



‘Boeddha helpt mensen te groeien naar verlichting – wat ikzelf als vrijheid ervaar – door trouw te zijn aan jezelf’

Vivienne Feitsma (49) – Haarlem

‘Ik zie het boeddhisme als de leer van Dharma, en niet zozeer als een geloof. Waar ik me helemaal in kan vinden is de overtuiging dat het leven een proces is van constante ontwikkeling. Elk mens kan zichzelf verbeteren en veranderen als degene dat maar wil. Boeddha helpt mensen te groeien naar verlichting – wat ikzelf als vrijheid ervaar – door trouw te zijn aan jezelf. En die weg naar vrijheid bewandelen, het transformeren met een visie, zie ik als boeddhisme. Psychologie heeft altijd al mijn interesse gehad, in het

bijzonder de werking van het brein. Toen ik jaren later kennismakte met het boeddhisme, bleek dat mijn zienswijze over de werking van het brein erg overeen kwam met de boeddhistische psychologie.

Ik zie boeddha niet als een rage, maar vind het voor iedereen een mooie inspiratiebron. Als therapeut en coach maak ik dagelijks gebruik van wat in het boeddhisme de Yogacara-leer wordt genoemd. Het beschrijft onder andere de menselijke waarneming aan de hand van het bewustzijn. Ik ben dol op

breintraining, vooral het trainen van de rechter hersenhelft. Op die manier train ik mijn intuïtie, creativiteit, objectiviteit, spiritualiteit en nog veel meer. Dat is overigens ook een van de redenen waarom ik ben gaan schilderen. Schilderen is voor mij actieve mindfulness. Boeddha is een van mijn favorieten om te schilderen. Ook in de uitvoering van de Green Tara en Ganesha. The Green Tara is een vrouwelijke boeddha en biedt zekerheid en bescherming voor alle ongelukkige situaties die men kan tegenkomen.’