

Mindfulness in opspraak

Written by Koenraad Elst
Monday, 07 April 2014 20:01 -

De Boeddha zou niet geweten hebben waar heel de heisa rond "Mindfulness" over gaat. Ook hij had in zijn tijd al met misbruiken af te rekenen, maar andere dan zich nu voordoen. Er wordt vandaag veel beloofd, vooral beterschap bij psychosomatische ziekte, en er zijn charlatans op pad. Maar als het boeddhisme alleen maar een therapie was geweest, een manier om van ziek naar gezond te evolueren, dan zou het nooit een wereldreligie geworden zijn.

Hij vond waarschijnlijk de techniek uit, en was alleszins de eerste die hem propageerde, onder de naam *Vipassana*, "gewaarzijn" of "aandachtsmeditatie". In tegenstelling met concentratie op een klank, een lichaamsdeel of een visualisatie richt *Vipassana* zich op de onbevangen waarneming van wat zich spontaan aandient. Men kan deze meditatievorm leren in

Mindfulness in opspraak

Written by Koenraad Elst
Monday, 07 April 2014 20:01 -

tiendaagse retraites, waar een kadaverdiscipline heerst: om half vijf opstaan, volstrekt zwijgen, heel de dag (met korte onderbrekingen) onbeweeglijk zitten. Het is een eerste kennismaking met het kloosterleven. En dat was voor de Boeddha nog een "middenweg" tussen de zelfkastijding en de gebruikelijke genotzucht.

Westerse psychologen en therapeuten hebben daar een fluwelen versie van gemaakt, onder de naam *Mindfulness*. Zij hebben daarmee een verandering in ernst en intensiteit doorgevoerd, die misschien wel aangepast is aan de hedendaagse westerse mens. Maar zij wijzigden ook de oorspronkelijke bedoeling.

Het doel van Siddharta Gautama, de asceet van de *Sakya*-clan, alias de Ontwaakte (Boeddha), was de bevrijding of "uitwaaiing" (*Nirvana*)

). Hij vatte deze op als de beëindiging van de kringloop van wedergeboorten. Het geloof in reïncarnatie, waar veel westerlingen problemen mee hebben, staat volstrekt centraal in de zienswijze van de Boeddha. In zijn preken gingen verwijzingen naar figuren uit het verleden vaak samen met de vermelding van wat hijzelf in zijn toenmalige incarnatie was. Hij maakte er aanspraak op, zich al zijn vorige levens te herinneren.

In zijn tijd bloeiden verschillende opvattingen over de bevrijding. Zo kennen veel mensen uit het milieu de *Yoga-Sutra* van Patanjali, een tekst die de bevrijding louter technisch definieert: het is de toestand waarin het bewustzijn in zichzelf rust, en zich dus niet op eender welke waarneming of denkinhoud buiten zichzelf richt. Ontsnappen aan het wiel van wedergeboorten komt er niet in voor. En dit verschil in wijsgerige benadering van de meditatie werd nog groter wanneer het boeddhisme zich buiten India verspreidde.

In China vonden de confucianen de boeddhistische wijsbegeerte maar een wereldvreemd gedoe. De wereldse effecten van meditatie konden ze echter wel waarderen. De uitwaaiing uit het wiel van wedergeboorten zei hun niets, maar ze gingen de meditatie overnemen om hun "instrument te stemmen", om des te beter paraat te zijn voor hun maatschappelijke verantwoordelijkheden. Dat is meestal ook de motivatie van de moderne westerling om te gaan mediteren.

De omduiding van de meditatietechniek van de Boeddha voor andere doeleinden dan de "bevrijding" heeft dus al een lange geschiedenis. Het moderne gebruik van meditatietechnieken voor therapeutische doeleinden is wel echt een nieuwigheid. Monniken mochten geen wereldse beroepen uitoefenen, maar maakten een uitzondering voor de geneeskunst. Deze heeft namelijk met het boeddhisme gemeen dat zij een einde wil maken aan het lijden. In zekere zin is het probleem van de menselijke bestaanswijze analoog aan een ziekte, en bevrijding aan gezondheid. De behandelende monniken dachten er echter niet aan, hun eigen meditatiepraktijk aan hun patiënten aan te leren.

De oorspronkelijke bedoeling van meditatie was, gezonde mensen tot bevrijding te brengen. De bedoeling van therapie daarentegen is, zieke mensen weer gezond te maken. Daarvoor meditatietechnieken aanwenden vergt een zeer specifieke invalshoek en de bijbehorende vaardigheden. Niet voor niets zijn de bekendste namen inzake Mindfulness in Vlaanderen een psychiater en een huisarts. In Nederland bestaat een therapiecentrum met alleen maar behandelingen vanuit het boeddhisme. De sterk opkomende wetenschap van het hersenonderzoek heeft een aantal weldadige effecten van deze benadering bewezen, maar brengt ook haar beperkingen in kaart.

Het boeddhistisch kloosterleven was onderhevig aan zijn eigen vorm van moreel verval, goed vergelijkbaar met wat we uit katholieke kloosters kennen. De verschuiving naar de therapiesfeer brengt andere vormen van decadentie met zich. Wanneer men een publiek van moderne lijdensaanvallers aan stress en aan de psychosomatische gevolgen daarvan bedient, een doorgaans onwetend en weinig kritisch publiek bovendien, dan maakt men het charlatans gemakkelijk. Om hun misbruiken uit te wieden, kan men sommige regels toepassen die de Boeddha zelf in reactie op misbruiken invoerde. Maar omdat dit een eigentijds probleem is, veroorzaakt door een heel eigentijdse toepassing van meditatietechnieken, kan men ook eigentijdse oplossingen zoeken. Het is in ieder geval een wantoestand die moet geredigeerd worden.

(mei 2013, aangeboden aan *De Standaard* maar met een voorwendsel afgewimpeld; *In Flanders' Fields*, 19 mei 2013)