

Recensie Mindfulness Basisboek, auteur Rob Brandsma

Posted On aug 28, Posted by [Dorle Lommatzsch](#) Categorie [Boekrecensies](#)

Rob Brandsma geeft in dit Mindfulness Basisboek blijk van zijn uitgebreide kennis over de achtergrond en toepassing van mindfulness. Het boek is geschreven vanuit een rijke eigen ervaring en liefdevolle betrokkenheid op het onderwerp.

Je vindt hier uitgebreide kennis van vele actuele ontwikkelingen rondom de huidige westerse toepassingen van mindfulness. Zeer waardevol en bruikbaar wie zich wil oriënteren in het oerwoud van hedendaagse mindfulness-toepassingen. Dat is de kracht van dit boek. Je vindt hier ook kennis en achtergrond van de eeuwenoude wortels van mindfulness uit het boeddhisme. Zeer nuttig, maar helaas niet altijd met correcte informatie.

Ik bespeur hier onvoldoende levende ervaring met (een deel van) de praktijk van boeddhistische lessen, met name wat betreft het Tibetaans boeddhisme. Mindfulnessstrainers die tegenwoordig geen of weinig boeddhistische achtergrond mee krijgen als ze opgeleid worden tot trainer, zijn niet gebaat bij onheldere informatie. Wat Brandsma schrijft over het boeddhisme en specifieke leringen in het boeddhisme bevat onnauwkeurigheden*1, misinterpretaties*2 en fouten*3. (Hierachter vind je enkelen voorbeelden). Dat doet helaas afbreuk aan een verder deskundig en zorgvuldig geschreven boek.

Advies aan mindfulness-trainers: oriënteer je alsjeblieft elders als je meer voeling wilt krijgen met de boeddhistische achtergrond, de boeddhistische wijsheidslessen en de praktijk van mindfulness vanuit de traditie. Tip: Jack Kornfield: Het wijze hart, Han de Wit: De lotus en de roos, Robert Harzema: Boeddhistische psychologie.

* Mijn doel van de hierachter volgende onderbouwing is niet om Rob Brandsma te bekritisieren, maar de (boeddhistisch onderlegde) lezer de gelegenheid te geven enkele van de kritische noten zelf te toetsen.

*1 onnauwkeurig is b.v. de beschrijving van de satipatthana soetra (blz 39/40): de vier gebieden van mindfulness worden wel benoemd, maar over het vierde gebied spreekt hij alleen over de contemplatie op de vijf hindernissen. De essentie van het vierde gebied komt daarbij niet ter sprake: referentiekaders aanreiken die ons helpen om ons te bevrijden uit de illusie van onveranderlijkheid, oncontroleerbaarheid en de illusie van een afgescheiden 'ik'.

*2 misinterpretaties vind je b.v. bij het onderwerp over het Achtvoudige Pad (blz 102): '...het achtvoudige pad bestaat uit handelingen', zegt Brandsma. Is meditatie training (passende inspanning, passende opmerkzaamheid, passende concentratie) een actie? Brandsma geeft er een draai aan door het 'innerlijke actie' te noemen. Traditioneel wordt de meditatie training niet gezien als handeling. Handeling hoort bij de ethische training (passend spreken, passend handelen, passend levensonderhoud). Het wordt ronduit verwarrend als hij 'passende visie' en 'passend denken' ook als handeling interpreteert. Traditioneel is dat de wijsheidstraining, die niets met handelen te maken heeft maar met contemplatie en begrip over de ware aard van de werkelijkheid. Dat het bij 'passend denken' eigenlijk om de juiste (heilzame) intentie gaat wordt bovendien niet benoemd en lijkt me wel op zijn plaats als mensen zich voor het eerst oriënteren op het achtvoudige pad.

*3 fouten b.v.: Blz 25: Over de drie kenmerken van het bestaan: 'anatta' wordt vertaald als 'onbeheersbaarheid', maar betekent 'geen-zelf'.

Labels: [Boeddhisme en mindfulness](#)