

*As long as space  
remains,  
As long as sentient  
beings remain,  
Until then, may I too  
remain,  
And dispel the  
miseries of the  
world.*

Boeddhistisch vers  
toegeschreven aan  
Shantideva



## Counseling in existentieel welzijn vanuit een boeddhistisch perspectief

Door Veronique Michiels

Dit is een deel van het eindwerk dat ik schreef in het kader van de opleiding 'Counseling in existentieel welzijn' (KUL, 2010).

In het *eerste* deel probeer ik kort samen te vatten wat eigen is aan het gedachtegoed rond existentieel welzijn. Het mensbeeld van een aantal belangrijke auteurs komt hier gesynthetiseerd aan bod, alsook een aantal daaruit voortvloeiende existentiële thema's. In het *tweede* deel bekijk ik dit gedachtegoed vanuit een boeddhistisch perspectief: hoe kijkt een boeddhist naar menselijke existentie en existentieel welzijn? Ik waag me aan een boeddhistische definitie van welzijn en beschrijf de kernthema's die in boeddhistische counseling aan bod zouden kunnen komen, alsook de klemtonen die daarin zouden worden gelegd.

Sinds 2005 ben ik actief in mijn HR-adviesbureau **PLUS EST EN VOUS** als consultant, trainer en coach. Ik begeleid organisaties en hun leidinggevenden in veranderingsprocessen waarbij de mens centraal staat. Tegelijk ontdekte ik de boeddhistische psychologie als een bron van wijsheid en inspiratie in mijn dagelijks werk en in mijn persoonlijk leven.

Schilde, 31 augustus 2010  
Veronique Michiels  
[www.plusestenvous.be](http://www.plusestenvous.be)

# 1. Het existentieel gedachtegoed

## Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

### Wat is het existentieel gedachtegoed?

De existentiële benadering in psychotherapie en counseling is niet gebaseerd op één samenhangende theorie of één methode. Ze vertegenwoordigt eerder een stroming waarbij de richtinggevende vertegenwoordigers (Rogers, May, Yalom, Frankl, Van Deurzen, Leijssen, ...) een aantal gemeenschappelijke uitgangspunten nemen, maar toch ook eigen accenten leggen. Allen leggen de klemtoon op de menselijke existentie, en meer specifiek de mens in zijn verhouding tot zijn wereld.

Kenmerkend voor die existentie is:

- dat de mens *in de wereld is* (*Dasein*); hij is onlosmakelijk met zijn omgeving verbonden en maakt die tegelijk ook zinvol. De mens is een actieve participant, hij is niet louter observator. Hij is een denkend 'ik' dat de wereld mee creëert en vormgeeft. Hieruit volgt, vanwege de existentiële counselor, een grote interesse in hoe de mens die wereld beleeft. Zijn (subjectieve) percepties hierover bepalen immers zijn (re)acties. De wereld en het individu zijn dus onlosmakelijk verbonden met elkaar. Om de mens te begrijpen moeten we letterlijk zijn wereld begrijpen.

- dat dit in de wereld zijn verschillende *modaliteiten* omvat: het lichamelijke bestaan (de fysieke dimensie, *Umwelt*), het bestaan met anderen (de sociale dimensie, *Mitwelt*), het bestaan met zichzelf (de psychische dimensie, *Eigenwelt*) en het bestaan in relatie tot een systeem van betekenis (de spirituele dimensie, *Überwelt*); al deze modaliteiten zijn belangrijk en zouden in evenwicht moeten zijn.

- dat zeker de *lichamelijke dimensie* benadrukt wordt: de mens is in de wereld verankerd via een lichaam; het lichaam weet in de eerste plaats wat we als mens nodig hebben en het is ook via het lichaam dat we geraakt worden door de wereld: het lichaam is onze toegangspoort tot de wereld. Het lichaam bevat een complexer niveau van kennen dan het logisch-rationeel denken. Het uitgangspunt is dus duidelijk een holistische visie op de mens: de mens wordt als een ondeelbare eenheid van lichaam en geest beschouwd.

- dat *tijd en ruimte* belangrijke gegevens zijn: een mens kan niet los worden gezien van zijn verleden, maar tegelijk zijn ook het heden en de toekomst belangrijk, zoniet belangrijker. Ook wordt de mens gesitueerd in de ruimte die hij inneemt, ten aanzien van anderen. Er wordt dus niet alleen naar het 'ik' gekeken, maar ook naar de omgeving van dit 'ik'.

- dat er per definitie *grenzen* zijn, waar de mens voortdurend tegenaan botst, en dit in alle modaliteiten; de meest ultieme grens is de dood. Dit begrensd-zijn levert zowel de noodzakelijke uitdagingen op als een fundamentele angst: de tijd is sowieso beperkt in een mensenleven en men moet dus noodgedwongen voortdurend keuzes maken.

- dat de mens *verantwoordelijk* is voor de manier waarop hij in de wereld staat; hij moet zelf als het ware vorm en

zin geven aan zijn bestaan, binnen bepaalde gegevenheden. Bijgevolg is de mens enorm vrij, hetgeen zowel ruimte biedt als bedreiging veroorzaakt. De mens kan denken over zichzelf en kan denken in termen van mogelijkheden. Hij is vrij omdat hij kan kiezen en zijn houding ten aanzien van een situatie kan bepalen. De wereld zelf draagt geen betekenis in zich: de mens is fundamenteel zelf verantwoordelijk om er betekenis aan te geven. Verantwoordelijkheid houdt ook schuld in: kiezen betekent dat men niet ingaat of niet kan ingaan op alle mogelijkheden. Het ervaren van existentiële schuld is dus onvermijdelijk, maar positief: Yalom ziet dit bvb. expliciet als een constructieve kracht die ons bewust doet worden van ons groeipotentieel.

- dat ook de *spirituele* dimensie erg belangrijk is: een ruimer systeem van zingeving, transcendente of zelf-overstijgende idealen, geloof, geestelijke waarden, ideeën over de mens in een kosmische context, het vinden van ultieme betekenissen. De meeste auteurs interpreteren het ervaren van en het geloven in het bestaan van een transcendente werkelijkheid als een 'afweermechanisme' tegen de begrensdheid van het menselijk bestaan. Slechts sommigen (o.a. Leijssen) spreken zich uit over de verbondenheid met het goddelijke en over het leven van de ziel dat niet ophoudt bij de grenzen van het lichaam.

- dat de mens *continu in beweging* is: 'zijn' betekent eigenlijk 'in wording' (*becoming*). De mens is eerder een proces dan een product. Wat betreft dit laatste aspect legt Rogers met zijn *actualisatietendens* sterk de nadruk op de behoefte aan autonomie: in een groeibevorderende omgeving zal de mens steeds geneigd zijn om zich te ontwikkelen in de richting van steeds toenemende coherentie, openheid, complexiteit en flexibiliteit ten aanzien van de verschillende aspecten van zichzelf en de wereld rondom zich. De mens wordt niet gedreven door driften (Freud) maar is pro-sociaal en streeft naar groei. Woede en angst behoren niet tot de diepste kern van ons mens-zijn, volgens Rogers. Andere existentiële auteurs gaan uit van een minder positief mensbeeld (May) en leggen ook sterker dan Rogers (Yalom, Frankl, Van Deurzen) de nadruk op grenzen en de determinerende factoren van het bestaan. Rogers heeft ook minder dan andere existentiële auteurs oog voor de *fundamentele afhankelijkheid van anderen*, die eigen is aan het menselijk bestaan. Die afhankelijkheid houdt ook een verbondenheid met anderen in.

*Existentieel welzijn* kan men definiëren als het in evenwicht zijn van de vier bestaansdimensies. Elk op zich brengen die immers bepaalde spanningen en dus uitdagingen met zich mee. De mens beweegt voortdurend tussen de polen van de bestaansdimensies. Zonder de spanning tussen de extremen in elke dimensie kunnen we eigenlijk niet van menselijk bestaan spreken. Alle aspecten van ons in-de-wereld-zijn moeten dus ervaren kunnen worden. Leijssen stelt expliciet

# 1. Het existentieel gedachtegoed

## Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

dat de vierde dimensie kan begrepen worden als een verdieping van de andere drie en zelfs als fundament ervan.

### Existentiële kijk op psychische problemen

Psychische problemen worden opgevat als *gestolde wijzen van bestaan*: de persoon mist de flexibiliteit om zichzelf en de relatie met zijn wereld op een zo passend mogelijke manier vorm te geven, passend bij wie hij/zij is en wat hij/zij nodig heeft. Er kunnen zich verschillende verstoringen voordoen:

- op niveau van het *lichamelijk bestaan*: bvb. een afgesloten zijn van lijfelijk ervaren, het lichaam ervaren en behandelen als een ding.
- op niveau van het *bestaan met anderen*: typerend hier is de spanning tussen twee fundamentele menselijke ontwikkelingstaken: autonomie (een eigen identiteit ontwikkelen) en verbondenheid (erbij horen/afhankelijkheid). Vaak ziet men hier een doorschieten in één van beide polen. Een gezonde ontwikkeling veronderstelt echter een effectief hanteren van de spanningen die beide polen opleveren.
- op niveau van de *tijd- en ruimtebeleving*. Bij een stoornis in de tijdbeleving ervaart de persoon zijn leven als discontinu: men blijft bvb. vasthangen in de trauma's van het verleden, of men vlucht in de onmiddellijke verlichting van het hier-en-nu, of men is obsessieel gericht op de toekomst. Ook de ruimtebeleving kan verstoord zijn: bvb. de persoon wordt volledig in beslag genomen door zijn omgeving of net het omgekeerde: de persoon wil de ruimte (ook die van anderen) volledig bezetten en innemen.
- op niveau van het *spirituele*, de confrontatie met de eindigheid van het bestaan. Hier speelt existentiële angst de mens parten. Velen kiezen voor inauthentiek leven, waarbij men vooral gaat leven volgens wat 'men', de omgeving dus verwacht, niet volgens wat de persoon in kwestie zelf wil of passend vindt en nodig heeft.

**'Ten 'volle' mens zijn houdt de erkenning in van de vier dimensies van bestaan. Existentieel welzijn impliceert een evenwichtige vorm van aandacht en zorg voor de fysieke, sociale, psychische en spirituele dimensie. Verregaande secularisering van de samenleving heeft echter geleid tot een afsplitsing van de spirituele dimensie en doorgesloten rationalisme maakt het spreken over de ziel tot een hachelijke onderneming.'**

Mia Leijssen



### Existentieel gedachtegoed in therapie en counseling

Therapie en counseling die geïnspireerd zijn vanuit het existentiële gedachtegoed kennen veel gelijkenissen met de cliëntgerichte therapie: het vertrekken van de waarheid van de cliënt en de ontvankelijke houding (acceptatie), het belang van het hier en nu, empathie, het belang van de therapeutische relatie, ... Anderzijds zijn er ook enkele fundamentele accenten:

- Het *doel van het therapeutische werk* is cliënten helpen om een *meer authentieke levenswijze* te ontwikkelen. (*'Dit betekent: cliënten helpen zich meer bewust worden van hun actuele bestaan, hun keuzemogelijkheden exploreren en bevragen, hen stimuleren om meer in overeenstemming te leven met hun eigen waarden en overtuigingen, en hun omgeving helpen structureren op een manier die beter past bij wie ze zijn.'* geciteerd uit Leijssen)
- Zich verhouden met de *intrinsicke beperkingen en conflicten die verbonden zijn met de menselijke conditie* krijgt ruime aandacht: het erkennen van de vrijheid, keuzes maken én dus ook verantwoordelijkheid nemen staan centraal. Niet alleen de eigen behoeften, gevoelens, verlangens komen aan bod, maar ook die van anderen.
- Aandacht voor *heden, verleden en toekomst*: zowel voorbij ervaringen, toekomst-gerelateerde aspecten en ook hier-en-nu ervaringen worden besproken en onderzocht. Hoe beleeft de cliënt zijn verleden? Hoe kijkt hij terug? En hoe blikt hij vooruit?
- *Alle aspecten van het zijn en hun onderlinge verwevenheid* worden in rekening gebracht: emoties, overtuigingen, fysieke reacties, gedragingen ... Welke oriënteringsfuncties gebruikt de cliënt wel en niet?
- *Persoonlijke aanwezigheid en betrokkenheid van de therapeut/counselor ('presence')* krijgen nog meer gewicht: echtheid, transparantie en directe ontmoeting van mens tot mens zijn zeer belangrijke kenmerken van het contact tussen therapeut en cliënt.

Leijssen houdt pro-actief een pleidooi voor het integreren van het hervinden van de ziel en van de spirituele ontwikkeling in therapie en counseling.

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

Laat ik dit hoofdstuk beginnen met een citaat van de Dalai Lama dat meer dan toepasselijk is: *'Het doel van het leven is gelukkig zijn. Als boeddhist heb ik ontdekt dat de eigen geesteshouding de belangrijkste factor is bij het werken aan dit doel. Om de omstandigheden buiten ons te veranderen, of het nu om de omgeving of om relaties met anderen gaat, moeten we eerst zelf van binnen veranderen. Innerlijke vrede is de sleutel. In die geestestoestand kun je moeilijkheden kalm en in alle redelijkheid onder ogen zien, terwijl je je innerlijke geluk bewaart. De boeddhistische leer van liefde, vriendelijkheid en verdraagzaamheid, de houding van geweldloosheid en de theorie dat alle dingen relatief zijn, evenals een verscheidenheid aan technieken om de geest te kalmeren, zijn bronnen van die innerlijke vrede.'*

Eén van de grote grondleggers van de psychologie, William James, was vertrouwd geraakt met de kernprincipes van het boeddhisme en verwachtte dat het een grote invloed zou gaan uitoefenen op de westerse psychologie. Oosterse filosofieën in het algemeen hadden een grote invloed in zijn tijd op westerse psychologen. James in het bijzonder begreep de essentieel psychologische kant van de boeddhistische spirituele ervaring. Het boeddhisme is uiteraard een religie - zeker in die oosterse landen waar het al eeuwen geldt als dé of één van de richtinggevendende spirituele tradities - maar het is veel meer dan dat. Men spreekt van de boeddhistische filosofie, psychologie en kosmologie. De spirituele praktijk die eruit voortvloeit vereist een grondig onderzoek en een transformatie van het gehele lichaam-geest-complex, en dus van de hele psyche. Tijdens meditatie wordt de geest aan grondige analyse onderworpen. Hier is dus duidelijk een overlap met de psychotherapie. Het doel van deze meditatieve overschouwingen, die dus psychologisch zijn, is een einde te maken aan zelfgecreëerd - geestelijk - lijden.

De voorspelling van James kwam echter niet zo snel uit. Om allerlei redenen bleven de boeddhistische psychologische inzichten lange tijd buiten het blikveld van de grote therapeutische scholen en van de westerse psychologie in het algemeen. Pas sinds een twintigtal jaren is daar echt grondig verandering in gekomen. Vroeger al konden we zien dat het werk van Abraham Maslow vertrouwen met het oosterse denken vertoonde, en ook in de ontwikkeling van de humanistische tak van de moderne psychologie en het werk van enkele psycho-analytische pioniers is die invloed aantoonbaar. De invloed van Freud (zelf te weinig vertrouwd met de meditatieve praktijk van het boeddhisme) en zijn begrippenkader is echter lange tijd zo dominant geweest dat de bijdrage die het boeddhisme kan leveren pas laat echt breed werd erkend en verwelkomd. In de psychologie verschoof de aandacht ondertussen ook meer en meer naar vraagstukken die te maken hebben met het zelf. In dit kader spreekt men van het zgn. narcistisch dilemma: *'het gevoel van onechtheid of leegte dat mensen ertoe drijft om zichzelf en anderen of te idealiseren of naar beneden te halen'*. (geciteerd uit Epstein) Men kan hier wel degelijk spreken van neurotisch lijden dat een gevolg is van grote worstelingen met vragen rond de eigen identiteit.

Het is net op dit punt dat de boeddhistische benadering een grote bijdrage kan leveren: net die worstelingen nl. zijn

het uitgangspunt van de 'leer'. Deze gaat immers uitgebreid in op de vraag 'wat is het zelf' en biedt bovendien een grondige methode van analytisch onderzoek (meditatie) aan om de problemen die rijzen rond die vraagstelling uit te wissen. Meditatie is onmisbaar binnen het boeddhisme om het individu te bevrijden van neurotisch lijden. Mark Epstein, auteur van het belangrijke werk 'Gedachten zonder denker. Psychotherapie vanuit boeddhistisch perspectief', zelf geschoold als psycho-analyticus en tegelijk boeddhist, beweert zelfs: *'Psychotherapie kan het probleem identificeren, het naar voren halen, wijzen op enige van de tekortkomingen in de kindertijd die tot de ontwikkeling ervan bijdroegen, en kan helpen om de mechanismen te verzwakken waarmee erotische en agressieve tendensen vervlochten raken met het streven naar een bevredigend zelfgevoel, maar zij is niet in staat geweest bevrijding te brengen van de narcistische hunkering. (...) Het boeddhisme belooft duidelijk meer; en door deze belofte heeft het de aandacht getrokken van de psychotherapeutische gemeenschap, op het spoor gezet als zij was door de 'ontdekking' van het narcisme.'* Epstein's eigen werk is een meer dan verdienstelijke poging de leringen van de Boeddha te vertalen naar 'taal' die westerse psychologen en therapeuten kunnen begrijpen.

Daarnaast zijn psychologen als Daniel Goleman, Paul Ekman, Jon Kabat-Zinn, Martin Seligman, e.a. sinds enkele decennia baanbrekend werk aan het verrichten op vlak van de integratie van inzichten en methodieken afkomstig uit het boeddhisme. De nieuwe tak van de *positieve psychologie*, het onder de aandacht brengen van de training in aandacht - mindfulness via *Mindfulness Based Stress Reduction* -, het onderzoeken van emoties, het concept *emotionele intelligentie*, ... het zijn stuk voor stuk mijlpalen in ons streven de werking van de menselijke psyche te doorgronden. Het dient ook gezegd dat er vanuit het boeddhisme zelf grote toenaderingspogingen zijn geweest om dit alles mogelijk te maken. Sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw werd onder uitdrukkelijke impuls van de Dalai Lama, één van de meest gerealiseerde boeddhistische leermeesters van deze tijd, een open en voortdurende (inmiddels geïnstitutionaliseerde) dialoog gevoerd tussen ervaren boeddhistische leraren en westerse wetenschappers. Bedoeling was en is nog steeds om inzichten te delen en zo tot diepgaandere kennis te komen. Toen ik zelf voor het eerst het resultaat van die eerste dialogen in handen kreeg (in 2004 en 2005) was ik meer dan geïnspireerd. Ik voelde een diepe dankbaarheid (en verbondenheid) voor (en met) de mensen die dit soort initiatief vorm en gewicht gaven. Wat ik in mijn bescheiden eigen praktijk en ontwikkeling leerde was immers zo 'waar' dat vele andere mensen in onze westerse wereld daar mee gebaat konden zijn, zo meende ik. Nu, slechts enkele jaren later, kan ik alleen maar blij zijn met de vlucht die deze beweging heeft gemaakt, en met de vruchten die het heeft opgeleverd tot nog toe. Aan alle grote universiteiten in de wereld wordt vandaag onderzoek verricht dat zal leiden tot een beter begrip van de menselijke geest, de invloed ervan op ons gevoel van welzijn en geluk, en op onze gezondheid, en dit vaak geïnspireerd vanuit de boeddhistische leringen en meditatietechnieken.

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

In de volgende pagina's probeer ik een beknopte synthese te geven van het boeddhistisch perspectief (psychologie, mensbeeld) zoals ik het zelf via literatuur, onderrichtingen, en de eigen meditatiepraktijk op dit moment begrijp. Het spreekt voor zich dat deze synthese geheel voor eigen rekening is, zeer persoonlijk is en wellicht grote hiaten bevat. Het zij zo. Het is uiteraard binnen dit bestek niet de bedoeling om een volledige beschrijving te geven van de boeddhistische leer. Wat hierna volgt gaat uit van wat in deel 1 is weergegeven als essentieel voor het existentiële gedachtegoed, en dus het mensbeeld. De focus is m.a.w.: hoe kijkt het boeddhisme aan tegen de belangrijkste facetten van het existentiële mensbeeld en de daaruit voortvloeiende thema's voor counseling en therapie? Ik volg hierbij de volgorde van die facetten zoals voorgesteld op bladzijde 2. Daarna poog ik voorzichtig een definitie te geven van welzijn vanuit een boeddhistisch perspectief, de kernthema's te benoemen en de gevolgen voor de counselor te schetsen.

#### Dasein: de mens is in de wereld

In existentieel-filosofische zin is de mens onvermijdelijk in de wereld geworpen, maakt er integraal deel van uit, is er onlosmakelijk mee verbonden, en kan niet bestaan zonder die wereld. Hij geeft er bovendien zin aan.

Een centraal concept in het boeddhisme is de *interdependentie*. Alles is met alles verbonden. Niets bestaat op zichzelf. Je kan bv. de tafel niet zien zonder de poten, het blad, het hout, ... en niet zonder de timmerman of de machine en haar bediener die hem maakten, de ontwerper die haar vorm en uitzicht bedachten, de winkelbediende die hem aan jou verkocht, en je man die ervoor betaalde, hem naar huis sleepte en in de woonkamer installeerde. Dit geldt voor de dingen (objecten), maar ook voor alle andere fenomenen in onze wereld. Jijzelf als mens zou niet bestaan zonder je moeder en vader die jou verwekten, verzorgden, een opvoeding boden. Maar ook niet zonder je broers en zussen, je vriendjes en vriendinnetjes, je familie, je leraren, je burens, je kennissen, je collega's, de zovele mensen die je sinds je geboorte op je pad ontmoette, ... Allen gaven ze immers 'kleur' aan je bestaan: door directe of indirecte interactie, bewust of onbewust, gaven zij mee vorm aan jouw bestaan. Ze beïnvloedden hoe je eruit ziet, wat je denkt en voelt, hoe je kijkt naar de dingen en het leven, ja ... en dus ook, wie je bent. De manier waarop zij naar je kijken, jou benaderen, je al dan niet waarderen en dit uitdrukken, ... beïnvloedt hoe jij naar jezelf kijkt, hoe je je voelt, wat je doet, ... Je subjectieve beleving van de wereld rondom jou bepaalt wat jij denkt en voelt, en hoe jij handelt.

Je kunt niet als mens op jezelf bestaan. Je bent inderdaad letterlijk in-de-wereld en als het ware het voortdurend evoluerend product van dit in-de-wereld-zijn. Deze interdependentie die aanwezig is in alle aspecten van onze wereld heeft bovendien gigantische consequenties, en dit in minstens twee richtingen. Enerzijds zijn we zelf fundamenteel afhankelijk van anderen en van het andere (de natuur, objecten of niet-levende fenomenen). Hierop komen

we later onder een apart kopje nog terug. Anderzijds hebben we een geweldig impact op anderen en het andere. We kunnen immers niet niet-beïnvloeden. We zijn willens nillens actor, participant. En voor dat impact zijn we grotendeels zelf verantwoordelijk. Ook over dit aspect zullen we het uitgebreider hebben in een apart kopje.

Interdependentie sluit nauw aan bij *leegte*, een ander centraal concept in de boeddhistische benadering. Leegte houdt in dat geen enkel fenomeen op zichzelf bestaat: het is m.a.w. leeg van een op-zichzelf-bestaan. In conventionele zin bestaat een fenomeen natuurlijk: de tafel bestaat, jij bestaat. De tafel heeft een identiteit, jij hebt een identiteit. In absolute zin bestaat de tafel echter niet, en jij ook niet. Beide bestaan maar als product van zovele voorafgaande invloeden, acties en interacties, in de stoffelijke en niet-stoffelijke wereld. Als we dit toepassen op de mens, kunnen we zeggen dat hij in absolute zin geen eigen identiteit heeft, geen eigen zelf. Ook dit heeft geweldige gevolgen voor de mens: als er geen eigen zelf is, wat is er dan wel? Wie zijn wij dan, mensen? Hoe moeten we hiermee omgaan? Net op dit vlak heeft de mens grote problemen: hij wil zich voortdurend vasthouden aan een zelf, een eigen identiteit. Hij heeft last van die leegte en zweeft tussen de extremen van zelfverheerlijking of zelfontkenning. Met die door de leegte gecreëerde spanning moet de mens leren omgaan.

In de boeddhistische visie zijn we dus *in zeer diepgaande zin in-de-wereld*: we kunnen niet bestaan zonder die wereld (interdependentie). Onze identiteit zelf hangt af van die wereld (leegte). En het is aan ons om zin aan de wereld en het leven te geven.

#### De vier bestaansdimensies

Het menselijk bestaan kan gezien worden vanuit vier essentiële dimensies. Vanuit het boeddhisme kan men dit rustig onderschrijven, benadrukken dat ze alle vier zeer sterk verweven zijn (denk ook in dit verband aan interdependentie) en met Leijssen stellen dat de vierde dimensie kan gezien worden zowel als fundament als als verdieping van de andere drie.

##### • *de fysieke dimensie:*

Het is uiteraard via deze dimensie dat we überhaupt in de wereld zijn. Het lichaam-geest complex (de individuele mens) bestaat in de eerste plaats in de wereld via de fysieke 'vorm'. Het boeddhisme hecht een groot belang aan de *twee-eenheid* van lichaam en geest. De uitgesproken dualistische opvattingen van Descartes e.a., als zouden geest en lichaam strikt gescheiden zijn, worden niet gevolgd. Zorg voor het lichaam is zorg voor de geest en omgekeerd. De geest, of het bewustzijn, wordt bovendien gezien als één van de zes (!) zintuigen.

De fysieke dimensie brengt ook meteen een harde grens naar boven: het leven (of dit leven) is eindig. Eigen aan de menselijke conditie is de wetmatigheid van het zgn. *samsarisch bestaan*. De mens is gedoemd om een oneindig aantal wedergeboorten te ondergaan die voortdurend de

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

cyclus van geboorte-ouderdom-ziekte-sterven inhouden. Dit samsarisch bestaan betekent per definitie 'lijden'. Dit is meteen de eerste (edele) waarheid van de Boeddha. Er is geen ontsnappen aan.

Een ander aspect van deze fysieke dimensie zie ik in de uitgesproken aandacht die in het boeddhisme gevraagd wordt voor zelfzorg. Als je jezelf niet verzorgt kun je ook niet voor anderen zorgen.

#### • **de sociale dimensie:**

Het feit dat het menselijk bestaan 'lijden' inhoudt, betekent niet dat er geen *verlichting* mogelijk is. Via gerichte ontwikkeling van de kwaliteiten van de geest is deze mogelijk, waarover later meer. In het mahayana boeddhisme - ook wel het Grote Voertuig genoemd - is het uitdrukkelijke uiteindelijke doel van die verlichting het handelen in de wereld: het verzachten van het lijden voor anderen en het wegnemen van de oorzaken van lijden voor anderen. Liefde en mededogen in al zijn vormen is dé manier om dit in praktijk te brengen.

Ware liefde en mededogen, met het oog op het wegnemen van het lijden, zijn dus de betekenisgever of zingever bij uitstek.

Denken we hierbij aan Frankl's logotherapie: het leven op zich heeft geen zin; het is de mens zelf die er betekenis aan geeft, en sterker nog, het is zijn taak om er betekenis aan te geven. Het boeddhisme spreekt zich niet uit over zin of onzin van het leven. Het ontwikkelt ook geen ingewikkelde theorieën over het ontstaan van de wereld of het leven. Men spreekt wel over de middenweg: het boeddhisme kiest niet voor één van beide extremen - enerzijds het najagen van zinnelijke genoegens en het vinden van geluk in sensueel plezier en anderzijds zelfkwellend, zelfkastijding, ascetisme of het zichzelf afsnijden van elk sensueel genot. Geen van beide extremen levert immers duurzaam welzijn op. In meer hedendaagse termen zou men het ook kunnen hebben over idealisering enerzijds en ontkenning anderzijds. In plaats daarvan stelt het boeddhisme een middenweg voor, eigenlijk het verwijlen in het gebied tussen de beide extremen. Die middenweg wordt vertaald in een concreet pad - *het zgn. achtvoudige pad* - dat een uitweg biedt voor het lijden. Hier komen we later nog op terug. In het leven dat er eenvoudigweg is, is de noodzaak er dus om in beweging te komen en te handelen, via dit pad, gezien de harde waarheid van het samsarisch bestaan ons welzijn en geluk sowieso bemoeilijkt.

Het in de praktijk brengen van liefde en mededogen gaat echter niet zo maar. In eigen kring, en voor even, slagen de meesten onder ons er misschien nog wel in, maar dat is onvoldoende. Om in bredere kring, en op permanente wijze, een op de ander gerichte liefde en mededogen daadwerkelijk te kunnen tonen, ook op moeilijke momenten, moeten we op dieperliggend niveau ingrijpen, nl. in de geest zelf. Goede voornemens alleen volstaan niet. Ingrijpen op niveau van de geest zelf wordt mogelijk

gemaakt via meditatie. Daarmee komen we bij de psychologische dimensie.

#### • **de psychologische dimensie:**

Het boeddhisme stelt uitdrukkelijk dat *persoonlijke transformatie* essentieel is en biedt ook een handleiding hiertoe. In westerse termen zou men dit kunnen vertalen als een psychologisch ontwikkelingsproces: het ontwikkelen van de psyche met het oog op het verwerven van die kwaliteiten die nodig zijn om gezond en gelukkig in het leven te staan.

Boeddhistische *meditatie* is een gerichte training van de geest, met het oog op het ontwikkelen van de kwaliteiten van de geest. Het temmen van de geest en het stabiliseren ervan via éénpuntige concentratie is het startpunt van de boeddhistische meditatiepraktijk. De geest is immers te vergelijken met een ongetemd paard. Hij maakt bokkensprongen, is wispelturig, onrustig. Maar een ongetemd paard kan men niet berijden. Een ongetemde geest kan men niet hanteren met het oog op persoonlijke transformatie. Het onderwerpen van de geest aan een analytisch onderzoek om de werking ervan te begrijpen en om door te dringen tot de wezenlijke aard ervan is een noodzakelijke volgende stap in de meditatiepraktijk. Via directe, persoonlijke ervaring wil men doordringen in het vatten van de wezenlijke aard van de geest en komen tot ontwikkeling van nieuwe kwaliteiten - bijvoorbeeld wat betreft de ervaring van destructieve emoties zoals woede, angst, ... en het ontwikkelen van positieve emoties zoals liefde en mededogen.

#### • **de spirituele dimensie:**

Het persoonlijk transformatieproces (psychische dimensie) en het handelen in de wereld (sociale dimensie) zijn nodig omwille van een spirituele reden. Het samsarisch bestaan (fysieke dimensie) geeft ons als het ware de opdracht onszelf te vervolmaken op weg naar de verlichting én liefdevol te handelen in het hier en nu. Verschillende keren hoorde ik de Dalai Lama onderrichtingen en lezingen beginnen met volgende stelling: '*We are all the same.*' We zijn allemaal mensen, die streven naar geluk, welzijn, gezondheid, vrede. Ongeacht waar we zijn geboren, ongeacht waar we leven, ongeacht welke kleur, geslacht, leeftijd, ras we hebben: we streven naar hetzelfde. En tegelijk zitten we in hetzelfde schuitje van samsara. Telkens overkwam mij een intens gevoel bij het horen van zijn simpele woorden: een gevoel van verbondenheid met alle andere mensen en voelende wezens. Ik durf ook zeggen dat die ervaring me telkens overviel en dat ik ze lijfelijk voelde: een warme gloed maakte zich meester van mij - een gloed van pure liefde. Vanuit zo'n soort ervaring kan men de *bodhisattva gelofte* aanvatten: zolang er levende wezens zijn helpen hun lijden te verzachten of te elimineren, en dit geboorte na geboorte, dus niet alleen in dit leven, maar in alle volgende levens. Als men het spirituele ook omschrijft als directe ervaringen van het transcendente - datgene wat het zelf of het

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

individueel overstijgt - dan zijn uiteraard allerlei rituelen van groot belang. De verschillende boeddhistische tradities (theravada, mahayana en vajrayana) kennen die in velerlei soorten en vormen: ceremonies, gezangen, het reciteren van mantra's, dansen, mandala's, ...

Uit de leringen van de Boeddha zelf begrijpen we echter dat rituelen niet van wezenlijk belang zijn. Het gaat om de actie in de wereld: de mens dus als actor, de mens en zijn mededogen ten aanzien van al het lijden.

*Wijshheid* is de ultieme sleutel tot mededogen. Wat is wijsheid? Het gaat om het afleggen van een aantal sluiers, een aantal overtuigingen of gedachten die diepgeworteld zijn maar onjuist. Wijsheid is het inzien én ervaren van hoe de dingen werkelijk zijn, het ontwakken uit de verblinding. Inzien én ervaren dus dat interdependentie en leegte onze wereld bepalen, onze wereld zijn.

Men spreekt in het boeddhisme van het hand in hand gaan van beide concepten: mededogen én wijsheid. In de houding van de mediterende rusten beide handpalmen op elkaar: het zijn symbolen van mededogen en wijsheid.

Beide hebben elkaar nodig. Mededogen is gesteund op wijsheid. Wijsheid veronderstelt mededogen (actie).

Uit het voorgaande blijkt duidelijk hoe verstrengeld de vier dimensies zijn als we ze interpreteren vanuit het boeddhisme en hoe alomtegenwoordig de vierde dimensie is.

#### Het belang van het lichamelijke

Gezien we als mens in samsara een opdracht hebben moeten we ook het nodige doen om die zo goed mogelijk te vervullen, nu in dit huidige leven met al zijn gebreken en onvolkomenheden. Het ondeelbare lichaam-geest-complex is daarbij ons voertuig. In het licht van het spirituele is het 'in vorm houden' van dit complex niet minder dan een 'plicht' (hoewel het boeddhisme die term niet hanteert).

Het trainen van de geest is overigens ook een lichamelijke activiteit. Heel wat leermeesters hebben eeuwenlang zeer gedetailleerde instructies bedacht en uitgeschreven voor lichaam en geest in meditatie. Zo is de houding van het lichaam ontzettend belangrijk om de geest te kalmeren, hetgeen ook aanleiding gaf tot de typische lotus- of halve lotushouding.

Het ervaren van de stilte, of de leegte, in meditatie is ook een lijfelijke ervaring, die moeilijk te omschrijven is in woorden. Ze is niet te vatten via het denken of het rationele. Een citaat van de Boeddha zelf illustreert dit treffend:

**'Met het denken kun je net zomin de ware bron van je wezen bereiken als je door zand te koken rijst kunt krijgen.'**

#### Boeddha

In dit verband heeft men het ook vaak over het ervaren van de eigenlijke *boedghanatuur*.

Een ander aspect van het belang van het lichamelijke vinden we in moderne gespecialiseerde onderzoeken waaruit blijkt dat de hersenactiviteiten die gepaard gaan met grote concentratie en meditatie letterlijk ons brein wijzigen. De Amerikaanse journaliste Sharon Begley schreef in 2007 'Train Your Mind, Change Your Brain', waarin omstandig wordt uitgelegd hoe ons begrip van de ontwikkeling van de hersenen veranderde, dankzij de medewerking van zeer ervaren meditatoren. *Neuroplasticiteit* is mede onder invloed van het boeddhisme definitief op de kaart gezet als wetenschappelijke waarheid. Onze hersencellen en de verbindingen die ze maken veranderen letterlijk onder invloed van de prikkels die we hen geven. Richard Davidson van de University of Wisconsin-Madison was één van de pioniers in de onderzoeken naar neuroplasticiteit. Begley schrijft: *'The power of neuroplasticity to transform the emotional brain opens up new worlds of possibility. We are not stuck with the brain we were born with but have the capacity to willfully direct which functions will flower and which will wither, which moral capacities emerge and which do not, which emotions flourish and which are stilled. Davidson's research supports an idea that Buddhist meditation adepts have long maintained: that the mental training that lies at the core of meditative practice can alter the brain and thus the mind in an enduring way - strengthening connections form the thoughtful prefrontal lobes to the fear- and anxiety-generating amygdala, shifting activity in the prefrontal cortex from the discontented right side to the eudaemonic left side. Connections among neurons can be physically modified through mental training just as a biceps can be modified by physical training. Much as sustained attention can turn up activity in regions of the motor cortex that control finger movements in the virtual piano players, so might it damp down activity in regions from which negative emotions emanate and at the same time dial up activity in regions devoted to positive emotions. Although research into the power of mental training to change the brain is barely out of the starting blocks, the results so far support the idea that meditation produces enduring changes. "The trained mind or brain is physically different from the untrained one," Davidson says.'* Geestelijke activiteit verandert dus het stoffelijke. En omdat het stoffelijke verandert, verandert ook het geestelijke - hoe we denken, hoe we voelen en uiteindelijk dus ook wat we doen.

Een ander aspect van het belang van de lichamelijke dimensie zijn de inmiddels overduidelijke positieve gevolgen die meditatie heeft voor de gezondheid van de betrokkenen. Met name onder invloed van het werk van Jon Kabat-Zinn werd duidelijk dat oefenen in pure aandacht een belangrijke factor kan zijn in het bestrijden of verhelpen van stress en zelfs van depressies. Sowieso ontstaat een gevoel van rust en ontspanning bij enige volgehouden meditatie-beoefening.

#### Tijd en ruimte

Het boeddhisme legt een zeer grote klemtoon op de hier-en-nu-ervaring. Het enige moment dat echt van belang is is het nu. Waarom? Het is het enige moment dat we kunnen beïnvloeden, dat we echt in handen hebben. Het verleden is immers voorgoed voorbij en de toekomst is nog niet aangebroken. Veel problemen ontstaan - zoals ook het

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

existentieel gedachtengoed stelt - door een overdreven focus op het (onverwerkt) verleden en een krampachtig tegemoet treden van de toekomst. Maar waarom zouden we ons nog zorgen maken over het verleden: we kunnen de klok niet terugdraaien. En waarom zouden we ons al druk maken over de toekomst? Die is er nog niet, en zal er wellicht toch steeds iets anders uitzien dan wat we hadden gehoopt of gedacht. In meditatie wordt heel sterk 'gewerkt' op dit kunnen ervaren van het nu-moment. En dat nu-moment glijdt als het ware bliksemsnel voorbij en vormt alweer het volgende nu-moment.

Dit betekent overigens niet dat we geen lessen moeten trekken uit het verleden, of herinneringen koesteren, of dat plannen maken voor de toekomst uit den boze is. Het betekent wel dat we hier niet moeten aan blijven vastzitten, dat we moeten durven loslaten en in de ruimte van het nu zijn en handelen.

Op vlak van ruimtebeleving is opnieuw het concept van de interdependentie fundamenteel. De mens dient er zich diep van bewust te zijn dat hij intrinsiek deel uitmaakt van alle fenomenen en dat hij er een belangrijk positief impact op kan uitoefenen. Jezelf afzetten van de wereld of van de anderen is per definitie onmogelijk. De mens is tegelijk nietig en machtig in de wereld, en in de ruimte die hij kan innemen. Ruimte innemen om de eigen identiteit te laten groeien of om wat voor andere reden dan ook mag nooit in strijd zijn met het welzijn van anderen. Een boeddhist dient dit steeds voor ogen te houden in zijn denken en handelen.

De boeddhistische visie geeft dus een zeer specifieke invulling aan de tijd- en ruimtebeleving van het individu.

#### **Verantwoordelijkheid, vrijheid, keuzes en schuld**

In de vorige paragrafen is al gebleken hoe groot de verantwoordelijkheid van de mens is om zijn potentieel te realiseren. Binnen de gegevens van samsara (geboorte na geboorte) heeft de mens de vrijheid om van het leven te maken wat er van te maken is. Ook het boeddhisme legt dus een grote nadruk op verantwoordelijkheid en vrijheid. In vele geschriften wordt de nadruk gelegd op het ontwikkelen van overtuiging en doorzettingsvermogen. Het vergt effectief een sterke wil om liefde en mededogen te hanteren in het hier-en-nu. De transformatie van de geest en zijn kwaliteiten lukt maar wanneer die sterke wil voortdurend aanwezig is. Om die krachtige innerlijke motor te ontwikkelen is ook weer meditatie dé weg.

Eén van de zeer concrete aanwijzingen die bvb. in het Tibetaans boeddhisme worden gegeven in dit verband zijn beschreven in de zgn. voorbereidende praktijken. Deze houden o.m. in dat men zich door meditatie zeer bewust wordt van de kostbaarheid van het menselijk leven. Onze geboorte als mens maakt dat we beschikken over een aantal kwaliteiten die bvb. dieren niet hebben, laat staan planten of andere levende wezens. We beschikken over een bewustzijn: een vermogen om ons letterlijk bewust te zijn van onszelf en van de wereld en zijn fenomenen buiten ons. Het klopt dat het menselijk bestaan begrensd is (vergankelijkheid), maar

binnen die grenzen is er enorm veel mogelijk. We kunnen ons leven grotendeels inrichten zoals we willen, en zeker kunnen we bepalen hoe we aankijken tegen het leven, zelfs als het ons zeer sterk op de proef stelt.

Enkele voorbeelden hiervan vinden we terug in de aangrijpende getuigenissen van de neuroanatome Jill Bolte Taylor en recent van Bieke Vandekerckhove. Taylor kreeg in 1996 een ernstige hersenbloeding en observeerde als professioneel neuroanatome hoe haar brein volledig uitviel, stap na stap, in een periode van nog geen vier uur. Nadien begon haar herstel, en na acht jaar, slaagde ze erin om de verloren gegane domeinen van haar hersenfuncties opnieuw te bezetten. Ze kan opnieuw lopen, praten, lezen en schrijven dankzij zware en doorgedreven actieve inspanningen om haar brein opnieuw te prikkelen. Ze schreef in 'Onverwacht inzicht' over haar genezingsproces, een onwaarschijnlijk verhaal van wijsheid, moed en doorzettingsvermogen. Vandekerckhove is een jonge vrouw die op 19-jarige leeftijd dodelijk ziek werd, geen uitzicht had op herstel (ze zou nog hooguit vijf jaar te leven hebben), maar inmiddels reeds 20 jaar met de ziekte leeft. Ze ontdekte de spiritualiteit in de beslotenheid van de benedictinessenkloosters en de stilte van zen en kreeg op die manier weer zin in het leven dat op elk moment kan eindigen. Ze getuigt: *'De benedictijnse spiritualiteit en het zenboeddhisme zijn de twee longen geworden waarmee ik adem.'* in haar boek 'De smaak van stilte. Hoe ik bij mezelf ben gaan wonen.' Beide vrouwen kozen voor verantwoordelijkheid, na een weliswaar moeilijke weg. Ze kozen voor het leven, en hervonden het. Of liever, ze vonden het opnieuw uit.

#### **De spirituele dimensie**

Hierboven kwam de invulling en het belang ervan al aan bod. Laten we dit nog illustreren met een citaat van de beroemde zenmeester Dōgen:

**'Het boeddhisme bestuderen is het zelf bestuderen.**

**Het zelf bestuderen is het zelf vergeten.**

**Het zelf vergeten is één zijn met anderen.'**

#### **Dōgen**

Het gaat in het boeddhisme dus over het ontwikkelen van geesteskwaliteiten (en bijgevolg ook vaardigheden) die het individu in staat stellen om zelf gelukkig te zijn en om ook actief bij te dragen tot het welzijn van anderen. Mystieke ervaringen kunnen belangrijk zijn daarbij (met name om overtuiging en daadkracht aan te scherpen), maar zijn op zich niet het wezenlijke. Het gaat om het ondernemen van actie, waardoor het lijden van levende, voelende wezens verzacht of geëlimineerd wordt.

#### **De mens is in beweging**

Uit het voorgaande blijkt ook duidelijk dat het boeddhistische mensbeeld uitgesproken dynamisch is. Het aanboren van het menselijk potentieel is als het ware een



## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

opdracht in het leven: het achtvoudige pad biedt bovendien een concrete uitweg uit het samsarisch lijden. Het voorziet in drie categorieën van kwaliteiten die dienen ontwikkeld te worden: gedrag, meditatie en inzicht. Bij de gedragscategorie gaat het over 'juist handelen, juist spreken en juiste wijze van levensonderhoud', het zgn. ethisch fundament. Bij de meditatieve categorie gaat het over 'juiste concentratie en juiste opmerkzaamheid', elementen dus van mentale disciplineren waarvoor de meditatiepraktijk de methode aanreikt. De derde categorie gaat over 'juist begrip en juist denken', of het zgn. conceptuele fundament of 'juiste visie'. De meest effectieve manier om de juiste visie te ontwikkelen is de manifestaties van de foute visie te onderzoeken, dus via een grondige analyse in het eigen bewustzijn. Van daaruit kan er transformatie optreden.

Het *rad des levens* (of van samsara) is één van de meest alomtegenwoordige symbolen in het boeddhisme: het is een uitbeelding van de zes werelden van het bestaande waar de levende wezens met gevoel steeds doorheen evolueren, in een eindeloze cyclus van wedergeboorten. Het rad wordt voorgesteld in de vorm van een cirkel die onderaan door Yama, de heer des doods, in zijn greep wordt gehouden. De zes werelden zijn: de dierenwereld, de hellewereld, de wereld van de hongerige geesten (preta's), de wereld van de mensen, de wereld van de naijverige goden of titanen (asura's) en de wereld van de goden. Alleen boven de wereld van de mensen uitstijgend ziet men een weg die leidt naar het boeddhachap. Zo wordt symbolisch weergegeven dat alleen de menselijke geboorte dus de mogelijkheid biedt om te ontsnappen aan het rad des levens en om de verlichting te bereiken. Het rad des levens wordt gebruikt om het begrip *karma* toe te lichten (verdiens): d.w.z. iemands daden in dit leven zullen invloed hebben op het soort wedergeboorte dat men zal hebben in een volgend leven. Zo leidt het schaden van anderen bvb. tot een wedergeboorte in de hellewereld, het ongecontroleerd najagen van hartstochten tot een wedergeboorte in de dierenwereld, enz.

De psychologische uiteenzettingen hierover zijn natuurlijk verfijnder dan dit. In essentie komen die er op neer dat zolang wezens worden voortgedreven door begeerte, haat en verblinding (symbolisch weergegeven door slang, haan en varken in het midden van het rad) ze niet in staat zullen zijn hun eigen boeddhanatuur te vinden, en dus gebonden zullen blijven aan het vergankelijk en onbevredigende rad des levens.

Mark Epstein geeft een zeer interessante duiding van dit rad des levens: *'Maar één van de meest fascinerende kanten van de boeddhistische visie op het lijden is het in het symbool van het rad des levens vervatte idee, dat de oorzaken van het lijden ook de middelen tot verlossing zijn; dat wil zeggen, het perspectief van degene die lijdt bepaalt of een gegeven bestaansvorm een voertuig tot ontwaaken of tot gebondenheid is. Geconditioneerd door krachten als gehechtheid, afkeer en verblinding, veroorzaakt ons verkeerde beeld van de werelden - niet de werelden zelf - lijden. In elke wereld bevindt zich een inzet van een klein boeddhafiguurtje - eigenlijk een representatie van de bodhisattoa van het mededogen (Avalokiteshvara), een verlicht wezen, wiens energie gewijd is*

*aan de uitroeiing van het lijden bij anderen - dat ons op symbolische wijze leert hoe we de misvattingen kunnen corrigeren die elk aspect verdraaien en het lijden continueren. We ervaren geen van de werelden met helderheid, zo leren de boeddhisten; in plaats daarvan gaan we angstig rond van de ene naar de andere, afgesneden van de volle ervaring, niet in staat om ze volledig in ons op te nemen en bang voor wat we zullen zien. Net zoals de gedachten in onze geesten eindeloos blijven doormalen alsof we er geen controle over hebben, zo glijden we van wereld tot wereld zonder echt te weten waar we zijn. We zitten opgesloten in onze geest, maar we kennen hem niet echt. We zijn op drift en worstelen, geteisterd door de golven van onze geest, omdat we niet geleerd hebben hoe we ons drijvende moeten houden. Dit is de andere manier om het rad des levens te begrijpen, het minder letterlijk opvatten en meer psychologisch. De kernvraag van de boeddhistische praktijk is tenslotte de psychologische vraag: 'Wie ben ik?' Deze vraag onderzoeken vereist een dooroorsing van het gehele rad. Iedere wereld wordt dan niet zozeer een bepaalde plaats maar eerder een metafoor voor een bepaalde psychische toestand; en het rad als geheel wordt een uitbeelding van het neurotische lijden. Volgens het boeddhisme is het de angst om onszelf direct te ervaren dat lijden creëert. (...) We kunnen onze verlichte geest niet vinden als we vervreemd blijven van onze neurotische geest. (...) Verlossing van het rad des levens, van de zes werelden van het bestaan, wordt traditioneel omschreven als nirvana en wordt gesymboliseerd door het pad dat wegleidt van het rijk der mensen. Toch is het een belangrijk axioma van het boeddhistische denken dat nirvana hetzelfde is als samsara - dat er geen afzonderlijke boeddhawereld is, los van het wereldse bestaan, dat verlossing van het lijden bereikt wordt door verandering in de perceptie, niet door naar een of andere hemelse sfeer te verhuizen.'*

Epstein geeft ook aan dat de westerse psychologie zeer sterk heeft bijgedragen tot het begrijpen van de valkuilen van de zes werelden. Zo brachten Freud en zijn volgelingen de noodzaak naar voor om achter de hartstochten de dierlijke aard ervan te zien, het destructieve (hellen)karakter van angst en woede te erkennen en legden ze de dynamiek van het onbevredigbaar (hongerige geesten) verlangen bloot. In de humanistische psychologie zien we in de pickervaringen de godenwereld terug; de ik-psychologie, het behaviorisme, de cognitieve therapie cultiveerden het op efficiency en concurrentie gerichte ego (de naijverige goden) en de psychologie van het narcisme (mensenwereld) ging specifiek over de identiteitsvraag. Het gaat er als het ware om om al deze aspecten (zoals zo mooi gesymboliseerd in de zes werelden) van ons karakter opnieuw in 'beeld' te krijgen en er vervolgens - via specifieke meditatietechnieken - voor te zorgen dat we er niet meer vast aan zitten, zodat echt contact met onze ware boeddhanatuur mogelijk wordt. Epstein nog: *'Als bepaalde aspecten van de persoon onverwerkt blijven - afgesneden, ontkend, geprojecteerd, verworpen of uitgeleefd worden, of anderszins geen plek krijgen - worden ze de punten waaraan de centrale krachten begeerte, haat en verblinding zich hechten. Het zijn zwarte gaten die angst in zich opzuigen en de verdedigende houding van het geïsoleerde zelf creëren dat niet in staat is op bevredigende wijze contact te maken met anderen of met de wereld. Zoals Wilhelm Reich aantoonde in zijn baanbrekende werk over de vorming van het karakter, is de persoonlijkheid gebouwd op deze punten van vervreemding van de eigen persoon. De paradox is dat wat we als zo reëel beschouwen, ons zelf, is opgebouwd*

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

*uit een reactie tegen wat we juist niet willen erkennen. We bouwen spanning op rondom hetgeen we ontkennen en we ervaren onszelf in onze spanningen.'*

Het boeddhisme, ontdaan van zijn ingewikkelde en mystieke rituelen, te letterlijke interpretaties van karma en reïncarnatie (concepten die in het westen vaak moeilijk te vatten zijn), biedt dus een zeer concrete manier om de onopgeloste 'knopen' in de menselijke psyche te ontwarren, met het oog op het eigen welzijn en dat van anderen. Deze manier legt de nadruk op het in het bewustzijn brengen van hoe we onszelf zien en ervaren. Het ons bewust worden van de emoties die we ervaren en van hun ware aard, creëert de mogelijkheid om ze te veranderen. Het gaat er niet zozeer om om die emoties op zich te veranderen, te controleren of weg te duwen, maar eerder om ze op een andere manier te leren ervaren.

#### **Autonomie en verbondenheid**

Het boeddhisme legt uiteraard een zeer grote nadruk op *verbondenheid*. In het samsarisch bestaan van wedergeboorte na wedergeboorte is iedereen gelijk voor de wet: niemand ontsnapt aan het lot. Met de woorden van de Dailai Lama wezen we hoger al op die ultieme verbondenheid. Door de consequenties te aanvaarden van de interdependentie zijn we ook in letterlijk alles wat we doen, denken, voelen en zijn verbonden. Deze verbondenheid kunnen we persoonlijk ervaren wanneer we de sluiers van het ego kunnen afleggen en toegang krijgen tot onze ware boeddhanatuur.

*Autonomie*, in de zin van het ontwikkelen van een eigen identiteit, begrijp ik in boeddhistische zin als het ontwikkelen van het menselijk potentieel (liefde/mededogen én wijsheid). Dus niet zozeer een eigen identiteit, want net dit is onmogelijk. Er kan nl. omwille van de alomtegenwoordigheid van de wetmatigheden van de interdependentie - en dus verbondenheid - geen op zichzelf staande identiteit zijn. Er is geen ultiem zelf: er is alleen een niet-zelf (de boeddhanatuur), hetgeen we kunnen ervaren in meditatie.

Hier zien we dus dat de twee fundamentele menselijke ontwikkelingsstaken, autonomie en verbondenheid, in de boeddhistische benadering fundamenteel niet in conflict met elkaar moeten, integendeel ze 'spelen samen'. Men zou kunnen zeggen dat autonomie in boeddhistische zin slechts kan in verbondenheid.

#### **Fundamentele afhankelijkheid van anderen**

Het boeddhisme legt effectief een grote nadruk op de fundamentele afhankelijkheid van anderen, en bij uitbreiding van alle andere fenomenen, via het concept interdependentie. Maar, in tegenstelling tot wat men zou kunnen denken betekent dit niet dat we dus lijdzaam moeten zijn, of slachtoffer, of iets in die strekking. Die afhankelijkheid houdt net het tegenovergestelde in: vermits die onderlinge afhankelijkheid er per definitie is moeten we goed zorg dragen voor al ons handelen en denken. Niet alleen latere generaties en wij in volgende levens, maar ook de levende wezens in onze onmiddellijke en wat bredere omgeving

ondergaan in dit leven grote gevolgen van ons handelen en denken. Dit is een dynamische invulling van het begrip karma: alles wat we denken en doen beïnvloedt onze omgeving, en ook onszelf. We moeten er dus voor zorgen dat ons denken en doen heilzaam is, voor onszelf en voor alle levende wezens, nu.

#### **Een boeddhistische definitie van welzijn**

Er is mij geen literatuur bekend die een algemeen aanvaarde definitie van welzijn geeft vanuit een boeddhistisch perspectief. Er zijn uiteraard wel heel wat citaten te vinden van boeddhistisch geïnspireerde auteurs of van boeddhistische leermeesters over geluk.

Als ik hier zelf een poging waag, leg ik de nadruk

- op de afwezigheid van destructieve emoties
- de aanwezigheid van positieve emoties
- het ervaren van de eigen boeddhanatuur, of de leegte
- en het handelen op basis daarvan
- met het oog op het verzachten of wegnemen van het eigen lijden en dat van andere levende wezens.

#### **Kernthema's**

Verdergaand op deze definitie en het voorgaande komen in het licht van counseling volgende thema's op de voorgrond:

- het ontwikkelen en cultiveren van positieve emoties
- het erkennen en loslaten van destructieve emoties
- het ontwikkelen van pure aandacht
- het cultiveren en realiseren van liefde en mededogen en het handelen vanuit intense verbondenheid
- het erkennen van de ware aard van de fenomenen, inclusief het zelf
- het aanvaarden van de tocht van buiten naar binnen

#### **Wat betekent dit voor de counselor?**

Stel dat een persoon ons zou benaderen met het oog op counseling gestoeld op de boeddhistische psychologie. Hoe zouden we die counseling moeten benaderen? Welke accenten zouden moeten worden gelegd, en meer bepaald welke *andere* accenten zouden moeten worden gelegd in vergelijking met de existentiële benadering, zoals voorgesteld door haar belangrijkste vertegenwoordigers/auteurs? Ik neem deze vraag bewust op, niet zozeer om een pleidooi te houden voor het inrichten van counseling vanuit een boeddhistisch perspectief, maar wel om duidelijk te krijgen waarin deze zou verschillen van andere begeleidingsvormen.

- Het *doel van het counselingwerk* zou moeten liggen in het helpen van de persoon om die kwaliteiten van de geest te ontwikkelen die een transformatieve dynamiek op gang brengen waardoor de persoon beter in staat is om te gaan met zijn eigen ware identiteit, en dit ten behoeve van zijn/haar eigen welzijn en dat van anderen. Dit betekent dat de persoon in het kader van de begeleiding op de een of andere manier 'aan de slag gaat' met een zoektocht naar zijn ware zelf, zijn ik.

## 2. Boeddhistisch perspectief op welzijn

### Mensbeeld en kernthema's

31 augustus 2010

- *Methodes en technieken* zouden in de begeleiding geïntegreerd moeten worden om de persoon kennis te laten nemen met de weldaden van pure aandacht, het ontwikkelen van liefde en mededogen, en het analyseren van de geest. Met andere woorden, tot op zekere hoogte zou men de persoon moeten inwijden in meditatie. Zeker het ervaren van stilte en de confrontatie met de werking van de geest (het ervaren van de continue stroom van bewustzijnservaringen) zouden er deel van uit moeten maken. De begeleiding zou dus qua vorm niet alleen via gesprekken ingevuld moeten worden, maar ook ruimte moeten bieden voor het opdoen van ervaringen.

- De *persoon van de counselor* zou in zijn attitude, aanpak, gedrag en mindset, een inspirerend voorbeeld moeten zijn. Let op: dit betekent niet dat hij een boeddhistisch leermeester zou moeten zijn of een *bodisattva*. Het betekent veeleer dat de counselor een voorbeeld is van iemand die ook zoekende is, met name op het achtvoudige pad dat de Boeddha voorstelde met het oog op het bereiken van verlichting. Het betekent dat hij zich kwetsbaar toont i.p.v. alwetend, maar wel vastberaden op vlak van het bereiken van zijn eigen ultiem doel (het helpen van anderen vanuit een liefdevolle houding, vanuit mededogen). De counselor reikt een kader aan, maar dringt niets op. Hij is een begeleider in de strikte zin van het woord: hij is samen met de ander op weg. Het is uiteindelijk de ander die 'het werk', met name de tocht naar binnen, moet doen. Niemand anders kan dat in zijn plaats.

- Het *spirituele aspect voor de counselor* ligt 'em in het werk op zich: door de actieve begeleiding van een ander levend wezen is hij bezig met het verzachten of wegnemen van lijden. Dit werk geeft dus vorm aan de zingevingsvraag rond het menselijk bestaan van de counselor. Hij geeft betekenis aan zijn leven door op een authentieke manier in te gaan op de hulpvraag van de ander.

- In verband met het *tijdspectief* zal de hoofdfocus liggen op de beleving van het *nu*. M.a.w. hoe is het voor de cliënt nu: hoe beleeft hij nu de problematiek m.b.t. zijn hulpvraag? Hoe wil/kan hij er nu mee omgaan? Welke stappen kan hij nu zetten? Hoe kan de counselor hem daar nu (best) bij helpen? In verband met de *ruimtebeleving* zal de klemtoon liggen op de omgang en interactie met anderen.

- Daarnaast wordt de persoon in de begeleiding uitgedaagd om *verantwoordelijkheid* te nemen om tot *actie* te komen in het hier en nu. M.a.w. het gaat er niet alleen om om tot inzichten te komen, maar vooral om op basis van die inzichten iets te realiseren in de praktijk. Het gaat er dus om de eigen realiteit om te vormen tot een nieuwe realiteit. Zoals aangegeven zijn mededogen én wijsheid centrale begrippen in het boeddhisme: met de opgedane wijsheid moet men in de praktijk handelen.

- Een uitgesproken *onderzoekende houding* is kenmerkend voor de counseling, zowel in de inspiratie, de aanpak, de interacties als de concrete acties die eruit voortvloeien. De houding van de Boeddha in zijn zoektocht naar de ultieme aard van de dingen en van zichzelf (wie ben ik) was er één

van voortdurende analyse, vanuit een open ontvankelijke houding. '*Je weet niets*' was de onderliggende premisse. Het voortdurend voor ogen houden van deze premisse en het diep doordringen zijn ervan, resulteerde in een houding die per definitie altijd onderzoekend is, geen dogma's of waarheden aanvaardt, tenzij wanneer men deze zelf heeft kunnen verifiëren via directe ervaring en heeft bepaald als zijnde 'waar'. Hierin schuilt ook het belang van meditatie: analytische meditatie is bij uitstek gericht op onderzoeken onderzoeken onderzoeken. De counselor heeft de uitdrukkelijke taak erover te waken dat deze onderzoekende houding in alle aspecten van de begeleiding naar voren komt. Het is een voorbeeld van de praktijk.

- Inhoudelijk zal in de counseling aandacht moeten gaan naar het ontwikkelen van *zelfrespect en zelfwaardering*. Het boeddhisme benadrukt dat men niet voor de ander kan zorgen als men niet voor zichzelf zorgt. Men kan de ander niet liefhebben of waarderen als men zichzelf niet liefheeft. De 'lage zelfwaardering' waaraan velen in het westen lijden en die hoger al ter sprake kwam zal moeten aangepakt worden.

- *Hoe ver* moet de counseling gaan? Hoe ver moet men de persoon uitdagen in zijn zoektocht en persoonlijke transformatie en in welk *tempo*? Met hoeveel intensiteit moet men dit uitdagen aanvangen? De counselor zou hier steeds het welzijn van de ander moeten voor ogen houden als de ultieme toetssteen. Het kan nuttig zijn en zelfs wenselijk om bvb. de confrontatie met bepaalde waarheden uit te stellen omdat de persoon in kwestie er nog niet aan toe is. De ultieme afweging zal hier steeds zijn: wat moet en kan op elk gegeven moment gedaan worden om het lijden van de ander te verzachten of weg te nemen. In elk geval dienen alle handelingen vermeden te worden waarmee men schade berokkent aan de ander.

Het spreekt voor zich dat de grondhoudingen voor de counselor zoals bepaald in de cliëntgerichte benadering (echtheid, empathie en respect) volledig aansluiten bij counseling vanuit een boeddhistisch perspectief.

Tot slot van dit tweede deel kunnen we stellen dat de boeddhistische visie goed aansluit bij het existentieel gedachtegoed. Er zijn geen grote tegengestelde gezichtspunten over de voornaamste aspecten van het mensbeeld zoals dat als gemeenschappelijk kan gedefinieerd worden bij de verschillende existentiële auteurs. De boeddhistische visie is per definitie een alles omvattende psychologie, in de zin dat het er op aan komt om tot persoonlijke transformatie te komen, met het oog op welzijn in het leven nu. Het is ook een spiritueel gegeven omdat de drijfveer voor het aangaan van die transformatie spiritueel is, nl. de wens om op een actieve manier en voortdurend bij te dragen tot het welzijn van alle andere levende wezens. Hierdoor zijn de accenten die men in boeddhistisch-geïnspireerde counseling aan de dag zou leggen toch verschillend, met name op de hierboven aangegeven punten.

# Bibliografie

31 augustus 2010

Naast alle teksten die aangeboden werden in de opleiding heb ik inspiratie gehaald uit volgende werken:

ARMSTRONG Karen, Boeddha, Amsterdam, 2001.

BEGLEY, Sharon, Train Your Mind, Change Your Brain, New York, 2007.

BOLTE TAYLOR Jill, Onverwacht inzicht, Utrecht/Amsterdam, 2008.

CAROLL Michael, Mindfulness in leiderschap, Kampen, 2008.

DALAI LAMA & CUTLER Howard, De kunst van het geluk, 's Gravenhage, 1999.

DALAI LAMA & CUTLER Howard, De kunst van het geluk op het werk, 's Gravenhage, 2003.

DALAI LAMA, De geest van vrede, Utrecht 2003.

DALAI LAMA & HOPKINS Jeffrey, How to See Yourself As You Really Are. A Practical Guide to Self-Knowledge, London, 2007.

DE WIT Han F, Het open veld van de ervaring. De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk, Kampen, 2008.

EPSTEIN Mark, Gedachten zonder denker. Psychotherapie vanuit boeddhistisch perspectief. Rotterdam, 1997.

GOETGHEBEUR Frans, Wakker worden met Boeddha, Leuven, 2006.

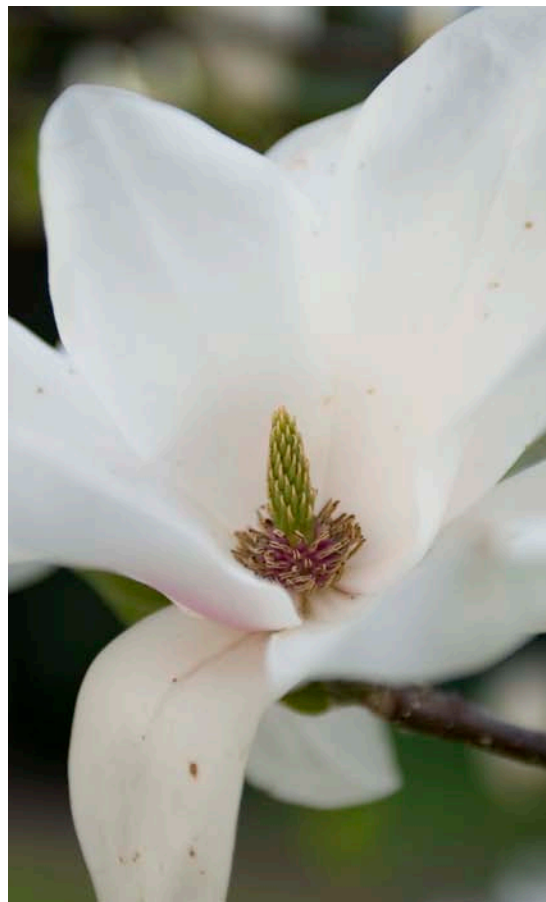
GOETGHEBEUR Frans (red), De duizend gezichten van het boeddhisme. Een nieuwe levenskunst voor het westen. Tiel, 2008.

KABAT-ZINN Jon, Waar je ook gaat, daar ben je. Meditatie in het dagelijks leven. Utrecht, 1996.

MAEX Edel, Mindfulness. In de maalstroom van je leven, Tiel, 2006.

RICARD Matthieu, Gelukkig leven, Rotterdam, 2005.

RICARD Matthieu & REVEL Jean-François, De monnik en de filosoof. Gesprekken over boeddhisme en westers denken, Parijs, 1998.



RICARD Mathieu, De kunst van mediteren. Meerwaarde, richtpunten en basisprincipes, Rotterdam, 2009.

THICH NHAT HANH, The Miracle of Mindfulness, Boston, 2008.

TENZIN PALMO Ani, Reflections on a Mountain Lake. Teachings on Practical Buddhism, New York, 2002.

WALLACE Alan, Inzicht in het Tibetaans Boeddhisme, Emst, 2000.

WALLACE Alan, Genuine Happiness. Meditation as the Path to Fulfillment, Hoboken (New Jersey), 2005.

WALLACE Alan, Mind in the Balance. Meditation in Science, Buddhism and Christianity, New York, 2009