**Shintoïsme en Zen**

**door Gerard Feller**

**Inleiding**

In een artikel in een van de belangrijkste kranten in Japan, de Asahi Shinbun, verscheen in december 2014 dit intrigerende nieuwsbericht: In Tokio moet een Shintoïstisch ritueel voorkomen dat een megaproject (wat gebouwd wordt over een graf van een Samoerai) vervloekt wordt. Het project van 1,43 miljard dollar betreft o.a. de bouw van twee wolkenkrabbers die huisvestiging bieden aan hotels en multifunctionele zalen in het centrum van Tokio. Men wil het kleine graf van een 10e -eeuwse Samoerai niet verwijderen omdat men bang is voor een vloek. We leven in de 21ste eeuw, en velen zullen zich afvragen hoe het mogelijk is dat dit bijgelovige denken nog zo’n grote rol speelt! Veel Japanners hebben nog steeds moeite met het verstoren van de doden die goden zijn geworden. Dit weerspiegelt de Shinto manier van denken.

Japanse politici die het Yasukuni-heiligdom bezoeken zijn ook regelmatig in het nieuws. Want dit heiligdom is gebouwd als dodenherdenking van de 2e wereldoorlog. Omdat het heiligdom Shinto is, worden de oorlogsdoden (zelfs oorlogsmisdadigers) gezien als goden; er zouden daar ongeveer 2.460.000 goden vertegenwoordigd zijn. Veel kabinetsleden, inclusief de premier, bezoeken Yasukuni om eer te brengen aan de geesten van deze ‘goden’. Dit heeft geleid tot een controversiële kwestie in de buitenlandse diplomatie, vanwege de vele oorlogsmisdadigers die er ook geëerd worden en vanwege de schending van het principe van de scheiding van kerk en staat. De hedendaagse Japanners zijn nog steeds diep verbonden door Shinto, zowel in hen als in denken. (1) Dat is voor monotheïstische religies zoals het christendom moeilijk te begrijpen.

**Shintoïsme**

Het Shintoïsme (Japans: 神道) of Shinto is de oorspronkelijke religie van Japan. Het woord is een combinatie van twee Chinese karakters (神道) en betekent "de weg der goden". In het Shintoïsme worden zogeheten Kami oftewel natuurgeesten aanbeden. Sommige Kami zijn plaatselijk, dat wil zeggen geesten die bij een bepaalde plek horen, terwijl anderen vereenzelvigd worden met grotere objecten en verschijnselen in de natuur. Amaterasu, bijvoorbeeld, is de Zonnegodin. Het Shintoïsme is een van de moeilijkste te classificeren religies. Het is aan de ene kant een sterk ontwikkelde natuurgodsdienst (animisme) die diep verankerd ligt in de Japanse maatschappij. Maar het is ook een ideologie die nog niet zo lang geleden misbruikt werd om het toenmalige Japanse militarisme te rechtvaardigen (2).

Vanaf 1868 tot vlak na de Tweede Wereldoorlog was het Shintoïsme de staatsgodsdienst. Tevens heeft het Shintoïsme ook nu nog een sterke invloed op de zogeheten "Nieuwe animistische religies" in het naoorlogse Japan. Tenslotte is er altijd veel wederzijdse beïnvloeding geweest tussen het Shintoïsme en het (Zen) Boeddhisme (1). In Nederland is er onder invloed van een toenemende belangstelling voor natuurgodsdiensten, vechtsporten en meditatie (mindfulness) ook steeds meer interesse voor Shinto o.a. voor de Shinto oefeningen, de reinigingsrituelen en ceremonies.

**Kami**

Shinto heeft zowel een animistische als een polytheïstische traditie met oude wortels in Japan. Het is, zoals gezegd, het geloof in Kami geesten en het streven naar harmonie tussen de wereld van geesten en de wereld van natuur en mens. De basis van de Shinto is dat alle dingen bezield zijn door Kami, geest, een vorm van pantheïsme Alles van een steen tot de maan, zelfs een abstract begrip als ’weten’ is doordrongen van Kami. Er is ook een Kami voor groepen, bijvoorbeeld voor alle paarden, maar ook voor één paard (3). Kami worden vooral vereerd in openbare heiligdommen, maar ook wel in kleine privé heiligdommen, die soms slechts bestaan uit een hoge plank met enkele rituele objecten. Sommige van deze heiligdommen oftewel jinja zijn grote structuren, maar de meeste zijn kleine gebouwen in de karakteristieke Japanse stijl. In vergelijking tot bijvoorbeeld het christendom met zijn imposante kathedralen, met dure materialen, zijn jinja vaak erg eenvoudige houten gebouwen. Het gaat ook niet zozeer om het gebouw, maar vooral een bepaalde plaats. Jinja’s zijn meestal gebouwd op een verhoging en sommige zijn dan ook niet erg eenvoudig te bereiken. Meestal wordt de toegang tot het terrein gemarkeerd door een typische Japanse torri-poort, die bestaat uit twee palen met daarbovenop twee dwarsbalken. Het geheel is vaak (vermiljoen) rood geschilderd. Er zijn heden ten dage meer dan 100.000 van deze heiligdommen in gebruik, elk bemand door enkele Shinto-priesters (1).

**Amaterasu**

De mythe van Amaterasu, de godin van de zon, vormt de kern van de Shinto-verering en de politieke en maatschappelijke leiding van Japan; de keizerlijke familie geloofde rechtstreeks van deze zonnegodin af te stammen. De keizer werd beschouwd als een ikigami, een ‘levende kami.’ De keizer was een god die niet rechtstreeks, maar wel via een spiegel gefotografeerd mocht worden. Militaire leiders (Shogun) hadden weliswaar de werkelijke macht, maar de keizer werd als heerser gezien. Keizer Hirohito deed in 1948 onder druk van de Amerikanen afstand van deze goddelijke status, maar toch blijft de keizerlijke familie sterk betrokken bij Shinto-rituelen die de eenheid van Japan symboliseren.

**Invloed van het Zenboeddhisme**

De introductie van het boeddhisme had een enorme impact op Shinto. In het midden van de zesde eeuw werd het boeddhisme officieel in Japan gebracht door Baekje (één van de drie koninkrijken van Korea in die tijd). Seong, de koning van Baekje, presenteerde Boeddhabeelden en schriften aan Kinmei, de keizer van Japan. Het sloot aan bij de levenshouding die de Samoerai nastreefden: zonder angst de dood onder ogen zien, en intuïtief en spontaan handelen. Om een ​​verschil met het boeddhisme te maken, begon men de Japanse inheemse godsdienst Shinto te noemen. Maar het duurde niet lang voordat het boeddhisme in Japan werd geaccepteerd. De beroemde prins Shotoku, die op het eind van de zesde eeuw regent aan het hof van koningin Suiko was, heeft het boeddhisme aangenomen en bevorderd. Boeddhistische tempels en standbeelden werden op kosten van de regering gebouwd. Maar prins Shotoku was verstandig genoeg om de Shinto-aanbidding niet te verbieden. Hij heeft een wet uitgegeven die mensen beval Amaterasukami en Kunitsukami te aanbidden. Het boeddhisme dat in Japan werd gebracht, was Mahayana boeddhisme met invloeden van andere religies zoals confucianisme, taoïsme en zelfs christendom (3). In vergelijking met deze boeddhistische mengeling is Shinto een eenvoudige ritualistische religie met enkele leerstellingen. Shinto behandelt het huidige geluk en gaat niet over persoonlijke redding. Folklore en tradities, waarop Shinto gevestigd zijn, bieden geen ethiek of discipline aan om het karakter van de mens te verbeteren. Maar men heeft ook de boeddhistische leerstellingen van verlichting en geboden overgenomen. Heilige teksten van Boeddha kunnen door erudiete geleerden worden bestudeerd, en mysterieuze disciplines kunnen worden uitgevoerd door beoefenaars. Boeddhisme bood wat Shinto niet kon. Bijgevolg steeg boeddhisme in aanzien bij de Japanse religieuze kringen.

**Samensmelting van Shinto en Zen Boeddhisme (1)**

Aangezien het boeddhisme in Japan algemeen werd aanvaard, ontstond Shin Butsu Shugo, een samensmelting van Shinto en boeddhisme. Dit kwam tot uiting doordat:

• Shinto-goden werden geaccepteerd als beschermhoofden van boeddhistische tempels, en Shinto heiligdommen werden gebouwd op de grond van boeddhistische tempels.

• Tempels werden ook gebouwd op het terrein van Shinto heiligdommen om Shinto-goden te helpen om Boeddha te worden; omdat de Shinto-goden werden erkend als lager dan Boeddha, waren deze nodig om het nirwana (paradijs) te bereiken.

• Bepaalde Shinto-priesters werden boeddhistische monniken die hun eigen persoonlijke 'redding' of verlichting verwierven.

Verder ontwikkelde zich in de samenvoeging van Shinto en Boeddhisme het concept van Honji Suijyaku. Shinto-goden waarvan de Japanners vermoedden dat ze de natie hadden beschermd, werden beschouwd als de verpersoonlijking van Boeddha. Deze vreemde mix van Shinto en boeddhisme was al lang in Japan aanwezig, van de 10e eeuw tot het einde van de Edo-periode in het midden van de 19e eeuw, toen een nieuwe regering de scheiding van Shinto en boeddhisme beval.

**Uji-gami geloof bij lokale heiligdommen**

Het boeddhisme heeft ook invloed gehad op shinto's Uji-gami, het geloof dat bij gewone mensen in lokale heiligdommen werd gezien. De Shinto heiligdommen waren plaatsen van aanbidding en de heilige woonplaatsen van Yorishiro, de goden. Deze bevonden zich in bossen, rotsen, bergen en andere monumentale natuurlijke objecten.

In deze lokale heiligdommen kreeg elke stam (Uji) of dorp zijn eigen beschermgod van hun voorvader (Uji-gami) of van hun dorp (Ubusuna-gami). Seizoensgebonden festivals werden gehouden in heiligdommen om deze goden te behagen, en deelname aan diverse evenementen in het lokale heiligdom waren verplicht om deel uit te kunnen maken van de dorpsgemeenschap. Dit eenvoudige, traditionele Shinto-geloof tussen gewone mensen heette Uji-gami-geloof, en hier ging het over het belang van het hele dorp, niet over persoonlijke interesses of wensen.

Toen het boeddhisme, dat betrekking heeft op persoonlijk geloof en 'redding', zich begon te verspreiden onder het gewone volk, zijn de Shinto praktijken diepgaand beïnvloed en gewijzigd. Het werd later geoorloofd om bij heiligdommen te bidden over persoonlijke zaken. Ook werd de werkzaamheid van elke god gedefinieerd zodat mensen die de heiligdommen zouden bezoeken, specifiek kunnen bidden. De heiligdommen werden ook beïnvloed door bepaalde energie van goden uit andere heiligdommen. Door een proces genaamd Bunshi kan een geest van God worden gesplitst om in een nieuw heiligdom en tegelijk in het oorspronkelijke heiligdom te leven. Op deze manier werden populaire goden uitgenodigd in veel heiligdommen en gedeeld door meer mensen. Bijvoorbeeld, de Inari God, die oorspronkelijk woonde in het Fushimi Inari Shrine, zou de landbouwoogst verbeteren en zakelijk succes brengen. Dit was een populaire god, en zijn geest was verdeeld in zo'n 32.000 bunshi heiligdommen die nog steeds bestaan. Dit is een voorbeeld van de willekeurige manier waarop door Shinto goden bekeken worden.

**De praktijk van het Shintoïsme**

Er zijn meer dan 100.000 Shinto heiligdommen in Japan. Enkele bekende heiligdommen, zoals Yasukuni, Ise Jingu en Izumo Taisha, trekken veel bezoekers uit heel Japan, maar de meeste heiligdommen worden lokaal bezocht, aangezien zij goden van het gebied of Uji-gami zijn, de beschermgoden van clans in de omgeving. Shinto heeft er geen behoefte aan zich af te zetten tegenover andere religies, het verwelkomt iedereen die de Shinto heiligdommen bezoekt om respect voor hun goden te tonen. Dit verklaart waarom veel Japanners tegelijkertijd met Shinto zich met andere religies kunnen identificeren. Bij het bezoeken van heiligdommen is het volgende het **gebruikelijke protocol:**

1 Buig bij de Tori-i-poort voordat u het heiligdom binnenkomt.

2 Was uw handen en mond (er is meestal een waterfontein bij de ingang van het heiligdom).

3 Ga naar Haiden, de zaal van aanbiddingsgebouw, het belangrijkste heiligdomsgebouw waar de goden wonen.

4 Geef een gift in de offerkist

5 Luid de grote klok door aan het touw te trekken om zo de aandacht van de goden te krijgen.

6 Maak een aanbiddingsritueel, zoals "twee keer buigen, twee keer in de handen klappen en nog één keer te buigen." Gewoonlijk worden gebeden uitgesproken na het handenklappen.

De Japanners bezoeken heiligdommen op Nieuwjaarsdag om te bidden voor veiligheid, goede gezondheid en welvaart in het komende jaar. Deze traditie heet Hatsumoude (wat het eerste bezoek van het jaar betekent). Mensen bezoeken ook heiligdommen voor traditionele festivals of seizoensgebonden gebeurtenissen, aangezien elk heiligdom jaarlijkse Matsuri, een festival of de rituele ceremonie, houdt. In verschillende levensfases volgen Japanners specifieke Shinto-tradities. Wanneer een baby na geboorte de leeftijd van een maand bereikt, nemen de ouders gewoonlijk de zuigeling naar een lokaal heiligdom om te danken en bidden voor een goede gezondheid voor hun kind. Hetzelfde geldt voor kinderen die drie, vijf en zeven jaar oud worden. Wanneer de studenten een toelatingsexamen voor een school moeten maken, gaan ze naar het heiligdom van goden van academici om succes te vragen en zaken in gelukwinkels te kopen. Sommige jonge koppels kiezen ervoor om te trouwen in een heiligdom, omdat er goden zijn voor een goed huwelijk, en ze gaan ook naar een heiligdom dat gewijd is aan de goden als zij zwanger willen worden, en ook bidden ze voor een goede bevalling. Afhankelijk van hoe het leven zich ontwikkelt, kiezen sommige families voor begrafenissen in Shinto-stijl, hoewel de meeste van hen zich meer houden aan de boeddhistische rituelen en tradities die in de Edo-periode zijn toegevoegd aan hun cultuur.

**Reinigingsrituelen: Misogi en Harae**

Shinto houdt zich aan het concept van rituele onreinheid, bijvoorbeeld als men een dood lichaam heeft aangeraakt. Shinto bepaalt dat men gereinigd moet worden voordat men de goden ontmoet. Daarom zijn er reinigingsrituelen bekend als misogi en harae. Misogi is een ritueel bad. Een persoon gaat in water om de rituele onreinheid en zonden af ​​te wassen, vergelijkbaar met de Joodse gewoonten.(mikwe) Harae is een ritueel waarbij een Shinto-priester de onusa schudt, een houten staf met een bundel zigzagvormige witte papieren, over een onrein persoon of ding. De onreinheid wordt weggenomen van de persoon of het ding en wordt vastgemaakt aan de onusa of een pop die voor het doel wordt gebruikt.

Verschillen tussen het Shinto geloof en christelijk geloof (4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Shinto** | **Christenen** |
| **Godsbeeld** | Polytheïsme | Monotheïsme |
| **Karakter van God (god)** | Niet almachtig  Goden kunnen sterven  Goed en slecht  Aan een plaats gebonden | Almachtig  God leeft eeuwig  Altijd goed  Alomtegenwoordig |
| **Heilige schriften** | Geen  Kajiki en Nihon Shoki worden gebruikt als bronnen voor de Shinto mythologie | De Bijbel |
| **Doelgroep** | Alleen Japanners | Iedereen |
| **De menselijke natuur na de geboorte** | Goed noch slecht | Ieder mens erft de zondenatuur van Adam |
| **Verlossing** | Men kan gereinigd worden door een ritueel met water genaamd Misogi | Door het geloof in het evangelie van Jezus Christus |
| **Leven na de dood** | Naar de onderwereld waar alle doden naar toe gaan. | De verlosten gaan naar de Heer in de hemel, de veroordeelden uiteindelijk naar de hel |
| **Oordeel** | Niet besproken | Ieder mens zal door God be-of veroordeeld worden |
| **Morele waarden** | Niet expliciet benoemd  Men suggereert een algemeen respect voor leven en de natuur | De wetten en voorschriften in het oude en nieuwe testament |
| **Prioriteit v.d. gelovigen** | Een op de mens gerichte aanbidding van de goden om veiligheid, succes, gezondheid en welvaart te verkrijgen | Op God gerichte aanbidding op basis van de liefde voor God |

**Shinto oefeningen**

De Shinto-training biedt een uitgebalanceerde serie oefeningen die lichaam en geest in harmonie moeten brengen met de steeds wisselende omstandigheden van het dagelijks leven. Ze zouden evenals yoga, t’ai chi, aikido of zen een heilzame uitwerking op lichaam en geest hebben. In het dagelijks leven zorgt Shinto voor een steeds terugkerend rustpunt, dat nodig is om te herstellen. Door regelmatige oefening krijgt men een rustige en diepe ademhaling. Er ontstaat meer aandacht voor de manier waarop men de dagelijkse handelingen verricht. Het bewustzijn wordt alerter en men krijgt beter inzicht in wat werkelijk nodig is. Het lichaam wordt soepeler en men krijgt het gevoel dat er een betere bloed-en energiedoorstroming ontstaat (5).

De oefeningen zijn dynamisch en werken door op verschillende gebieden van lichaam en geest: fysiek, emotioneel en mentaal. De dynamiek uit zich in de diversiteit aan oefeningen: beweging, ademhaling, meditatie en klank. Bijzonder in Shinto is het accent op reiniging, of misogi, zoals eerder benoemd. Men leert de realiteit, het hier en nu, opnieuw te ontdekken.

Misogi is het schoonmaken van lichaam en geest, het overboord gooien van overbodige ballast Men leert flexibel om te gaan met de veranderingen die de natuur in beweging houden: de rondedans van de seizoenen, de afwisseling van dag en nacht, het ritme van de ademhaling, de cyclus van geboorte en dood. Door het besef dat alles en iedereen deel uitmaakt van een natuurlijk patroon, ontstaat er oog voor de sublieme schoonheid van de kleinste dingen (5). De essentie van Shinto is schoonmaken. De eeuwenoude traditie van Shinto onderhoudt de verbinding tussen de mens en de energie van de natuur. In het westen kent men een afgeleide van Shinto, vermengd met zen boeddhistische oefeningen die de wereld verovert, namelijk mindfulness zoals het door Kabat Zinn geïntroduceerd is. In Nederland is het inmiddels de meest gebruikte vorm van occulte meditatie, en daarom wil ik hier wat langer bij stilstaan.

**Westers mengsel Shinto, yoga, zen, boeddhisme: mindfulness**

Dr. Jon Kabat-Zinn, van oorsprong een moleculair bioloog, werkzaam in het Medical Centre van de universiteit van Massachusetts, is te beschouwen als grondlegger van de aandachttraining. Hij is een ervaren beoefenaar van yogameditatie en ontwikkelde in de stresskliniek waarin hij werkte, een trainingsprogramma waarin een systematische aanpak werd opgezet om ‘nieuwe vormen van beheersing en wijsheid in het leven’ te ontwikkelen, die gebaseerd is op innerlijke talenten om te ontspannen, aandacht te schenken, bewust in het hier en nu te leven en zo tot hogere inzichten te komen. Inspiratiebronnen van dit model zijn zen-boeddhistische meditatietechnieken. Zen is een vorm van boeddhisme die sterk de nadruk legt op dhyana oftewel concentratie-meditatie Hiermee wordt inzicht verkregen in de eigen ware aard (realiteit) om zo de weg te openen naar een bevrijde manier van leven.

 Jon Kabat-Zinn ontwikkelde een antistress-cursus van acht weken, die in feite te zien is als een intensief op het eigen ik gericht trainingsprogramma in de ‘kunst van het bewuste leven’. Volgens hem moeten we hiervoor een geheel nieuw leerproces volgen, namelijk door het ontwikkelen van een meditatief bewustzijn. Je moet leren je energieën zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heel wording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed (6). De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten.

**De basis bewustzijnstraining van de meditatie**

De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader, waarin de oefening wordt aangeboden, zinvol kan zijn, maar die echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een ‘explosief mengsel’ wordt. In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld. De oefeningen, die op zich niet altijd verkeerd zijn, verworden samen gauw tot een intentie waar men zich geleidelijk ontvankelijk, passief en kritiekloos openstelt voor demonische beïnvloeding (7).

1. Niet oordelen

Op zich zou je wensen dat veel gestreste westerse mensen niet snel tot een (voor)oordeel komen, maar zich eerst rustig beraden op een onderwerp of persoon. Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme ook leert, is het ‘sturen van de geest’ in ‘stilstaand water’, zodat die spiegeling mogelijk wordt. Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het ‘al’, de wereldgeest. Zoals gezegd, je komt bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht.

2.  Geduld

Geduld is een vorm van wijsheid. Geduld laat zien dat we begrijpen en aanvaarden dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontvouwen. Geduld in de Bijbel heeft veel meer de lading van volharding in zich. Volharden, geduld oefenen in bijbelse waarheden en beloften, ondanks moeite, stress en lijden, kan gezondmakend uitwerken. Zie 1 Tim. 4:16, Rom. 12:12; Op. 2:3. Bij de meditatie van Kabat-Zinn heeft het geduld hebben meer de functie van een geduld bij het mediteren in een toenemende ontlediging.

3. Eindeloos opnieuw beginnen

We moeten volgens de aandachttraining de rijkdom van het huidige moment zien en eindeloos opnieuw kunnen beginnen, zodat we telkens alles als het ware voor het eerst zien. Vooral tijdens de yogaoefeningen of zitmeditatie moeten we steeds weer met een dergelijke ‘open geest’ oefenen om geen last te hebben van gevoelens en gedachten van eerdere ervaringen. Op zich een waardevolle oefening als het gaat om met de aandacht bij het nu te blijven, zeker in een andere oefensetting dan de aandachttraining. Vaak zijn we gesensitiseerd, (over)gevoelig gemaakt door bepaalde ervaringen en gedachten en een zekere de-sensitisering PMPMPM kan zeer helend uitwerken. Maar bij de aandachttraining en meditatie kan dit bij een sterkere intensiteit en in samenhang met de andere aspecten van bewustzijnsverandering leiden tot een ‘wissen van het verleden’. Het repeterende karakter kan bij sommige beoefenaars hypnotiserend werken. Vooral in combinatie met de vorige intentie leidt dit tot snellere ontlediging van de geest en daardoor tot ontvankelijkheid voor de demonische wereld.

4. Vertrouwen

Het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en je gevoelens is een integraal onderdeel van de meditatietraining. Het is veel beter op je eigen intuïtie en gezag te vertrouwen dan bijvoorbeeld in de ban van de reputatie en het gezag van leraren te raken, zodat je niet meer bij jezelf kunt blijven. Bij meditatie gaat het wel om jezelf. Ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke meditatie: christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en de Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26). In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtieve liggen niet bij onszelf maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen ’tao’ (Chinese mystiek) en ’dharma’ (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk

5. Niet streven

Volgens Kabat-Zinn doen we bijna alles met een bepaald doel, namelijk om iets te bereiken of te krijgen. Dit is volgens hem een groot obstakel bij het mediteren. Daarom moet je doelbewust de instelling ontwikkelen nergens naar te streven, zegt hij. Op zich vind ik deze uitspraak een tegenstelling in zichzelf, want het nergens naar streven is op zichzelf ook al een doel. Kabat-Zinn bedoelt vooral het spanningsveld om iets te moeten doen. Op zich is dit zeker bij dwanggedachten en veel innerlijke onrust een loffelijk streven. Maar ook hier kan de balans weer snel doorslaan naar een vorm van uittreding! Als je bijvoorbeeld kritiek op jezelf hebt, sla dan de activiteit van de oordelende geest gade, zegt hij. Ik zou het zo willen vertalen: neem steeds meer afstand van jezelf, totdat je uiteindelijk geen contact meer met jezelf hebt  en uit je lichaam treedt. Een uittreding is een bewustzijnsverandering, waarin iemand ervaart buiten het lichaam te zijn. In de occulte wereld, bijvoorbeeld bij sjamaanse toverdokters, is dat dé manier om in contact te komen met de geestenwereld!

6. Acceptatie

Acceptatie bij mindfulness / aandachttraining betreft dingen onder ogen zien zoals ze in het heden zijn. Als je hoofdpijn hebt, aanvaard dan die hoofdpijn. In ons dagelijks leven verspillen we vaak veel energie aan ontkenning van en verzet tegen wat al een feit is. Aanvaarding betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je je tegenover alles positief moet opstellen en je principes en waarden moet opgeven, aldus Kabat-Zinn, maar “bij meditatie ontwikkel je aanvaarding door elk moment gade te slaan en ontvankelijk en open te blijven voor alles wat we voelen, denken of zien om te accepteren dat het er nu is”. Ook hier vinden we weer een glijdende schaal waaraan we aan de ene kant bevrijd worden van misschien dwingende gedachten, maar anderzijds zonder denkremmingen ons open stellen voor alles in en om ons heen, inclusief de geestelijke wereld, die ons gemakkelijk in die situatie kan manipuleren. Paulus ziet acceptatie veel meer als het feit dat God in alle omstandigheden controle over zijn leven heeft, ook al begrijpt hijzelf het niet altijd. In Fil. 4: 11-12 zegt Paulus: “Ik heb geleerd met de omstandigheden, waarin ik verkeer, genoegen te nemen. Ik weet wat armoede is en ik weet wat overvloed is. In elk opzicht en in alle dingen ben ik ingewijd, zowel in het verzadigd worden, als in het honger lijden, zowel in overvloed als in gebrek. Ik vermag alle dingen in Hem, die mij kracht geeft”.

7. Loslaten

Volgens de mindfulness / aandachttraining is leren loslaten of niet hechten essentieel voor het ontwikkelen van veranderd bewustzijn. Zo zijn er veel gedachten, gevoelens en ervaringen, waar we vanaf proberen te komen, of die we voorkomen omdat ze te pijnlijk zijn. In de Bijbel is het loslaten ook een belangrijk principe. Loslaten betekent hier veel meer het overgeven in Gods hand, overgave aan God, die genadig is, die alles onder controle heeft en uiteindelijk op een rechtvaardige wijze tot zijn doel zal komen met onze vijanden (Luc. 6:37). Ondertussen houdt ons anker van de hoop ons op zijn plaats. Dat is dus een ander loslaten dan wat bedoeld wordt in de aandachttraining, want daar heeft men het over onthechten. In het boeddhisme kent men het principe dat de zogenaamde individualiteit van de mens slechts schijn, Maya, is, niets anders dan een rij bewustzijnsmomenten. De vier ‘edele waarheden’ zijn: a) Ieder levend wezen heeft een deel aan het altijddurende lijden. b) De oorzaak van het lijden is dorst naar zingenot, naar bestaan. c) Wanneer deze dorst terzijde wordt gesteld zal het lijden ophouden. d) Om het lijden op te heffen moet ontlediging plaats vinden, en wel door een achtvoudig pad, waarin concentratie en meditatie een hoofdrol spelen.

**Ademoefeningen**

“Het is volgens Mindfulness mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en evenwicht brengt”, aldus Kabat-Zinn.

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische en taoïstische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen. Dit, om ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra’s de geestelijke energiestations te helen. Ik denk dat observatie van de ademhaling, gezien vanuit de stressfysiologie heel belangrijk is en zelfs meetbaar gemaakt kan worden door techniek, frequentie, diepte, pauze, enzovoort. Vanuit die observaties kan door middel van oefeningen daadwerkelijk actief, sturend en corrigerend gestreefd worden naar een meer fysiologische rustige ademhaling, met alle heel makende gevolgen zoals ik dat in het boek ‘Bijbels omgaan met Stress, deel 1 Lichamelijke aspecten’, beschreven heb (8).  Kabat-Zinn predikt echter dat je op geen enkele manier moet proberen je ademhaling te beïnvloeden, en gebruikt de ademoefening in het kader van kosmische energieverwerving en chakrahealing. Het ademen naar pijnlijke plaatsen is weer een vorm van prana-yoga waarbij men probeert door de adem de ‘kosmische krachten’ problemen in het lichaam te ’stabiliseren’. Het wordt niet altijd zo geformuleerd, maar de setting en uitvoering hebben hetzelfde (occulte) effect.( adem=geest) De ademaandacht staat dan voor kosmische, genezende kracht. Soms geeft Kabat-Zinn, in tegenstelling met zijn eigen ‘niet-oordelen’ -principes, visualisatie aan als onderdeel van zijn lichaamscan en zitmeditatie. Op bladzijde 107 van het Handboek meditatief ontspannen beschrijft hij een visualisatie van ‘ontgiftiging’ bij de lichaamscan (Zie hier voor een analyse van visualisatietechnieken op onze website) (9).

Op bladzijde 96 laat hij zijn cursisten door een ‘denkbeeldig gat’ in de kruin ademen. Hier komt de prana-ademing, die via de chakra’s (bovenste kruinchakra) gestuurd moet worden, weer duidelijk naar voren.

**Goede vormen van aandachttraining**

Gelukkig zijn er zoals gezegd ook goede toepassingen van aandachttraining. Niet volgens de methodiek van Kabat-Zinn, maar oefeningen die mensen leren om aandacht te schenken aan hun lichaam en de gevoelens van het lichaam. Niet binnen een hindoeïstische of zen-setting maar gebaseerd op de fysiologie en pathologie, en wel binnen een verantwoord bijbels mensbeeld. Daarbij hoort vooral aandacht voor ons zintuiglijk functioneren, spierspanning en ademhaling (8). God heeft de mens als een eenheid van geest, ziel en lichaam geschapen. Gezondheid moet ook altijd binnen die relaties bekeken worden. Zie op onze website het artikel: Behoedzaam balanceren in bijbelse begeleiding (10). Voor veel christenen is het beslist nodig meer aandacht te hebben voor en verantwoording te nemen over de signalen van hun lichaam, omdat ze stress te eenzijdig òf ‘overgeestelijk’ òf alleen psychisch proberen te verwerken. Meditatie kan alleen verantwoord zijn in de aanwezigheid, de nabijheid van Jezus Christus, die ons rust en vrede geeft, die ieders verstand te boven gaat.

**Natuurreligie, ‘moderne’ hekserij in een Shintoïstisch wereldbeeld**

Shinto als een natuurreligie heeft veel overeenkomsten met hedendaagse hekserij.

De verering voor de natuur en de mogelijkheid door rituelen en psychische krachten de goden in de natuur (Kami) te manipuleren, heeft veel overeenkomsten met ‘moderne hekserij’. Zo is wicca een inwijdingsweg, een mysteriereligie, die voor een  ingewijde naar een diepe eenwording met de natuurkrachten en de krachten in de eigen psyché leidt. Hierdoor wordt een innerlijke geestelijke transformatie van de mens bewerkstelligd. Wicca is een vruchtbaarheidsreligie waarin moeder aarde en de godin van de maan vereerd worden. De term hekserij roept voor verschillende mensen verschillende beelden op. Veel westerlingen zouden verbaasd zijn als ze zouden weten dat steeds meer tijdgenoten hekserij omarmen als een uitdrukking van hun eigen spiritualiteit (11).

Hoe beperkt of veraf het in het verleden ook was, hekserij zal door meer mensen steeds gewoner gevonden gaan worden. Heksen zijn mensen die zowel ‘de god’ als ‘de godin’ vereren. Ze zoeken een vriendschappelijke relatie met hun natuurlijke omgeving, en trachten de heiligheid van de hele natuur te ontdekken. Heksen streven er voorts naar om kosmische of psychische krachten te gebruiken bij het realiseren van hun wensen en verlangens. Daartoe bevat de praktijk van hekserij kennis en kunde om die rituelen toe te passen waarvan men denkt dat men daarmee deze energieën kan beheersen. Omdat heksen zichzelf in schril contrast zien met andere occulte religies zoals het satanisme, proberen zij deze krachten te gebruiken om hun eigen leven te verbeteren en om de genezing en gemeenschap te bevorderen. Ook kun je de verbondenheid met de natuur en de goden in de natuur in het Shintoïsme vergelijken met de activiteiten van veel sjamanen. Een sjamaan is een soort priester of ziener die in zijn of haar communicatie met de geestenwereld, rituelen beoefent om zaken als genezing en welzijn te verkrijgen (soms ook mensen te benadelen, te betoveren). Hoewel er veel verschillen zijn, treedt men gewoonlijk op als bemiddelaar tussen geesten van overleden voorouders en leden van de gemeenschap (vergelijk met Kami). Men denkt hiermee in contact te komen door een ander nieuw bewustzijn dat kan leiden tot een extatische vorm van uittreding, verkregen door ceremonieën en rituelen.

Door het voortdurend uittreden in extase ontstaat er "ruimte" voor een goddelijk persoon of geleidegeest, die hem begeleidt op zijn reizen in het transcendente (12).  Deze hulpgeesten manifesteren zich ook vaak in de gedaante van dieren (beer, stier, adelaar, wolf of muis). Hoe sterker het dier, hoe sterker de geleidegeest. Tijdens de rituelen, die nodig zijn om in trance te komen, zal de sjamaan de geluiden van de hulpgeest uitstoten. De attributen, die bij deze seances voorkomen, zijn sterk cultureel bepaald. Het zijn vaak kosmische symbolen of dieren op kleding en tatoeages door een specifieke riem of muts, een spiegel, trommel en vaak via psychedelische kruiden.

**Tot slot**

Het Shinto geloof heeft nog steeds een grote invloed in Japan maar ook ver daarbuiten. Juist door de vermenging met het boeddhisme en zen sluit het bijna naadloos aan op allerlei natuurreligies en moderne hekserij. Vele christenen bezoeken de Shinto heiligdommen en onderwerpen zich aan de Shinto rituelen en onderschatten vaak de demoniserende gevolgen ook voor hun geloofsleven.  Ook dient gewaarschuwd te worden voor allerlei mengvormen van Shinto en boeddhistische meditatietechnieken zoals mindfulness. Ongemerkt wordt men door de oefeningen omgetoverd tot een ander mens en godsbeeld.  Als christenen hebben we een veel beter alternatief voor meditatie. Lees hiervoor het artikel: Alleen met Jezus (13). Ook hebben we als christenen verantwoording over hoe we naar geest, ziel en lichaam op een verantwoorde manier oefeningen kunnen doen (8). Ik wil besluiten met een aantal belangrijke vergelijkingen.

Tegenover het mystieke godsbeeld staat de God van de schepping die zich in de Bijbel openbaart. (Kol.1:15-17, Joh.5: 39).

Tegenover het valse optimistische mensbeeld staat de in zonde gevallen mens, die verlossing nodig heeft (Gen.8:21b, 1Petr.1:18,19).

Tegenover de vergoddelijking van de natuur staat de gevallen schepping die aan de vergankelijkheid onderworpen is (Rom.8:19-21).

Tegenover het evolutionistische geschiedenis staat de bijbelse geschiedenis die in Jezus Christus zijn voleinding vindt (Op.1:8).

Tegenover de bedrieglijke hoop staat de Here Jezus Christus als enige hoop in leven en sterven (1Thes.4:13b, Ef.2:12b 1Tim.1:2).

De Bijbel ontkent het bestaan van (boze) geesten niet, maar verbiedt de mens hiermee in contact te kome. (Lev.19:26-31, Deut.18:9-20, Gal.5:20).

**Gerard Feller**

Augustus 2017