

GEVANGEN IN MINDFULNESS

Vorig jaar was ik bij een lezing over Mindfulness door Jon Kabat-Zinn, de grondlegger zelf. Bijna 900 mensen zaten in de zaal en luisterden ademloos. Mindfulness is populair.

Ik was met twee middelbare schoolvriendinnen van me en die lieten na afloop een boek signeren. Ik maakte misbruik van de gelegenheid om een vraag te stellen: hoe zit het nou met bevrijding en Mindfulness? Want geen woord daarover in Kabat-Zinn's boek 'Full Catastrophe Living'. Terwijl bevrijding, het doorzien en definitief wegvallen van het zelf, toch wel een beetje de essentie en het bestaansrecht van het Boeddhisme is.

'Yeah, yeah, liberation', was het alles- en tegelijk niets-zeggende antwoord, 'daar staat wat over in mijn tweede boek'. Dat wilde ik natuurlijk niet horen, moet ik nóg een boek van hem kopen. Vond ééntje wel ruim voldoende. Uit de eerste hand, voor minder zou ik het niet doen. Bovendien had 'ie er in de lezing ook met geen woord over gerept. Dus ik wou hem met de billen bloot hebben.

Maar Kabat-Zinn's volgende uitspraak was weinig hoopvol: 'Mindfulness is the beginning, the middle and the end'. Dat kan toch niet waar zijn? Mindfulness is prachtig, en allerlei mensen hebben er in allerlei opzichten allerlei baat bij. Maar er is één ding dat niet aangereikt wordt, en dat is nou precies het perspectief van bevrijding. Allerelei nuttige effecten van aandacht in het dagelijks leven passeren de revue, bestrijding van stress, angst, pijn en paniek – ik bedoel, wie kan daar tegen zijn? Maar allemaal uiteindelijk en uitsluitend als 'coping mechanisms', manieren voor het ik om beter met zichzelf en de werkelijkheid om hem heen om te gaan. Zodat het relatieve lijden vermindert en je leven meer gladjes verloopt.

Het relatieve lijden dus. Dat is mooi, maar als het daarbij blijft, ben je nog steeds gevangen, een gevangene van jezelf, alleen is de gevangenis nu wat minder ellendig dan voorheen: je krijgt een nieuwe cel, een extra vierkante meter, er is een raampje (wel tralies!) en in plaats van alleen water en brood komt er af en toe spaghetti met tomatensaus. Wel doorgekookt natuurlijk, het blijft behelpen, in de gevangenis.

Wat mist er? Wat onthoud je je publiek? Kijk, natuurlijk hoef je bevrijding niet centraal te stellen, zeker niet als je zelf blijkbaar geen idee hebt waar je dat moet plaatsen. Maar geef tenminste het perspectief!! Mensen lopen geheid tegen de grenzen van de Mindfulness-methode aan. Je kúnt en mág daar niet stoppen als presentator! Zeg tegen je publiek: 'Luister. Dit doen wij, maar dát is er ook nog, dus als je verder wilt, go!' Bied ze het volledige perspectief en laat ze niet geloven dat met het beoefenen van Mindfulness het laatste woord gezegd is en de laatste daad gedaan! Doe je dat niet, dan houd je mensen gevangen, gevangen in Mindfulness. Je verzacht het lijden maar heft het niet op. En dat is nou precies het verschil tussen Jon Kabat-Zinn en Shakyamuni Boeddha.

Ron Sinnige, mei 2008