

‘Boeddhisme lijkt makkelijker’

Is boeddhistische mindfulness te combineren met christelijke spiritualiteit?

- ▶ Praktijk meditatie kreeg vorm in stresstherapie
- ▶ Bidden en meditatie gaan samen
- ▶ Dialoog tussen religies is ook inhoudelijk uitwisselen

Erik DE SMET

Mindfulness of aandachtigheid is een vorm van meditatie die opgang maakte in de therapie van stressbeheersing, maar eigenlijk uit het boeddhisme stamt. Vele tijdgenoten beoefenen het graag, maar het is wel boeddhisme.

Scheutist Peter Baekelmans, momenteel pastoor in Oud-Heverlee bij Leuven, verbleef ruim twintig jaar in Japan. Hij specialiseerde er zich in de vergelijking van godsdiensten en nam er deel aan intensieve boeddhistische trainingen. Nu begeleidt hij in het kader van mindfulnesscursussen zelf loopmeditaties, mantrameditaties en mindful yoga.

Door intens bezig te zijn met het boeddhisme, leerde de scheutist terugkijken naar onze rituele praktijken. „We benadrukken te weinig het rituele”, stelt hij. „In mindfulness moet je leren regelmatig te mediteren. Voor mij is



Vele tijdgenoten zoeken soelaas bij oosterse spirituele technieken. © KNA-Bild

het een hulpmiddel om een geregeld spiritueel leven te leiden.”

„In mijn ogen is er op dat vlak geen tegenstelling tussen boeddhisme en christendom”, zegt pater Baekelmans. „Je kunt immers niet bidden zonder meditatie en niet mediteren zonder gebed. Als

missionaris zie ik het ook als een eerste evangelisatie. Een mens moet open komen voor het religieuze. Als Kerk schieten we tekort bij de eerste noden van mensen. Om hun leven meer zin te geven, zoeken ze het dus in mindfulness en andere oosterse technieken.”

Voor pater Baekelmans vullen boeddhisme en christendom elkaar aan. „Het boeddhisme focust sterk op de oorsprong van het menselijke lijden, in het christendom is er het lijden voor de ander. In het boeddhisme is er mededogen, in het evangelie het medelij-

den en het geven van je leven voor de ander. Christendom lijkt veel-eisender dan boeddhisme.”

Terwijl beoefenaars van het boeddhisme in het Westen graag het atheïstische karakter ervan benadrukken, zijn vele boeddhistische scholen in het Oosten godsdienstig van aard. Het esoterische boeddhisme met zijn rituelen en herhalingen van gebeden lijkt enigszins op het katholicisme.

„Voor mij is mindfulness een hulpmiddel om een geregeld spiritueel leven te leiden”

Peter Baekelmans: „Wat liep er in het christendom fout, dat veel van onze godsdienstigheid het niet meer doet? Dat godsdienst wel kan werken, leerde ik ook pas door in Japan in contact te komen met een heel andere religie. De dialoog tussen de godsdiensten houdt naast het delen van ervaring en elkaars leven ook een theologische uitwisseling in. Vanuit ons geloof kijk ik dus naar hen. Daarom heet mijn recent boek over de stichter van een Japanse boeddhistische school *Jezus en Kukai, een wereld van non-dualiteit*.”

GOD EN IK

‘Nederige én fiere christen’

Directeur-generaal van het katholiek onderwijs Mieke VAN HECKE vindt tijdens slapeloze nachten houvast in traditionele gebeden

Lieve WOUTERS

–Hoe zou u zich omschrijven in termen van religiositeit?

Het evangelie als fundament van zingeving in mijn leven maakt me tot christen. Katholiek ben ik vanuit mijn overtuiging dat een gemeenschap onontbeerlijk is om het geloof te beleven en te hertalen in de eigen context. Er zou ruimte moeten zijn voor uiteenlopende antwoorden op concrete vragen in diverse regio's in de wereld. Ik denk bijvoorbeeld aan de in Europa verworven gelijkheid van man en vrouw. Het kunnen wijden van vrouwelijke priesters zou in onze samenleving veel-er positief worden onthaald. Of neem de erkenning van de rechten van holebi's of gewoon al het omgaan met seksualiteit. De wezenlijke elementen van het geloof en de geloofsbeleving zijn wel één en ondeelbaar.

–Bidt u? Hoe?

Bidden is voor mij het ervaren van de aanwezigheid van God, onverwachts of door Hem actief op te zoeken. In het Onzevader staat „Vader, die in de hemelen zijt”. Maar Hij is ook in grote en kleine dingen: in de broosheid en zuiverheid van een pasgeborene of een weidse en helgekleurde wolkenhemel, een (bijna) vol-

maakt uitgevoerd muziekstuk. Evenzeer is Hij te vinden in de opstandigheid tegenover lijden en onrechtvaardigheid, ver weg of dicht bij ons.

Bij het actief opzoeken, denk ik aan het bewust meevieren in gebed of eucharistie. Vooral als het stormt in mijn hoofd en mijn wereld er chaotisch en beangstigend uitziet in slapeloze nachten, vind ik houvast bij traditionele gebeden als het Onzevader of het Weesgegroet.

–Wie is Jezus voor u?

Jezus Christus, zoals we Hem leren kennen in het evangelie, is het referentiekader van mijn denken, handelen en zijn. Naast zijn oproep tot ultieme naastenliefde daagt het radicalisme bij de verwoording van deze opdracht (zending) me telkens opnieuw uit en verplicht me tot engagement, gastvrijheid en erkennen van gelijkwaardigheid voor ieder menselijk wezen.

–Kan een moderne mens nog wel in God geloven?

Ik stel me vaak de vraag of een mens eigenlijk *niet* gelovig kan zijn. Kun je het bestaan dan afdoende verklaren met toeval, chemische stofwisselingen of overlevingsstrategieën? Is de hang naar

wat ons overstijgt enkel een cultureel gegeven om de rede geen ruimte te gunnen? Op geen enkel moment heb ik het gevoel dat ik minder rationeel en kritisch omga met wat het leven aanbrengt, omdat ik rust vind in het geloof als antwoord voor de diepste levensvragen.

–Moeder, waarom leven wij?

Moeder, waarom *mogen* wij leven? Steeds opnieuw ervaar ik het leven als een gegevenheid, waaruit ik een overweldigend gevoel ervaar van dankbaarheid omdat ik, zonder enige verdienste, mocht geboren worden in een warm nest, een welvarende leefgemeenschap, met talenten die ik maximaal mocht ontwikkelen en een gezondheid die me toeliet engagementen op te nemen zoals ik wou. Vanuit de opdracht tot zorgvuldig rentmeesterschap voor dit geschonken leven, besef ik ten volle dat ik aan het einde van mijn leven verantwoording zal moeten afleggen over wat ik voor anderen heb kunnen betekenen.

–Nederig of fier?

Dat zijn geen tegengestelden. Fier staat tegenover arrogant en zelfingenomen. Gelovigen, vooral christenen, tonen in onze samenleving te weinig fierheid



Mieke Van Hecke. © VSKO

voor het feit dat ze zin vonden in hun leven en van daaruit dienstbaar willen zijn. Kijk naar het vrijwilligerswerk dat vanuit een christelijke traditie en inspiratie gebeurt. De nederigheid verwijst naar die dienstbaarheid en naar dankbaarheid jegens de Schepper. Dus beide, nederigheid en fierheid, sieren de christen vandaag.

–Identiteit of verdraagzaamheid?

Opnieuw moeten beide hand in hand gaan. Enkel vanuit een eigen sterk gedragen identiteit kun je gastvrij de ander tegemoet treden. Verdraagzaamheid betekent dat er respect moet zijn voor de ander. Het duidelijk benoemen van verschillen roept op tot kritische reflectie en het maken van verantwoorde keuzes. Die veelkleurigheid helpt tegen onverschilligheid en om ervaringen van uitzichtloosheid in het eigen bestaan te overwinnen.

Hildegard van Bingen

‘De Kerk is een moederlijk gebouw’

Op 7 oktober verklaarde de paus de middeleeuwse religieuze en mystica Hildegard van Bingen (1098-1179) tot kerklerares, een eer die ze met slechts drie andere vrouwen deelt.

Hildegard stichtte een klooster in Rupertsberg, in het huidige Rheinland-Pfalz. Later volgde een stichting in Eibingen, maar bekend werd ze om diverse redenen. Van haar hand bleven 77 liturgische gezangen bewaard. Vorige eeuw werd haar geneeskundige werk herontdekt en dat leidde tot een heuse hype. Hildegard combineerde de Latijnse traditie van geneeskunde met volkse wijsheid over kruiden en planten.

Bij leven was ze vooral gekend als vrouw van de Kerk en als charismatische mystica. Als een van de zeldzame vrouwen in de kerkgeschiedenis preekte ze ook. Ze ondernam zelfs drie lange preekreizen door Duitsland. Haar preken waren bedoeld als wapen tegen de opkomst van het ketterse katharendom en ter versterking van het katholieke geloof.

Hildegard had ook visioenen en verkreeg van de paus de toestemming die in een boekwerk te openbaren. Benedictus XVI noemt ze vandaag „rijk aan theologische inhoud”. Het zijn als het ware improvisaties op Bijbelse thema's en in veel van Hildegards visioenen neemt Christus een centrale plaats in. (EDS)