

Mindfulness en Boeddhisme - een dialoog

Posted On mrt 26, Posted by [Dorle Lommatzsch](#) Categorie [Mindfulness](#)

Onlangs kreeg ik een uitgebreide reactie van een van mijn blog-lezers, Joop Romijn. Vriendelijk, scherp, kritisch en betrokken, zo zou ik zijn reactie noemen. Het daagde me uit om hier ook weer op te antwoorden. Onze dialoog over met name het onderwerp Mindfulness vind je in dit artikel. Joop heeft zelf een [blog](#) waarin hij voornamelijk over Boeddhisme schrijft. Zeer de moeite waard!

Samenvatting van onze dialoog: we zijn het nog steeds oneens maar op een hoger niveau.

Joop

Hallo Dorle, graag reageer ik op het thema van de relatie tussen 'mindfulness' en 'Boeddhisme als religie' (de relatie tussen elk van deze twee en 'wetenschap' laat ik buiten beschouwing)

Ik ben blij dat je de relatie met het boeddhisme in ieder geval noemt, in veel teksten over mindfulness wordt deze bron verdonkeremaand. Ik weet het, men zegt desgevraagd daar goede bedoelingen mee te hebben, namelijk dat het noemen ervan een drempel opwerpt, maar voor mij is dit verzwijgen een vorm van onzuiver spreken en dus ethisch onjuist.

Ook ben ik het met je eens als je afsluit met "Toch vertoont de huidige toepassing van mindfulness een ernstig gebrek: zij dreigt haar boeddhistische wortels uit het oog te verliezen en daarmee de grond die nodig is om de rijkdom van de eeuwenoude mindfulness verder te ontginnen en te ontvouwen. Deze grond heb je mijns inziens nodig, wil je de volle vruchten kunnen plukken in de kruisbestuiving van boeddhistische en westerse psychologie."

Maar ik ben het ook op een aantal punten met je oneens.

Om te beginnen: je noemt mindfulness een geschenk van het Boeddhisme aan het Westen.

O Ja? Wie heeft dat dan geschonken? 'Het Westen' heeft genomen en niet gekregen; om met de Susima Sutta te spreken: gestolen van de Dhamma.

Dorle

Geschenk zie ik hier in een wijder perspectief. Er zijn macro-ontwikkelingen in de wereld die we op korte termijn misschien als nadeel, ongeluk of lijden beschouwen (zoals b.v. de gedwongen verhuizing van de Dalai Lama en vele ander boeddhistische leraren uit Tibet) maar op lange termijn misschien als zegen. Zo beschouw ik het gebruik van mindfulness binnen de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

ook vanuit een ruimer perspectief. Op korte termijn en vanuit een sangha perspectief zou je misschien kunnen zeggen dat de Dharma hier gestolen wordt. Maar misschien is dat wel precies dé stap die nodig is om grote groepen mensen weer in contact te brengen met hun oorspronkelijke spirituele wezen? Misschien kunnen we over twintig jaar zeggen dat door de ontwikkelingen rond de huidige toepassing van mindfulness het respect en de waardering voor bewustzijnstraining en contemplatie - die ooit in her verdomhoekje van 'zweverige religie' zaten - in ere werd hersteld? En leidt een bewustzijnstraining op boeddhistische grondslag niet altijd op den duur naar spirituele bewustwording? Hoe beperkt het MBSR programma ook is, ik ervaar het als een veelbelovend begin met een enorme potentie tot verdieping en ontvouwing voor ons spirituele wezen. Ik ben laatst op een netwerkdag geweest van mindfulness-trainers. Ik kreeg daar een echt sangha-gevoel (als je weet wat ik bedoel): ik ontmoette daar allemaal mensen die geraakt en blij waren met de diepte en echtheid die het werken met mindfulness teweeg brengt, bij hunzelf en bij hun cursisten en cliënten. Er zijn misschien meer overeenkomsten tussen MBSR/MBCT trainers en boeddhistische sangha's dan we denken. Misschien valt dit me op omdat ik me in beide 'kringen' beweeg.

Joop

In je blog van 21 mei zeg je: "De aandachts- en stress-reductie training MBSR van Jon Kabat-Zinn is gebaseerd op een meditatie-training uit het boeddhisme maar ontdaan van boeddhistische culture uitingen"

Nu wordt het lastig want dat komt erop neer dat je een onderscheid maakt tussen:

- het Boeddhisme als religie
- Boeddhistische culturele uitingen
- Boeddhistische psychologie

Dorle

Wat vind je daaraan lastig? Ik heb zelf - na veel pogingen om me aan te passen aan Tibetaanse religieuze rituelen, die ik trouwens zeer waardeer – vooral baat bij de vlijmscherpe boeddhistische psychologie. De satipatthana soetra is voor mij een goudmijn, die ik steeds weer onderzoek en waarin ik telkens weer nieuwe schatten mag delven (en uitdelen).

Joop

Je begint je tekst met het positieve nieuws (hoewel met een sprong van 'religie' naar 'psychologie') dat met de komst van mindfulness religie en wetenschap niet langer meer gescheiden werelden hoeven te zijn.

Mijn probleem is dat het Boeddhisme niet gereduceerd kan worden tot Boeddhistische psychologie (en al helemaal niet tot cultuur).

Het Boeddhisme zoals het ontstaan en nog steeds beoefend wordt in Azië, is een religie. Het doel ervan wordt meestal verlichting, of beter: ontwaken, genoemd. Uiteindelijk is dat een niet-werelds doel. De psychologie is slechts één van de middelen tot dat doel.

Dorle

Ja, in Azië is het een religie. Maar hier? Wat zijn voor jou de meest kostbare lessen? Heb jij traditionele rituelen nodig om als westerse mens de rijkdom van het boeddhisme te ontginnen? Jij schrijft zelf dat vooral het 'zitten' voor jou betekenis heeft. Bovendien heeft het woordje 'psychologie' hier in het westen een andere betekenis dan in het boeddhisme. Onze westerse psychologie stopt haar onderzoek zodra de mens weer 'normaal' en aangepast is. De boeddhistische psychologie legt onze fundamentele neurotische structuur bloot en kent dan nog een groot gebied (misschien het grootste) waarin we leren onze oorspronkelijke goedheid in als zijn vormen (karuna, mudita, metta etc) te cultiveren en te leven. In deze zin is de

boeddhistische psychologie voor mij als westerling volstrekt voldoende om mijn spirituele pad te gaan. Dat vind ik ook het meest prachtige: diep onderzoek is alles wat ik nodig heb - net als Boeddha Shakyamuni - om wakker te worden uit mijn aannames en denkbeelden en om een vrij mens te worden.

Joop

Je sluit af met "De boeddhistische psychologie heeft namelijk nog meer cadeaus in petto". Afgezien van het woord 'cadeaus' ben ik het met je eens.

Alleen zou ik het anders zeggen: het beoefenen van het Boeddhistische pad is niet alleen het beoefenen van mindfulness. Het is het Achtvoudige Pad, en mindfulness is slechts één van de onderdelen daarvan. 'Wijsheid' bijvoorbeeld, en dat is geen psychologisch begrip. En ethisch gedrag, een nogal verwaarloosd aspect in Westerse toepassingen van het Boeddhisme.

Dorle

Ja, zo is het vanuit boeddhistisch perspectief preciezer geformuleerd. Maar ik had in mijn blog geen boeddhistische publiek voor ogen, maar meer een gemiddelde Nederlander. In zo'n artikel vermijd ik dan 'vaktermen'.

Joop

Waarom zit dit mij zo dwars?

Vanwege het 'nemen zonder het gegeven is'. Maar ook omdat ik vrees dat dit het Boeddhisme op lange termijn schade doet. 'Mindfulness' als therapeutische coachings-methode is een hype; over bijvoorbeeld twintig jaar is die hype over. En is dan het Boeddhisme niet leeggeroofd? In

de zin dat niemand het als religie meer wil beoefenen?

Dorle

Wat bedoel je met 'als religie beoefenen'? Is zitten mediteren met als achtergrond de vier grondslagen van aandacht (want hierop is het MBSR programma gebaseerd) geen spirituele beoefening? Voor mij is dat juist de kern. Bovendien geloof ik in macro-ontwikkelingen die wij niet kunnen overzien. Een traditie van meer dan 2000 jaar heeft haar eigen leven en dynamiek. Dat is niet zomaar 'leeg te roven'.

En dan nog dit: Ik voel me dankbaar dat ik het boeddhisme heb leren kennen met al zijn rijkdommen. Ik heb jarenlang ingewikkelde tibetaanse rituelen uitgevoerd en besepte: de meeste mensen zullen dit nooit doen. Toch is er zoveel lijden. Wat kan ik uit het boeddhisme aanreiken zodat de gewone lijdende oftewel gestreste mens het waardevol vindt om zich ermee in te laten? Dat werd iets anders dan tibetaanse gebeden, mantra's en ingewikkelde visualisaties. Dat werd in mijn praktijk als meditatieleraar 'leren mediteren' en later 'mindfulness'. Gewoon omdat dat woord deuren opent zodat ik mijn missie kan uitdragen: de geschenken uit het boeddhisme zo vertalen dat mensen het als geschenk kunnen herkennen. De hele trend mindfulness kun je verfoeien, maar je kunt hem ook gebruiken door te zorgen dat de diepte en rijkwijde daarvan niet uit het oog wordt verloren. Ik heb dat trouwens in mijn boeken proberen te doen: geen boeddhistische terminologie, maar eigentijds taalgebruik waarin de gestreste mens stap voor stap haar lijden leert omarmen om zo naar een echte basis van geluk en welzijn toe te groeien. De satipatthana soetra was mijn leidraad en mijn gids. De manier waarop ik het aanbied is een eigentijdse en creatieve vorm geboren uit compassie en gevoed door mijn passie voor het boeddhisme. In die zin voel ik me verwand aan Jon Kabat-Zinn.

Joop

Want dan kom ik bij een ander probleem bij je onjuiste gebruikte termen als 'geschenk' en 'cadeau': het zijn prettige woorden, ze vertegenwoordigen een soort feelgood-boeddhisme waarin een waarheid als lijden (dukkha) ook in verdonkeremaand is.

Nogmaals: ik waardeer veel van wat je schrijft, net zo als ik de wereldse betekenis van mindfulness best waardeer maar zou graag hebben men ook de nadelen van en ethische bezwaren tegen deze reductie van het Boeddhisme ziet.

Dorle

Nou, lieve Joop, ik hoop dat deze antwoorden je prikkelen en aanzetten tot een reactie. Vast wel. Hoop dat ze ergens in je blog een plek kunnen vinden. Hartelijke groet
Dorle

Nawoord, door Joop

Dank zij je oprechte poging je in mijn probleem te verdiepen ben ik jou en de mindfulness-beweging beter gaan begrijpen. Maar mijn probleem met het overhevelen van inhoud van het sacrale naar het praktische is gebleven. Laat ik je een denkoefening voorleggen om dat probleem te verduidelijken: stel de (psycho)farmaceutische industrie brengt een pil op de markt met als bewezen claim dat die hetzelfde effect heeft als een lange mindfulness-cursus, daarna is slechts een maandelijkse onderhoudsdosis nodig, oefeningen zijn niet meer nodig: wat zouden je argumenten zijn bij deze ontwikkeling?

In ieder geval, Dorle, heb je me gestimuleerd gericht te gaan nadenken en schrijven aan m'n blog over 'boeddhisme als religie' zoals ik in m'n blog van 18 maart heb aangekondigd. Niet om anderen te overtuigen maar om het voor mezelf helder te krijgen.

Wat ik niet begrijp is dat je zelf wel put uit de bron van het boeddhisme maar Kabat-Zinn en jij daar niet over vertellen, dan weet de volgende generatie docenten/trainers/leraren - of de generatie daarna - toch helemaal niets meer van die bron en droogt ie op ?

Je maakt ook een aantal inhoudelijke opmerkingen over de Dharma waarop ik kort wil reageren. Een eerste betreft wat je zegt over het Tibetaans boeddhisme (gebeden, mantra's,

visualisaties): met die religie voel ik ook geen verwantschap, wel met de meer ingetogen (apollinische) vormen van boeddhisme. Maar misschien heb je de sprong naar Theravada (waar de satipatthana sutta onderdeel van uitmaakt) al gemaakt? Inderdaad: ik noem een verschil een verschil.

Een tweede opmerking waarop ik iets wil zeggen, is je uitspraak "*... mensen weer in contact te brengen met hun oorspronkelijke spirituele wezen?*"

" Voor mij wordt hiermee het begrip ‘

anatta

’ (niet-zelf, geen ziel) ondergraven. Mijn vraag: hebben (of zijn) wij een oorspronkelijk spiritueel wezen? Hebben we misschien juist in essentie geen gebruiksaanwijzing, geen doel, geen wezen? Volgens mij zijn we nog lang niet uitgepraat.

Nawoord, door Dorle

Wat is het verschil tussen het sacrale en het praktische? Heeft het achtvoudige pad niet ook een onderdeel waarin je jezelf traint om heel praktisch je inzichten en meditatie training in je spreken, handelen en levensonderhoud uit te drukken? De ethische training maakt onze spirituele beoefening pas rond. Ik ben juist gefascineerd door de mogelijkheid het sacrale in het praktische te leven. En het praktische dagelijkse handelen uitdrukking te laten zijn van het heilige (in de zin van: dat, wat heel is). Verlichting betekent voor mij dat er geen onderscheid meer is tussen het midden in de wereld staan vanuit mijn diepste heelheid.

Wat de denkoefening betreft: Ten eerste geloof ik niet dat een pilletje een bewustzijnstraining kan vervangen. En daarnaast zou ik – als er zo’n bewering door de farmaceutische industrie zou worden gemaakt – met openheid en zonder vooringenomenheid de mogelijkheid onderzoeken.

Vertelt Jon Kabat-Zin niet over zijn bronnen? Dan ben je slecht geïnformeerd. Dat doet hij wel. Ik heb hem zelfs de satipatthana-soetra horen reciteren. En ik vertel zeker over mijn bronnen. Dat is juist mijn missie. In mijn boek heb ik het in de inleiding genoemd en vele malen ook in de tekst (maar dan zonder boeddhistische termen). In mijn opleiding tot Mindful Coach staat het boeddhisme juist centraal. Ik heb verschillende MBCT-trainers onder mijn studenten die juist om die reden deelnemen: ze krijgen gedegen informatie over de boeddhistische bronnen en leren van daaruit zekerder met de boeddhistische psychologie en de MBCT te werken.

Wat het Tibetaanse boeddhisme betreft: ikzelf heb juist veel affiniteit met mantra's moedra's en visualisaties. Het heeft mij veel goeds gebracht. Ik heb het heilzame effect ervan ondervonden. Maar het Theravada sluit zoveel dichterbij onze westerse geest, die het mystieke onzin vindt - of minstens verdacht- en zelf wil onderzoeken. Dat heb ik natuurlijk ook in me. Tot mijn verbazing kwam ik door nuchter zelfonderzoek in het gebied van het mystieke. En om je vraag naar anatta te beantwoorden: Door gericht zelfonderzoek kom ik uit op ervaringen waarin niet-zelf, leegte of non-dualiteit de diepste grond blijken te zijn. Als ik mijn beleving van een zelf serieus neem en open en onbevooroordeeld onderzoek kom ik vanzelf uit op egoloosheid. De meeste mensen zoeken naar zichzelf. Welnu, laten we daarmee beginnen, om het niet-zelf als diepste grond te leren kennen. Mijn reden om over 'een oorspronkelijk spiritueel wezen' te spreken is daarom van praktische aard: Ik wil met mijn taalgebruik graag mensen bereiken en niet afstoten.

Mijn vraag aan mezelf en ook aan jou is nu: als ik door nuchter onderzoek het mystieke kan ontdekken, wat is dan mystiek? Misschien beleefde kwantumfysica? En zitten we dan niet dicht bij het gegeven dat mystieke en religieuze ervaringen en grond hebben in dezelfde werkelijkheid die ook de wetenschap onderzoekt? Misschien een thema voor een volgende bloguitwisseling.

Hartelijke groet
Dorle

Labels: [Boeddhisme en mindfulness](#)