

# Effectief mediteren: geduldig plantjes water geven

Frits Koster

*Vraag van Maria uit Eindhoven: Hoe lang moet ik mediteren voordat ik effect merk?*

Vanuit een westerse benadering zijn we geneigd te handelen vanuit een 'alles moet snel' houding en alles moet het liefst direct toetsbaar zijn. Op deze manier beginnen we ook met het beoefenen van meditatie. Daarom vraag ik nieuwe deelnemers altijd eerst wat ze hopen te bereiken in de twee of drie maanden die een introductiecurcus omvat. Vervolgens nodig ik uit al deze verwachtingen te parkeren of los te laten. Het volgende verhaal illustreert wat er dan kan gebeuren: tijdens een meditatie retraite in Thailand kreeg ik een mooi hutje toegewezen waar ik kon mediteren. Vlak voor dat hutje waren net enkele boomscheuten gepland. Elders zag ik dezelfde boompjes, maar daar waren al groene knoppen aan de takken ontstaan, als teken dat de boompjes waren begonnen te groeien op hun nieuwe plek. Trouw gaf ik 'mijn' knoestjes elke dag water. De eerste weken was er steeds de hoop: 'Misschien zijn er al knoppen te zien.' En telkens raakte ik teleurgesteld en begon me af te vragen of ik niet te veel of juist te weinig water gaf. Of dat die boompjes sowieso wel konden groeien.

Na een week of vier gaf ik de moed op, maar uit gewoonte bleef ik toch water geven. Tot mijn grote onverwachte vreugde zag ik drie dagen voor het einde van de retraite dat één boompje twee knopjes kreeg. Mijn dag kon niet meer stuk. De andere boompjes... ik weet niet hoe het daarmee is, maar mogelijk zijn deze nu ook wel uitgekomen.

MILDE DISCIPLINE –

Het meditatieproces is goed te vergelijken

met een natuurlijk groeiproces. Er worden zaadjes van opmerkzaamheid geplant. Als de beoefening niet of heel onregelmatig wordt bijgehouden, sterft een gedeelte van de zaadjes gemakkelijk weer af. Maar met geduld en een vrijwillig gekozen, milde discipline kunnen ze tot een bloeiende plant groeien.

Er zijn enorm veel vruchten van de beoefening te plukken. Zo worden we ons gewaar van allerlei dingen die anders onbewust ons leven beheersen, zoals bijvoorbeeld opgebouwde vermoeidheid, onverwerkt verdriet, psychosomatische klachten, enzovoort. Het onder ogen zien en erkennend opmerken hiervan brengt ruimte en verwerking. Maar

TELEURSTELLING –

Toen ik zelf begon te mediteren wilde ik zo snel mogelijk verlicht raken, hoewel ik tegelijkertijd amper een idee had wat het nu precies was. Ik had eigenlijk alleen een blinde hoop dat er vrijheid mogelijk was van de innerlijke chaos die ik ervoer. Dit diepe verlangen zorgde vaak voor teleurstelling en ontevredenheid; het ging me niet snel genoeg. Mij hielp het advies van een Birmees leraar. Hij vroeg me dit verlangen naar diepe staten van vrijheid en verlichting gewoon op te merken als verlangen. Niet wegduwen, niet veroordelen, maar gewoon telkens nuchter opmerken



FOTO: LOKIBAHU (ISTOCK)

het meditatieproces brengt ook innerlijke souplesse door een diepere vertrouwdheid met het vergankelijke, onbevredigende en onbeheersbare karakter van onze ervaringen. En volgens de boeddhistische psychologie is het zelfs mogelijk hele diepe en volledig bevrijdende en transformerende effecten te verwezenlijken. Dit alles en zeker het laatste heeft echter tijd nodig.

als 'verlangen'. Hierdoor merkte ik eerst hoe sterk dit verlangen was en vervolgens merkte ik dat ik geleidelijk aan minder fanatiek werd. Het gaf ruimte en geduld. Daarnaast hielp het me te beseffen dat elk moment van opmerkzaamheid al een innerlijke ruimte in zich draagt. Er is dan immers een staat van geest die gewaar is, die een milde erkenning in zich heeft en

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: [redactie@vormenleegte.nl](mailto:redactie@vormenleegte.nl), o.v.v. Frits Koster.

# Beter dan de Boeddha

Tim Ikkyu den Heijer

zich niet vereenzelvigd met wat er gaande is. Hierdoor ontstaat er een weldadige innerlijke ruimte. Daarom wordt een moment van opmerkzaamheid of mindfulness ook wel *khanika-nirodha* genoemd: het een moment niet gevangen zitten. Ieder moment van opmerkzaamheid heeft dus vanzelf al de vrucht van de beoefening in zich en kan Boeddha-natuur worden genoemd; er is een ontwaakt zijn uit onbewustheid en de verwarring die dat met zich mee kan brengen.

In de *Anguttara-Nikāya* beschrijft de Boeddha dit als volgt, sprekend tot een zoeker naar wijsheid: 'Brahmaan. Door hartstocht, haat en verwarring overwelddigd, richt men zich op het schaden van zichzelf, op het schaden van anderen of het schaden van beide en ervaart men geestelijk lijden en terneergeslagenheid. Wanneer men hartstocht, haat en verwarring opgegeven heeft, richt men zich niet meer op het schaden van zichzelf, het schaden van anderen of het schaden van beide en ervaart men geen geestelijk lijden en terneergeslagenheid meer. Zo ontstaat er nirvana (verlichting) hier en nu, niet pas in de toekomst – het nirvana dat uitnodigend is, stimulerend is en door wijze mensen innerlijk ervaren wordt.' ❁

**Frits Koster** (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

Voor meer info over de meditatieactiviteiten van Frits Koster zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

Zo af en toe doet meditatie wat het belooft: je zit op je kussen en iets wordt je duidelijk. Onlangs overkwam mij dat. Ik vond niet zozeer een antwoord, als wel een vraag: wat is er eigenlijk mis met het boeddhisme? Ik wil die vraag ook aan u stellen. Want we gedragen ons vaak alsof er van alles aan de dharma (*boeddhistische leer, red.*) mankeert.

Het boeddhisme moet dan bijvoorbeeld worden aangepast aan de westerse geest. Wat dat ook moge zijn. Schijnbaar is het typisch westers om rugpijn vervelend te vinden. En hebben Aziaten alle tijd om op een kussen te zitten, maar wij niet. Tibetanen, Japanners, Indiërs, nu of 2600 jaar geleden: één pot nat. U en ik echter, zijn een geval apart. Geloof u het zelf?

Anderen willen het boeddhisme verrijken. Met inzichten uit de psychologie. Zodat het een soort Zwitsers zakmes kan worden dat verlichting brengt én meteen die slepende kwestie met uw moeder oplost. Tussen de regels door lees je: die Boeddha had wel wat aardige dingen, maar hij was toch niet zo snugger als wij nu zijn.

Westerse boeddhisten lezen gefascineerd over kwantummechanica en neurobiologie. Verwonderen zich over de diepe inzichten van de Kabbala. Tekenen mandala's, gaan op lachtherapie bij de Hare Krishna of worden Reiki-meester. Dit weekend naar familie-opstellingen, wekelijks een lezing over mystiek en binnenkort toch weer een tijdje in therapie... het is een wonder dat boeddhisten überhaupt nog aan boeddhisme toekomen.

Als boeddhist word je geacht elke zekerheid op te geven. Maar in plaats daarvan spelen we lustig *mix and match* met alles wat we verder denken en geloven. Er is geëngageerd boeddhisme, eco-boeddhisme, elke mogelijke combinatie met christendom, tao, yoga en ga zo maar door. Niet voor niets puilen boekenkasten en tijdschriften uit van de "Boeddhisme en..." titels. Boeddhisme alleen is blijkbaar niet genoeg. Er moet wat bij.

Logisch. Want na de wittebroodsweken komt de sleur van alledag. Die inspirerende leraar zegt dingen die je liever niet hoort. Dat mooie zitkussen doet pijn aan je kont. Dan is het wel zo lekker om afleiding te zoeken in het spirituele snoepje van de week. Maar laten we eerlijk zijn. Als we het zonder dat kussen en die leraar hadden afgekund, waren we hier nooit aan begonnen. De rest is uiteindelijk een afleidingsmanoeuvre.

Zaken aanvaarden zoals ze zijn, daarvan hebben boeddhisten de mond vol. Misschien moeten we dat ook eens proberen met het boeddhisme zelf. ❁

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.