

# Onzichtbaar aanwezig

De brahmavihara's, de vier verheven gemoedstoestanden, in MBSR.



door Dave Hoppema

juni 2016

Essay voor de Postacademische opleiding tot mindfulnessstrainer aan het Radboud Universitair Medisch  
Centrum voor Mindfulness te Nijmegen

## Inhoudsopgave

Onderwerp	Pagina
Inleiding	3
1. De brahmavihara's	4
2. MBSR	5
3. De brahmavihara's in MBSR	6
Conclusie en samenvatting	8
Bronnenlijst	9

*'Your acts of kindness are iridescent wings of divine love, which linger and continue to uplift others long after your sharing.'* - Rumi (14)

## Inleiding

*'It's your mind that creates this world.'* – Buddha

'Waarom zou je over twijfel en aversie schrijven, als je ook over compassie kan schrijven?', zei een vriendin laatst tegen me. We zaten in de auto, en we hadden het over dit essay. Ik vertelde dat ik het boeddhistische begrip nivarana's (hindernissen) wilde onderzoeken voor mijn *paper*. We hadden zojuist twee dagen geluisterd naar college van dharmaleraar Christina Feldman. Dag één vertelde ze over de zogenoemde hindernissen, dag twee ging over de brahmavihara's (de vier verheven gemoedstoestanden van de geest volgens de Boeddha). Zo op het eerste gehoor leek ik meer affiniteit te hebben met de hindernissen; het verlangen, de twijfel, de rusteloosheid, de aversie. Heel herkenbaar allemaal. Met de brahmavihara's, vrij vertaald de vriendelijke kant van de geest, kon ik minder op de een of andere manier. Alleen dat feit al zette me razend over de A13 aan het denken. *Ik heb meer met de 'dark side', dat is toch gek eigenlijk*, dacht ik. Hoogtijd voor een verandering, leek mij.

'Wat je aandacht geeft, groeit', hoorde ik boeddhistisch leraar Chris Cullen onlangs zeggen tijdens een lezing op een retraite in zencentrum de Noorder Poort.<sup>(1)</sup> Hij vertelde over de brahmavihara's; liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. Dat het cultiveren van deze kwaliteiten leidt tot een belichaming ervan, en dat het aandacht geven aan deze toestanden bovendien helend kan zijn voor het onkruid in je geestelijke tuin, oftewel voor de twijfel, de aversie et cetera. Het bevestigde mijn persoonlijke motivatie om te schrijven over de verheven gemoedstoestanden. Daarbij rees de vraag; hoe belangrijk is aandacht voor (liefdevolle) vriendelijkheid, compassie, (mede)vreugde en gelijkmoedigheid in een MBSR-training (Mindfulness Based Stress Reduction), vooral ook in het leren omgaan met stress? Want als wat je aandacht geeft, groeit, en het tegenovergestelde heelt, betekent dat dan dat aandacht voor de brahmavihara's, een hulpmiddel is voor stress reductie?

Dit essay is een feitelijke exploratie naar de vier verheven gemoedstoestanden van de geest, en ook een persoonlijke beschouwing over dit eeuwenoude boeddhistische begrip. In de MBSR-training valt de term brahmavihara's niet. Is er dan ook helemaal geen aandacht voor deze verheven kwaliteiten? Wat is de link met MBSR en stress reductie? En hoe komen de brahmavihara's terug in de grondhouding van een MBSR-trainer? In dit essay hoop ik antwoorden te vinden op al deze vragen.

In hoofdstuk één volgt een uitleg over de vier verschillende hartskwaliteiten, hoofdstuk twee gaat over de MBSR-training in het algemeen en in hoofdstuk drie onderzoek ik hoe en of de brahmavihara's in de MBSR-training aan bod komen. De conclusie volgt in hoofdstuk vier.

## 1 De brahmavihara's

*Throughout the ancient scriptures of the Pali Canon it is made clear that the way to Enlightenment involves the cultivation of the emotions at every step, most often in the form of the four Brahma Viharas. – Sangharakshita (2)*

Nietsvermoedend ligt mijn dochter met een glimlach naar het witte plafond te kijken. Ik kietel haar buik en knijp in haar wangetje. De dokter prepareert intussen de injectie. Ons meisje krijgt haar eerste vaccinaties. 'Is ze klaar, zijn jullie klaar?', vraagt de arts. 'Ja', mompelen m'n vriendin en ik aarzelend. De drie centimeter lange naald gaat in het linker bovenbeen van ons hummeltje, direct zet ze 't op een krijsen. Mijn vriendin knuffelt haar, ik heb d'r beide handjes vast. 'Het komt allemaal goed liefje', fluister ik.

### Universele kwaliteiten

De brahmavihara's worden ook wel de vier universele (harts)kwaliteiten of de verheven gemoedstoestanden van de geest genoemd. Ze zijn afkomstig uit de brahmavihara sutta\*.

De eerste hartskwaliteit is karuna, het betekent mededogen of compassie. In de boeddhistische filosofie wordt voor karuna vaak het metafoor gebruikt van een moeder die zorgt voor haar zieke kind. Dharmaleraar Akincano legt het als volgt uit (3): 'De moeder offert haar slaap op, geeft medicijnen en doet zelfs haar kind pijn als dat nodig is om haar baby te helpen.' Ik moest aan de woorden van Akincano denken toen ik met m'n dochter bij het consultatiebureau zat.

### Aangeboren

Metta (liefdevolle vriendelijkheid), mudita (medevreugde) en upekkha (gelijkmoedigheid) zijn de andere brahmavihara's. 'Als er ontwaakte wezens in de wereld bestaan, dan zouden ze zich gedragen volgens de brahmavihara's', zegt Akincano. 'Het zijn aangeboren kwaliteiten van de geest.'

### Moederliefde

Als we de vergelijking met het ouderschap doortrekken dan kun je bij metta het beeld van een moeder zien die verliefd is op haar pasgeboren kind. 'Alle grillen en ontwikkelingen van de baby worden liefdevol omarmt', verwoordt Akincano. Onze dochter wordt minimaal één keer per nacht wakker. Als ik zie hoe zorgzaam mijn vriendin telkens weer onze dochter oppakt en kroelt, dan begrijp ik metta.

De eerste woordjes, de eerste stapjes, een diploma ontvangen; als ouders de successen van hun kind vieren dan tonen ze vaardigheid in de derde brahmavihara, mudita, ook wel als medevreugde vertaalt. Het is de tegenpool van jaloezie.

Gelijkmoedigheid (upekkha) is de laatste verheven gemoedstoestand. Als we weer een vergelijking maken met het ouderschap, dan staat upekkha voor het loslaten van opgroeiende kinderen. Of, 'Upekkha is zien dat de dingen zijn zoals ze zijn, gewoon omdat ze zo zijn en dat het 'goed' is zoals het is', las ik in een artikel van Irène Kyojo Bakker (4). Dus kortgezegd, of m'n dochter nu huilt of lacht, het is okay.

### Onbegrensd

Als je de vier verheven toestanden vergelijkt, dan zou je kunnen zeggen dat mededogen en medevreugde overlappen met Metta, maar niet met elkaar. Mededogen waakt over het lijden van wezens, terwijl medevreugde waakt over hun geluk. Metta kan worden toegepast op beide situaties. Gelijkmoedigheid draagt als het ware de andere drie. Tot slot is een belangrijk kenmerk van de brahmavihara's dat in de ontwikkeling ervan geen onderscheid wordt gemaakt tussen jezelf en anderen. De door Frist Koster (5) zogenoemde levensvrienden zijn onbegrensd.

\*Suttas zijn een ooggetuigenverslag van een specifieke gebeurtenis in het leven van de Boeddha.

## 2 MBSR

*'De kleine dingen? De kleine momenten? Deze zijn niet klein.'* - Jon Kabat-Zinn (6)

Een vlinder landt op een blaadje in de schooltuin. Het is de stiltedag van mijn MBSR-training in de zomer van 2015, ik doe loopmeditatie. Het beestje blijft enkele momenten zitten op het plantje. Vol bewondering en aandacht kijk ik naar het tafereel. Even lijkt de tijd stil te staan. Gedetailleerd inspecteer ik de vleugels van het diertje, moment na moment. Ik glimlach, adem zacht en wandel verder.

*'Mindfulness is het aandacht geven op een bepaalde manier, gericht in het hier-en-nu, niet (ver)oordeelend.'* - John Kabat-Zinn (7)

### **MBSR-training**

MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction. De term mindfulness komt uit het boeddhisme. Het wordt ook wel het hart van de leer genoemd, en is een van de acht stappen op het 8-voudige pad dat kan leiden tot verlichting. De Amerikaan Dr. Jon Kabat-Zinn, Hoogleraar aan de University of Massachusetts Medical School heeft eind jaren zeventig als eerste het begrip mindfulness uit het boeddhisme geplukt en een acht weken durende training ontwikkeld die we vandaag de dag kennen als de zogenoemde MBSR-training.

Het viel hem op dat chronische patiënten die medisch gezien uitbehandeld waren, vaak te horen kregen dat ze maar moest leren leven met hun klachten. Hoe, werd ze niet verteld. Hij ontwikkelde een training met als doel patiënten middelen te geven waardoor ze zelf iets aan hun gezondheid en de beleving ervan konden (blijven) doen. Centraal in zijn benadering staat het ontwikkelen van de kwaliteit van aandacht. In 1979 opende hij bij het ziekenhuis van zijn universiteit de Stress Reduction Clinic (later Centre for Mindfulness genoemd).

### **Stil staan**

In de MBSR-training trainen deelnemers hun aandachtigheid, door het doen van bijvoorbeeld zitmeditatie en bewegingsoefeningen. Zeven instellingsfactoren vormen de belangrijkste pijlers van de mindfulnessbeoefening, te weten; niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie en loslaten. Met behulp van de zogenoemde *driehoek van gewaarzijn* (lichaam, emoties en gedachten) en de zeven pijlers, leren deelnemers stil te staan bij hun ervaringen in het hier en nu. Resultaat kan zijn dat mensen effectiever omgaan met stress, andere keuzes maken in stressvolle situaties, maar ook alledaagse bezigheden zoals eten, socializen en werken op een andere manier gaan ervaren.

Of dat je een vlinder ziet landen op een blaadje, en het idee hebben dat je het grootste wonder op aarde ziet.

### 3 De brahmavihara's in MBSR

*'It is indeed a radical act of love just to sit down and be quiet for a time by yourself'. - Jon Kabat-Zinn (8)*

'Ik heb vriendschap gesloten met mijn adem', zegt Raoul (9). Zijn grote donkere Molukse ogen staren naar de grond, alsof ie het zelf niet kan geloven. Vier weken geleden bij de eerste MBSR-sessie deelde hij over zijn benauwdheid en bijkomende angst, dat hij bij de instructie van het volgen van de adem tijdens een meditatie haast in paniek raakte. Een maand later is alles anders. 'Ik heb de hele meditatie mijn adem kunnen volgen, en ook op mijn cel heb ik geen last meer van ademnood.'

#### Bevrienden

Deze winter liep ik stage in de gevangenis in Krimpen a/d IJssel. De gevangenen kregen daar een MBSR-training. Een van onze deelnemers was Raoul. Hij werd vriend met z'n adem. Cristina Feldman (10) vertaalt metta, één van de brahmavihara's, als bevrienden of een vriend zijn van. Vrienden worden met je adem, je gedachten, je lichaam, je emoties en ook dus je stress. Dat bevrienden is een heel essentieel onderdeel van de MBSR training in de houding van de deelnemer.

'Metta manifesteert zich als warmte, als hulpvaardige houding en als lieflijkheid', zegt Frits Koster (5). Dit zijn ook hele belangrijke eigenschappen in de grondhouding van de trainer onder andere om vertrouwen te scheppen een veilige omgeving te creëren om te oefenen met elkaar.

#### Veiligheid

'Ik voel me hier veilig', zegt een man. We zijn weer in de gevangenis. Sessie vijf. Met grote ogen en een guitige glimlach tuurt hij in het rond. Hij komt volgende week vrij, logisch dat ie blij kijkt, zou je zeggen, maar zijn ogen verraden ook een oprechte opluchting hier even te zijn, in deze ruimte. Als anderen in de groep zijn opmerking beamen, besef ik dat het er buiten deze stilleruimte heel anders aan toe gaat. 'Buiten de stille ruimte moeten de gevangenen op hun hoede zijn', zegt trainster en Boeddhistisch geestelijk verzorger Nelleke van Zessen na de training. 'Bij ons kunnen ze dat gevoel even loslaten, zichzelf zijn.' (11)

Een belichaming van vriendelijkheid en compassie van een trainer zorgt voor veiligheid in een groep. Ook medevreugde kun je belichamen en uitstralen als trainer. Na een van de andere sessies vertelde een Turkse jongen over een gesprek met z'n vriendin. 'Sta ik te bellen met m'n meisje, begint ze in eens te klagen over m'n moeder. Ik voel boosheid opkomen. Mijn lichaam verstijft en mijn hartslag gaat omhoog. Ik merk de woede en besluit om even rustig te ademen voordat ik reageer.' Vol bewondering luister ik zwijgend naar deze jongen, en ben oprecht heel trots en blij voor hem. Ik complimenteer hem en leg een hand op zijn schouder.

*'Vriendelijkheid en compassie zijn de basis van waaruit we oefenen, de basis van waaruit we onderrichten en de basis die de deelnemers vervolgens gebruiken om hun eigen meditatiebeoefening te ontwikkelen.'* - Segal, Williams, Teasdale (12)

Hoewel een MBSR-trainer het woord brahmavihara niet benoemd, blijken (liefdevolle) vriendelijkheid en compassie van een trainer, maar ook van deelnemers richting henzelf dus twee hele belangrijke ingrediënten van de MBSR-training. Deelnemers hebben bijvoorbeeld ook heel gauw de neiging om zichzelf te veroordelen. In het begin kan zo het oefenen van de bodyscan een hoop teweeg brengen intern, zelfs afkeer. Maar in plaats van boos op zichzelf te worden, leer je deelnemers te oefenen in vriendelijkheid en compassie naar zichzelf. In de oefening benoem je dat als trainer ook. En 'Kon je vriendelijk zijn richting jezelf?', is een vraag die je als trainer na bijna elke oefening kunt stellen.

#### Zitten als een berg

De brahmavihara's zijn in zekere zin dus onzichtbaar aanwezig bij de MBSR-training blijkt uit bovenstaande voorbeelden. Metta heeft als enige brahmavihara zijn "eigen" zichtbare oefening, de zogenoemde metta-meditatie. Hierbij oefen je kortgezegd een vriendelijke houding richting jezelf en je breidt deze houding uit naar

uiteindelijk alle levende wezens. Deze meditatie staat op het programma tijdens de stiltedag. Tijdens deze dag komt ook de bergmeditatie aanbod. Je zou kunnen zeggen dat je hierbij gelijkmoedigheid traint. Stevig zitten zoals een berg onder alle weersomstandigheden.

‘Gelijkmoedigheid heeft het karakter van onpartijdigheid’, zegt Frits Koster (5) over upekkha. ‘Zij bekijkt het geliefde en het ongeliefde, het plezierige, en het pijnlijke, het fortuinlijke en het onfortuinlijke, het heilzame en het onheilzame in levende wezens en in situaties met een gelijkmoedige blik.’

Als trainer kun je in ontelbare verschillende situaties terecht komen; mensen die overstuur raken, irritante deelnemers, personen die je meer mag dan anderen, herrie door bouwvakkers enzovoort. Belangrijk om als trainer daarbij in balans te blijven. Wat er ook gebeurt, het is zoals het is. Zo hadden we in de gevangenis door verschillende omstandigheden in de laatste sessie nog maar een deelnemer over. Met twee trainers en mij als stagiair, en deelnemer Raoul, zetten we onverminderd door. Ook dat was okay. We besloten met een groepsknuffel.

### **Transformeren**

‘Ik heb nog nooit wat losgelaten’, zei Christina Feldman (10) tijdens de laatste lezing in de Noorder Poort. ‘Door het cultiveren van metta, karuna, mudita en upekkha, transformeerde dat wat ik wilde loslaten vanzelf.’ De meeste deelnemers van een MBSR-training willen af of beter kunnen omgaan met stress. Door aandacht te hebben voor het moment, de gedachten, de emoties en het lichaam, leren ze op een andere manier naar stress te kijken en het te ervaren. Ze cultiveren een andere relatie met stress, een vriendschappelijke relatie zou je kunnen zeggen. Dat is als het onderhouden van de brahmavihara’s.

‘What a person considers and reflects upon for a long time, to that his mind will bend and incline’, zei de Boeddha. (15) Ik denk daarom dat het cultiveren van een vriendelijke, compassievolle, (mede)vreugdevolle en gelijkmoedige houding van MBSR-deelnemers en ook van de trainer, misschien wel de belangrijkste factor is in het trainen van aandacht en de benadering van stress gedurende een MBSR-training. Of om monnik en schrijver Nyanaponika Thera te quoten:

*‘The brahma viharas provide, in fact, the answer to all situations arising from social contact. They are the great removers of tension, the great peace-makers in social conflict, and the great healers of wounds suffered in the struggle of existence.’ (13)*

## 4 Conclusie en samenvatting

*'Make a list of what is really important to you. Embody it.'* — Jon Kabat-Zinn (8)

Jon Kabat-Zinn was de eerste die mindfulness uit zijn boeddhistische context haalde. In de door hem ontwikkelde MBSR-training wordt verder niet over het boeddhisme gerept. Ook de term *brahmavihara's* behoort niet tot het vocabulaire van een MBSR-trainer. Maar in alles proef je dat de vier verheven gemoedstoestanden zijn verweven met de MBSR-training. Ze hangen als het ware als een onzichtbare deken over de training heen, of om de beeldspraak van het ouderschap uit de boeddhistische psychologie te gebruiken, als een zorgzame moeder. Ze zijn constant aanwezig zoals in de voorbeelden uit de gevangenis; in de houding en de belichaming van de trainer, in de instructies richting de deelnemers, in de sociale verbale en non-verbale omgang met elkaar, in het creëren van een veilige sfeer en in de mildheid rondom de oefeningen.

Maar ook in de zeven pijlers van de MBSR-training; niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie en loslaten. Het is ondenkbaar om deze pijlers te cultiveren zonder vriendelijkheid, compassie, medevreugde of gelijkmoedigheid. Hoe accepteer je namelijk positieve of negatieve veranderingen in je beoefening of in je lichaam zonder gelijkmoedigheid? Hoe begin je steeds weer opnieuw als trainer of deelnemer zonder (zelf)compassie? Hoe creëer je vertrouwen bij je deelnemers zonder medevreugde? En hoe blijf je geduldig naar jezelf als deelnemer of naar anderen in de groep zonder liefdevolle vriendelijkheid?

Jon Kabat-Zinn (7) beschrijft de bovengenoemde verwevenheid van de harts kwaliteit (zelf)compassie als volgt: *'Als de daad van vriendelijk kijken naar en aandacht besteden aan het huidige moment een krachtig gebaar van vriendelijkheid en zelfzorg is, dan zijn alle mindfulnessoefeningen in MBSR en MBCT daden van zelfcompassie, en is er minder behoefte aan één enkele oefening die uitsluitend gericht is op het trainen van dit vermogen'*. En wat mij betreft kun je in deze aan zelfcompassie; liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid toevoegen.

Deelnemers van een MBSR-training leren om op een effectievere manier om te gaan met hun stress door een accepterende houding aan te nemen ten aanzien van hun gedachten, lichaam en emoties. Ze leren bewuster stil te staan bij de ervaring van het hier en nu, én deze niet te veroordelen. Kortgezegd, leren ze om aandachtig te zijn. En eigenlijk, heel stiekem, leren ze dus ook van alles over de *brahmavihara's*.



## Bronnenlijst

- 1) Chris Cullen. Retraite Inzichtsmeditatie Zencentrum de Noorder Poort. 28 mei t/m vrijdag 3 juni 2016
- 2) Sangharakshita. <https://thebuddhistcentre.com/bristol/brahma-viharas-enlightenment-quote>
- 3) Akincano. Dharmatalk - Brahmavihara's - Four Tones Of Universal Empathy. [www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)
- 4) Irène Kyojo Bakker. Aandacht in het dagelijkse leven. [http://www.zenspirit.nl/publicaties/Dabar\\_12-16.pdf](http://www.zenspirit.nl/publicaties/Dabar_12-16.pdf)
- 5) Koster F. Bevrijdend Inzicht. Tweede druk, 2001. Nieuwekerk a.s IJssel. Asoka
- 6) Jon Kabat-Zinn. <http://ingspire.nl/tag/citaten-jon-kabat-zinn/>
- 7) Jon Kabat-Zinn. Gezond leven met mindfulness. Twaalftede druk 2014. Haarlem. Altamira
- 8) Jon Kabat-Zinn. <http://www.indihope.com/2016/05/17/33-mindfulness-quotes-from-jon-kabat-zinn/>
- 9) Raoul (gevangene). MBSR-training gevangenis Krimpen a/d IJssel. Februari 2016
- 10) Christina Feldman. Retraite Inzichtsmeditatie Zencentrum de Noorder Poort. 28 mei t/m vrijdag 3 juni 2016
- 11) Nelleke van Zessen. Boeddhistisch geestelijk verzorger en MBSR-trainer. MBSR-training gevangenis Krimpen a/d IJssel. Februari 2016
- 12) Segal, Williams, Teasdale. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. Tweede editie 2013. New York: The Guilford Press. Vertaling uitgeverij Nieuwezijds
- 13) Nyanaponika Thera. The Four Sublime States. Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity. 1994. <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html>
- 14) Rumi. <http://www.suficomics.com/rumi-quotes/>
- 15) Boeddha. Brahmavihara sutta. <https://dcbuddhiststudies.files.wordpress.com/2011/03/abridged-bv-and-karuna-compilation.pdf>

### Overig:

#### Websites:

- Thanissaro Bhikkhu. Brahmavihara Sutta: The Sublime Attitudes. <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an10/an10.208.than.html>
- Venerable Sujiva. Metta and the Other Brahma Viharas. <http://www.buddhanet.net/mettab5.htm>
- Ven. Bellanwila Wimalaratana Thera. Buddhism and the Brahma concept. <http://www.budsas.org/ebud/ebdha321.htm>
- profile Jon Kabat-Zinn. <http://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>
- Margaret Cullen. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. [http://www.margaretcullen.com/docs/MBI-An\\_Emerging\\_Phenomenon\\_Margaret\\_Cullen.pdf](http://www.margaretcullen.com/docs/MBI-An_Emerging_Phenomenon_Margaret_Cullen.pdf)

#### Boeken:

- Thich Nhat Hanh. Mindfulness voor een gelukkig leven. Vijfde druk: januari 2011. Rotterdam. BBNC uitgevers bv
- Saki Santorelli. Heal Thy Self. 2000. New York. Three Rivers Press