

Mindfulness vs christelijke meditatie?

Een artikel van An Depuydt



Als ik mensen spreek over christelijke meditatie duurt het soms niet lang voor ik de vraag krijg wat dan precies het

verschil is met mindfulness. Soms echter durven mensen die vraag niet te stellen omdat ze denken dat het gaat om twee "strijdende" technieken, behorende tot twee elkaar uitsluitende "kampen". In die zin wil ik dus eerst en vooral duidelijk maken dat de titel van dit stuk slecht gekozen is: het gaat niet om twee kampen die strijdend tegenover elkaar staan en elk beweren de waarheid aan hun kant te hebben, verre van. In wezen hebben ze heel veel gemeen, de verschillen zitten in hem vooral in de inbedding van de praktijk.

Mindfulness is een verzameling van verschillende soorten meditatieve oefeningen die ontwikkeld is door vooral Amerikaanse psychiaters vanuit boeddhistische praktijken, met als doel mensen die het psychologisch zwaar hebben te ondersteunen. De taal waarin de oefeningen en de achtergrond ervan beschreven zijn is ontdaan van alle verwijzingen naar het boeddhisme en is heel modern en laagdrempelig. De areligieuze, eenvoudige en laagdrempelige meditatieve oefeningen hebben vaak heel snel een kalmerend effect op mensen wat grotendeels de populariteit ervan verklaart. Maar omdat de praktijk gezien wordt als onderdeel van een therapie, wordt ze erg doelgericht ingezet en meestal ook maar voor de duur van de klachten. Hoewel steeds wordt aangeraden deze oefeningen dagelijks te blijven doen, wijst de praktijk uit dat mensen er niet in slagen dit vol te houden en meestal stopt men op het ogenblik dat de ergste klachten verdwenen zijn. Wie

toch volhoudt en zo een diepere dimensie gewaar wordt, ervaart gaandeweg de behoefte aan meer: meer uitleg, meer achtergrond, meer herkenning, meer gemeenschap, kortom : meer houvast. Als je vertrekt van mindfulness en meer wilt, kom je onvermijdelijk bij het boeddhisme terecht. Maar effectief boeddhisme worden, is in onze maatschappij natuurlijk allesbehalve evident, en dat gebeurt slechts zelden.

Een andere optie voor dat "meer" is uiteraard het christendom. Ondanks de verregaande secularisering zijn er nog steeds veel gelovige christenen, leken en niet-leken, die je op de weg naar "meer" kunnen bijstaan. Je moet er alleen misschien wat naar op zoek gaan, ze lopen er niet zo mee te koop. Maar het loont de moeite: je ontdekt een schat aan teksten, praktijken, gemeenschappen, wijze zusters en paters, die je prima in staat stellen dat "meer" te ontwikkelen. Maar wat met je mindfulnesspraktijk? Is die integreerbaar in het geheel van christelijke praktijken? Ja en nee. Ja, in de zin dat mindfulnessoefeningen je openheid voor het transcendent versterken, en in wezen een vorm van bidden zijn die perfect kunnen naast andere vormen van bidden of de eucharistie. Nee, in de zin dat de taal waarin de mindfulnessachtergrond beschreven is, helemaal ontdaan is van alle religieuze verwijzingen en dat de praktijk vaak erg doelgericht benaderd wordt. Dat betekent een verarming bij de duiding van de praktijk, en ook een bron van mogelijke verwarring. Het blijft dus toch wel opletten geblazen. Een mogelijk alternatief voor mindfulnessoefeningen biedt christelijke meditatie.

Christelijke meditatie is een meditatiepraktijk die zijn wortels heeft in het vroege christendom van de woestijnvaders. Dit heeft als grote voordeel dat de achtergrond, de taal en de inbedding volledig christelijk zijn, en dus veel minder het risico in zich draagt op verwarring of verarming. Een ander belangrijk voordeel van christelijke meditatie is dat de instructies heel eenduidig zijn. Waar er bij mindfulness een hele waaier is aan verschillende soorten oefeningen, is dit bij christelijke

meditatie beperkt tot één specifieke meditatietoefening. En hoewel dat misschien een nadeel lijkt, is het juist een voordeel op het ogenblik dat het erop aankomt vol te houden. Bij mensen die mindfulness beoefenen blijkt het grote aanbod aan verschillende oefeningen juist een hinderpaal bij het volhouden. De vraag "Zou ik niet beter...?" strooit gemakkelijk roet in het eten.

Christelijke meditatie is een volwaardig alternatief voor mindfulness voor gelovige christenen, maar er is toch één aspect dat ontbreekt, namelijk het accent op lichamelijke ervaringen. Waar bijna alle mindfulnessoefeningen erop gericht zijn het contact met ons lichaam te herstellen door expliciet aandachtig te zijn voor lichamelijke en zintuigelijke waarnemingen, is dat aspect bij christelijke meditatie onderbelicht. Je leest uiteraard hier en daar wel wat fysieke aanwijzingen, bvb het zitten met rechte rug en het zeggen van de mantra op het ritme van de ademhaling, maar dat aspect zou mijns inziens wat meer geaccentueerd mogen worden bij christelijke meditatie. Uiteindelijk versterkt meditatie onze gevoeligheid voor het transcendent, en voelen doen we hoedanook met ons lichaam. Dat mindfulness daarom start bij het versterken van de gevoeligheid van ons lichaam, is niet meer dan logisch, en dat is een stap die bij christelijke meditatie wat onderbelicht blijft.

Uiteraard is deze vergelijking een heel persoonlijke visie, gebaseerd op mijn eigen ervaringen. Zes jaar geleden wat ik totaal niet gelovig en begon ik min of meer toevallig met mindfulnessmeditatie omdat ik last had van te hoge bloeddruk. Gaandeweg werd ik gelovig, herontdekte ik het christendom uit mijn jeugd en schakelde ik over naar christelijke meditatie. Sedert drie jaar noem ik mezelf gelovig en mediteer ik 2x daags in de christelijke traditie. Over die evolutie publiceerde ik vorig jaar bij Averbode een boekje met als titel: "Spiritualiteit voor rationele mensen." Daarnaast is de vergelijking ook allesbehalve exhaustief maar heb ik me beperkt tot de meest in het oog springende elementen.