

Mindfulness in superdiversiteit

Leesvoorbeeld

Mindfulness in superdiversiteit

Engagement en verbinding met de ander

Reinhilde Pulinx

Pelckmans Pro

© 2019, Reinhilde Pulinx en Pelckmans Pro
Pelckmans Pro maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
www.pelckmansuitgevers.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *Mindfulness in superdiversiteit* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Nanja Toebak
Zetwerk: Crius Group

D/2019/13955/40
ISBN 978 94 6337 180 3
NUR 130 en 770

pelckmanspro.be
pelckmanspro.nl



Pelckmans Pro

Voor Abdoul, Mariama en Aliou

Inhoud

PROLOOG

Mindfulness, een ervaring van eenzaamheid

HOOFDSTUK 1

Meer dan een tijdelijk verschijnsel

HOOFDSTUK 2

Zoeken naar rust, remedie of zingeving

HOOFDSTUK 3

Mindfulness in een "ikkige" tijd

HOOFDSTUK 4

Naar 'engaged' mindfulness

9 Inleiding. Grote vragen in een boshuisje

13 Honger

16 Disconnectie

19 Gesprek

20 Superdiversiteit

25 Mindfulness is ...

31 De hype voorbij

44 Verbinden van geest en lichaam

57 Verbinden van Oost en West

63 De Vier Edele Waarheden van Superdiversiteit

69 Een vermoeide samenleving

78 Op zoek naar zingeving

86 Maar niet voor iedereen

95 Kijken naar kleur

101 Puzzelen met religie

108 Religie en cultuur

113 Mindfulness als individuele weg

123 Van intrapersoonlijk naar interpersoonlijk

132 Van interpersoonlijk naar intermenselijk

142 Naar 'engaged mindfulness'

149 Epiloog

151 Dankwoord

153 Literatuurlijst

Inleiding. Grote vragen in een boshuisje

Ergens in de maand juni van 2018 zat ik op een zondagochtend naar het programma 'De Verwondering' te kijken. In dit programma van de Nederlandse omroep KRO-NCRV interviewt Annemiek Schrijver elke week een andere gast over de zin en onzin van het leven. Aan de hand van persoonlijke verhalen, transformerende gebeurtenissen en inspirerende teksten wordt in een boshuisje een halfuur volgepraat over de grote vragen van het leven. Het is zo'n programma dat in die vroege zondagse ochtenduren helemaal tot z'n recht komt (misschien als een soort vervanging van de wekelijkse eucharistieviering van vroeger). Zo'n programma waarbij ik me steeds afvraag waarom er op de Vlaamse televisie ook geen bijzondere mensen in een boshuisje geïnterviewd worden over zingeving, inspiratie, donkere tunnels en lichtpunten. Ik weet niet meer precies wie de gast was die zondagochtend en wat er gezegd werd dat me zo raakte, maar het moet een erg inspirerend gesprek zijn geweest. Want plots wist ik welk verhaal ik wilde vertellen, welk boek ik wilde schrijven.

Ik merkte al een tijdje een knagende spanning op tussen de stijgende interesse voor mindfulness en meditatie aan de ene kant en de toenemende verharding en individualisering in onze samenleving aan de andere kant. Ik miste iets, ik ervaarde een beperktheid. In dit boek ga ik midden in die spanning staan en zoek ik antwoorden op een aantal vragen. Kan mindfulness, zoals het zich nu in het Westen ontwikkelt, aan de zijlijn blijven in een tijd van sociale spanningen en toenemende ongelijkheid? Vinden we in mindfulness, behalve zelfzorg, ook de zorg voor de ander? Voor de ander dichtbij, maar ook voor de ander verder af - de vreemde? Kunnen we ons via mindfulness ook verbinden met die ander, een universele verbinding ervaren tussen mensen en alles om ons heen?

Ik wilde een boek schrijven als een persoonlijke zoektocht naar het antwoord op deze vragen. Het boek heeft vier hoofdstukken, met een inleidende proloog en een afsluitende epiloog. Maar het is vooral cyclisch opgebouwd, als een gedachtestroom waarbij ik verbanden probeer te leggen tussen de vragen die ik me stel en de puzzelstukjes van antwoorden die ik vind. Sommige thema's komen in de opeenvolgende hoofdstukken weer aan bod maar dan vanuit een ander perspectief. De verschillende dimensies die ik aan mindfulness verbind – persoonlijke copingstrategieën in een drukke en lawaaierige wereld, zingeving in een geseclariseerde gemeenschap en zorg voor de ander in een geïndividualiseerde en gepolariseerde samenleving – zijn immers niet zo makkelijk van elkaar los te maken. Het is een boek om over na te denken, even bij stil te staan, zonder er de waarheid in te zoeken. Het is een boek dat wil uitnodigen tot dialoog. Om dan samen een beetje weerwerk te bieden aan de “ikkige tijd”, zoals Dirk De Wachter de tijd waarin we nu leven omschrijft.

In de proloog vertel ik waarom ikzelf een aantal jaren geleden met mindfulness ben begonnen, wat ik er vond maar ook wat ik er miste en vooral welke vragen dit gemis bij mij opriepen. Gelukkig kon ik met deze vragen terecht bij fijne gesprekspartners, vooraanstaande stemmen binnen en buiten de wereld van mindfulness. Dit is geen handboek over mindfulness, wat het is en hoe je het moet beoefenen. Hierover zijn al meer dan voldoende boeken geschreven.

In het eerste hoofdstuk sta ik stil bij de rol die mindfulness in onze samenleving vervult. Het is allang geen hype of tijdelijk modefenomeen meer, maar verandert op een belangrijke manier de medische en psycho-emotionele hulpverlening. Mindfulness brengt ook verandering op het niveau van de individuele beoefenaar door te zorgen voor de verbinding van het hoofd en het lichaam. In een laatste paragraaf van dit hoofdstuk zoeken we naar de wortels van mindfulness, de verbinding tussen het Oosten en het Westen.

Mindfulness biedt voor heel veel mensen een houvast in deze drukke, lawaaierige, onzekere, veranderde en veranderende tijd. Niet alleen zijn de mensen moe en hebben ze nood aan rust, ook de samenleving als geheel lijkt vermoeid – en lijdt volgens de Nederlandse socioloog

Willem Schinkel aan sociale hypochondrie. In het tweede hoofdstuk stel ik me de vraag of we alleen maar zoeken naar rust in mindfulness. Of gaan we ook op zoek naar zingeving, die we verloren hebben in onze gesecculariseerde, westerse samenleving? Misschien zoeken we niet enkel naar een remedie voor de fysieke kwetsuren van ons vermoeide en pijnlijke lichaam, maar is het beoefenen van mindfulness ook een zoektocht naar een remedie voor mentale kwetsuren en een zoektocht naar zingeving voor een leegte die niet meer gevuld raakt. Mindfulness is dan wel de hype voorbij, toch blijft de beoefening nog steeds beperkt tot een erg homogene groep van blanke, hoogopgeleide, gesecculariseerde mensen. Waarom is de diversiteit zo afwezig in de mindfulnessgroepen en hoe kunnen we die homogeniteit doorbreken?

We leggen steeds meer onze eigen puzzel van religies. Ook al leven we in een tijd waarin godsdienst en religie aan de kant zijn geschoven, toch lijkt de behoefte aan zingeving steeds via een achterdeurtje weer naar binnen te komen. In het derde hoofdstuk probeer ik te begrijpen waarom andere tradities en wijsheden, waaronder de oosterse, zo'n succes in het Westen hebben. Maar ik stel ook de vraag of het selectief en consumentistisch gebruiken van deze oosterse wijsheden – zoals we in mindfulness toch een beetje doen – niet de individualistische tijdgeest van onze huidige samenleving versterkt in plaats van verzacht.

Dit boek is een zoektocht naar een zingevende en sociale dimensie – zonder met zekerheid te weten of die dimensies wel in mindfulness te vinden zijn. Ik kijk in de eerste plaats naar het boeddhisme als inspiratiebron voor een sociale laag in mindfulness, een basis voor het uitbouwen van mindfulness als sociaal project in een samenleving die verhardt en polariseert, maar is het boeddhisme in oorsprong wel sociaal? De laatste decennia ontstaan er verschillende vormen van geëngageerd boeddhisme, vooral in het Westen maar ook in het Oosten. Kan die beleving van het boeddhisme ook inspireren tot een vorm van geëngageerde mindfulness? Dat zijn de vragen van het vierde en laatste hoofdstuk.

In de epiloog maak ik de balans op. Heb ik de antwoorden op mijn vragen gevonden? Geven deze antwoorden mij voldoening of ontbreekt er toch nog wat?

PROLOOG

Mindfulness, een ervaring van eenzaamheid

Honger

Een aantal jaar geleden ben ik – zoals zovele andere blanke, hoogopgeleide vrouwen en mannen ergens tussen 35 en 55 – gestart met een achtweekse mindfulnesscursus. Vanuit een oprechte zoektocht naar meer rust en tevredenheid, zeker. Hunkerend naar minder stress in mijn lijf en vooral minder drukte in mijn hoofd, zeer zeker. Maar van bij die eerste sessie van de basistraining zocht ik ook naar zingeving, verbondenheid met ‘iets’ dat ‘ergens’ de betekenis van dit bestaan in zich draagt. Verbondenheid ook met alle andere mensen, dichtbij en veraf, gedeelde zorg voor elkaar in een wereld die steeds harder en kouder wordt. Later zou ik te horen krijgen dat dit geen typische drijfveer is om met mindfulness te beginnen. Marleen Van den Bosch, mindfulnessstrainer en therapeut, verwoordde het in een van onze gesprekken zo: “Volgens mij klopt het wel dat mensen in eerste instantie in een mindfulnessstraining stappen om hun eigen welzijn te verbeteren, en dat ze dit niet doen vanuit een meer altruïstisch perspectief. Tegelijk ben ik van mening dat mindfulness die niet verbindt, verzacht en mildheid belichaamt, niet de juiste mindfulness is. Ik ben ervan overtuigd dat mensen meer verzachten wanneer ze zich leren verbinden met zichzelf en dat dit ook maatschappelijke gevolgen heeft. Voor mij wordt de essentie gevat door de woorden van zenmeester Thich Nhat Hanh: *Peace in yourself, peace in the world*”

Mindfulness bracht me enorm veel, overtrof zelfs mijn verwachtingen. Er kwam meer openheid, ruimte tussen mijzelf en mijn gedachten en gevoelens. Minder reactiviteit en meer responsiviteit bij kritiek of tegenspraak. Mijn lichaam was niet langer het vaak gebrekkige en vermoeide vehikel van mijn hoofd, maar werd een nieuwe bron van wijsheid en gevoel. Dat opnieuw verbinden van lichaam en geest had ik al eerder gevoeld. Tijdens de twee zwangerschappen en de periode nadat onze kinderen waren geboren, was er ook die connectie, een soort van fundamenteel vertrouwen in het lichaam, voelen wat er in het lijf gebeurt en ernaar luisteren. Maar al snel overheerste het hoofd weer en moest het lichaam vooral dragen, dienen en volgen. Mindfulness bracht die verbinding terug, zonder dat er nieuwe mensjes op de wereld gezet moesten worden.

Ik kreeg opvallend meer geduld met treuzelende en zeurende kinderen, meer mildheid voor mezelf op momenten dat het geduld toch op was. Ik werd geraakt door hun bijzonder scherpe en eerlijke kijk op de wereld, die mij bevraagde en uitdaagde. Er kwam meer gevoeligheid ten aanzien van onrecht in de straat, in de stad en in de wereld. Maar toen kwam ook een groeiend ongemak, dat ik na een tijdje ging herkennen als een gevoel van eenzaamheid.

Ik begon wat vaker en met meer aandacht mijn ogen te openen en over de rand van mijn meditatie matje te kijken naar de andere deelnemers tijdens de mindfulnesscursussen, mediatie- en yoga-retraites, conferenties en workshops. En ik bleef door de jaren heen diezelfde groep van blanke, hoogopgeleide mensen zien. Toegegeven, er kwam wel wat verandering in het deelnemerspubliek. Het waren niet langer enkel vrouwen, steeds meer mannen vonden hun weg naar mindfulnessstrainingen en bijeenkomsten.

Maar dat gevoel van eenzaamheid werd steeds ongemakkelijker.

Ons gezin is een 'gemengd' gezin, zo noem ik ons het liefst. Mijn man is geboren in Guinée, West-Afrika. We wonen met onze twee kinderen in Brussel, de op een na meest diverse stad van de wereld. Superdiversiteit is voor ons geen theoretisch concept, het is geen omfloerste manier

om naar de nieuwe werkelijkheid te kijken, het is ook geen hol begrip, maar het is voor ons gewoon de dagelijkse realiteit. Niet alleen hebben onze kinderen West-Afrikaanse wortels, ik stond erop die wortels van bij het allereerste begin te voeden met een gezonde portie Zuid-Limburgse lucht. We woonden toen al in Brussel, toch zijn onze dochter en zoon geboren in Sint-Truiden. Hun identiteitskaart zou op die manier dezelfde geboortestad hebben als de mijne.

Verhuizen van Haspengouw naar Brussel was voor mij een hele sprong. Ik woon nu in een stad waarin voortdurend de hele wereld samenkomt. Ik merk dat ik onrustig word in een geheel blanke omgeving, dat ik een soort van innerlijke radar heb ontwikkeld waarmee ik de plaats waarin ik me bevind voortdurend lijk te screenen op zoek naar 'diverse' mensen, op zoek naar mensen die lijken op de mensen die mij het meest dierbaar zijn. Tijdens de mindfulnessactiviteiten bleef mijn gezichtsveld steeds verstoord. Ik bleef maar zoeken en zoeken. Er ontbrak iets op het radarscherm.

Niet alleen die homogeniteit in de mindfulnessgroepen – steeds dezelfde groep mensen, mensen die heel sterk op elkaar lijken van achtergrond en levenservaring – speelde me parten. Ook de krampachtigheid en soms angstvalligheid waarmee mindfulness als een seculiere beweging wordt voorgesteld. Mindfulness heeft boeddhistische wortels, voor mij was het vanzelfsprekend dat deze oosterse spiritualiteit een expliciete plaats kreeg in de trainingen. Toch vonden de trainers het keer op keer belangrijk om te benadrukken dat mindfulness geen religie of levensbeschouwing is, en zeker niet verlangt van beoefenaars om zelf boeddhist te worden. Mindfulness begon voor mij te veel een individuele methodiek te worden om de stress, de drukte en de onzekerheid van het leven in onze hedendaagse maatschappij aan te kunnen.

Ik sprak hierover met een vriend, en die beschreef het ongemak dat ik ervaarde als volgt: "Het lijkt alsof je met een hongergevoel achterblijft bij de manier waarop mindfulness hier in het Westen wordt ingevuld. En waar je honger naar hebt, is zingeving."

Het stemde me tot nadenken. Was ik inderdaad op zoek naar zingeving? Zoals heel wat mensen van mijn generatie heb ik in mijn