA, dat met behulp van eiwitten veranderd, geselecteerd en gedecodeerd wordt.

2. Omgangstaal. Uitspraken kunnen als actoren gezien worden. De bijbehorende code krijg je door te citeren. De zin ‘Ik ben droevig’, zegt niets over mijn huidige gemoedstoestand. Deze zin heb ik niet geuit, en is dus inactief!

3. Software. Reflectie speelt een essentiële rol in de universele computer waarmee ik deze woorden vastleg. Zo is er een duidelijk verschil tussen een virus in een email (de passieve code) en de executie ervan (als actor) na opening van die email.

#### HYPOTHESE

- (i) De fundamentele karakteristieken van het bewustzijn worden veroorzaakt door het onderliggende ‘*operating system*’: neuronen met hun flitsende actiepotentialen.
- (ii) De oerdrang om de karakteristieken te verbergen is een natuurlijk verdedigingsmechanisme, waarbij endogene opiaten en andere ‘prettige’ hormonen, maar ook ‘onprettige’ hormonen voor angst en stress, gebruikt worden om de waarneming van het *operating system* te onderdrukken.
- (iii) De bevrijdende opmerkzaamheid ontstaat uit het toepassen van een neuronaal reflectiemechanisme.

Misschien verschaft onderzoek hiernaar een beter begrip van bewustzijn. Hoewel dat niet genoemd wordt in de formulering van de hypothese, speelt het wel een wezenlijke rol via opmerkzaamheid. Waarom kan ik (nog?) niet precies zeggen. Maar één ding alvast wel: in plaats van houvast aan vergankelijke verschijnselen ontstaat er een houvast aan de onveranderlijke bodem van dat bewustzijn. *Whatever that may be.*

Te verschijnen in: *Wat we geloven maar niet kunnen bewijzen*,  
Red. E. J. Richter, Spectrum, Utrecht, 2006.