

Kwaliteit van Leven

Henk Barendregt

Minstens zo erg als de oorlog:

De rijke wereld

- belemmert eerlijke handel
- verhindert actief ontwikkelingen in de arme wereld

Tinbergen:

“Stem voor een partij tegen de armoede in de wereld”
anders zal de wereld niet leefbaar zijn

1. Voedsel

Water

Bescherming (tegen de natuur)

2. Medische zorg

Bescherming (tegen andere mensen)

Laten we veronderstellen:
de twee basis behoeften zijn vervuld

Hoe komen we in deze situatie
tot kwaliteit van leven?

‘Arrogantie’? Nee:

De droeve wereld wordt veroorzaakt door
onbegrip over kwaliteit van leven

3. Liefde

Inspiratie

Waarom?

Omdat het leven eindig is
en zinloos lijkt

Manieren om tevredenheid te proberen te bereiken

1. Verander de omstandigheden
2. Verander je bewustzijn

Techniek en politiek zijn gericht op 1

Religie en spiritualiteit op 2

Wetenschap is gericht op inzicht

inzicht \mapsto voorspellen

voorspellen \mapsto omstandigheden beheersen

Politiek ziet slechts dit laatste aspect

\mapsto wetenschap & onderwijs verwaarloosd

Beheersbaarheid niet altijd mogelijk

- wetenschappelijk
- financieel
- politiek
- ecologisch
- moreel

Hang naar beheersbaarheid \mapsto dictators

Oorzaak: vrees en begeerte en onwetendheid

Het is niet noodzakelijk om aan reïncarnatie te geloven

We zien de mooie auto van de buren	'geboorte'
We zien dat ze er succes mee hebben	'groei begeerte'
We <u>moeten</u> ook zo'n auto hebben	'hoogtepunt begeerte'
We tellen ons geld: te weinig!	'dood'

Hier willen we niet aan meedoen

Verschillende vormen:

1. Geloof en vertrouwen (*fides qua en quae*)
2. Ervaring en openbaring (mystiek)
3. Zuivering (dmv inzicht)

Zuivering van het bewustzijn

zuivering ← inzicht
← opmerkzaamheid
← concentratie
← discipline

via de *vipassana* (inzicht) meditatie

Opmerkzaamheid:

observatie van onze bewustzijnsinhouden
met zekere afstand en gelijkmoedigheid

‘O, er is droefheid’

‘O, er is verlangen’

men ziet de droefheid, maar heeft deze niet

Ontwikkeling van opmerkzaamheid

Opmerkzaamheid aangekweekt via:

zit meditatie
loop meditatie

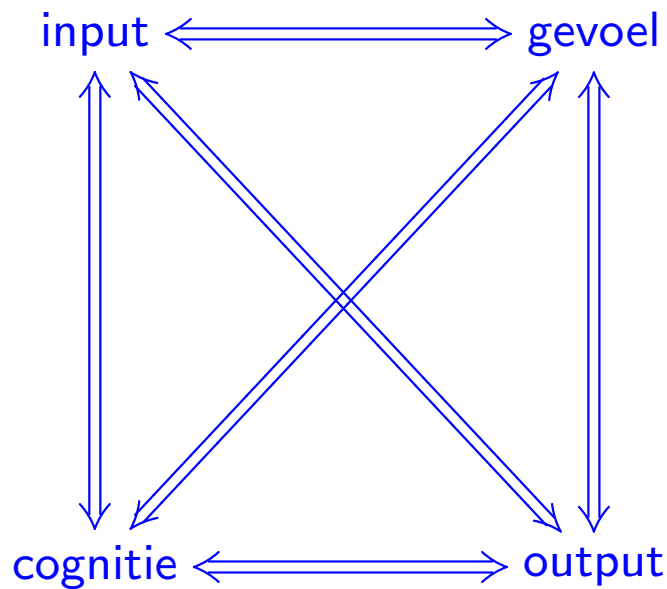
in neutrale omstandigheden

Later toepasbaar

Bewustzijnsinhouden actief

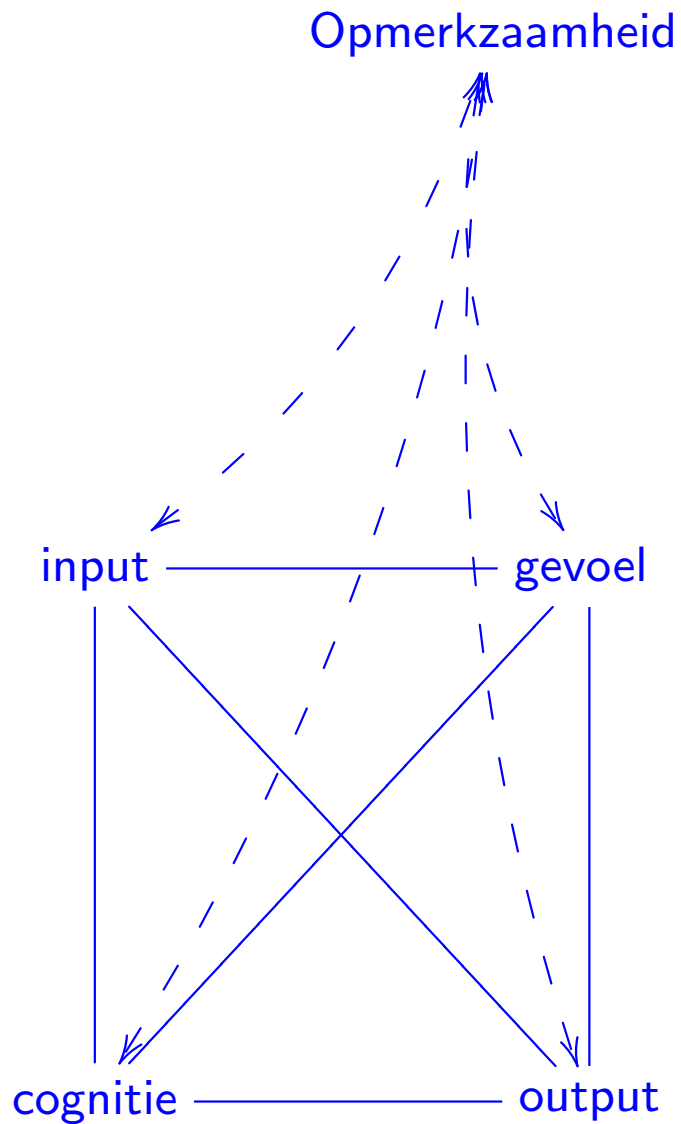
↳ *Conditionering*

Spinoza beschreef dit probleem
zijn oplossing: ethica



Plicht moraal

Reflectie in bewustzijn



Opmerkzaamheid is non-actief

↳ minder conditionering

Deugd moraal

Splitsen van het bewustzijn

Bewustzijn wordt in componenten gesplitst:

pijn lijden = zuivere pijn + ergernis, verzet

Gemakkelijker (*jamaïs vu*):

woord horen = klank + betekenis

splitsen van samengesteld bewustzijn: inzicht

sterke geconcentratie: mystiek

terugval: chaos \mapsto dissociatie, depersonalisatie (tijdelijk)

Hemel en hel zijn hier op aarde

Er ontstaat een proces in het bewustzijn

- chaos
- ondragelijk lijden
- geen controle ('ik-loos')

De meditator is afwisselend
rusteloos, wanhopig en depressief

Verder

De meditator ontwikkelt:

- gelijkmoedigheid
- kalmte
- extase

en *geeft* zich tenslotte over

Het proces met de drie karakteristieken
verdwijnt permanent

Er zijn (later) nog drie andere processen
te zuiveren

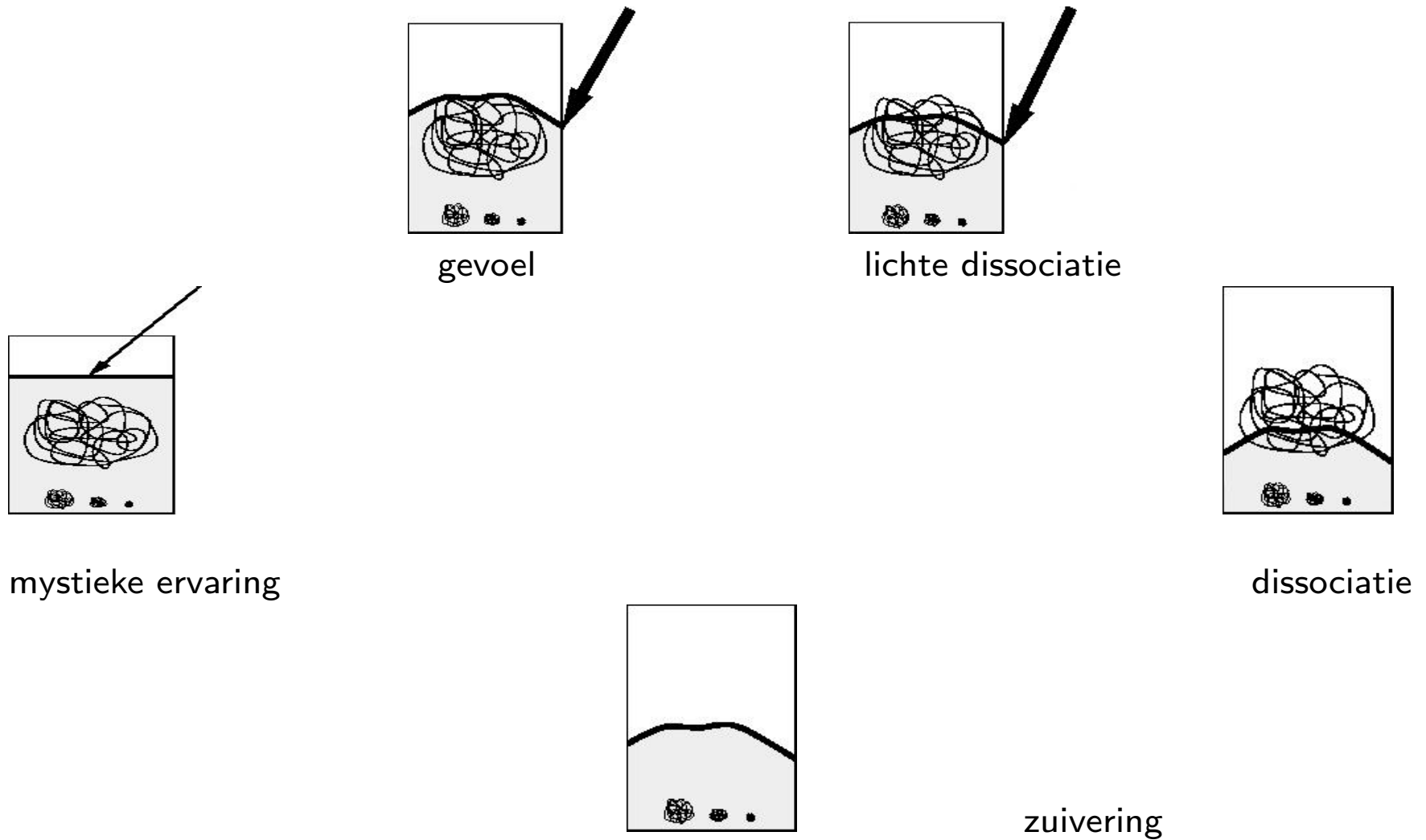
Mentale transformaties:

1. geloof in 'ego', onzekerheid
2. vrees en begeerte (gedeeltelijk)
3. vrees en begeerte (totaal)
4. trots. rusteloosheid, slaperigheid,
gehechtheid aan het bestaan, onwetendheid

Het *cover-up* model

1. In ons potentiële bewustzijn bevindt zich een dissociatie proces dat
 - chaotisch fluctueert
 - ondragelijk is (*la nausée*)
 - niet te beheersen is (*zelfloos*)
2. Meestal is het bedekt met een (prettig of onprettig) gevoel (afhankelijk van de omstandigheden)
3. Het proces is dmv opmerkzaamheid beheersbaar te maken (*te zuiveren*)

Het cover-up model in beeld



Meerdere vormen van bedekken zijn mogelijk! (moods)

De vier edele waarheden

- Leven is lijden niet te beheersen
- Lijden heeft een oorzaak het proces
- De oorzaak kan weggenomen worden zuivering
- Het pad ontwikkelen van concentratie
opmerkzaamheid en inzicht

Neurofysiologische hypothesen

Ad 1. Het proces heeft te maken met het *operating system* van onze geest (cf. de von der Malsburg synchronisatie hypothese)

Ad 2. De *cover-up* heeft te maken met niet-synaptische (*volume*) transmissie door de ventrikels; het bepaalt ons 'humeur' (kan snel als het in de buurt van het aquaduct gebeurt, maar blijft wel 'hangen'). Opiaten en stress hormonen spelen een rol.

Ad 3. De zuivering dmv van corticale controle

Aio project KUN

Neuronen met uitlopers naar de ventrikels bevatten de “opiaten”

- met-enkefaline
- β -endorfine
- [endomorfine-1,2]
- morfine

Evenzo met een veroorzaker van ‘stress’

- CRH (Corticotropin Releasing Hormone)

Exocytose?

Receptoren??

Functie???

Conclusies en samenvatting

Oordeel over mystieke ervaring

Christendom: *Do not indulge in spiritual gluttony!*

Boeddhisme: *It is a waste of time!*

Hegel (Marx): *It is opium of the people!*

Conditio humanis

Homo sapiens is verslaafd aan zijn endogene opiaten en andere stoffen en daarmee aan zijn gewoontes (gegeven die stoffen af)

Zuivering

Verhoogde meta-gewaarwording geeft meer vrijheidsgraden

Splitsen bewustzijn dmv opmerkzaamheid \Rightarrow

3 karakteristieken \sim operating system power-brain

- chaos
- ondragelijk
- onbeheersbaar

cover-up \sim volume transmission via liquor

zuivering \sim cortical control

Bewustzijn zonder inhoud

Onze bewustzijnsinhouden veranderen
belangrijker dan deze toevallige vormen
is het feit dat er bewustzijn is

meditatie stelt ons in staat
bewustzijn zonder inhoud te hebben

nibbana

Programma Táhirih Lezing mmv Ardito Ensemble

Darius Milhaud (1892-1974) uit: Suite voor blaaskwintet 6 delen

Inleiding Eltjo Poort

Anton Reicha (1770-1836) Adagio pour Cor Anglais
Richard Wagner (1813-1883) uit: Opera Tristan und Isolde
Althobo Solo

Táhirih Lezing I Henk Barendregt

György Ligeti (1923) uit: Sechs Bagatellen (deel 1, 2)

PAUZE

György Ligeti (1923) uit: Sechs Bagatellen (deel 3, 4, 5)

Táhirih Lezing II Henk Barendregt

Paul Hindemith (1895-1963) uit: Kleine Kammermusik
für fünf Bläser (deel 3, 4, 5)

Uitleiding Eltjo Poort

Jacques Ibert (1890-1962) uit: Trois pièces brèves (deel 2, 3)

Ardito Ensemble

lidiafrancis@yahoo.com

Nicole Schmaloer	fluit
Lidia van der Vegt	hobo
Anton Willems	klarinet
Ati Gottschal	fagot
Ellen Bayens	Hoorn