

*In februari 2019 studeerde zenleraar Marjolein Kyosei Verboom na anderhalf jaar af als mindfulnesstrainer aan het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness. Tijdens de opleiding werd regelmatig gesproken over “de hindernissen”, vooral in het blok met boeddhistische achtergronden van mindfulness. Ze realiseerde zich dat ze in alle jaren bij zen niet zo vaak had horen spreken over de hindernissen op het boeddhistische pad als in die anderhalf jaar. Ze besloot dit fenomeen eens nader te onderzoeken en schreef er haar scriptie over. Voor ZenLeven heeft ze die scriptie bewerkt tot dit artikel.*



## **Hindernissen zijn geen hindernissen en daarom worden ze hindernissen genoemd**

### *Hindernissen*

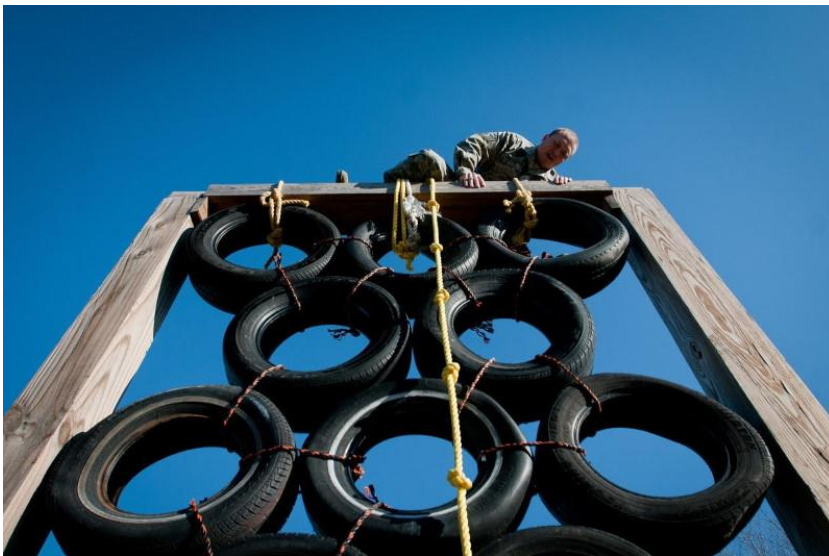
In 1991 maakte ik kennis met zenmeester Prabhasa Dharma roshi. Sindsdien beoefen ik zen. Ik begon indertijd met zen, enerzijds uit fascinatie en anderzijds omdat ik “last had” van gespannenheid en angstige gevoelens die ik als hinderlijk ervoer. Ik beken dat zen me in die tijd een manier leek om ervan af te komen en rustig en gelukkig te worden. Volgens de Van Dale betekent het woord ‘hindernis’ belemmering of stoornis, iets dat het voortgaan belemmert of iets dat ergernis geeft. Precies zo zag ik toen mijn nerveuze gevoelens en gedachten.

De mindfulnessstraining Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) van acht bijeenkomsten is een oefenprogramma dat bestaat uit een geïntegreerd geheel van aandachtsoefeningen,

yoga en groepsgesprekken. De aandachtsoefeningen zijn gebaseerd op de aanwijzingen uit de Satipatthana-soetra.

*Op het pad van mindfulness bevinden zich vele hindernissen, zo wordt gezegd. In de boeddhistische literatuur die we moesten bestuderen tijdens de opleiding en tijdens de lessen die we kregen van de boeddhistische leraren Akincano en Christina Feldman werd veel aandacht besteed aan de vijf hindernissen zoals ze worden genoemd in de Satipatthana-soetra: zintuiglijk verlangen, afkeer, sufheid-en-traagheid, rusteloosheid-en-gepieker en twijfel.*

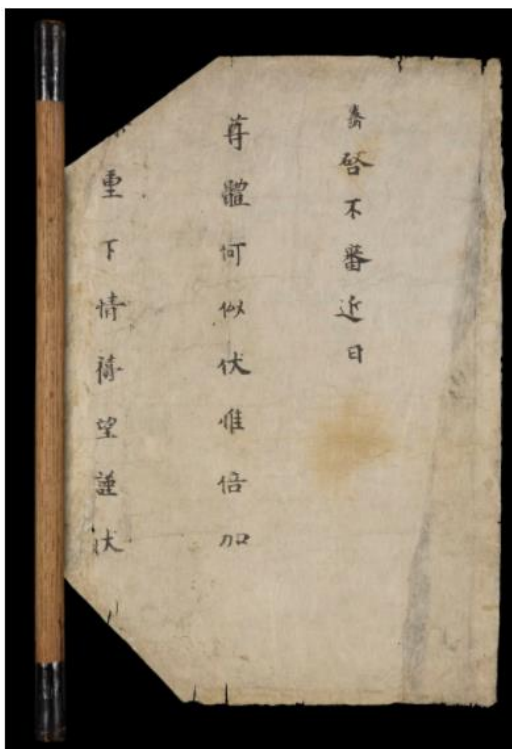
Sommige literatuur spreekt zelfs over tien hindernissen als “legers van Mara”, duivelse obstakels die een deugdzaam en heilzaam bestaan in de weg staan. Beschreven wordt hoe je de hindernissen onschadelijk kan maken zodat het meditatieproces niet in gevaar komt. Er is sprake van een zekere oorlogsretoriek: van Mara als moordenaar en vernietiger, legers die onschadelijk gemaakt moeten worden, overmeesterd of geannexeerd. Kortom: een hindernis moet verwijderd worden om de voortgang van het meditatieproces weer mogelijk te maken.



De aanleiding voor veel mensen om een mindfulnessstraining te doen, is dat ze last hebben van stress, chronische pijn of depressie. Ze ervaren dit – net als ik indertijd – als een obstakel voor geluk en hopen dat de hindernissen die ze zien op hun weg, zullen verdwijnen of afnemen in intensiteit. Van de huidige situatie wil je naar het ideale scenario, je ziet de hindernis en moet een (aanvals-)plan bedenken om hem uit de weg te ruimen. Als je vrij wilt kunnen dóórlopen staat een hindernis in de weg.

*Hindernissen zijn geen hindernissen*

Christina Feldman stelt voor om het woord “hindernis” te vervangen door “gewoontepatroon”. Het gaat om zich herhalende patronen van negatieve gedachten en stemmingen. Die patronen worden getriggerd als er sprake is van onaangename, moeilijke of ongewone omstandigheden in ons leven: we verliezen onszelf in eindeloze gedachtencirkels en verhalen en zijn niet meer aanwezig bij hoe het werkelijk is. De gewoontepatronen hebben bij haar dezelfde namen: zintuiglijk verlangen, afkeer, sloomheid/dufheid, rusteloosheid/zorgelijkheid en sceptische twijfel. Het zijn mentale reacties die sterke invloed hebben op lichaam, stemming en gedrag. Vaak hebben mensen één van de vijf patronen als “favoriet”, maar iedereen kent ze alle vijf in meer of mindere mate. De activering van zo’n patroon kan maken dat we compleet vergeten wat onze voornemens waren, welke inzichten we hadden en welke (hulp-)bronnen we ter beschikking hebben. We raken verstrikt en vergeten om opmerkzaam te zijn. Christina Feldman komt hiermee dicht in de buurt van de Diamant-soetra waarin de Boedha geregeld de volgende formulering gebruikt: A is niet A en daarom wordt het A genoemd.



Titelblad van een **gedrukt exemplaar** van de Diamant soetra uit het jaar 868

Hindernissen zijn geen hindernissen en daarom worden ze hindernissen genoemd. Op het eerste gezicht een onlogische uitspraak maar bij nadere bestudering zegt het iets als: een hindernis zien als een vaststaand verschijnsel of statisch object klopt niet. Alle verschijnselen veranderen immers voortdurend en zijn afhankelijk van omstandigheden. Alleen op voorwaarde dat je dat grondig doorziet kun je een verschijnsel benoemen als hindernis. Alleen dan zie je het op de juiste wijze: als een proces, dat niet op zichzelf staat maar beïnvloed wordt door alle andere verschijnselen. Het is juist het ‘weg-willen-hebben’, de afkeer, die de hindernis tot hindernis maakt. Een hindernis is geen hindernis.

Het revolutionaire van aandacht is dat je kan leren om onaangename ervaringen met milde nieuwsgierigheid te benaderen, met vriendelijkheid en een uitnodigende houding. In de MBSR leer je alle sensaties die zich voordoen op te merken, als een oefening in oplettendheid van moment tot moment. In feite maakt het niet uit wat het materiaal is: élk gevoel, elke gedachte, elke zintuiglijke, lichamelijke

gewaarwording kan dezelfde belangstellende, vriendelijke aandacht krijgen. *Als er rusteloosheid-en-gepieker in hem aanwezig is, weet hij 'er is rusteloosheid-en-gepieker in mij'; als er geen rusteloosheid-en-gepieker in hem aanwezig is, weet hij 'er is geen rusteloosheid-en-gepieker in mij'.* Dat is het begin om tot helder begrip en voortdurende opmerkzaamheid te komen zegt de Satipatthana-soetra. Als er sprake is van verlangen, angstige gevoelens, weerstand, slaperigheid of twijfel is dat precies het (noodzakelijke) materiaal waar je mee traint. Niets aan de hand, de oefening is het bewust worden van het afdwalen, zonder oordeel, en weer terugkeren naar de adem, het lichaam of de koan. Er stopt niets. Er komt niets in gevaar. Hindernissen zijn geen hindernissen.

Enkele jaren geleden tijdens een sesshin zag ik ineens helder dat "mijn angst" in wezen geen ander verschijnsel is dan de vogel die ik buiten hoor fluiten. Beide zijn voorbijgaande verschijnselen waar je je bewust van kunt zijn in een uitgestrekte ruimte van gewaar zijn. Ik weet nog dat ik tijdens de vraag-en-antwoord periode van die sesshin aan Jiun roshi vroeg: bestaat er eigenlijk wel zoiets als een obstakel? "Goede vraag," antwoordde ze.

### *En daarom worden ze hindernissen genoemd*

Toch volgt hier nog niet de conclusie van dit verhaal. De Satipatthana-soetra gaat verder: *Ook weet hij hoe nog niet ontstane rusteloosheid-en-gepieker kan ontstaan, hoe ontstane rusteloosheid-en-gepieker kan worden opgeheven en hoe het opnieuw ontstaan van rusteloosheid-en-gepieker kan worden voorkomen.* Het lijkt erop dat er meer van ons gevraagd wordt dan alleen bewust zijn van de aan- of afwezigheid van een hindernis als proces of gewoontepatroon. Het is blijkbaar ook mogelijk om te zien hoe een hindernis ontstaat en hoe je kan voorkomen dat hij zich steeds weer aandient.

Het recept voor het laten ontstaan van een hindernis bestaat onder andere uit: leven op de automatische piloot; verstrikt raken in denken; onaangename ervaringen weg willen hebben; willen dat dingen anders zijn dan ze zijn; een harde of onvriendelijke houding aannemen jegens jezelf of anderen. Een hindernis is geen hindernis op basis van een reëel bestaand obstakel, maar ontstaat als je bovenstaande gepassioneerd toepast. We maken een verhaal, herhalen dit verhaal eindeloos, gaan het verhaal als waarheid zien en laten ons erdoor gevangen zetten. Christina Feldman maakt duidelijk hoe de vijf gewoontepatronen onze belemmerende (kern-)overtuigingen versterken: dat we er op bepaalde momenten diep van overtuigd kunnen zijn dat we "mislukt", "niet goed genoeg" of "waardeloos" zijn. Vaak hebben deze negatieve patronen zich zo vaak herhaald dat we ze ervaren als intrinsiek deel van onze identiteit, ons karakter zelfs. Waar we ons veel mee bezighouden, bepaalt op den duur hoe we naar de wereld kijken. Het wordt een gesloten *feedback loop*, een valstrik waar we in zitten zonder dat we er erg in hebben. Die ingesloten patronen verhinderen ons om ten volle te leven, om met wijsheid te kunnen handelen in (moeilijke) situaties en aandacht te hebben voor anderen. En daarom worden ze hindernissen genoemd.

Door oefening kunnen we ontdekken dat er geen sprake is van een vaststaande waarheid, dat de pijn op je borst niet steeds dezelfde pijn is maar van plek en intensiteit kan veranderen, dat een snelle ademhaling niet steeds even snel is, dat gedachten weliswaar graag eenzelfde paadje bewandelen, maar ook onderbroken kunnen worden of vriendelijk en vastberaden een andere kant op geleid kunnen worden, dat emoties golfbewegingen kennen, dat je aandacht bewust ergens op kunt richten en dat je een besluit kunt nemen. Dat is de manier waarop we kunnen ervaren hoe *ontstane rusteloosheid-en-gepieker kan worden opgeheven* en als het meezit zelfs dat het *opnieuw ontstaan van rusteloosheid-en-gepieker kan worden voorkomen*.



Deelnemers aan de MBSR ervaren vaak voor het eerst in hun leven, dat het mogelijk is om bij een stressvolle gebeurtenis niet meteen te reageren met een vorm van vechten, vluchten of bevriezen. Ze ervaren dat het haalbaar is om éérst even stil te staan en met kalmte en vriendelijke belangstelling te zien wat er op te merken valt aan gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

### *Mogelijke antwoorden*

De titel *Hindernissen zijn geen hindernissen en daarom worden ze hindernissen genoemd*, verwijst niet alleen naar de Diamant-soetra maar ook naar mijn eigen ervaringen. Ik ken de paradox aan den lijve, hoe verstikkend en verstrikkend nerveus gepieker kan zijn, maar óók hoe veranderlijk en beïnvloedbaar. Mijn favoriete hindernis blijkt soms een geschenk. Hij brengt me motivatie voor (zen-)boeddhistische oefening, begrip voor anderen, liefde, wakkerheid en wijsheid. Hindernissen vormen goede mest in de tuin van een wakker en betrokken leven. *Calm and caring in the midst of it*, zoals Christina Feldman het zo mooi zegt.

Het is een vorm van levenskunst om je niet te vereenzelvigen met gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties. Om *vrij(er) van hunkering en ongenoegen ten aanzien van de wereld te worden*. Het is geen rechte lijn van hindernis naar gift. Er is geen eindpunt. De kunst 'vrij van hunkering en ongenoegen' te zijn, is het onaangename niet persoonlijk op te vatten en het leven met enige lichtvoetigheid te waarderen zoals het zich elk moment in en aan je ontvouwt. Het vraagt "een kopje moed, een vat vol liefde en een oceaan van geduld".

*De voorwaarde is dat je niets weigert, niets vasthoudt, gewoon aanwezig bent, ervan overtuigd bent dat ik hier kan zijn, dat dit mijn plek is. Van mij wordt gevraagd precies deze situatie op een heilzame manier voort te zetten. Dat kan, ook al weet je bij voorbaat niet hoe dat moet.*  
(Maurits Hogo Dienske)