



Mindfulness, meditatie en Krishnamurti: een exploratie Willeke Rietdijk

Willeke Rietdijk woonde en werkte in Engeland op de Krishnamurti-school 'Brockwood', onder andere als psychologieleraar. Momenteel is zij onderwijskundig onderzoeks-assistent aan de universiteit van Southampton.

Meditatie is geen middel tot een doel; er is geen doel, geen aankomst; het is een beweging in de tijd en buiten de tijd.

Elk systeem, elke methode koppelt het denken aan tijd, maar keuzeloos gewaarzijn van iedere gedachte en ieder gevoel, het begrijpen van wat ze drijft, wat hun mechanismen zijn, ze te laten bloeien, is het begin van meditatie.

Wanneer gedachten en gevoelens bloeien en afsterven, is meditatie de beweging voorbij tijd.

*In deze beweging is er extase; in totale leegte is er liefde, en in liefde is er verwoesting en creatie (J. Krishnamurti, *Meditations*, bladzijde 41, vertaling WR).*

Inleiding

In dit artikel beschrijf ik mijn ervaringen met meditatie uit mijn tijd als docent op Brockwood Park School en vervolgens als beoefenaar van mindfulness- en vipassana-meditatie. Vanuit Krishnamurti's beschrijvingen van meditatie kijk ik naar de andere twee meditatievormen en bekijk hoe deze overeenkomen en verschillen, en stel ik mij de vraag of mindfulness-meditatie van waarde zou kunnen zijn op Krishnamurti-scholen.

Ik woonde en werkte van 2002 tot en met 2007 op Brockwood Park School in Engeland, in verschillende functies waaronder die van psychologieleraar. Sinds ik Brockwood verliet ben ik werkzaam als onderwijskundig onderzoeksassistent aan de universiteit van Southampton, alwaar ik ook promotieonderzoek verricht in 'de micro-fenomenologie van mindfulness': hoe mindfulness-meditatie zich ontvouwt in de ervaring van beoefenaars. Parallel aan de start van mijn promotieonderzoek begon ik met het meer formeel beoefenen van mindfulness, volgens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), en vipassana-meditatie naar de leringen van S.N. Goenka. Tevens ben ik gekwalificeerd MBSR-docent en mindfulness-docent aan leerlingen en personeel in onderwijsinstellingen.

Mindfulness-Based Stress Reduction

De populariteit van mindfulness heeft een enorme vlucht genomen in de afgelopen vijftien jaar en de media staan bol van de artikelen over het onderwerp. Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse arts, is hierin instrumenteel geweest door in de jaren zeventig van de vorige eeuw een 'stressreductie programma' te ontwikkelen in het medisch centrum van de universiteit van Massachusetts, oorspronkelijk voor patiënten met medische aandoeningen. Dit programma was gebaseerd op mindfulness, en werd later 'Mindfulness-Based Stress Reduction' (MBSR) genoemd. Jon Kabat-Zinn had zelf jarenlang zen meditatie beoefend en was een gekwalificeerd yogadocent. Het programma werd beschreven als seculier (wereldlijk) hoewel het op de boeddhistische leer was geïnspireerd, en het bleek zo succesvol dat het zich snel verspreidde in de westerse wereld, en nu overal gevolgd kan worden. Er zijn inmiddels ook toepassingen voor specifieke doelgroepen, zoals klinische populaties en mensen met eetverslavingen (MBEAT) of met medische aandoeningen als kanker of de ziekte van Parkinson. Sinds een jaar of vijf kent het programma ook een variant voor kinderen en jongeren op school.

Jon Kabat-Zinn beschrijft de relatie van MBSR met het boeddhisme als nauw, hetgeen bepaalde problemen met zich meebrengt als het gaat om de integratie van mindfulness op scholen (in Amerika mag niet worden lesgegeven vanuit een bepaalde geloofsovertuiging).

De MBSR en verwante programma's zijn specifiek gestoeld op de inzichtsmeditatie-variant binnen het boeddhisme, oftewel 'vipassana', waarover later meer. Ook verwijst Jon Kabat-Zinn naar andere geestelijk leiders, waaronder Krishnamurti. 'Keuzeloos gewaarzijn' is bijvoorbeeld een belangrijk onderdeel van de meditatie-training in de MBSR-cursussen.

[De] beoefening in MBSR van 'keuzeloos gewaarzijn' (Kabat-Zinn, 1990) [houdt in dat] men eenvoudig het bewustzijn laat rusten op wat is, en op de zintuiglijke en mentale fenomenen die verschijnen, zonder identificatie of interactie met welke stimulus dan ook. Zo wordt een zekere ruimte, of een 'mentale opening' gecreëerd tussen het bewustzijn en haar objecten, en tussen de stimulus-responsverbindingen die vorm geven aan automatisch reageren. Dit proces is achtereenvolgens beschreven als onthecht zijn (Bohart, 1983), geestelijke vrijheid (Krishnamurti, 1964) en cognitieve defusie¹ (Hayes & Wilson, 1994). Uit: Chambers, Gullone en Allen, 2009 (vertaling WR).

In de MBSR en verwante mindfulness-cursussen worden deelnemers verschillende meditaties aangeleerd: mindfulness van de adem, de 'bodyscan' (het systematisch in het bewustzijn afgaan van ervaringen in alle delen van het lichaam; dit is ook bekend uit de yoga), mindfulness van andere zintuiglijke gewaarwordingen zoals geluid, geur enzovoort, en mindfulness van gedachten.

¹ 'Cognitieve defusie' is een technische term uit de therapievorm Acceptance and Commitment Therapy en houdt in het leren scheiden van cognities (kennis, ideeën of overtuigingen) en gedrag.

Het centrale idee hierbij is dat we ons niet identificeren met onze gedachten, gevoelens en zintuiglijke sensaties, maar ze voorbij laten trekken, als wolken aan de lucht. Door ze te laten komen en gaan, zonder ze vast te houden of weg te duwen, gaan we ons realiseren dat wij niet onze gedachten en gevoelens (de wolken) zijn, maar het pure bewustzijn dat ze opmerkt (de lucht). Zo worden we ons bewuster van onze patronen van automatische reacties, die vaak onbehulpzaam zijn en leed veroorzaken; zo creëren we ruimte tussen de ervaring en de automatische reactie, waardoor we met meer inzicht en wijsheid kunnen reageren. Het ons niet identificeren met onze gedachten stelt ons ook in staat onnodige cycli van piekeren en herkauwen een halt toe te roepen, waardoor we meer in contact zijn met wat werkelijk gebeurt. Het gaat hierbij niet om een idee, of intellectueel inzicht dat we niet onze gedachten, gevoelens enzovoort zijn, maar om een werkelijk inzicht, door keuzeloos gewaarzijn van wat zich aandient. Daarmee is niet gezegd dat dit een gemakkelijke taak is, omdat het uiteindelijke doel van dergelijke cursussen, als deze serieus worden gegeven en ondergaan, zelf-overstijgend is.

Vipassana

In tiendaagse stilte retraites leerde ik vipassana beoefenen, zoals werd onderwezen door de onlangs overleden Birmese leraar S.N. Goenka. Ik vond dit belangrijk voor mijn promotieonderzoek over mindfulness-meditatie en wenste verder inzicht te krijgen, zowel in mijn eigen geest en denken, als in de meditatievorm die ten grondslag ligt aan MBSR.

Omdat er ook binnen vipassana talrijke methodes zijn, verwijs ik in dit artikel steeds specifiek naar Goenka's vipassana, omdat ik geen ervaring heb met andere methodes.



Twee hoofdstromingen binnen de talrijke meditatievormen die het boeddhisme kent zijn aandachtsmeditatie of 'shamatha', het stabiliseren van de aandacht; en inzichtsmeditatie of vipassana, het beoefenen van 'equanimity' of keuzeloos gewaarzijn, wat leidt tot inzicht in de vergankelijkheid van alle ervaringen en daarmee in de illusie van de 'zelf'-ervaring. Vipassana vereist aandachtstraining als basis, omdat anders de confrontatie met de vergankelijkheid angstwekkend kan zijn. Vanuit een stabiele aandachtsbasis kan men deze geleidelijk aan wel direct ervaren. Het inzicht dat alles vergankelijk is staat centraal in het boeddhisme en is de ultieme realisatie van inzichtsmeditatie. Door het steeds subtieler worden van de aandacht wordt men zich bewuster hoe de ervaring ieder moment wordt opgebouwd uit een keten van subtiele, wederzijds afhankelijke reacties. Deze keten wordt 'dependent origination' of 'afhankelijk ontstaan' genoemd. Volgens de boeddhisten komen en gaan er per seconde zeshonderd impulsen van afhankelijke reacties. Omdat deze reacties elkaar oproepen en wederzijds afhankelijk zijn, zijn ze inherent leeg van een op zichzelf staand bestaan (het boeddhistische concept van 'emptiness'), maar zolang we ons met ze identificeren en ze als de werkelijkheid zien, zijn we in deze keten gevangen.

Van elk van deze twee basismeditatievormen, shamatha en vipassana, bestaan talrijke varianten. S.N. Goenka wordt als een van de belangrijke hedendaagse vipassana-docenten beschouwd. Zijn specifieke vorm van vipassana omvat een zeer systematisch 'scannen' van het eigen lichaam waarbij alle sensaties nauwkeurig worden geregistreerd, zonder deze vast te houden of weg te duwen. Het gaat hier om alledaagse sensaties, zoals temperatuur, prikkelingen, langs waaiende lucht, de stof van kleding, pijn, spanning, pulsatie enzovoort. Alan Wallace, een bekende westerse boeddhistische leraar, beschrijft als doel van vipassana het onderscheiden van *ideeën* over sensaties van de *daadwerkelijke* sensaties. Dit bewustzijn van actuele sensaties is geen eenvoudige taak, omdat we vaak zelfs onze meest basale gewaarwordingen voorzien van een verhaal, of deze daar zelfs volledig uit zijn opgebouwd. Het volledig bij de actuele ervaring blijven, zonder daaraan een verhaal te koppelen, wordt 'equanimity' genoemd, gelijkmoedigheid, wat naar mijn mening vergeleken kan worden met Krishnamurti's 'keuzeloos gewaarzijn'. Door iedere gewaarwording volledig te laten komen en gaan, wordt deze losgelaten, aldus Goenka.

*Sensaties zijn van centraal belang voor het ervaren van de waarheid van zowel lichaam als geest, en ze zijn het startpunt van reacties. Om de waarheid over onszelf te kunnen observeren, en om het genereren van heilloze elementen in het denken te stoppen, moeten we ons bewust zijn van sensaties en zo continu mogelijk gelijkmoedig onder ze blijven (S.N. Goenka, *The Discourse Summaries*, bladzijde 36, vertaling WR).*

Meditatie bij Krishnamurti

Het begrip meditatie staat natuurlijk centraal bij J. Krishnamurti, hoewel hij heel specifiek was over wat werkelijk mediteren inhoudt, en alle traditionele en methodische vormen van meditatie resoluut van de hand wees. Het niet-streven is voor Krishnamurti essentieel bij meditatie en de reden voor zijn afwijzing van formele

meditatie:

In meditatie [moet] elke vorm van zoeken tot een eind komen (J. Krishnamurti, Vierde openbare toespraak op San Diego State College, Californië, 9 april 1970, vertaling WR).

Het niet labelen, niet accumuleren van beelden over de ervaring, oftewel het hebben van een 'beginners-mind' (een term uit het boeddhisme) is verder een belangrijk thema bij Krishnamurti. Zo kan elke ervaring volledig worden ondergaan zoals die is, zonder tussenkomst van het denken. Labelen of accumuleren impliceert een afweren of vasthouden van de ervaring waardoor de ervaring niet meer zuiver is, en de 'waarnemer' in het leven wordt geroepen.

De 'waarnemer' bestaat alleen wanneer je accumuleert in de waarneming; wanneer je zegt: 'hij is mijn vriend want hij heeft iets aardigs over me gezegd', of 'hij is niet mijn vriend, want hij heeft iets onaardigs over me gezegd, of iets wat waar is maar wat ik vervelend vind'. Dat is accumulatie via observatie en die accumulatie is de waarnemer. Als je waarneemt zonder accumulatie, dan is er geen oordeel (J. Krishnamurti, De onmogelijke vraag, deel 1, hoofdstuk 5, Angst en genot, vertaling WR).

Het ons volledig gewaar te zijn van een ervaring stelt ons volgens Krishnamurti in staat er totaal vrij van te worden.

Dat wat vrijheid van angst brengt – en ik verzeker je dat de vrijheid totaal is – is je gewaar te zijn van angst zonder het woord, zonder te proberen het te ontkennen of eraan te ontsnappen, zonder in een andere staat te willen zijn (J. Krishnamurti, Verzamelde Werken, volume XIII, 250, Keuzeloos gewaarzijn, vertaling WR).

Meditatie zoals Krishnamurti het opvatte ligt vanzelfsprekend ook diep ten grondslag aan de doelstellingen van zijn scholen. In bredere zin zijn de Krishnamurti-scholen opgezet op een manier die keuzeloos gewaarzijn reflecteert en faciliteert, bijvoorbeeld door het bieden van (psychologische) veiligheid, het handelen zonder religieuze of psychologische autoriteit door een klimaat te scheppen waarin vrijheid van angst kan bestaan, door het verkennen van stilte en door ruimte te maken voor het religieuze.

Op Brockwood was in mijn tijd specifieke aandacht voor stilte in de vorm van een tien minuten durende 'morning meeting' van de hele school aan het begin van de dag, en aan het begin en einde van lessen en vergaderingen. Dit samen stilzijn werd vergeleken met het stemmen van de instrumenten in een orkest: het maakte ons sensitiever naar elkaar en stelde ons daarom in staat om onze dag, les, of vergadering op een harmonische manier, en in werkelijke relatie te doen plaatsvinden. Er werd echter niet uitgebreid aandacht besteed aan wat men zou moeten of kunnen doen tijdens het stilzitten. In gesprek met leerlingen heeft Krishnamurti dit wél beschreven:

Meditatie is iets buitengewoons, als je weet hoe je het moet doen. Ik zal er wat over vertellen. Ten eerste moet je erg stil zitten; niet jezelf dwingen om stil te zitten, maar

stil zitten of liggen zonder enige vorm van dwang. Begrijpen jullie dit? Vervolgens ga je het denken observeren. Kijk naar waar je over denkt. Je zult ontdekken dat je over je schoenen nadenkt, je kleding, wat je gaat zeggen, de vogels die je buiten hoort; volg zulke gedachten en onderzoek waarom iedere gedachte opkomt.

*Verander je denken niet. Kijk waarom bepaalde gedachten in je geest opkomen zodat je de betekenis van iedere gedachte en gevoel begrijpt, zonder enige controle. En als een gedachte opkomt, veroordeel die dan niet, zeg niet dat hij goed is of fout. Kijk er gewoon naar, zodat je een opmerkzaamheid begint te ontwikkelen, een bewustzijn dat actief iedere vorm van gedachten en gevoelens ziet. Je zult iedere verborgen, geheime gedachte kennen, ieder verborgen motief, elk gevoel, zonder ze te verdraaien, zonder te zeggen dat ze goed of slecht of juist of fout zijn. Als je kijkt en heel diep in je gedachten doordringt, wordt je geest bijzonder subtiel en levend. Geen enkel deel van de geest slaapt. De geest is volledig wakker (J. Krishnamurti, *On Education*, bladzijde 58, vertaling WR).*



Meditatie op Krishnamurti-scholen is natuurlijk ook besloten in de relatie met de natuur, die bij hem voorop lijkt te staan en aan de hand waarvan hij het waarnemen zonder waarnemer vaak zo poëtisch beschrijft. Dit is aandacht voor schoonheid en voor 'the sacred' (ook in de les, bijvoorbeeld bij wiskunde, waarin men volgens Krishnamurti leert over de schoonheid van orde). Het terrein Brockwood van de Krishnamurti Foundation is daarom gelegen te midden van de natuur. Deze volledige aandacht beschrijft Krishnamurti ook in zijn visie van de relatie tussen leraar en leerling: de leraar die de leerling 'volledig ziet' (zonder accumulatie), en hem of haar daarom kan helpen zich volledig bewust te worden van zijn of haar diepste natuur en die tot bloei te laten komen ofwel florisseren ('blossoming'). Het observeren van de eigen reacties en innerlijke processen werd op Brockwood in mijn tijd verder toegepast in de onderlinge relaties.

Dit werd niet nadrukkelijk besproken, maar er was naar mijn idee een begrip dat dit een belangrijk aspect was van het leven op een Krishnamurti-school, en in meer abstracte vormen werd dit ook besproken in de 'staff dialogues' van de docenten. Samenleven met honderddertig anderen betekent dat je voortdurend in het brandpunt staat van alle 'spiegels' van anderen die jou naar jezelf terug reflecteren; het biedt daarom een unieke gelegenheid om inzicht in jezelf te krijgen en je reacties keuzeloos te observeren.

Meditatie op Krishnamurti-scholen

Sinds mijn vipassana-retraites stel ik mij de vraag of het niet waardevol zou zijn om op Krishnamurti-scholen dieper in te gaan op diverse visies op, en vormen van meditatie, om verdere richtlijnen te geven over het aandachtig doorbrengen van stilteperiodes, voor zover dit niet gebeurt. Naar mijn mening (en gebaseerd op mijn ervaring van destijds) zouden Brockwood, en wellicht andere Krishnamurti-scholen, hieraan meer aandacht kunnen besteden. Ik suggereer daarbij niet dat op Krishnamurti-scholen een specifieke meditatievorm zou moeten worden beoefend, maar dat er met meer achtergrondkennis bewuster wordt stilgezeten, met daarbij de mogelijkheid van het toepassen van een paar lichte technieken. Die zouden kunnen helpen om ten eerste het eigen bewustzijn beter te leren kennen en zo meer zelfkennis te ontwikkelen en ten tweede om tot een diepere stilte te komen. Op Oak Grove School in Ojai hebben leerlingen van alle leeftijden wél mindfulness-lessen, waarin enerzijds gefocust wordt op het meer bewust worden van de eigen gedachten en gevoelens, en aan de andere kant gelegenheid aan de leerlingen wordt geboden om naar binnen te keren en tot diepere ontspanning te komen. Dit hebben kinderen en jongeren vaak erg nodig en vinden ze fijn. In de bredere Krishnamurti-kringen stelt men zich echter soms vragen of dit wel past op een Krishnamurti-school.

Zelf ben ik ervan overtuigd dat, als ik tijdens mijn tijd in Brockwood meer had begrepen van vipassana-meditatie of mindfulness, ik beter had kunnen omgaan met de uitdagingen van het intensief samenleven. Hoewel ik mijn reacties in de relaties met anderen serieus observeerde, had ik niet het begrip dat ik nu heb in wát en hóe je precies kunt observeren, zowel tijdens meditatie als in het dagelijks leven. Door vipassana te beoefenen heb ik een subtieler bewustzijn ontwikkeld van mijn reacties, en vooral van hoe deze lichamelijk verankerd zijn. Dit begrip had ik destijds niet, maar ervaar ik wel als zeer nuttig en behulpzaam in het onderscheid leren maken tussen de ervaring en ons verhaal erover, met andere woorden in het trachten om keuzeloos gewaar te zijn.

Het probleem van het toepassen van een methode is natuurlijk dat het gemakkelijk kan leiden tot het opbouwen van gedachtenstructuren en het streven naar bepaalde uitkomsten; dit vereist grote alertheid. Hoewel streven door Krishnamurti (en ook in het boeddhisme) als in totale tegenspraak met werkelijke meditatie wordt gezien, neemt dit niet weg dat het gemakkelijk binnensluipt. Het spreken over nirvana, of verlichting, bijvoorbeeld in het boeddhisme (volledig inzicht hebben in de vergankelijkheid van de dingen inclusief het zelf), roept een beeld op van een staat waarnaar men zou moeten streven. Ook Krishnamurti's beschrijvingen van 'het totaal andere' en de psychologische handelingen die de aanwezigheid van of het contact daarmee zouden aanmoedigen of verhinderen, kunnen streven gemakkelijk in de hand werken. Op basis daarvan kan het gebruik van een methode in een Krishnamurti-school niet volledig worden afgewezen, omdat het probleem in de eerste plaats in ons denken zit, en niet in de methode zelf, tenzij er autoriteit aan de methode wordt toegeschreven. Streven kan net als alle andere reacties keuzeloos worden geobserveerd, en dit observeren kan men zowel doen als onderdeel van aandachtig stilzitten, als in het dagelijks leven. Dogmatiek over het al dan niet gebruiken van een methode is mogelijk problematischer dan het ondogmatisch verkennen van een methode.

Een ander cruciaal punt is wat hetgeen is dat waarneemt of observeert. Krishnamurti richtte zich op de illusie van de ervaring van een waarnemer, en van een scheiding tussen waarnemer en waargenomene. Volgens hem bestaat er geen daadwerkelijk onderscheid tussen 'binnen' en 'buiten'. Vanuit mijn interesse in Krishnamurti vroeg ik me tijdens mijn eerste vipassana-retraite af of het wel klopte dat ik systematisch ging zitten observeren. Uiteindelijk realiseerde ik me echter dat het niet belangrijk is wie er observeert (dit is namelijk een zorg van het denken), maar dat het een feit is dat er wordt waargenomen, of je nu wel of niet de illusoire splitsing tussen waarnemer en waarneming aanbrengt. Als de waarnemer niet werkelijk bestaat, hoef ik me geen zorgen te maken over de vraag wie of wat er waarneemt; ik kan simpelweg observeren of ik me identificeer met mijn gedachten, gevoelens enzovoort; ik kan onderzoeken of ik daarvan vrij kan worden. Daarom is het gepland en systematisch gaan zitten om je reacties en sensaties te observeren naar mijn mening geen probleem, mits je de intentie hebt om dit werkelijk keuzeloos te doen. Je kunt in alle omstandigheden keuzeloos de patronen van je geest observeren, inclusief hoe het 'ik' zichzelf centraal stelt in de ervaring. Over het zelf dat zichzelf bestudeert, of het mediteren op het bewustzijn zelf heeft het boeddhisme nog veel meer te zeggen, maar dat voert te ver voor dit artikel.

Gaat Krishnamurti verder?

Voor Krishnamurti betekent meditatie het beëindigen van al het denken en het volledig leegmaken van de geest ('emptying the mind of its contents'). Hoewel hier in MBSR en vipassana niet direct over wordt gesproken, denk ik wel dat het daar uiteindelijk ook impliciet is omdat keuzeloos gewaarzijn bij beide, net als bij Krishnamurti, centraal staat. Goenka focust daarbij op het lichaam, omdat we lichamelijke sensaties direct voorhanden hebben om keuzeloos gewaarzijn mee te oefenen. Krishnamurti refereert vaak naar het denken ('thought'). Hoewel dit soms verwarring schept geeft hij op verschillende momenten wel aan dat het denken ook emoties, gevoelens en lichamelijke sensaties omvat. MBSR richt zich zowel op het denken, het lichaam en zintuigelijke reacties, en de emoties. Bij zowel Goenka, MBSR en Krishnamurti staat keuzeloos gewaarzijn van fenomenen in het bewustzijn centraal, en gaat het uiteindelijk om een manier van leven, waarbij het stilzitten als een soort oefenruimte wordt gezien.

Krishnamurti's beschrijvingen van het 'totaal andere' en 'the sacred' waarmee hij contact zei te hebben, komen niet aan de orde bij MBSR, hoewel Jon Kabat-Zinn Krishnamurti tot een van zijn belangrijke leraren rekent; mogelijk is dit om het programma zoveel mogelijk seculier te houden. In het boeddhisme kan iedereen nirvana bereiken door inzichtsmeditatie te beoefenen. Bij Krishnamurti is de staat van volledig keuzeloos gewaarzijn echter geen garantie voor de ervaring van het 'totaal andere'; het overkomt je al dan niet, en daarop heb je zelf geen invloed. Zijn nadruk op het mediteren zonder doel en het niet streven naar een bepaalde staat heeft wellicht specifiek betrekking op dit 'totaal andere'. Feitelijk beschreef hij namelijk wel een methode voor het observeren van wat er in je geest gebeurt (zie het citaat eerder in dit artikel), een methode die overeenkomt met 'equanimity' of gelijkmoedigheid in vipassana en MBSR.

Op Krishnamurti-scholen zou het mijns inziens nuttig zijn om goed onderscheid te maken tussen verschillende niveaus van 'doelen' van mediteren of stilzitten: bijvoorbeeld ontspanning; tot rust en stilte komen in plaats van continu naar buiten gekeerd zijn (die mijns inziens beide onproblematisch zijn); en het proberen keuzeloos gewaar te zijn van je gedachten, gevoelens en lichaamsgewaarwordingen, waardoor de mogelijkheid ontstaat om zonder conflict te leven. Dit is het uiteindelijke doel van de Krishnamurti-scholen. Bij het verder beschrijven van hoe je precies keuzeloos gewaarzijn kunt beoefenen, wat niet zo eenvoudig is, zou de meer gedetailleerde uitleg uit de vipassana (en wellicht andere vormen van meditatie) van nut kunnen zijn, in een open dialoog, zonder iets aan de leerlingen op te dringen en zonder af te drijven van de intenties van de Krishnamurti-scholen.

Referenties:

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009): *Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review*, in *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi:10.1016/j.cpr.2009.06.005

Goenka, S. N. (2010): *The Discourse Summaries*, Pariyatti.

Krishnamurti, J. (1969): *Meditations*, Shambhala Publications, Inc.

Krishnamurti, J. (1970): *What is meditation? 4th Public Talk*, San Diego State College.

www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/view-video/what-is-meditation-part-4-of-4.php

Krishnamurti, J. (1972): *The impossible question*, Arkana.

Krishnamurti, J. (1974): *On education*, Krishnamurti Foundation Trust Ltd., England

Krishnamurti, J. (1992): *A psychological revolution, Collected Works*, Vol. 13 (1962–1963), Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

