

Philip Troost

Mindful met Jezus

Inwezig leven

Achtste druk

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

Ik draag dit boek op aan mijn lieve collega-pastores en therapeuten bij Spectrum: Dick, Harriët, Nienke, Anita, Helen en Marnix. Dit boek is een van de vruchten van onze gezamenlijke zoektocht.

Tweede druk, februari 2014

Derde druk, juni 2014

Vierde druk, januari 2015

Vijfde druk, januari 2016

Zesde druk, december 2016

Zevende druk, november 2017

Achtste druk, februari 2019

© 2013 KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

www.kok.nl

Omslagontwerp: Garage BNO

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 435 2247 2

ISBN e-book 978 90 435 2248 9

NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Jezus en/of Boeddha?

Rusten in God

Regelmatig loop ik gestrest te hollen en te draven, altijd een stukje dag tekort. Ik voel me verantwoordelijk voor van alles en nog wat, er is altijd nog wel iets dat móét. En dan nog dat woordje ‘bang’: bang om door de mand te vallen; bang om er niet bij te horen; bang voor afwijzing; bang niet aan mijn trekken te komen. Ik word steeds maar voortgedreven door stemmetjes diep in mij die me vertellen wat ik allemaal moet en wat er kan gebeuren als ik niet ... Deze automatische piloot zet zo maar de toon van mijn leven. Ik wórd geleefd in plaats van wat God mij gunt: dat ik lééf! Hét middel tegen stress dat door psychologen en goeroes wordt aangeraden heet ‘mindfulness’. Niet een pilletje, maar een levenshouding van rust, verwondering, ontspanning, betrokken aandacht, hartelijke liefde, kalme aanwezigheid. Hoe aantrekkelijk! En ook: hoe onmogelijk als je weet hoe ik in elkaar zit, wat ik heb meegemaakt, in wat voor omstandigheden ik leef en wat mijn omgeving wel niet allemaal van me verwacht.

En dwars door alle drukte en lawaai heen hoor ik ergens ver weg een stem die zegt: “*Kom tot Mij, als je moe bent en belast. Ik zal je rust geven.*” Dit is het punt juist. Ik ken die stem, ik weet van die uitnodiging. Ik geloof ook dat het mag, dat het kan: werkelijk tot rust komen bij God. Zoals David het zo mooi zegt in Psalm 131: “*Ik heb mijn ziel tot rust gebracht, als een kind op de arm van zijn moeder.*” In Gods naam, David, hoe doe je dat?

In deze psalm lijkt die rust iets te maken te hebben met niet groter willen zijn dan je bent en niet hoger willen grijpen dan je kunt. Beter hoop je op de Heer. Hopen op de Heer is zoiets als uitreiken naar God en aanpakken wat Hij geeft. Zoeken van rust bij God is niet mijn klimtocht naar een hoger level van spiritueel leven, maar mezelf openen zodat Hij kan afdalen en binnenkomen in de werkelijkheid van wie ik ben, niet groter dan ik ben, niet hoger dan ik ben. Het tot rust brengen van zichzelf, is bij David ingebed in zijn hoop op God. En dit is een essentieel verschil met het boeddhistische concept van mindfulness.

Het Absolute is Iemand

In het oosterse denken is er zonder meer het besef dat je om echt rust en vrede te vinden, je dat niet moet zoeken in dingen die vergankelijk zijn maar bij dat wat onvergankelijk is. Hoe vertrouwd Bijbels klinkt dit in de oren. Toch is er een hemelsbreed verschil. Dat onvergankelijke, wat in de Bijbel Iemand is, een persoonlijk God met wie je een relatie hebt, is voor de boeddhist het Absolute. Een onpersoonlijke absolute werkelijkheid, in onderscheid van de relatieve werkelijkheid van ons tijdelijk bestaan in dit

Het tot rust brengen van zichzelf, is bij David ingebed in zijn hoop op God. En dit is een essentieel verschil met het boeddhistische concept van mindfulness.

leven. En van dat Absolute maak je als mens deel uit, zoals een golf deel is van de oceaan. Er is geen duidelijke grens aan te geven. Preciezer nog: er is geen grens. Er zijn alleen lichamelijke en psychische manifestaties waarin het Absolute verscholen is. De boeddhistische heilsweg, het zogenaamde achtvoudige pad, is een oefening om gaandeweg ons steeds minder te identificeren met en laten leiden door die manifestaties van het vergankelijke leven. Dan kun je het lijden opheffen en ontsnappen aan dit 'ondraaglijke levensrad'. Mindfulness is een fase op dit achtvoudige pad. Een instrument om jezelf te bevrijden.

Alleen streeft de christen *vanuit* het verlost zijn door een Ander, en niet zoals de boeddhist *om* zelf verlossing te *bereiken*.

Voor de christen is het Absolute niet een onpersoonlijk geheel waarvan jij op ongrijpbare wijze deel uitmaakt, maar een Iemand buiten jou. Ook al is de grens tussen God en mens voor een christen een blijvend mysterie, 'Hij in mij en ik in Hem' (Gal. 2:20), dat die grens bestaat is een fundamentele peiler onder het christelijk geloof. Want alleen als het Absolute niet samenvalt met mij, en andersom, is er hoop. Anders zou ik op mezelf teruggeworpen zijn, met niets anders dan de laatste woorden van Boeddha: "Streeft met alle macht." Ook een christen heeft te streven. De strijd aan te gaan, de zuivering of heiliging te zoeken, van de dwaalwegen terug te keren. Alleen streeft de christen *vanuit* het verlost zijn door een Ander, en niet zoals de boeddhist *om* zelf verlossing te *bereiken*. Dit is nogal een verschil voor de sfeer waarin mindfulnessstrainingen worden geadviseerd en gegeven. Het hangt in de lucht dat als je last hebt van spanning en stress, angst of depressie, mindfulness het antwoord is, en het enige wat jij hoeft te doen is je daarin te trainen. Voor een christen is mindfulness wel

De sfeer is niet die van "Als jij maar goed je best doet, dan kom je er wel", maar "Als jij je opent voor God, dan komt Hij wel".

behulpzaam, maar niet de heilsweg zelf. Jezus zegt: de heilsweg ben Ik. Het pad is niet een training maar een

iemand. Gods antwoord op angst is: "Ik ben met je." Gods antwoord op depressie is: "Ik geef je hoop. Vertrouw op Mij." Gods antwoord op stress is: "Het is volbracht. Ontspan je, het is al goed." Gods antwoord op pijn en lijden is: "Zie, Ik maak alle dingen nieuw." In een christelijk concept van mindfulness zal de toon gezet worden door deze genadige liefde van God voor mensen. De sfeer is niet die van "Als jij maar goed je best

doet, dan kom je er wel”, maar “Als jij je opent voor God, dan komt Hij wel”.

Hype

Het is niet zo verwonderlijk dat mindfulness de laatste jaren een heuse hype geworden is. De spreekkamers van artsen zitten vol met mensen die lijden aan spanning, angst, somberheid en opgebrand zijn. Veel van deze klachten hangen samen met onze westerse levensstijl. Het hoge tempo dat we erin moeten houden om alles voor elkaar te krijgen wat we graag willen. De vele verwachtingen en eisen die de maatschappij aan je stelt, wil je tenminste een beetje mee kunnen komen. De eenzaamheid en psychische nood die groot is, mee door het wegvallen van veilige gezinnen en hechte gemeenschappen. Met mindfulness lijken we nu een medicijn gevonden te hebben tegen al de klachten die met onze levensstijl meekomen. En natuurlijk is er ook stress door ziekten en omstandigheden die ons gewoon overkomen, zonder dat dit direct met onze levensstijl te maken heeft.

Het is typisch westers om gefocust te zijn op het bestrijden van klachten, het uitbannen van lijden, pijn en zwaarte. Het vooruitgangsgeloof dat het lijden uit te bannen is en het goede leven maakbaar, is diep binnengedrongen in ons moderne levens-

Gods heil omvat het concrete fysieke, psychische en sociale leven, in tegenstelling tot een soort geestelijk doekje voor het bloeden dat sommige christenen ervan willen maken.

gevoel. Logisch dus dat we massaal grijpen naar het nieuwe wondermiddel: mindfulness. In het perspectief van het christelijk geloof echter, is de focus niet het uitbannen van lijden maar het vertrouwen op God te midden van het

lijden. Weliswaar komt God in het geweer tegen het ‘kwaad dat goede mensen treft’, getuige alleen al de vele genezingsverhalen in de Bijbel, maar tegelijk laat de definitieve overwinning en uitbanning van het kwaad nog op zich wachten. Gods heil omvat

het concrete fysieke, psychische en sociale leven, in tegenstelling tot een soort geestelijk doekje voor het bloeden dat sommige christenen ervan willen maken. Waar het koninkrijk van God baan breekt, gaan mensen gezonder leven. Een beter beheer voeren over hun lijf, hun ziel en hun relaties. Tegelijk zal ook de christen het lijden niet voorbij komen zolang God zelf in de volinding van deze wereld er geen einde aan maakt.

Uitgeblust

Deze erkenning het lijden zelf niet te kunnen opheffen, is niet de christelijke tegenspraak alleen richting het moderne westerse maakbaarheidsgeloof, maar ook richting de boeddhistische levensvisie. Boeddha vergeleek zichzelf graag met een arts. Alle bestaan is zo door lijden getekend dat er niets goeds meer in is te ontdekken. Je moet daarom dit door lijden aangetaste leven (karma) zelf loslaten. Zorgen dat je ontsnapt aan de kringloop van lijden, sterven en reïncarneren om opnieuw te lijden. Binnen de boeddhistische context is mindfulness een aspect van de oefening om het lijden voorbij te komen. Volgens de ‘arts’ Boeddha is hiervoor maar één medicijn, en dat is dat je je niet meer door pijn laat raken. De pijn is er dan nog wel, maar je vecht er niet meer tegen. Door pijn te aanvaarden transformeer je het lijden. Anders gezegd, je lijdt er niet meer aan.

Het veel gebruikte beeld hierbij is het oog van de orkaan. Die stille plek waar je onbeweeglijk aanwezig kunt zijn, zonder omvergeblazen te worden door de rondrazende storm. Deze onraakbaarheid is de verlichte staat (Nirwana) waarnaar de boeddhist streeft. Nirwana betekent letterlijk ‘uitgeblust’. Een mens te worden die niet meer onvlambaar is door wat hem overkomt, is het ideaal waaraan mindfulness zou moeten bijdragen.

Het leven is goed

Hoe anders is de christelijke visie op lijden. Het bestaan is niet een ondraaglijk levensrad waaraan je moet zien te ontsnappen, maar Gods goede schepping. Het kwaad met als gevolg het lijden is niet gegeven met het bestaan zelf, maar van buitenaf in

dat bestaan binnengedrongen. De mens is in dit verhaal niet maar slachtoffer, maar speelde hierbij de hoofdrol door het kwaad toegang te verlenen in het goede leven. Vanaf dat moment leeft de mens onder een vloek waarvan hij zichzelf niet meer kan bevrijden. Toch is er geen reden tot wanhoop of pessimisme, want er is verlossing *van buiten af!* God is vastberaden om zijn goede schepping niet kapot te laten blijven. Hiervoor kwam Hij in de God-mens Jezus zelf dit geschonden bestaan binnen. In zijn leven hier op aarde is Jezus de eerste en de enige mens die het kwaad nooit enige toegang heeft gegeven, hoezeer Hij daartoe ook in de verleiding is gebracht. Tot in zijn laatste ademtocht is Hij de zuivere belichaming geweest van Gods liefde voor deze wereld. Zo overwon Hij definitief de macht van het kwaad. De eindeloze cirkel van het lijden is hiermee doorbroken. Wie zich aan deze Verlosser verbindt, door Hem te vertrouwen en te volgen, leeft in het perspectief dat eens alle tranen zijn afgewist. We hoeven niet aan dit aardse bestaan te ontsnappen, want het wordt vrij van lijden.

(On)raakbaar

Blijft natuurlijk de waaromvraag: als God dan zo goed is, waarom dan nog steeds zoveel pijn, zwaarte, moeite? Het boeddhisme zoekt de oorzaak van het lijden in hoe de mens zich verhoudt tot het bestaan. Hij lijdt vooral omdat hij de pijn niet wil voelen.

De vraag is niet of het kwaad je kan raken, maar of je er weerstand tegen kunt bieden. Niet of je lijden kunt opheffen maar of je het wilt aangaan.

Naarmate de mens meer leeg wordt, onraakbaar voor alles wat hem van zijn pad brengt, en zich oefent in de onmetelijke en zuivere liefde, kan hij het lijden opheffen. De pijn

is er nog maar raakt je niet meer. Je voelt het nog wel maar laat je er niet meer door van slag brengen. Zo bevrijd je jezelf van dit ondraaglijke bestaan.

In de christelijke visie is het kwaad dat lijden veroorzaakt niet

maar een factor in het geheel van oorzaak en gevolg waar je steeds minder gevoelig voor kunt worden, maar een vijandelijke macht die je altijd weer zal weten te raken. De vraag is niet of het kwaad je kan raken, maar of je er weerstand tegen kunt bieden. Niet of je lijden kunt opheffen maar of je het wilt aangaan. Niet of je ongevoelig kunt worden voor pijn, maar of je de pijn wilt nemen en het ermee uithouden. Ook een boeddhist gaat de pijn aan en wil het ermee uithouden. Het verschil is of dit je eigen klus is die je zelf hebt te klaren, en je dus wel genooddaakt bent om onraakbaar te worden omdat het lijden ondraaglijk is. Of dat het opheffen van lijden Gods klus is en jij als mens gewoon volop raakbaar kunt blijven. Want samen met God is het lijden draagbaar en uithoudbaar. Ook zonder het laatste antwoord te hebben op het waarom van het lijden in combinatie met een God die liefde is.

De christen zoekt als antwoord op het lijden niet een verlichte levensstaat waarbij hij de menselijke raakbaarheid voorbij is, maar hij zoekt in alles wat hem raakt steun, veiligheid en hoop

In dit christelijk kader is mindfulness echt iets anders dan een oefening in onraakbaarheid en zelfverlossing. Het is een oefening in godsvrucht (1 Tim. 4:7).

bij God. Een God aan wie hij vertrouwen wil geven, ook als de grote waaromvraag nog onbeantwoord blijft en het lijden nog doorgaat en hij maar niet begrijpt waarom God er niet nu een einde aan maakt. Een christen leeft in het vertrouwen dat het lijden niet eindeloos zo door zal gaan. Jezus Christus, de hoogste wereldleider, maakt alle dingen nieuw. Op zijn tijd, want een christen is niet een brokje eeuwigheid dat ongelukkigerwijs terechtgekomen is in de malle molen van vergankelijkheid, maar een vergankelijk aardewezen van vlees en bloed, die op een goed moment van buiten af, door God, zal worden bekleed met onvergankelijkheid (1 Kor. 15:53).

In dit christelijk kader is mindfulness echt iets anders dan een oefening in onraakbaarheid en zelfverlossing. Het is een oefening in godsvrucht (1 Tim. 4:7). In een leven dat ‘God vreest’, dat ontzag heeft voor wie God is, voor wat God zegt. Als een christen de levenswijsheid en vaardigheid van mindfulness gebruikt, is dat steeds met het oog op een leven gebaseerd op en verbonden met Gods liefde in Jezus Christus. In een christelijke mindfulnessstraining zal dit essentiële verschil steeds erg duidelijk en concreet gemaakt moeten worden, zodat het een oefening wordt in inwezigheid.

Leeg worden

Mindfulness in boeddhistische setting gaat ook over leeg worden. Verschillende aspecten van de mindfulnessstraining, zoals waarnemen zonder oordeel of je de-identificeren van je gedachten en gevoelens, hebben als doel dat je leeg wordt van ... ja van wat eigenlijk? Ten diepste gaat het erom dat je leeg wordt van jezelf. Van het idee dat jij een afgescheiden bestaan hebt, een ‘ik’ los van ‘niet-ik’. Feitelijk rekent het boeddhisme helemaal af met de gedachte dat er zelfstandige dingen of personen bestaan. Er zijn geen grenzen meer. Je bent niet een toerist die door de wereld reist, maar je bent die wereld. Als je naar een bloem kijkt, ben je die bloem. Als je thee drinkt, word je één met die thee. Het zijn allemaal manifestaties van hetzelfde, van de ene kosmische energie of liefde of hoe je dat absolute ook maar duiden wilt. Je bent een manifestatie van het absolute. Zoals een golf bestaat uit water. Je kunt het water (het absolute) alleen maar aanraken in de golf (een concreet iets of iemand in het alledaagse leven). Maar de golf komt op uit de zee en lost daar weer in op. Dat wat wij ‘ik’ noemen als een afzonderlijk iemand, is in feite niets anders dan een min of meer toevallig samenstromen van deeltjes of atomen. Wanneer er genoeg condities zijn om een manifestatie te laten ontstaan, dan gebeurt dat, zoals er onder voldoende condities opeens een golf in de zee ontstaat. Meer dan een tijdelijke manifestatie ben je dus niet. De verschillende onderdelen van mindfulnessstrai-

ning kunnen je afhelpen van het idee dat je een afzonderlijk iemand bent, een 'zelf'. Naarmate je leeg wordt van een afzonderlijk iemand willen zijn, van je zelf, word je meer één met het universum.

Grenscontact

Ook hier is weer een fundamenteel verschil met de christelijke visie. Weliswaar vermeldt de Bijbel dat Christus zichzelf leeg-gemaakt heeft (Fil. 2:7), en dat wij hiermee in zijn voetspoor hebben te treden. Maar ontleding in de navolging van Christus gaat over jezelf helemaal ten dienste stellen aan de ander. Leven voor de liefde! Leeg worden van alle zelfgerichtheid en

Leeg worden van alle zelfgerichtheid en zelfzuchtigheid en dat is iets anders dan leeg worden van jezelf.

zelfzuchtigheid en dat is iets anders dan leeg worden van jezelf. In de christelijke mensvisie is het hebben van een afzonderlijk zelf juist essentieel, omdat de mens in zijn wezen relationeel van aard is. Bedoeld om grenscontact te maken: contact op de grens, daar waar 'ik' ophoudt en 'niet-ik' begint.

Contact dus bij de gratie van afzonderlijke zelden. Dit aangelegd zijn op ontmoeting bij de grens geldt ook voor hoe de mens zich verhoudt tot het Absolute, tot God. De rode draad door de

Echt rusten in God te midden van het alledaagse leven leer je niet door je grenzen te ontkennen of op te heffen, maar door ze te leren herkennen en respecteren.

Bijbel heen is dat God de mens roept en dat Hij antwoord wil. Een God die een verbond met mensen sluit, een duurzame relatie zoekt met mensen die Hij schiep als 'antwoordelijke' wezens. Zeker, in de intimiteit kunnen grenzen soms even vervloeien, kunnen twee 'ikken' eventjes één worden, maar al snel zal er weer afgegrensd moeten worden. Een mens kan niet anders. Dit is wat hij is, een begrensd wezen. Dit geldt evengoed in de intimiteit met

God. Diepe mystieke Godservaringen kun je hebben, maar het zullen korte piekervaringen blijven. Echt rusten in God te midden van het alledaagse leven leer je niet door je grenzen te ontkennen of op te heffen, maar door ze te leren herkennen en respecteren.

Een christelijke mindfulnesstraining zal gericht zijn juist op het versterken van een zelf. Een zelf dat niet ik-gericht is, maar gefundeerd op Gods liefde in Christus. Een zelf dus dat je verloochenen kunt, wat heel iets anders is dan zelfloos te worden.

Overlap

Dat er naast de essentiële verschillen tussen mindfulness en inwezigheid, die ik in dit hoofdstuk besproken heb ook veel overlap is, zal blijken wanneer we de aspecten van mindfulness langslopen en in het licht zetten van inwezigheid zoals de Bijbel daar over spreekt.