

Overeenkomsten en verschillen tussen Vipassana meditatie en mindfulness trainingen.

Inleiding

Tegenwoordig is de mindfulness -based stress reduction (MBSR) van Jon Kabat-Zinn en de daaruit voortvloeiende variant zoals de Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) bij depressie en angst een reguliere onderdeel geworden van de gevestigde psychologie. Om de simpele reden dat deze therapieën hun werkzaamheid bewezen hebben. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan en dat viel positief uit. Ze zijn evidence-based.

Ondergetekende mediteert al meer dan 25 jaar , is Vipassana leraar in de Mahasi Sayadaw stijl en daarnaast GZ- psycholoog. Uit hoofde van die laatste functie geeft hij dan ook MBCT bij depressie en angst.

Door zijn meditatie ervaringen en de ontwikkelingen in de MBSR en MBCT, vroeg hij zich steeds meer af: wat zijn de verschillen en wat zijn de overeenkomsten tussen Vipassana meditatie en de mindfulness trainingen zoals gegeven in MBSR en MBCT ?

Psychologisch lijden.

Veel mensen komen aanvankelijk naar meditatielessen omdat ze een of ander probleem hebben, waar ze niet goed mee kunnen omgaan. Ze zoeken een oplossing voor hun psychologische problematiek. Ze voelen zich hierdoor ongelukkig. Vroeger gingen ze (en gaan ze nog steeds) hiervoor naar een therapeut maar tegenwoordig dus ook naar een meditatielees en sinds recent ook naar een mindfulness training.

De MBSR richt zich voornamelijk op stress ten gevolge van fysieke , psychologische en sociale omstandigheden, de MBCT specifiek op depressie en angst.

Op het ogenblik wordt er ook onderzoek gedaan naar de toepasbaarheid van mindfulness bij o.a. verslavingen en persoonlijkheidsstoornissen .

Een mindfulness training in deze context is dus klacht gericht ,waarbij de mensen af willen af van hun klachten. Mindfulness is een bewezen techniek die je daarbij kan helpen.

Anders gezegd: mindfulness training heeft een ego gerichte benadering heeft, zodat je weer verder kunt met je leven.

Freud heeft gezegd dat hij met behulp van zijn psychoanalyse zijn patiënten wilde helpen om af te komen van het neurotische lijden, maar voegde hij er direct aan toe dat zijn psychoanalyse geen uitweg bood voor het existentieel lijden. Freud wilde het lijden van zijn cliënten terug brengen tot normale proporties. Misschien kun je zeggen dat het doel van MBSR en MBCT hetzelfde is: Een vermindering van je klachten zodat je weer verder kunt met je leven. In het geval van MBCT is deze gericht om je relatie tot je angst en depressie te veranderen, waardoor angst en depressie stoppen om een issue voor je te zijn. Het gevolg van deze veranderende relatie is dat de depressie en angst afnemen. En dat is uiteindelijk toch wat de mensen voor ogen staat als ze zo'n training gaan volgen.

Of anders gezegd:

In mindfulness trainingen gaat het om “Rearranging the furniture,” maar “not throwing it out” Echter, net zoals bij Freud, is er dan nog steeds sprake van een existentieel lijden. Hier kom ik zo op terug

Attitude en doel.

In MBCT en MBSR is het vooral de attitude die telt: een milde open aandacht ten aanzien van wat er bij je langs komt, waarbij je klachten reductie als doel hebt. Het paradoxale is - om deze reductie te bewerkstelligen, je juist niet van je klachten actief af moet willen: Als je van A naar B wilt, moet je bij A blijven. Deze houding wordt ook in Vipassana voortgezet wanneer je allang geen psychologische klachten meer hebt en je intensief tijdens een retraite mediteert. Deze attitude van geen weerstand tegen en verlangen naar iets is een houding die je voortdurend aan het cultiveren bent. Het ontwikkelen van deze houding is voor de meeste van ons een langdurige zaak, een die je je lang nog niet voor de volle 100% hebt toegeëigend, zelfs als je klachten verzacht zijn of er goed mee hebt leren omgaan.

Achan Buddhadasa zegt dan ook:

“Nirwana is the coolness of letting go
The inherent delight of experience
When there is *no grasping or resistance to life*”

Ja, hier praten we duidelijk over wat anders dan ons voorstaat bij een mindfulness training, namelijk het radicaal beeindigen van zowel het psychologisch als existentieel lijden.

En hier zien we tevens onmiddellijk een verschil tussen Vipassana en mindfulness training: Vipassana gaat door, waar de mindfulness trainingen stopt.

Echter de attitude - en dat is een overeenkomst - blijft het zelfde: die milde, open, vriendelijke, niet veroordelende aandacht voor alles wat er in het hier en nu langs komt.

Gezegd dient te worden dat de Boeddha bij zeer hardnekkige meditatie objecten soms hiervan kon afwijken en een wat steviger advies gaf.

Context/ existentieel lijden.

Hoewel de mentale houding dus het zelfde is bij een kwalitatief goede MBCT, MBSR en Vipassana, gaat de context anders worden, verschuiven.

De context bij de mindfulness trainingen zou ik meer psychologisch willen noemen. Bij de Vipassana is deze duidelijk Boeddhistisch om zo niet alleen de psychologische problemen te benaderen, maar vooral de existentiële problematiek. Dit is een duidelijk verschil, hoewel er ook wel overlap zit.

In de Vipassana meditatie gaat het om het zien van de werkelijkheid zoals die is. Dat wil zeggen het realiseren van anicca, dukkha en anatta, de werkelijkheid gaan zien vanuit het hart en/ of onderbuik als zijnde vergankelijk, onvolmaakt en oncontroleerbaar. Als je deze onderscheidende kenmerken van het bestaan op een dieper niveau gaat zien, ontwikkel je wijsheid, die ervoor zorgt dat je perspectief gaat verschuiven.

In de Mindfulness trainingen komt dit ook wel impliciet aan bod. Zo leer je gedachten zien als een “passing event” (anicca), de stress, depressie en angst zijn natuurlijk dukkha. Het aspect van no-self komt minder aan bod.

Vipassana gaat veel verder in dit opzicht.

Ook al heb je geen depressie meer, stress of angst, anicca, dukkha en anatta zullen blijven bestaan. Het is immers la condition humaine, dit existentieel lijden. Door anicca, dukkha en anatta als de essentiële kenmerken van het bestaan te zien, wordt op den duur je totale mentaal/ emotionele houding anders, in de zin dat er een steeds dieper zuiveringsproces plaats vindt wat uiteindelijk kan resulteren in een staat van verlichting (waarin overigens 4 niveaus te onderscheiden zijn). Verlichting betekent niets minder dan de totale opheffing van het lijden, zelfs van de meest subtiele aspecten , die je aanvankelijk nog geen eens in de gaten hoeft te hebben.

Kortom , uiteindelijk vindt er een totale zuivering van de geest plaats, waar bij je volledig in het reine komt met anicca, dukkha, anatta of te wel met ouderdom, ziekte en dood. Een *volledige* opheffing van het lijden.

Gaandeweg de beoefening krijgt de mindfulness een andere kwaliteit: Je gaat je steeds minder bezig houden met de inhoud van met name je gedachten en emoties- je fascinatie voor de inhoud wordt langzaam maar zeker steeds minder - , maar meer met het proces. Het gaat er dan bijvoorbeeld niet meer om wat je denkt maar dat je denkt.

In MBCT gaat het erom om die diepere aannamen die je bijvoorbeeld hebt als je depressief bent, bv “ ik ben waardeloos” of “ mijn leven is een mislukking” naar boven te halen zodat je je meer bewust bent hoe dat je beïnvloedt. De inhoud dus. In Vipassana, zie je dit ook, maar ontwikkel je wijsheid door objecten alleen maar te zien in het aspect van anicca, dukkha, anatta, ongeacht wat het is. Meer de procesmatige, existentiële kant van de objecten.

Veranderende motivaties

Zoëven had ik over het herschikken van de meubels. (rearranging the furniture) Hier gaat het om “ throwing the furniture out” En dat hoeft aanvankelijk helemaal niet aantrekkelijk te zijn. Het is niet het doel wat de mensen in een MBCT of MBSR voor ogen staat.

Om bevrijding te realiseren is mindfulness is een zeer belangrijk aspect , maar er is meer voor nodig: Het gaat zoals hierboven vermeld, om het ontwikkelen van het juiste inzicht door het zien van de 3 karakteristieken van het bestaan. Dit ontwikkelen van het juiste inzicht wordt ook wel sampajana genoemd.

Daarnaast besteedt het Boeddhisme en dus ook Vipassana veel aandacht aan de ethiek, die er op neer komt dat je bij de anderen - mensen , dieren en natuur - geen schade aanricht en -positief geformuleerd - de intentie heb om het goede te doen. Dit doe je in het dagelijks leven. Dana (vrijgevigheid) is een belangrijk facet in je gedrag met anderen.

Zonder de beoefening van ethiek, wordt het meditatie proces aanzienlijk bemoeilijkt.

Het mooie en het verrassende en flexibele van de leer is in dit verband , dat zelfs een bekende seriemoordenaar uit die tijd, Anguli Mala, - iemand die zich in ieder geval niet hield aan de eerste leefregel , namelijk om niet te doden, toch in korte tijd de diepste staat van verlichting kon bereiken. Maar dit terzijde.

Terug naar de intentie: er zijn ook meditaties op liefdevolle vriendelijkheid, mededogen , medevreugde en gelijkmoedigheid die deze intenties kunnen

versterken. Het begrip intentie wordt hier aanzienlijk verbreed, dan alleen maar de intentie van vermindering van je klachten.

Een ander belangrijk begrip is het idee van karma: Wat je doet heeft altijd gevolgen, zowel positief als negatief. In dit leven of in een volgend leven.

Dit kan je handelswijze beïnvloeden.

En zo zijn er nog veel meer aspecten van de Boeddhistische leer die buiten het kader van dit artikel vallen.

Het is de context waarin de aandacht in Vipassana verschuift naar het existentieel lijden en de opheffing ervan, die het grote verschil maakt tussen MBSR / MBCT enerzijds en Vipassana anderzijds.

Vipassana is een levensfilosofie, waarin mindfulness heel belangrijk, maar die ingebed is in een bredere filosofische/spirituele context die niet aan bod komt in de mindfulness trainingen. En de theorie in Vipassana blijft niet puur bij de theorie alleen, maar uiteindelijk om het daadwerkelijk realiseren van die context door middel van je gedrag en door middel van spirituele realisatie.

Anders gezegd: Vipassana gaat verder en dieper dan de mindfulness trainingen.

Daar waar deze laatste ophouden, gaat Vipassana verder.

Je zou het ook anders kunnen formuleren: Mindfulness trainingen beslaan een gedeeltelijk spectrum, Vipassana het totale. Mindfulness gaat over balans, Vipassana over bevrijding, over totale innerlijke vrijheid en vrede, over de opheffing van al het lijden.

Bij MBSR en MBCT praten we over een relatief geestelijke gezondheid, bij Vipassana over de volledige optimalisering van de geestelijke gezondheid.

Gezegd dient te worden dat er ook behoorlijk wat beoefenaren zijn van de Vipassana, wier context christelijk/joods is. Deze mensen ervaren vaak een verdieping van hun geloof dank zij de meditatie. Vipassana kan dus heel goed aansluiten bij andere tradities

Waar kun je beginnen?

De mindfulness training kan een goed startpunt zijn voor mentale ontwikkeling. Misschien maakt het niet veel uit waarmee je begint: Met Vipassana pur sang of met een mindfulness training. Wellicht kan een mindfulness training effectiever zijn als er duidelijk sprake is van een psychologische problematiek omdat je dan actief gaat zoeken naar de (vaak onbewuste) aannames die je over jezelf, anderen en de wereld hebt gemaakt.

Het echte werk begint, zoals Jon Kabat-Zinn terecht zegt, na de laatste sessie van de mindfulness training. Dan krijg je "levenslang" En dan zou je verder kunnen gaan met het beoefenen van Vipassana.

Mocht je verder gaan met Vipassana dan heb je daarvoor een andere motivatie nodig dan een reductie van je klachten. De bekende advaita-vedanta verlichte Sri Nisargadatta gaat hierin wellicht het verste als hij zegt:

"Stay without ambition, without the least desire, exposed, vulnerable, unprotected, uncertain and alone, completely open to and welcoming "life as it happens", without the selfish conviction that all must yield you pleasure and profit, material or so-called spiritual"

En even verder: “You may try to improve your life, the life of your body and mind,... Or you may cut the knot of self-identification altogether and look at your body and mind as something that happens without committing you in any way” .
(Sri Nisargadatta Maharaj -I am That . Acorn press, 1997)

De vraag is of iedereen een dergelijke diepgaande motivatie heeft, maar het is een feit dat je motivatie wel in die richting kan gaan veranderen.

Tot slot

Om een mindfulness trainer te zijn moet je de basale houding die erbij hoort, eigen gemaakt hebben. Van belang is dat je als trainer zelf een persoonlijke beoefening hebt. Het is jammer dat er nu op academische niveau cursussen van een aantal weken wordt aangeboden, waarna je je zelf mindfulness trainer mag noemen.

Het gevaar is aanwezig dat mindfulness verwordt tot een techniekje -zoals er zovelen zijn- voor klachtenreductie, tot een lifestyle ding, wat zeker na een paar jaar vervangen gaat worden door wat anders wat dan weer “ cool” is.

Het is daarom aanbevelingswaardig om als mindfulness trainer een aantal jaren meditatie ervaring achter de rug te hebben , inclusief een aantal retraites , voordat je je daadwerkelijk mindfulness trainer mag noemen. Om meer bewust te worden van het eindeloze potentieel, wat mindfulness in zich bergt:

“ When the mind does not discriminate
All things are as they really are
Entering the deep mystery of this suchness
Releases us from all attachments”

Master Seng-ts’an

Peter Baert
Februari 09