

maandag 14 december 2015 · 5 minuten lezen

Zo religieus is mindfulness

Mindfulness-meditatie is zeer populair. Het heeft ook een religieuze kant. Dat hardop zeggen is echter taboe.

KOERT VAN DER VELDE

Mindfulness duikt tegenwoordig overal op: in het bedrijfsleven, in de gezondheidszorg op scholen en bij de overheid. Want deze methode vermag veel, zoals het tegengaan van stress, dé kwaal van deze tijd. De werking is wetenschappelijk bewezen, zeggen beoefenaars.

Het boeddhisme waaruit zij voortkomt is ontmanteld. Gestript is het centrale boeddhistische idee dat het leven lijden is. Gestript zijn ook de fundamentele uitgangspunten zoals karma en reïncarnatie. Gestript is het hooghouden van een traditionele morele gedragscode - zoals het verbod op het genieten van seks en alcohol. Gestript zijn de lange dagen van zwijgen, vasten en mediteren. Een minicursus van acht avonden is genoeg.

Oppervlakkig gezien zit er niks religieus meer aan, en dat is een beeld dat men graag naar buiten brengt. Zo valt het woord boeddhisme maar een paar keer in het bijna 500 bladzijden tellende standaardwerk 'Handboek meditatief ontspannen' van de inmiddels 71-jarige Amerikaan Jon Kabat-Zinn, de ontwikkelaar van de westerse variant van mindfulness. Ook op de beginnerscursus hoor je bij de meeste trainers weinig of niks spiritueels. Het seculiere imago maakt mindfulness laagdrempelig.

Dat mindfulness eigenlijk ook een diep-religieuze, spirituele ontwikkelingsweg is, kan beter binnenskamers blijven. Kabat-Zinn legt uit waarom in *Contemporary Buddhism*, een tijdschrift voor hoogopgeleide westerse boeddhisten: "Om zo veel mogelijk het risico te vermijden over te komen als een boeddhist of new ager of zwever. Want dat zou het streven ondermijnen om mindfulness te presenteren als gewoon common sense, bewezen, en een erkend onderdeel van de mainstream medische zorg." Er staat veel op het spel: de integratie in de reguliere gezondheidszorg en andere sectoren van de samenleving. Dat kan alleen op basis van wetenschappelijke feiten, en is onmogelijk op basis van religieuze voorstellingen. Voor religieuze mindfulness is hoogstens een marginale rol als alternatieve geneeswijze weggelegd.

Spirituele oriëntatie

Op het eerste gezicht is er niets religieus meer aan, maar veel trainers zijn er privé wel zeer mee bezig, blijkt uit een rondgang langs populaire mindfulness-boeken en websites. Voorzichtig hint men altijd wel even op de eigen spirituele oriëntatie. Voor trainers is mindfulness veel meer dan een relaxatieoefening, een effectief instrument om mensen te helpen of een manier om geld te verdienen. De religieuze kant van mindfuller meditatie en leven houdt hen bezig. Ze zien in hun beoefening van meditatie een spiritueel pad om het leven zin te geven en zich op levensbeschouwelijk gebied te ontwikkelen. Ze verdiepen zich al oefenend ook in boeddhistische vipassana en zen, doen aan yoga of lezen boekjes met wijsheden uit de verschillende religieuze tradities - 'mindfulness reminders'. Ook de mindfulness-beroepsverenigingen stimuleren hun leden boeddhistische meditatie-trainingen te volgen.

Wie zich verder in mindfulness verdiept, kan bijna niet om de religieuze kant heen. Dat komt doordat mindfulness in het hart religieus is: wie alles wat naar levensbeschouwelijkheid ruikt zou mijden, houdt niet meer dan een concentratietechniek over waarvan er dertien passen in een dozijn. Kabat-Zinn heeft mindfulness weliswaar gestript van boeddhistische kanten om haar in een seculiere, reguliere gezondheidszorg te kunnen introduceren. Maar daarmee is de boeddhistische kern niet verdwenen, schreef hij in *Contemporary Buddhism*. Daarin verzekert hij zijn geestverwanten dat het zijn taak is de boeddhistische leer, de 'dharma' te verspreiden. Het gaat er om 'de dharma onder woorden te brengen zonder ooit het woord dharma te gebruiken'.

Centraal voor Kabat-Zinn staat dat je door te mediteren de werkelijkheid tot in haar essentie kunt doorzien, en dat die essentie 'heelheid' is. Heelheid komt volgens hem van het Latijnse *mederi* en zou ook mediteren en 'meten' betekenen. Meten zegt hij 'in een platonische betekenis' te bedoelen. 'Dit is het idee dat alle dingen hun eigen 'juiste innerlijke maat' hebben die ze maakt tot wat ze zijn, die ze hun eigenschappen geeft. Meditatie is het door niet-oordelende zelfobservatie rechtstreeks waarnemen van de juiste innerlijke maat van je eigen wezen.' Zo zag hij zijn cursisten door meditatie 'kennismaken met hun eigen heelheid', hun 'ware zelf', zouden anderen zeggen. Deze 'rechtstreekse ervaring van heelheid' werkt volgens hem bevrijdend.

Mystieke ervaringen

Precies in deze ervaring zit voor Kabat-Zinn het verschil tussen gewone ontspanningsoefeningen en mindfulness. Heelheid is volgens hem een spirituele waarheid, die door meditatie steeds meer diepte kan krijgen. Zoals met de ervaring van het individuele bewustzijn als een golf in een oceaan van bewustzijn - een vorm van onsterfelijkheid. Uiteindelijk worden zo mystieke eenheidservaringen mogelijk.

De religieuze kant van mindfulness wil Kabat-Zinn niet van de daken schreeuwen, om zijn levenswerk niet in gevaar te brengen. Als hij deze kant al aanroert, presenteert hij die liefst in een wetenschappelijk jasje. Dan stelt hij dat zijn inzichten stoelen op wetenschap die al vooruitloopt op een paradigmaverschuiving die gaande zou zijn - een typisch new age-idee.

Kabat-Zinn heeft het traditionele boeddhistische theologische bouwwerk zo gerenoveerd, dat het beter past bij onze cultuur en tijd. Wij geloven niet dat alles in de kern alleen maar lijden is en zoeken daar geen permanente ontsnapping van. Kabat-Zinn gaat uit van een 'waar' zelf, dat zoekt naar gezondheid, geluk en zelfverwerkelijking. Om nóg meer uit het leven te kunnen halen. Waarbij het wel twijfelachtig is geworden of de Boeddha zich nog zou herkennen in een op deze nieuwe leest geschoeide samenvatting van zijn leer. Neem die in het spirituele tijdschrift Happinez: 'De weg van het boeddhisme bestaat uit acht waardevolle lessen die je helpen om lichter en gelukkiger in het leven te staan'.

Koert van der Velde: Geen gezweef! Mindfulness zonder dat het mindfulness wordt; Damon, 160 blz. €14,90. Koert van der Velde is religiejournalist. Hij werkte vele jaren bij Trouw. In 2011 promoveerde hij aan de Vrije Universiteit op 'Flirten met God', een onderzoek naar religiositeit zonder geloof.

Ook het Nederlandse leger kent op experimentele basis verplichte mindfulness. Alexander Poot was plaatsvervangend brigadecommandant bij de Marechaussee. Met geld van het ministerie van binnenlandse zaken en met behulp van TNO heeft Poot een aantal jaren geleden een proef gedaan met twintig marechaussees van de Hoog Risico Beveiliging op Schiphol. "Zij kregen een mindfulness-training aangeboden. We deden dat in een jasje van martial arts - om bij de jongens draagvlak te krijgen. Opeens zaten ze in yogahouding op hun ademhaling te mediteren. Dat gaf eerst nog wat gegiechel. Voor hen is zo iets al snel van dezelfde orde als bomen knuffelen. Het begon met acht minuten afgewisseld met vechtkunst, en dat werd steeds verlengd. Ze kregen ook

huiswerk mee", vertelt hij. Poot denkt dat mindfulness pas echt effectief wordt als je verder kijkt dan naar het directe effect, als je het gedurende langere tijd doet, en het een vast deel uitmaakt van je leven. En de inzichten die je erdoor krijgt in je leven integreert. "De training heeft deuren voor de mannen geopend, nieuwe belevingen opgeroepen, inzichten gegeven waar ze nog nooit aan hadden gedacht." Kun je een methode die uiteindelijk moet leiden tot een zo vergaande levensbeschouwing aan je personeel voorschrijven? Poot vindt van wel: "Er zijn beroepen waar we allemaal van verlangen dat er een bepaalde levenswijze op na wordt gehouden. We willen dat zulke mensen optimaal presteren. Niemand vindt dat de werkgever hier niet over gaat."

'Een ervaring krijgt pas betekenis door het verhaal waaraan ze is vastgeknoopt'

Home

INTERVIEW | WILFRED VAN DE POLL – 11 mei 2011

Steeds meer mensen doen aan religie zonder ergens in te geloven. Een goede zaak, vindt Koert van der Velde, die er een boek over schreef. Maar kan dat eigenlijk wel: flirten met een God die niet bestaat? Theologe Christa Anbeek betwijfelt het. Deel 1 van een serie.

U krijgt 5 artikelen van Trouw cadeau. Dit is nummer 4 .

Onbeperkt onze artikelen lezen? [Digitaal Basis € 2.50 per week.](#)

Flirten met een God die niet objectief bestaat: op dat onderwerp promoveerde oud Trouw-journalist en godsdienstwetenschapper Koert van der Velde gisteren aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. 'A-gelovige religiositeit' wint, zo stelt hij in zijn proefschrift vast, voorzichtig terrein in Nederland.

Het is een trend die de promovendus enthousiast verwelkomt. Hij ziet er een antwoord in op - naar

zijn idee - hét dilemma van de moderne mens: niet meer kunnen geloven, maar eigenlijk wel religieus willen zijn. Want hoewel de oude geloofsvoorstellingen voor velen hebben afgedaan, blijft het religieuze verlangen springlevend.

Geen nood, stelt Van der Velde: je hoeft het bestaan van God niet voor waar te houden om Hem toch te kunnen ervaren. Waarheid is geen criterium meer; het gaat erom of een bepaald ritueel naar jouw smaak is. En als het werkt, is het goed.

Op die manier is God volgens Van der Velde een 'tweede jeugd' beschoren. Niet als reëel bestaand personage dat ergens in de hemel vertoeft, maar als subjectieve ervaring. "We moeten iets", schreef de godsdienstwetenschapper afgelopen zaterdag in Trouw. "Want wat een culturele armoede is het als we religiositeit alleen nog ongeloofwaardig en obscuur zouden kunnen vinden."

Vrijzinnig theologe Christa Anbeek (1961), docent bestaansfilosofie aan de Universiteit voor Humanistiek, deelt Van der Velde's zorgen over een samenleving waaruit religie is verbannen. Zij schreef vorig jaar het boek 'Overlevingskunst', over omgaan met de dood. "Seculiere mensen zijn volledig op zichzelf teruggeworpen. De impact daarvan moeten we niet onderschatten."

Maar de trend die Van der Velde signaleert, is voor haar niet nieuw. "Al zo'n tien tot vijftien jaar benadrukken godsdienstsociologen dat individuele beleving tegenwoordig veel meer op voorgrond staat, zowel binnen als los van tradities."

Met God flirten zonder in hem te geloven, kan dat volgens u?

"Van der Velde maakt een scherp onderscheid tussen geloofsinhoud en -beleving. Dat komt mij voor als een typisch protestantse tegenstelling. Zo óf-óf werkt het volgens mij niet.

"Puur op zichzelf genomen heeft een ervaring eigenlijk geen betekenis. Die krijgt ze pas door het verhaal waaraan ze wordt vastgeknoopt, de horizon waarbinnen ze wordt geplaatst. Een ervaring heeft duiding nodig, een dragend narratief. En zo'n narratief brengt aannames met zich mee over hoe de werkelijkheid is. Daaraan gaat Van der Velde veel te makkelijk voorbij.

"Hij heeft natuurlijk gelijk dat religiositeit zonder geloof in een transcendente God best mogelijk is. Maar dat wisten we al. Neem bijvoorbeeld het religieus naturalisme, waar men ervan uitgaat dat de natuurlijke werkelijkheid zelf diepe religieuze gevoelens kan oproepen. En boeddhisten hebben tal van religieuze ervaringen zonder dat ze een goddelijke werkelijkheid erkennen.

"Maar ook in deze beide gevallen heb je een groter verhaal nodig om je ervaringen te kunnen duiden.

"Voor mijn boek 'Zin in zen' sprak ik met beoefenaars van het zenboeddhisme. Sommigen vertelden mij dat zij vroeger een paar heel intensieve ervaringen hadden, maar dat zij niet wisten wat zij ermee aan moesten. Het bracht hen uiteindelijk bij het zenboeddhisme. Dat verschafte hun de taal en het grotere kader om hun ervaringen te kunnen interpreteren."

Oftewel, ervaren gaat niet zonder geloven, of dat geloof nu metafysische aannames heeft of niet.

"Precies. Van der Velde verengt religie tot louter - individuele - ervaring. Daarmee lijkt hij vooral te ageren tegen een bepaalde, rationalistische vorm van theologie. Die doet de werkelijkheid inderdaad te kort. Maar om er nou een volstrekt irrationele benadering voor in de plaats te stellen, wat schiet je daarmee op?

"Religies hebben allerlei dimensies. De bekende godsdienstwetenschapper Ninian Smart

onderscheidt er bijvoorbeeld zeven. Die verhouden zich tot elkaar op dynamische wijze: ze beïnvloeden elkaar, versterken elkaar, grijpen op elkaar in. Naast elementen als leerstelling en beleving is er ook de sociale dimensie. Of de ethische. Daarover rept Van der Velde met geen woord. Hoezo is beleving de kern waar het allemaal om draait?"

Volgens Van der Velde kun je, ook als je de geloofsinhoudelijke vooronderstellingen van een bepaald ritueel niet onderschrijft, er religieuze ervaringen door krijgen. Net als gelovige deelnemers.

"Dat lijkt me toch lastig. Ik denk sowieso niet dat het dan om dezelfde belevenissen gaat. Ik zal nooit dezelfde religieuze ervaring hebben als een moslim, ook al doe ik een hadj, of bid ik mee in een moskee.

"Stel dat ik geen christen ben en een oude kathedraal binnenstap. Daar kan ik vervolgens iets bijzonders meemaken. De rijkdom van deze traditie, de historie, de verhevenheid van de plek: het kan mij allemaal enorm overweldigen. Maar is dat een religieuze ervaring? Ik ervaar cultuurgeschiedenis, of schoonheid, maar ervaar ik ook God?"

Misschien wel, op uw manier.

"Dat kan natuurlijk zijn. Het ligt aan het narratief dat ik mij eigen heb gemaakt, wellicht valt het eraan op te knopen. Maar hoe dan ook zal mijn ervaring een andere zijn dan die van een vrome katholieke gelovige. Want sommige ervaringen kun je pas krijgen nadat je een bepaald narratief omarmd hebt.

"Toen Johannes Paulus II op sterven lag, keek ik naar de beelden op tv van het Sint Pietersplein in Rome, waar honderdduizenden gelovigen zich hadden verzameld. Toen kwam het bericht: 'hij is overgegaan naar de andere wereld' - ik herinner me de exacte bewoording niet meer precies, maar nog wel de pijnscheut van jaloezie die door mij heenging: wat moet het fijn zijn om dat te geloven, zoals de mensen op dat plein. Het verhaal over een leven dat ook na de dood niet eindigt, schonk hun een ervaring van troost en geborgenheid die mij, zo scheen het mij toe, nooit deelachtig zou worden.

"Ik hunkerde er naar. Het was een welhaast religieus verlangen. Maar ook, onherroepelijk, een gemis."

Koert van der Velde, 'Flirten met God. Religiositeit zonder geloof'. Ten Have, Amsterdam. 463p. 24,90 euro.

'Religie zonder geloof is als bier zonder alcohol'

[Home](#)

Wilfred van de Pol – 25 mei 2011

© Thinkstock

Steeds meer mensen doen aan religie zonder ergens in te geloven. Maar kan dat eigenlijk wel: flirten met een God die niet bestaat? Wessel Stoker, hoogleraar Esthetica aan de Vrije Universiteit, vindt dat deze beleving niet 'religieus' genoemd kan worden. "Om je écht door God te laten aanspreken, moet je op zijn minst zijn bestaan voor waar houden."

U krijgt 5 artikelen van Trouw cadeau. Dit is nummer 5 .

Onbeperkt onze artikelen lezen? [Digitaal Basis € 2.50 per week.](#)

Flirten met een God die niet objectief bestaat: op dat onderwerp is [oud-Trouwjournalist en godsdienstwetenschapper Koert van der Velde](#) onlangs gepromoveerd aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. 'A-gelovige religiositeit' wint terrein, zo stelt hij in zijn proefschrift vast.

Het is een trend die de promovendus enthousiast verwelkomt. Hij ziet er een antwoord in op - naar zijn idee - hét dilemma van de moderne mens: niet meer kunnen geloven, maar eigenlijk wel religieus willen zijn. Want het verlangen blijft.

Godsdienstwijsgeer Wessel Stoker (1946), hoogleraar Esthetica aan de Vrije Universiteit, heeft zich uitvoerig beziggehouden met hedendaagse vormen van zingeving. Hij schreef in 2004 het boek 'Is geloven redelijk?' en eerder, in 1993, 'Is vragen naar zin vragen naar God?'

Met God flirten zonder in hem te geloven, kan dat volgens u?

"Misschien, maar ik zou de belevingen die je daarmee opdoet niet 'religieus' noemen. Dat Van der Velde dat wel doet, leidt tot begripsverwarring. Verzin een nieuwe term."

Heeft u een voorstel?

"Ik noem het pseudo-religiositeit."

Echt lekker bekt dat niet.

"Maar het zegt wel precies waar het om gaat. Van der Velde's beleving heeft wat gemeen met een religieuze, maar mist het belangrijkste bestandsdeel. Het eigenlijke van religie blijft achterwege. Want religie wordt doorgaans omschreven als: betrokkenheid op iets transcendent dat je als heilig beschouwt, zoals god of goden.

"Zonder die tweede pool gaat het niet. Dan raak je gevangen in een verheven vorm van navelstaren. Religie zonder geloof - in de zin van: betrokken op iets of iemand buiten jezelf - is als bier zonder alcohol. Dat lijkt nog steeds op bier, het is bierachtig spul, maar bier kun je dat toch niet noemen."

Toch vindt Van der Velde transcendentie en intentionaliteit - het gevoel 'aangesproken te worden' - wel wezenlijk voor een religieuze ervaring.

"Ja, maar dat blijft bij hem toch bij het subjectieve steken. Er is geen eigenstandige, tweede pool. Om je écht door God te laten aanspreken, moet je op zijn minst zijn bestaan voor waar houden. En transcendentie moet dan meer inhouden dan alleen: geconfronteerd worden met de begrenzingen van je bestaan, zoals Van der Velde zegt. Transcendentie moet ook op iets of iemand slaan. Zodat je weet: dit komt van de andere kant, dit heeft mij echt iets te zeggen."

Is het belangrijk daar vanuit te gaan? Als iets werkt, werkt het. Hoe je dan verder ook denkt over wat er precies achter schuilt.

"Ja, maar wérkt het ook?"

Van der Velde vindt van wel. En hij praat uit ervaring, zegt hij.

"Ik denk toch dat hij het dan over iets anders heeft dan mensen die wel geloven. Ik maak een onderscheid tussen 'beleving' en 'ervaring'. Ervaring is veel breder dan beleving. Het is zo iets als de ontdekkende omgang met je wereld, door ondervinding leren. Ervaring is niet los te zien van duiding, er komt ook altijd een bepaalde overtuiging in mee. Die kan religieus zijn of niet, dat maakt niet uit. Er bestaat ook seculiere zingeving.

"Beleving is iets van het korte moment, waarbij het nog maar de vraag is of het beklijft. Beleving is slechts één element uit het geheel van de ervaring, namelijk de subjectieve, esthetische kant ervan. Het is dit element dat Van der Velde eruit pakt en verzelfstandigt."

Is dat erg? Als je er plezier aan beleeft, prima toch?

"Ik vind het een verschraling. En het levert zo weinig op. Flirten met God draait om momentane belevingen. Fijn. Maar zonder een groter verband kunnen die nooit geïntegreerd worden in het alledaagse leven. En daarin moet het toch gebeuren.

"Ik ben bezig met een boek over schilderkunst. Frappant genoeg zie je in de kunstkritiek eigenlijk precies dezelfde discussie terugkomen. Sommigen richten zich alleen op de esthetiek, op de subjectieve beleving. De smaak, zo je wilt.

"Maar anderen - onder wie ik - vinden die benadering te beperkt. Kunst is meer dan alleen een kwestie van 'vind ik dit leuk of mooi', meer dan alleen een momentane genotsbeleving. Een kunstwerk biedt ook een bepaalde kijk op de wereld. Moreel of religieus inzicht, visie. Kunst geeft te denken."

En een religieuze ervaring ook.

"Precies. Religieuze ervaring is een totaalpakket. Bier mét alcohol."