

Op het kussen

Denkmuggen

Vraag: Ik mediteer, maar ik heb nog steeds gedachten. Hoe kom ik daar van af?

Frits Koster: Wanneer ik mensen vraag wat voor associatie ze hebben bij de term 'meditatie' noemen ze vaak woorden als 'vrede', 'vrijheid van gedachten', 'leegte' en 'niet in mijn hoofd zitten'. Dat laatste doen we veel in onze 'ik denk dus ik ben'-maatschappij. De ratio heeft een belangrijke plek in onze manier van leven ingenomen, terwijl veel mensen er eigenlijk ook last van hebben. Piekeren en het streven om alles rationeel te verklaren en te benaderen blijken zeer vermoeiend te zijn; veel mediterenden gaan dan ook mediteren vanuit het verlangen naar een verstillend leven. Ze willen niet gebukt gaan onder de chaos van het denken. Ze willen af van de onrust die het denken hun brengt. Begrijpelijk. Zo ben ik zelf ooit ook begonnen: als een onrustig, ongeleid projectiel dat getiranniseerd werd door de grilligheid van zijn gedachten.

Een begrijpelijke wens dus, maar wel een die (veel) problemen oplevert. Gedachten zijn net als muggen in onze slaapkamer. Als we geen klamboe of muggenstift hebben, komen ze steeds op ons af. En ook al jagen we ze weg, ze komen gewoon weer terug, omdat ze nou eenmaal niet anders kunnen dan bloed zoeken totdat ze hun buikje vol hebben gezogen. De instinctieve reactie is: de mug weggagen. Maar we kunnen haar ook – als daad van vrijgevigheid – laten prikken en zich laten volzuigen, waarna zij vanzelf wel op een rustig plekje gaat zitten en ons niet meer lastigvalt.

Gedachten zijn in zekere zin net als muggen. Hoe meer we ze van ons afslaan, hoe meer ze ons lastigvallen. Bij gewone muggen kunnen we nog onder een klamboe kruipen, terwijl de denkmuggen ons overal in het leven weten te vinden. Of we willen of niet, gedachten komen op; ze horen bij ons leven. Zelfs het beëindigen van ons leven biedt hoogstwaarschijnlijk geen werkelijke oplossing voor

dit probleem want we weten niet wat er daarna gebeurt. Mogelijk ervaren we in een hiernamaals nóg meer gedachten.

Het is goed om te beseffen dat de Boeddha het niet zozeer had over het vechten tegen en stopzetten van gedachten maar over het innerlijk vrede sluiten met onszelf en met de wereld in het algemeen. De vrede waar de boeddhistische psychologie naar verwijst, heeft te maken met het in vrede zijn met wat zich op het moment in of aan ons voordoet. Voor deze vorm van vrede maakt het niet uit hoe we ons voelen en of we veel gedachten ervaren of niet.

Steeds als we onbewust in gedachten zijn opgeslokt, zijn we vervreemd van een eenvoudig en nuchter nu-besef. We zijn als het ware betoverd – of soms zelfs behekt – door de inhoud van de gedachten. Maar iedere keer dat we ons bewust zijn dat we denken, zijn we hier niet meer door ingekapseld.

Als we 'onze' gedachten op deze manier benaderen, zitten ze niet meer in de weg,

maar worden ze getransformeerd tot een dankbaar meditatieobject, dat volgens de boeddhistische psychologie even waardevol is als ons bewustzijn van de adem of van emoties. Zo kunnen we vriendschap sluiten met onszelf en uiteindelijk met het leven in het algemeen. Gedachten mogen er dan gewoon zijn en kunnen iedere keer accepterend en als opmerksaamheidverschijnsel worden geïntegreerd in de meditatie. Paradoxaal gezien blijken ze dan vanzelf rustiger te worden en ons minder te tiranniseren. Innerlijke vrijheid is het resultaat. ●

Frits Koster beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Zie www.fritskoster.nl.

Heeft u ook een vraag voor Frits Koster? Mail die dan naar redactie@vormenleegte.nl ov.v. 'Koster'. Misschien staat het antwoord op uw vraag dan volgende keer in *Vorm & Leegte*.



Foto: felix möckel