

THEMA

EVEN PARKEREN

Zoektocht in de voetsporen van Boeddha

Welke therapie leidt je naar de diepste zin van je bestaan?

Elise G. van der Stouw

De zaal is niet groot. Maar hij is groot genoeg voor een kleinschalig klankschalen-concert. Op een soort podium staan ongeveer twintig koperen schalen en gongs van verschillende formaten opgesteld. De man, gekleed in zwart, stelt zich voor als Hans, magister en in het dagelijks leven kunstzinnig therapeut. Hij ontsteekt op enkele plaatsen wierook. Dan neemt hij plaats tussen de schalen en richt zich tot zijn publiek: een man of vijftig. Hij vertelt dat hij de klankschalen gebruikt bij zijn therapieën. De bijzondere klank heft energieblokkades op: ‘Wat er in wezen gebeurt, is dat vastgezette energie wordt losgetrild. Daardoor kom je weer in harmonie met de kosmos en jezelf.’

Je bent zelf verantwoordelijk voor je leven, voor je geluk en voor het lijden dat je ten deel valt. Dat geloven tegenwoordig veel mensen die hun zekerheid niet (langer) zoeken bij God. Voor de duidelijkheid: ik heb het nu over de God die Zich bekendgemaakt heeft via zijn Zoon Jezus Christus en via de Heilige Geest mensen bekend gemaakt heeft met zijn Woord. En je kiest min of meer zelf of je een gelukkig dan wel ongelukkig leven zult lijden. De leer van Boeddha, geboren in het hoofd van prins Siddhaarta Gautama die in de zesde eeuw v. Chr. zijn uiterste best deed tijdens zijn leven vat te krijgen op de zin van het lijden, sluit daarop aan. Hij kwam tot vier ‘waarheden’:

1. Ieder levend wezen heeft deel aan een altijddurend lijden;
2. de oorzaak van lijden is de dorst naar zingenot, naar bestaan;
3. wanneer je deze dorst negeert, terzijde stelt of overwint, zal het lijden ophouden;
4. om lijden te laten ophouden, moet je tot verlichting komen. Daartoe zul je het achtvoudige pad moeten volgen: het juiste verstaan (zien); het juiste denken (of streven); de juiste woorden, handelen en leven; de juiste inspanning, waakzaamheid (beheersing van het denken) en concentratie/meditatie.

Therapieën en technieken: veel varianten, één uitkomst

De ontdekking van die vierde waarheid is een interessante optie voor mensen die zijn vastgelopen in hun leven en naar nieuwe zingeving zoeken. Als hun ouders al een god en een eigen kerk hadden, dan hebben de meeste van hen het gevoel daaraan min of meer traumatische herinneringen te hebben overgehouden.

De zoektocht naar zingeving en bevrediging van het religieuze gevoel mondt dan dikwijls uit bij een therapie die je daarin traint en coacht. Veel therapieën zijn erop gericht tot de concentratie en innerlijke overgave via meditatie te komen, die het Boeddhisme als voorwaarde stelt om een hoger niveau van bewustwording te bereiken, om tot verlichting te komen. Het Boeddhisme deelt met andere oosterse godsdiensten de overtuiging dat de energie van de kosmos van oorsprong goddelijk is en dat daar de hele schepping van doortrokken is. Wanneer de energie vrij kan stromen tussen hemel en aarde en aardse wezens onderling, is er sprake van harmonie. Blokkades ontstaan door onder andere boosheid, machtswellust en trauma's. Ze verstoren het evenwicht tussen hemel en aarde. Daarvan worden mensen ziek. Of raken ze verdwaald van hun diepste kern die ernaar verlangt zich los te maken van het aardse bestaan en het lijden.

Het onderstaande overzicht van therapieën en technieken die op het boeddhistisch denken voortborduren, is lang niet volledig. Ze schieten op als paddestoelen uit de grond. Ze kiezen steeds een ander uitgangspunt of benadering, maar leiden naar hetzelfde doel: verandering in gedrag en denken door een hoger kosmisch bewustzijn in verbondenheid met de oerenergie.

Ik pik er enkele uit die nauw verbonden zijn met de functies van de zintuigen en op het eerste gezicht een positief effect op hun gebruikers hebben. Geen van alle hebben ze echter mensen werkelijk kunnen genezen van de onrust in hun ziel, zoals alleen de liefde en kracht van onze Here Jezus dat kon en kan. Eerder wakkeren al deze therapieën tenslotte de honger naar zingeving meer en meer aan, zodat er tenslotte óf verslaving aan de therapie optreedt, óf de zoektocht wordt voortgezet op andere terreinen. Helaas zonder ooit werkelijk rust te vinden....

Een poort naar de hemel?

Naast de hierboven genoemde therapieën, zoals de klankschalentherapie en muziektherapie (de 'helende' kracht van de monotone oerklank a-oe-mmm) is een van de meest bekende therapieën toch wel yoga.

Yoga herbergt de volgende betekenissen in zich: 'juk, verbinding, inspanning, eenwording'. Oefening van lichaam, geest en ademhaling, die tot doel heeft een mystieke eenwording van de menselijke ziel met de goddelijke ziel van de kosmos te bewerkstelligen. Er zijn vele soorten yoga: hatha-yoga (gericht op lichaamsbeheersing en het ondergeschikt maken van de eerste levensbehoeftes: eten en seks), prana-yoga (beheersing van de ademhaling en de geest); jnana-yoga (gericht op het eenworden met de goddelijke energie); karma-yoga (het doen van goede werken); bhakti yoga (gericht op het belichamen van de liefde tot het goddelijke); raja -yoga (gericht op de realisatie van je goddelijkheid en zelfverwerkelijking); mantra-yoga (gericht op het uitspreken van spreuken waarmee de natuur wordt overwonnen - bezweringen); shakti-yogi (gericht op het ontvangen en geven van de bovennatuurlijke zegen).

Alle vormen van yoga werken toe naar hetzelfde doel: het verliezen van je individualiteit en maximale ontplooiing van de geest, buiten de wegen om die God ons via de Bijbel heeft gewezen.

Contact met de energie van de kosmos ontstaat niet alleen bij yoga. Maar ook bij klankschalentherapie en aanverwante therapieën via de chakra's die uitgaan van de centrale as van ons lichaam: dat zijn zeven cirkelvormige plaatsen op het lichaam: 1. de wortel-chakra; 2. de geslachts-chakra; 3. de navel-chakra; 4. de hart-chakra; 5. de hals-chakra; 6. de hersen-chakra (of derde oog); 7. de schedel-chakra, die als de lotus kan 'ontluiken'. Deze chakra's vormen bij de juiste stimulatie een verbindingspoort met de kosmische oerenergie. Mensen die uit deze wereld tot geloof gekomen zijn, waarschuwen ervoor dat juist deze chakra's de 'openingen' zijn die toegang verschaffen aan de geesten en demonen van Satan. Wie dat - als kind van God - eenmaal beseft, laat die zwangerschaps-yogacursus toch maar liever schieten...

Een andere therapie die snel aan populariteit wint, is aromatherapie. Hierbij wordt intensief gebruikgemaakt van de geneeskrachtige werking van het extract van planten en kruiden, de zogenaamde etherische oliën. De werking ervan berust niet op hocus-pocus, maar op grond van de heilzame stoffen die zowel klachten bij mensen als dieren verminderen of wegnemen. Tot zover is er niets tegen het gebruik van dergelijke middelen. Anders wordt het, wanneer een therapeut met deze oliën de chakra's gaat masseren. De bedoeling is dan dat de helende energie van de kosmos maximaal wordt gebruikt in combinatie met baden in een oplossing van deze medicinale oliën, die daarnaast ook volgens precies voorschrift moeten worden ingenomen. Deze oliën worden - net als wierook - ook regelmatig gebruikt om via meditatie tot verlichting te komen.

Er zijn ook mensen die zich vanuit het verlangen naar zingeving en het leren omgaan met lijden storten op het tekenen van mandala's (mandala is Sanskrit voor 'kring'). De mandala is een oertaal in zeer geconcentreerde vorm, de kunstuiting van de 'rechter hersenen', die zowel in beeld als in klank wordt uitgebeeld. Als vorm van creativiteit opent het je eigen krachtbron en verbindt die met de hogere, kosmische werkelijkheid en jouw persoonlijke kosmogram dat jouw persoon verbindt met de oerenergie.

Visualisatie ten slotte is een techniek waarmee op zichzelf helemaal niets mis is. Maar in veel therapieën die tot doel hebben een transformatie van denken of (ongewenste en beperkende) denkpatronen te bewerkstelligen, neemt het een dominante plaats in en dient het om een ander doel te bereiken: opening van het 'derde oog' voor de wijsheid en liefde uit de kosmos. Hier zijn we weer terug bij de oerenergie die Boeddha op het oog heeft en die zovelen tegenwoordig voor het gemak maar 'god' zijn gaan noemen...

In de Tibetaanse boeddhistische kloosters is het alleen voorbehouden aan monniken die deel uitmaken van een elitekorps, om de klankschalen te bespelen. Naast therapeutische doeleinden beoefenen ze het klankschalenspel om buiten het lichaam te kunnen reizen.

De meester van de toon was de naam van een wijze oude man, in een afgelegen klooster ergens in de Himalaya, vlakbij de Chinees Tibetaanse grens. In een tempel van het klooster bespeelde een oude man (wiens echte naam Bönpo was) de Chang, de oude Tibetaanse cimbalen, waarvan de hoeken omhoog gebogen zijn. Plotseling was er een bovenaards geluid gelijk aan een verward schreeuwen; het deed de hal schudden en doorboorde mijn hersenen ... De boeren en begeleiders van de Europese reizigers schreeuwden van afschuw, en er was er niet één die er niet heilig van overtuigd was, dat hij een vurige slang had gezien. "De slang kwam uit de Chang, toen de Lama hem aansloeg", zei een van hen en de anderen bevestigden dat. Naderhand vertelde de Lama aan de reizigers: "Ik ben de meester van de toon. Met de toon kan ik levende wezens doden en doden weer tot leven brengen. Alle dingen, alle wezens, zelfs die ogenschijnlijk dood zijn, doen tonen weerklinken. Ieder wezen, ieder ding brengt een speciale karakteristieke toon voort, die verandert als de staat van het wezen of ding verandert. Waarin? Wezens en dingen zijn opeenhoppingen van de kleinste deeltjes ...; dansen en door hun bewegingen maken ze geluid."

Er zijn leringen die dit als volgt verklaren: In het begin was er wind. Door zijn wervelen schiep hij de oervormen en de oerbasis van de wereld. Deze wind klonk: dus was het geluid dat de materie vormde. Het geluid van de eerste 'oervormen' bracht ook weer vormen voort, die door de kracht van hun geluid op hun beurt nieuwe vormen schiepen.

Uit: Nada Brahma: de wereld is geluid (Joachim-Ernst Stiller)

Vragen om samen over na te denken:

1. Hoe 'vrij' ben je als christen om je creativiteit te ontplooien? Mag je alles wat tot Gods geschapen werkelijkheid behoort, dus ook krachten en middelen die energieën kanaliseren, inzetten om gaven te ontwikkelen tot eer van Hem?
2. In hoeverre is Deuteronomium 29:29 u tot een leef- en leerregel als het gaat om het ja- of nee-zeggen tegen bepaalde therapieën? (Vertaling *Het Boek*: 'Er zijn geheimen die de Here, uw God, u niet geopenbaard heeft. Maar deze woorden, die Hij wel heeft geopenbaard, moeten wij en onze kinderen gehoorzamen.'