

Sporen van Satipatthana in de Mindfulnessstraining, een voorzichtige verkenning...

Mindfulness is the best way to be with our suffering without being overwhelmed by it (Thich Nhat Hanh)

Je kunt de golven niet tegenhouden maar je kunt wel leren surfen (Jon Kabatt-Zin)

Inleiding

Er is nog veel zomer in de herfst. Ik zit in mijn tuin en voel de late zon op mijn huid. Het telefoongesprek van zojuist klinkt rauw na in mijn hoofd. Spanning in mijn buik. Onprettig. Maar ik adem en alles geurt en kleurt buiten. De wilde wingerd op de muur toont zich diep rood tussen het groen, de boom laat ritselend wat bladeren vallen, geel en goud. Ik drink een glas thee, voel de warmte van het glas in mijn handen, ruik de geur en proef de smaak. Gedachten komen, gevoelens gaan, ik hou me even nergens aan vast.

Mijn eerste kennismaking met mindfulness was tijdens de zomerretraite in 2002 in Plum Village, het boeddhistisch klooster in Frankrijk van zenleraar Thich Nhat Hanh. Mindfulness, als onderdeel van de Dharma¹, is voor mij een levenshouding geworden waar ik tot op heden de vruchten van pluk. Mindfulness heeft mijn hart geopend. De beoefening op het kussen en daarbuiten geeft me ruimte en helderheid, maakt mijn leven lichter en vreugdevoller. Als mindfulnessstrainer in opleiding herken ik dan ook veel van de oefeningen in de MBSR training² uit de boeddhistische practice in Plum Village, bijvoorbeeld de bodyscan en aandacht voor de ademhaling. Regelmatig refereerde Thây³ in zijn dharma talks aan de Soetra over de Vier Grondslagen van Mindfulness, de Satipatthana Soetra:

“Today is the 19th of february, we are in New Hamlet and are studying the Sutra on the Four Establishments of Mindfulness. We know that the practice of the body and mind is a very important one (...) When we are aware of our body, when we embrace and look deeply into our body, we can have insight. That insight is the insight of impermanence, no self and interbeing.”⁴

Dat de mindfulness beoefeningen die worden aangeboden in MBSR training wortels hebben in het boeddhisme is voor mij dan ook vanzelfsprekend. Dat de MBSR training geen boeddhisme *is*, eveneens. Maar hoe diep zitten die wortels? Waar raakt de MBSR training haar boeddhistische oorsprong en waar schuift het? Wat is mindfulness? In dit essay wil ik deze vragen verkennen aan de hand van de basissoetra over mindfulness, de Satipatthana Soetra. Welke sporen vinden we terug in de MBSR en wat zien we daarvan in de grondhouding van de mindfulnessstrainer? Het zal niet meer dan een voorzichtige verkenning zijn, er is immers altijd ook heel veel niet gezegd...

Satipatthana: Soetra over de Vier Grondslagen van Mindfulness

In de Satipatthana Soetra worden we door de Boeddha uitgenodigd om de vele verschillende lagen van onze ervaringen nauwgezet te identificeren en diepgaand te onderzoeken: we richten ons op: aandacht voor het lichaam, aandacht voor de gevoelens (de *toon*), aandacht voor de geest, (gedachtenproces/

¹ leer van de Boeddha, boeddhistisch pad

² MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction, een 8-weekse training ontwikkeld door Jon Kabatt-Zin

³ Thây betekent leraar, studenten van Thich Nhat Hanh spreken hem zo aan

⁴ Citaat uit Dharma Talk Winterretreat 2008, tekst in mijn bezit

stemmingen) en aandacht voor de objecten van de geest,⁵ (het ‘verhaal’ dat we onszelf vertellen, structuren en concepten in onze geest). Vier gebieden van aandacht, waarin we steeds helderder zicht krijgen op wat ons stress brengt en wat ons geluk en onze vrijheid ondersteunt. Stap voor stap en heel precies in de formulering wordt uitgelegd hoe we moeten beoefenen. We krijgen meditatie-instructies en leren lichaam en geest in alle facetten te observeren. De tekst beschrijft op minuscule wijze in soms beeldende en poëtische taal, hoe we onze opmerkzaamheid, mindfulness, kunnen trainen, steeds meer bewust kunnen worden en vrij van pijn en lijden. Het doel is hoog in de soetra, we beoefenen om bevrijding, vrede en vreugde in ons dagelijks leven te ontwikkelen⁶ pijn en lijden van onszelf en andere wezens te beëindigen en Nirwana⁷ te verworvelijken:

“De Boeddha zei: ‘Monniken, er is een ongeëvenaarde weg die leidt tot zuivering, het onmiddellijk te boven komen van verdriet en zorgen, het beëindigen van pijn en angst, het bewandelen van het juiste pad en het verworvelijken van Nirwana, dat is de weg van de vier velden van aandacht.’”⁸

De Satipatthana Soetra wordt gezien als een van de belangrijkste leerredes van de Boeddha. Soetra’s werden mondeling overgeleverd, pas eeuwen later op schrift gesteld. Mindfulness is een kernbegrip in boeddhistische beoefening, al is het niet het enige. Deze soetra is eigenlijk een uitwerking van de zevende stap in het Acht-Voudig Pad⁹, *Right Mindfulness*. De soetra bespreekt ook de Vijf Hindernissen¹⁰ en de Vier Edele Waarheden¹¹. Het woord satipatthana is samengesteld uit sati en (u)patthana. Sati verwijst naar Mindfulness en betekent gewaarzijn, aandacht of herinnering, (u)patthana betekent fundament, opbouwen of stevig maken.

Mindfulness is een levenslange reis over een pad dat uiteindelijk nergens naar toe gaat, alleen naar wie je bent (Jon Kabatt-Zin)

Mindfulness

Als we kijken naar de oorsprong van het woord is mindfulness te herleiden tot het Pali¹² woord Sati dit heeft naast ‘bewustzijn’ en ‘aandacht’ een derde connotatie die van ‘herinneren’. Deze betekenis is veelzeggend. Want wat is herinneren? Letterlijk her-inneren, opnieuw verinnerlijken, innerlijk ‘weten’, je iets realiseren wat je eigenlijk al wist maar even was vergeten. Het is het onbewust afgedwaald zijn in de meditatie en weer terugkomen. Oh ja, deze inademing, deze uitademing. Op het moment dat we ons realiseren dat we afgedwaald waren en terugkijken hebben we het gevoel dat we even ‘weg’ waren, we waren onszelf vergeten. We raken ‘ruimte’ kwijt, bewustzijn verliest zelfbewustzijn: *identificatie*. Mindfulness is dan misschien: ontwaken uit de droom van identificatie.

⁵ Akincano gaf in zijn colleges de volgende heldere indeling: (Kaya (body), Vedana (feeling tone), Citta (states of mind), Dhamma (phenomena, mind objects, cognitive patterns), hij gebruikte de metafoer van TV-kanalen, Mindfulness geeft de mogelijkheid van het ene naar het andere kanaal te switchen, keuze dus, opening.

⁶ TNH, 2012 p. 47

⁷ Verlichting

⁸ Satipatthana-Sutta (Majjhima Nikaya, 10), er zijn verschillende versies overgeleverd, zie o.a. TNH, 2012 p. 35/ Anālayo, Bhikkhu 2013

⁹ Het Achtvoudig pad: juiste visie, juist denken, juiste spraak, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid, juiste concentratie

¹⁰ Verlangen, afkeer, sufheid, onrust, twijfel

¹¹ De Vier waarheden: Er is lijden, Er is een oorzaak van lijden, Beëindiging van lijden is mogelijk, Er is een pad dat leidt tot opheffing van lijden.

¹² Pali is de taal die gebruikt wordt in de oude geschriften van het Theravada Boeddhisme

Uit het voorgaande blijkt al dat mindfulness geen statisch begrip is, het is nadrukkelijk een *beoefening*, een werkwoord eigenlijk, iets wat we kunnen oproepen in onszelf, iets wat we kunnen *doen*.

Want wat is mindfulness? Eenvoudig gezegd is mindfulness: je bewust zijn van wat er gebeurt en in contact zijn met wat je daarbij ervaart. Een moeilijk telefoongesprek met boze stemmen, pijn in je linker grote teen, thee drinken in bewuste aandacht, kijken naar de kleuren en vormen om je heen, de sensaties in je lichaam voelen, ervaren wat zich in je geest afspeelt, dat alles in open aandachtigheid, zonder te oordelen, zonder af te wijzen, van moment tot moment.

*The essence of meditation is awareness
(Mingyur Rinpoche)*

‘Ruimte’

En wat levert dat dan op? In ieder geval een soort ‘ruimte’, waarin we minder lijden aan ons lijden en een bewustzijn herkennen dat ‘groter’ lijkt dan wij zelf zijn. Groter *lijkt*, misschien herkennen we juist het bewustzijn dat we in wezen zelf zijn. Dat vertellen we niet (meteen) bij de eerste MBSR training. Jon Kabat-Zinn, de pionier die mindfulness vanuit het boeddhisme naar het Westen heeft vertaald en toepasbaar heeft gemaakt in de MBSR training, geeft de volgende definitie:

“Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier, doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend.”¹³

Later voegt hij hier een belangrijk element aan toe als hij zegt:

“Mindfulness is *het bewustzijn dat ontstaat* door opzettelijk je aandacht bij iets te houden, in het huidige moment en zonder te oordelen.”¹⁴

En hier komen we bij de essentie, door de beoefening van mindfulness, in vele verschillende vormen, komen we in contact met, in boeddhistische termen, onze boeddha-natuur, de natuur van de geest. We komen in contact met wie we werkelijk zijn, los van wie we denken te zijn. En dat levert heel veel op. We beginnen te ontwaken en ontwikkelen bijvoorbeeld: vriendelijkheid, vreugde, gelijkmoedigheid, (zelf)compassie.¹⁵ We lijden minder aan ons lijden, Thây zegt:

“With mindfulness you can recognize the presence of suffering in you and in the world. And it is with that same energy that you tenderly embrace the suffering. (...) To be mindful means to be aware. It is the energy that knows what is happening in the present moment.”¹⁶

When Right Mindfulness is present, the Four Noble Truths and the other seven elements of the Eightfold Path are also present (Thich Nhat Hanh)

De MBSR training en boeddhisme

Was Thich Nhat Hanh de leraar die velen in het Westen vanuit boeddhistisch perspectief liet kennismaken met mindfulness, Jon Kabat-Zinn, moleculair bioloog en hoogleraar aan de University of Massachusetts Medical School, ontdeed het begrip van zijn boeddhistische context en ontwikkelde in 1979 een 8-weekse training waarin mindfulness centraal staat, de MBSR, Mindfulness Based Stress

¹³ JKZ, 2014 p. 15

¹⁴ JKZ, 2014 p 21 mijn cursief

¹⁵ Ook wel de Vier Verheven Gemoedstoestanden genoemd, bramavihara's

¹⁶ TNH Dharma Talk in tijdschrift Lion's Roar, collectors edition over TNH augustus 2017

Reduction. Patiënten met chronische (pijn)klachten zouden hierbij baat kunnen vinden. Hij verweefde ingrediënten uit het boeddhisme met psychologische inzichten in een westers trainingsprogramma, uiteindelijk toegankelijk voor iedereen die op zoek is naar geluk en vermindering van lijden. Zeven fundamentele vormen de belangrijkste basis van de mindfulnessbeoefening: niet-oordelen, geduld, opnieuw beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie en loslaten. In de MBSR-training trainen deelnemers hun opmerkzaamheid, hun vermogen hun aandacht te richten door het oefenen van ‘zitten in aandacht’ (het woord meditatie wordt niet gebruikt) en yoga-achtige lichaams-oefeningen. Door het doen van de oefeningen en het bijhouden van een logboek (o.a. beschrijving van lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten), leren cursisten contact te maken met zichzelf en bewust te zijn van hun ervaringen in het huidige moment. Dit kan ertoe leiden dat mensen zich minder identificeren met hun gedachten en gevoelens en daardoor minder lijden ervaren. Door de beoefening van mindfulness groeien (zelf)compassie en acceptatie, mensen worden zachter en milder naar zichzelf, waardoor stress wordt gereduceerd en mensen meer heilzame keuzes kunnen maken in hun leven.

Boeddhisme licht? Misschien. Een nadrukkelijk Boeddhistisch stempel zou mensen kunnen afschrikken, dat wilde JKZ vermijden. Toch is het juist Thich Nhat Hanh die (als een soort eerbetoon aan de traditie?) het voorwoord schrijft bij zowel de eerste als laatste druk van zijn boek “Gezond leven met mindfulness”¹⁷, in de eerste editie (1989) schrijft Thây:

“Je zou dit boek kunnen omschrijven als een deur die zowel toegang geeft tot de dharma (vanuit de wereld) als tot de wereld (vanuit de dharma). Pas wanneer de dharma zich echt ontfermt over onze ware levensproblemen, gaat het om de ware dharma.”

Vanuit met name westerse boeddhistische kringen is er echter veel kritiek op de wildgroei en populariteit van mindfulness¹⁸, is het niet slechts een laagdrempelige vorm van inziets-meditatie, het aanleren van een paar techniekjes, behulpzaam bij het reduceren van stress, geplukt uit een tweeënhalf duizend jaar oude traditie van meditatiebeoefening, inzicht en wijsheid? Hoe kwalijk is dat? Er is veel over te zeggen. Dat valt helaas buiten de reikwijdte van dit essay. Gebleken is in ieder geval dat MBSR mensen aanspreekt die zich eerder niet met het boeddhisme hebben bezig gehouden, en ook dat MBSR voor velen heilzaam is. Als we vanuit de rijke boeddhistische traditie iets kunnen aanreiken waarmee mensen hun lijden kunnen verminderen, is dat voor ons als mindfulnessstrainers een heel mooie opdracht.

Satipatthana Soetra en MBSR, raakvlakken?

In het kader van het bovenstaande is het interessant om eens nader te gaan kijken naar wat er dan aan beoefening uit de rijke boeddhistische traditie is ‘geplukt’. De hedendaagse Mindfulness beweging is zonder twijfel schatplichtig aan de Satipatthana Soetra. Jon Kabat-Zinn heeft bijzonder grondig en knap werk verricht. De MBSR volgt nauwgezet de sporen van de soetra, met name de eerste drie gebieden, lichaam, gevoelens, gedachtenproces. De aanbevelingen in de soetra voor de beoefening lijken bijna letterlijk te zijn overgenomen in de MBSR training (denk aan de oefening zitten in aandacht):

“Hoe verblijft een beoefenaar standvastig in de observatie van het lichaam in het lichaam? (...) hij ademt in en is zich ervan bewust dat hij inademt. Hij ademt uit en is zich ervan bewust

¹⁷ De Engelse titel, *Full Catastrophe Living*, dekt meer de lading dan de wat brave Nederlandse titel, Mindfulness helpt mensen te leven met de hele catastrofe van het mens-zijn, helpt te helen en de werkelijkheid te aanvaarden, zelfs wanneer dit volstrekt onmogelijk lijkt. (JKZ 2012, p. 14)

¹⁸ Zie o.a. presentatie Allan Wallace op conferentie Boeddhisme en Psychologie Nijm. 2015, Hickey 2010, en diverse artikelen in *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, May 2011

dat hij uitademt. Wanneer hij lang inademt weet hij; ik adem lang in. Wanneer hij kort uitademt weet hij; ik adem kort uit.”¹⁹

In de oefening zitten in aandacht uit de MBSR herkennen we de vier grondslagen. Deze oefening bevat de belangrijkste elementen uit de soetra. Deelnemers leren hun aandacht te richten maar ook juist flexibel hun aandacht van het ene naar het andere gebied te bewegen, precies zoals de beoefenaar in de soetra. Ook herkennen we aspecten uit de bodyscan als we lezen in de soetra hoe de beoefenaar wordt gevraagd diepgaand te kijken naar zijn eigen lichaam:

“Hij observeert de binnenkant van het lichaam of de buitenkant van het lichaam(...) vanaf zijn voetzolen naar boven en vervolgens vanaf de haren op zijn hoofd naar beneden.”²⁰

Kern bij alle aanbevelingen in de soetra is, net als bij de bodyscan en andere oefeningen in de MBSR opmerkzaamheid, van moment tot moment, observeren van dichtbij, met volle aandacht en volledig bewust.

“Wanneer een beoefenaar loopt is hij zich bewust: ‘ik loop’, wanneer hij staat, is hij zich bewust: ‘ik sta’, Wanneer hij zit, is hij zich bewust: ‘ik zit’, Wanneer hij ligt is hij zich bewust: ‘ik lig’. In welke houding zijn lichaam zich ook bevindt, hij is zich ervan bewust.”²¹

Niets op de automatische piloot dus. Zo ook in de observatie van de geest. Gedachten en stemmingen worden nauwgezet beschreven, de beoefenaar wordt gevraagd zich bewust te zijn van allerlei gevoelens, is de *toon* prettig, onprettig of neutraal. Hij *weet* en is zich bewust van wat zich afspeelt in zijn geest, van moment tot moment.

Bij wijze van conclusie

Wie de tekst van de soetra nauwgezet leest, herkent direct de raakvlakken met de oefeningen uit de MBSR training, maar ook is het niet moeilijk te zien dat de soetra-tekst doorgaat waar de MBSR oefeningen ophouden. In de soetra komen noties als vergankelijkheid en zelfloosheid aan de orde bijvoorbeeld waar de tekst uitnodigt ook het proces van vergaan te onderzoeken en te kijken naar het lichaam als naar een lijk in ontbinding, een steeds verdergaande deïdentificatie die uiteindelijk kan leiden naar inzicht en volledig bewustzijn. Door zo over ons lichaam en de vergankelijkheid te denken worden we ons juist bewust van de kostbaarheid van het leven zegt Thây in zijn commentaar op de soetra.²²

In de soetra gaan de oefeningen vaak over in contemplatie, over lijden en de oorzaken van lijden, de Vier Edele Waarheden en onderlinge afhankelijkheid. In de MBSR training is er geen sprake van contemplatie maar veeleer van observatie, van de sensaties in het lichaam, geluiden, gevoelens en gedachten. De MBSR is nadrukkelijk een aandacht-training en volgt de oefeningen in de soetra, niet de vergaande contemplaties.

Uiteindelijk doel van alle oefeningen in de soetra is om de onwetendheid op te heffen over de aard van de werkelijkheid en de natuur van de geest, om volledig bewustzijn te realiseren over de noties geen geboorte geen dood, Nirwana te verwezenlijken en een einde te maken aan het eigen lijden en het lijden van alle levende wezens. Zo ver gaan wij natuurlijk niet in de MBSR training. We hoeven van

¹⁹ Satipatthana-Sutta (Majjhima Nikaya, 10), in TNH 2012 p. 15

²⁰ Idem, TNH 2012, p. 17

²¹ Idem, TNH p. 16

²² TNH 2012, p 66

deelnemers geen Bodhisattva's²³ te maken, we wijzen alleen de weg... Wel willen we graag dat ze zich veilig genoeg gaan voelen in het beoefenen, onze grondhouding als mindfulnesstrainer is daarin heel belangrijk. We leren ze weer contact te maken met hun lichaam, waardoor ze opnieuw in contact komen met zichzelf en het huidige moment. En daardoor een bewustzijn in zichzelf wakker maken wat helpt om het gevoel van lijden, stress en spanning, te verminderen.

As trainers, we are called to embody mindfulness. We will notice the tendency of the mind to defend, to console, to agree, to contradict, to react. (Edel Maex)²⁴

Als laatste maar niet ten slotte...

In dit essay hebben we sporen van Satipatthana gevolgd en verkend, maar wat betekent dit alles nu voor de grondhouding van de mindfulnesstrainer? Wat zien we? In de eerste plaats is zij ervaren beoefenaar van de Vier Grondslagen van Mindfulness, als ze loopt, weet ze dat ze loopt, als ze zit, zit ze, waardig en ontspannen, haar geest open en aandachtig, haar bewegingen bedachtzaam en zorgvuldig. Net zoals de monnik die in Plum Village met even veel aandacht de WC poetst als de bloemen voor het altaar schikt, getuigt alles wat ze doet van deze tegenwoordigheid van geest. Als ervaren beoefenaar faciliteert ze, biedt ze de cursisten veiligheid en vertrouwen om zelf thuis te kunnen beoefenen, in haar bewuste opmerkzaamheid stemt ze af, zonder oordeel, open en aandachtig, in diep luisteren en liefdevol spreken. Ze is de belichaming²⁵ van mindfulness, zoals dat zo mooi heet of is op weg dat steeds meer te worden. Ben ik dat? Gedachten komen, gevoelens gaan. Waar ik ook ga daar ben ik...²⁶, gekomen aan het einde van dit essay nu, hou ik me even nergens meer aan vast. *This is it.*²⁷

Sonja Kobus , december 2017 (Opleiding Mindfulnesstrainer 2017/2018, cohort 9)



²³ Verlicht wezen, streeft ernaar om alle wezens van leed te bevrijden en naar Verlichting te leiden, heeft groot mededogen, hedendaagse Bodhisattva's zijn bijv. Ghandi, Dalai Lama

²⁴ in Contemporary Buddhism, Vol. 12, No. 1, May 2011

²⁵ Zie over embodiment artikel in tijdschrift Mindfulness The role of the teacher in mindfulness based approaches, van Aalderen et al 2012

²⁶ Naar Jon Kabatt-Zin, Boek: Waar je ook gaat daar ben je, JKZ 2012

²⁷ Calligrafie van Thich Nhat Hanh