

# Knikkebollen als meditatieobject

Chris van der Velden: 'Hoe ga ik om met slaperigheid bij het mediteren?'

TEKST: FRITS KOSTER

Voor velen blijkt het een hele kunst te zijn wijs om te gaan met moeheid, dufheid en slaperigheid tijdens het mediteren. Ik heb hier zelf ook lange tijd mee geworsteld. Vaak wordt slaperigheid door westerse mensen psychologisch geduid als een afweermecanisme om (onbewust) geen pijn of verdriet te hoeven voelen. Dat kan maar hoeft niet. Slaperigheid kan bijvoorbeeld ook ontstaan door een slaapttekort, mentale vermoeidheid, verveling, of doordat we net gegeten hebben of weinig lichaamsbeweging hebben gehad. Ten slotte kan zij ook ontstaan als we ons bij de beoefening heel vredig gaan voelen, maar vergeten dit als opmerkzaamheidsobject te aanschouwen. De aandacht raakt dan in zekere zin bedwelmd of betoverd, en verslapt daardoor. Er kan dan gemakkelijk luiheid en daarna dufheid van geest ontstaan.

Wat ook de oorzaak moge zijn, slaperigheid blijkt een moeilijk te hanteren meditatieobject, vooral omdat we er zo moeilijk bewust bij kunnen blijven. Wat kun je eraan doen?

## HEB COMPASSIE

Beschouw slaperigheid allereerst niet als een vijand. Veel mensen blijken met een chronisch slaapttekort te leven. Dit kan veroorzaakt worden door veel piekeren in bed, een baby die 's nachts huilt, een drukke en stressvolle baan, enzovoort. Je mag een beetje compassie met jezelf hebben: het valt immers niet mee om mens te zijn, zeker niet in deze tijd. Het aantal indrukken dat wij per dag te verwerken

krijgen is vele malen groter dan dat van bijvoorbeeld een neanderthaler. Dit terwijl de hersenen helemaal niet zo gek veel veranderd zijn. Als je dan tijdens een meditatieperiode eindelijk gewoon (moe) mag zijn en in slaap valt, mag je dat rustig laten gebeuren. Mogelijk vindt er eenvoudigweg een gezond, compenserend,

erkennen. Ook kun je het lichte, 'wollige', of zware gevoel, maar ook symptomen als gapen of knikkebollen opmerken en deze eventueel innerlijk benoemen of registreren. Zo kun je slaperigheid met mild geduld als meditatieobject onderzoeken.

## LUISTER NAAR DE BOEDDHA

Voor mij was het in een periode met veel dufheid heel troostend om in de klassieke



FOTO: ISTOCK

innerlijk herstel plaats. En ook al ben je misschien minder opmerkzaam, je rust wel uit door de toestaande, tolerante houding.

## ZIE DE UITDAGING

Beschouw de slaperigheid maar als een 'mindfulnessgriepje'. Net zoals je bij een griepje jezelf beter niet kunt forceren maar wat extra zorg aan je gezondheidsklachten kunt besteden, zo geef je in dit geval zorg aan de slaperigheid. Zie het als een uitdaging om de slaperigheid als ervaring in het nu te

geschreven te lezen dat de Boeddha een van zijn meest getalenteerde leerlingen, de eerwaarde Moggallana, ook al adviezen gaf hoe om te gaan met slaperigheid. Zelfs Moggallana vond slaperigheid dus een moeilijk opmerkzaamheidsobject. De Boeddha noemde in deze passage de volgende strategieën:

'...dan moet je aan je oorleltjes trekken en met de palm van je hand over je ledematen wrijven. (...) Als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je van je zitplaats opstaan en – nadat je je



## OPROEP

Heeft u een meditatievraag voor Frits?  
Mail: [redactie@boeddhmagazine.nl](mailto:redactie@boeddhmagazine.nl)

ogen met water hebt gewassen – in alle richtingen kijken en naar boven, naar de sterren en de sterrenbeelden. (...) Als je dit doet en de slaperigheid verdwijnt niet, dan moet je op en neer lopen en je bewust zijn dat je op en neer loopt, met je zintuigen naar binnen gekeerd, met je geest niet naar buiten gericht. Als je dit doet, is het mogelijk dat de slaperigheid verdwijnt... Zo, Moggallana, moet je jezelf oefenen!

## ZIT MAAR GEWOON

Werkt dit allemaal niet en blijft de slaperigheid zeer sterk aanwezig, zit er dan maar gewoon mee. Ook het regelmatig geconfronteerd worden met slaperigheid brengt inzicht in de veranderlijkheid, onbevredigendheid en onbeheersbaarheid die we als mens ervaren. En als je zittend in slaap valt zul je bemerken dat je vanzelf ‘wel weer wakker valt’.

Tijdens het verzorgen van een geleide meditatie viel ik een keer zelf in slaap. Ik bleek ongeveer 15 minuten stilgevallen te zijn. Ik werd wakker en wist wel waar ik gebleven was in de begeleiding en kon gewoon weer met frisse moed verdergaan. Een grappig detail: achteraf bleek meer dan de helft van de aanwezigen gedacht te hebben dat ze zelf in slaap waren gevallen; een derde dacht dat de stilte bewust was ingepland en slechts een klein deel bleek te beseffen dat de begeleider in slaap was gevallen. 🙏

*Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstellingen tot mindfulnesstrainer.*



[www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)  
[www.mindfulnesstraining.nl](http://www.mindfulnesstraining.nl)

## TEN SLOTTE

Lieve Evy,

Vaders zijn er om raad te geven. Dochters, vrees ik, om die in de wind te slaan. Op het ogenblik blijven mijn levenslessen aan jou beperkt tot ‘niet op het kastje bij de tv klimmen, want dan kun je lelijk je bol stoten’. En zelfs dat maakt weinig indruk. Hier toch, tegen beter weten in, een lijstje van dingen die ik heb geleerd van dik tien jaar boeddhisme en mediteren. Wie weet komt het ooit van pas.

1) Ik hoop dat je het heerlijk opgeruimde karakter van je moeder erft. Mocht je toch meer op mij lijken en soms tobben, puzzelen en piekeren: mediteren helpt. Maar wees heel kritisch op hoe, waar en met wie. Wantrouw goeroes in alle soorten en maten.

2) Spirituele types praten vaak over het hier en nu, maar belangrijker is het wie en wat: zijn wie je bent en wat je bent. En dat hoeft heus niet altijd één brok sereniteit te zijn. Religie, spiritualiteit en therapie verworden vaak tot liegen over jezelf, tegen jezelf. Blijf daarbij weg, want het veroorzaakt heel veel ellende. Boeddha begon niet voor niets met vier *waarheden*.

3) Er zijn heel wat boeken volgeschreven over religie en filosofie. Veel van wat daarin staat, is soms waar. Bijzonder weinig ervan is *altijd* waar. Ik heb lang gehoopt dat het anders was, gezocht naar onomstotelijke wetten en zekerheden, maar tevergeefs. Vertrouw je eigen oordeel.

4) Contact met anderen maakt het leven rijk, maar opgaan in een club of groep verarmt het. Zoek hierin steeds weer de balans. Wees sociaal, maar blijf – hoe cliché ook – jezelf. Ook als je je verdiept in boeddhistische begrippen als zelfloosheid.

5) De bedoeling van ‘het’ leven is misschien mysterieus, de bedoeling van *jouw* leven niet. Het draait simpelweg om van wie je houdt en waarvan je houdt. Als alles wegvalt, blijft alleen dat over. Hoe verleidelijk ook, verspil geen tijd aan de dingen die je *niét* bevallen. Negativiteit is er al genoeg in de wereld.

6) Niet op het kastje bij de tv klimmen, want dan kun je lelijk je bol stoten.

*Na ruim vijf jaar is dit mijn laatste column. Ik heb – voorlopig – gezegd wat ik te zeggen heb. Heel veel dank aan de uitgever en redactie(s) voor het vertrouwen, aan mijn lieve vrouw Yvette voor het tegenlezen en aan jullie, de lezers, voor jullie aandacht. 🙏*

*Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.*