

Is *mindfulness* een ingang voor meer boeddhisme in de complementaire zorg?

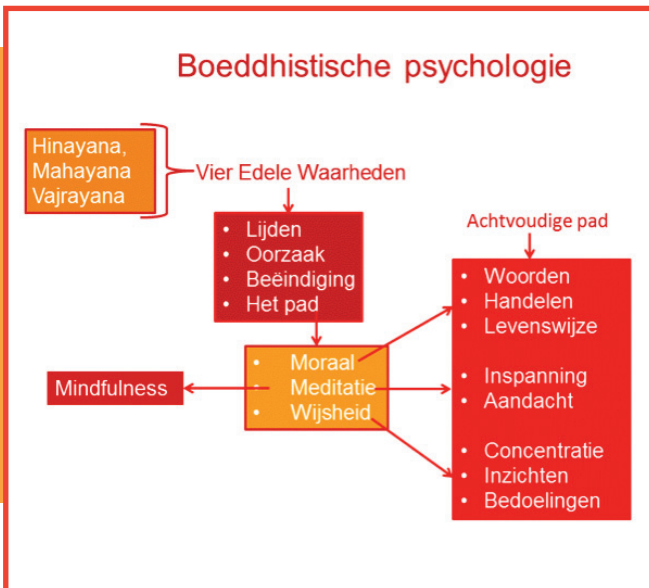
Door: Rikkie Postema

Door de integratie van mindfulness binnen de gezondheidszorg kun je de vraag stellen of boeddhisme een grotere rol in de gezondheidszorg kan spelen. Mindfulness is immers maar een klein onderdeel van de boeddhistische psychologie. In dit artikel wordt geen inhoudelijke aandacht besteed aan mindfulness. Daar is en wordt al heel veel over gesproken en geschreven. Wel kan het interessant zijn om de kern van boeddhisme uiteen te zetten en de plaats die mindfulness daarin heeft, weer te geven. Dit artikel bestaat uit antwoorden op veelgestelde vragen over boeddhisme. De basis wordt uiteengezet en weergegeven in een

schema. Na het lezen van dit artikel kun je wellichthet antwoord geven of boeddhisme binnen de disciplines in de gezondheidszorg past.

Is boeddhisme een religie?

Als je onder religie verstaat dat de wereld en de mens door een schepper is ontstaan of dat er een hogere macht of Godheid bestaat die over het lot van de mens beschikt, dan is boeddhisme geen religie. Praktiseren van boeddhisme betekent niet dat je "ergens" in gelooft. Je kunt het zien als een pad dat je bewandelt. Gedurende die wandeling ontwikkel je bepaalde kwaliteiten die je bevrijden van gevoelens als 'onbevredigendheid', afkeer en hebzucht, doordat je de oorzaak van emoties en gevoelens doorziet. Boeddhisme gaat primair over geluk en vrede voor iedereen.



Praktisch alle religies gaan hierover. Boeddhisme kan zelfs een bepaalde religie versterken als het over vrede, compassie en mededogen gaat.

Vanuit een zuivere intentie kunnen alle geloven en filosofieën naast veel aspecten van het boeddhisme bestaan. Het kent een schat aan wijsheden en kan op ieder individueel niveau beoefend worden. Hierin is het niet van belang of je wel of niet in reïncarnatie gelooft. Uiteindelijk gaat het om de ervaringen in dit leven in het hier en nu. Je zou kunnen zeggen dat boeddhisme voor voor elk wat wils biedt. Mindfulness is hier een goed voorbeeld van.

Zijn Boeddhistische lessen (Dharma) moeilijk?

Het kernidee van het boeddhisme is dat ieder levend wezen een boeddhanatuur in zich heeft, maar dat deze bij het overgrote deel van de wezens in een slapende toestand verkeert. Het goede nieuws is dat deze natuur kan ontwaken en geleefd kan worden. Wanneer de boeddhanatuur volledig uitgekristalliseerd in het lichaam verankerd is, kan gesproken worden over een staat van verlichting (Nirwana). Dit is een staat van Zijn waarin “de verlichte” bevrijd is van het lijden (dukkha) aan het lijden, zoals aan ziekte, ouderdom en dood (Samsara). De Boeddha was er om te onderwijzen, hoe het leed in de wereld verzacht kan worden. Het was zijn wens dat alle levende wezens verlichting zullen bereiken. De ervaring van verlichting is niet in woorden te vatten. Toch is er een innerlijk weten dat verlichting bestaat en waar onbewust hartstochtelijk naar gezocht wordt. Meestal in iets dat buiten onszelf ligt. De lessen van de Boeddha kunnen leiden tot de staat van verlichting mits deze niet alleen op verstandsniveau begrepen worden, maar ook getoetst zijn aan eigen ervaringen. Met andere woorden, als de leer (Dharma) belichaamd is.

De Boeddha beschikte over een geniaal vermogen om lezingen te geven die volledig aansloten op het niveau van zijn toehoorders. Dit vind je terug als je in boeddhisme gaat verdiepen. Zo zijn er verschillende stromingen. Deze zijn niet ontstaan vanuit afsplitsing, maar vanuit het idee een mogelijkheid te bieden om iedereen in de gelegenheid te stellen met boeddhisme bezig te zijn. Zo kan op ieder niveau kennis en integratie in het leven verwezenlijkt worden. Dit betekent niet dat er een begin en een eind is of dat je bepaalde modules moet doorlopen. De leer uit de verschillende tradities zijn in elkaar verweven, maar leggen verschillende nadrukken. Je kunt beginnen met wat je het meest aanspreekt en dan zie je wel waar het naar toe gaat. Ook hier is mindfulness een goed voorbeeld. Het gebeurt regelmatig dat mindfulness de interesse voor boeddhistisch psychologie stimuleert. Maar als mind-

fulness je helpt en de behoefte aan verdere verdieping ontbreekt, dan is dat voldoende. Zo simpel is het.

Belangstelling voor verdieping in boeddhisme begint meestal met het lezen van boeken. Als je niet weet vanuit welke traditie dit boek is geschreven, kan een volgend boek uit een andere traditie een andere benadering beschrijven. Deze diversiteit aan benadering kan verwarring met zich meebrengen, waardoor het bijna onmogelijk wordt om de stof te volgen. De basis is echter in iedere traditie gelijk. Deze wordt in een volgende alinea belicht. Hoe dan ook, het vraagt tijd, oefening, aandacht en een mate van volharding om het boeddhisme echt in de kern te kunnen begrijpen.

Wat zijn de stromingen?

De Hinayana, Mahayana en Vajrayana zijn de belangrijkste stromingen in het boeddhisme, die op hun beurt ook weer diverse varianten kennen met een specifiek aandachtsgebied.

Hinayana ook wel het Kleine Voertuig of Theravada

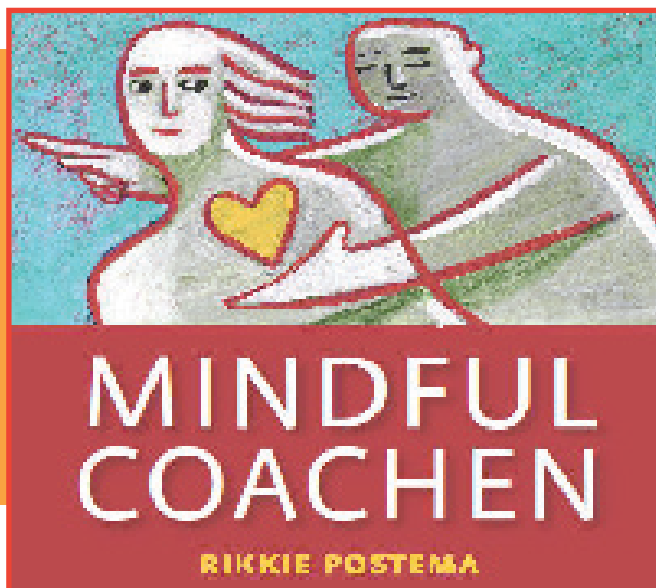
Hierin is het aandachtspunt het onderzoek naar gedachten (de geest), emoties en patronen en hoe die ontstaan. Er wordt vanuit gegaan dat alles vanuit de geest ontstaat. De beoefening bestaat uit meditaties die erop gericht zijn de spanningen vanuit de geest te leren ontspannen. Dit maakt de gedachten transparanter, waardoor je losser komt van je emoties en alerter bent op wat je doet. Het effect is dat je helderder naar situaties kunt kijken. De lessen uit de Hinayana zijn op de persoon zelf gericht.

Mahayana, of het Grote Voertuig

Waar de Hinayana gericht is op jezelf, kijkt de Mahayana naar de bevrijding van alle andere levende wezens. In de Mahayana wordt als het ware het “ik” ontmanteld. Hierdoor komt het aspect van leegte of ruimte vrij. Met betrekking tot de ontwikkeling van de geest betekent dit dat het inzicht van leegte openheid van de geest met zich meebrengt, waarin alles kan ontstaan en weer kan oplossen. In grote lijnen ontwikkelt de Mahayana positieve gevoelens en positief handelen in relatie met anderen. Zen is een ontwikkeling vanuit de Mahayana.

Vajrayana of Tantrayana of de Diamanten Voertuig

De Vajrayana maakt eigenlijk deel uit van de Mahayana, maar wordt vaak als aparte stroming gezien en benoemd. De beoefening is gericht op de persoonlijke individuele verwezenlijking van bevrijding. Een belangrijke rol speelt het aspect van leegte, herkenning dat alles energie is en dat alles voortdurend onderhevig is aan verandering en op elkaar inwerkt. Yoga-oefeningen en meditaties



bevorderen het ervaren van de energiestromen in het lichaam, de ademhaling, de emoties en gedachten. Dzogzen is een onderdeel van de Vajrayana en kan gezien worden als een esoterisch pad naar innerlijke bevrijding.

Is boeddhistisch psychologie voor iedereen geschikt?

Als je de verschillende stromingen wat nader zou bestuderen, ontdek je dat in principe alles open is binnen de boeddhistische leer. Niets is absoluut. Daardoor is deze alleen maar aan de eigen ervaring te toetsen. De te onderzoeken ervaringen, denkbeelden en patronen zijn bij iedereen verschillend. Meditatie, in diverse vormen, is hierbij de methode. In meditatie kan contact gemaakt worden met de openheid van alles wat er is. Dit maakt dat werken met meditatie niet voor iedereen geschikt is. In openheid vallen alle afweermechanismen weg waardoor de beoefenaar tot herbeleving van diep weggestopte traumatische gebeurtenissen kan komen. Een psychose kan een gevolg zijn. In die situatie werkt het boeddhisme bepaald niet bevrijdend. Bij (nog) niet verwerkte traumatische gebeurtenissen is westerse psychotherapie of traumatherapie in eerste instantie veel efficiënter. Deze methoden gaan terug naar het trauma om het vervolgens in therapie te helen. Boeddhisme werkt met de ervaring van het moment.

Maar ook kan iemand die in zijn jeugd geen of weinig liefde heeft ervaren, in meditatie worden overvallen door enorme onbekende liefdevolle gevoelens, waar hij of zij zich geen raad mee weet. Dit kan te overweldigend zijn waardoor de verwarring alleen maar groter wordt.

Wordt er veel met rituelen en symboliek gewerkt?

Er zijn stromingen, zoals de Vajrayana, waarin rituelen een belangrijk betekenis hebben. Deze zijn afkomstig uit de eeuwenoude Tibetaanse cultuur en worden uitgevoerd door monniken. We hoeven deze cultuur niet over te nemen of monnik te worden, als we willen werken met boeddhisme. Het is, denk ik, de grootste uitdaging voor het boeddhisme om het praktiseren van de leer aan te passen aan de levensstijl in het westen, waarin rituelen veel minder passen door bijvoorbeeld alleen al het ontbreken van tijd.

Boeddhisme heeft een rijke schakering aan symbolen, die zijn ontstaan voor aspecten waar moeilijk woorden aan gegeven konden worden. De lotusbloem, een schelp, het levenswiel, de eeuwige knoop, de mandala, verschillende dieren en kleuren zijn zulke betekenisvolle symbolen. Een beeltenis geeft een betekenis, energie of kwaliteit weer.

Zo is een boeddha beeld ook een symbool, met daarin diverse ver-

weven symbolen zoals houdingen (mudra's). Er bestaan talloze verschillende boeddha beelden met allemaal een eigen betekenis en kwaliteit. Doorgaans wordt een boeddha meditatief gevisualiseerd met of zonder voor een boeddha beeld te zitten. Het gaat om de kwaliteit van de boeddha, bijvoorbeeld mededogen. Kwaliteiten kunnen gekoppeld zijn aan een klank (mantra) die gezongen kan worden. Door meditatie en klank, wordt bij degene die mediteert, de kwaliteit die hij of zij ook in zich draagt, wakker geschud. Als je bijvoorbeeld aandacht geeft aan de kwaliteit van liefdevolle vriendelijkheid, zal de energie in je lichaam anders reageren dan wanneer je aandacht geeft aan haat of hebzucht. Bij veelvuldige zuivere aandacht voor een bepaalde kwaliteit kan op celniveau transformatie plaatsvinden. Een boeddha beeld wordt overigens niet "aanbeden". Dat is een groot misverstand.

Wat zijn de universele basisaspecten?

De "vier edele waarheden" zijn aspecten die in iedere stroming een rol spelen. De eerste is: lijden; de tweede: ontstaan van het lijden; de derde: beëindiging van het lijden; de vierde: het pad naar bevrijding. In het boeddhistische kader wordt de term "waarheid" in verband gebracht met levensaspecten die al eeuwenlang ervaringen bepalen. De Boeddha ontdekte deze waarheden en twijfelde in eerste instantie of hij die zou gaan onderwijzen, omdat de betekenis zo ingewikkeld is en haaks staat op de manier waarop we gewend zijn te denken. De Boeddha zei dat, als deze waarheden helemaal begrepen, gezien en gevoeld worden, de beoefenaar al een stuk gevorderd is in het boeddhisme. Zij zijn de eerste lessen van de Boeddha en de wortels van verdere ontwikkeling in de leer.

Het mag duidelijk zijn dat over boeddhisme nog veel meer te schrijven valt. Tot slot geeft ik via een overzicht de basis weer, met daarin de plaats die mindfulness hierin heeft.

Ik heb met dit artikel getracht de inhoud van de basis van de boeddhistische psychologie zo simpel mogelijk weer te geven. Boeddhisme bestuderen is het bestuderen van jezelf. Dit moet je aanspreken en bij je passen. Dan kan het helpen bij je pad om de ware aard van de geest te doorgronden en is het mogelijk vrijheid te ervaren in wat er is in het moment.

Geschreven door Rikkie Postema, coach en auteur van het boek Mindful Coachen, docent en trainer van Adisat – opleiding Mindful Coachen www.adisat.nl.