

Een stekelvarken ingeslikt - wat nu?

TEKST: FRITS KOSTER

Vraag: Als jij het antwoord zou krijgen op de belangrijkste vraag in jouw leven, en het antwoord was in grote lijnen het tegendeel van wat je verwachtte of hoopte, zou je het antwoord accepteren? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

Er wordt wel eens gezegd dat meditatie ons leven vrijer, maar niet altijd direct gemakkelijker maakt. Zo besepte een vrouwelijke deelnemer vorig jaar tijdens een retraite plotseling dat ze beter kon gaan scheiden van haar partner. In hedendaags onderzoek omtrent de effecten van mindfulnessstraining wordt dit wel benoemd als waardenverheldering; we worden ons meer bewust van doodlopende levenswegen en van wat ons gelukkig maakt en energie geeft.

VERDRINGEN NOCH VERDRINKEN

Hoe kun je omgaan met dit soort schokkende inzichten? Je kunt ze natuurlijk verdringen of negeren. Maar zoals het Aziatische gezegde luidt: 'Je kunt een half ingeslikt stekelvarken beter niet meer proberen uit te spugen!'

Maar ook bij positieve emoties en kwaliteiten kan het gebeuren dat je vergeet deze als opmerksomheidsobject te beschouwen. Als we ons uiterst creatief voelen of plots een verhelderend inzicht krijgen, dan gaan we hiermee aan de haal. In meditatie verkregen inzichten kunnen daardoor heel dwingend worden. We verliezen ons in het inzicht en zetten zo onze nuchterheid of objectiviteit op het spel. Klakkeloos meegaan met op deze manier verkregen inzichten kan zelfs tot hypomanie of manie leiden.

De Boeddha gaf een heel belangrijk advies in het *Mahasatipatthana-sutta*: 'O monni-

ken, hij of zij aanschouwt de wereld, zonder bezitterigheid en zonder aversie tot de wereld.' De wereld staat voor alle verschijnselen die we in onze beleving tegen kunnen komen, dus ook voor inzicht! Het kan rust geven om inzicht en daaruit voortvloeiende reacties en emoties in eerste instantie louter innerlijk te aanschouwen; zonder ze te verdringen maar ook zonder erin te verdrinken.

AFWACHTEN OF HANDELEN?

Tijdens een zitmeditatie zo'n 22 jaar geleden, toen ik nog boeddhistische monnik was, kwam bij mij het besef op dat het beter was om geen monnik meer te zijn. Maar na een aantal jaren in Zuidoost-Azië te hebben geleefd, was ik nu volop bezig met de opbouwfase van een meditatiecentrum in Groningen. Als ik het inzicht direct had opgevolgd, zou dit tot gevolg hebben gehad dat er veel steun hiervoor weggevallen zou zijn. Ik ben niet impulsief met het inzicht meegegaan maar koos ervoor het eerst te laten rijpen. Dat



OP
HET
KUSSEN

leverde het weloverwogen besluit op om nog twee jaar monnik te blijven, waarna ik met een gerust hart kon uittraden, wetende dat het centrum in een stabiele fase was terechtgekomen.

Sommige inzichten kunnen snel opgevolgd worden, andere inzichten hebben een langere tijd nodig en soms kan een inzicht na verloop van tijd ook meer begrepen worden als een impulsieve opwelling. Door een aanschouwende houding aan te nemen, kun je een betere inschatting maken wat een geschikte tijd en plek kan zijn om het inzicht in actie om te zetten. Soms is het beter te wachten, soms biedt een geleidelijk stappenprogramma uitkomst en soms is het verstandiger een pijnlijke stap niet langer uit te stellen. Meditatie, reflectie, maar ook het bespreken van knelpunten of inzichten met goede vrienden, helpen om tot een goede beslissing te komen.

BERUSTEN IN 'NIET-WETEN'

Soms worden we ons wel bewust van een probleem maar zien we niet direct een uitweg. Op zulke momenten kan het buitengewoon waardevol zijn om niet naar een antwoord op zoek te gaan maar rustig in 'het niet-weten' te vertoeven. Op een bepaald moment raakte ik tijdens een retraite verstrikt in het willen krijgen van een antwoord bij een relatieprobleem. Na een paar weken van verwoede pogingen om te beslissen of ik door zou gaan of juist met de relatie zou stoppen, besprak ik het met een oude Birmese monnik. Zijn antwoord werkte bevrijdend. Hij zei dat het helemaal niet nodig was om tijdens de retraite antwoorden te vinden. De ene dag zou de ene kant van mijn probleem zich kunnen voordoen, terwijl ik een volgende

OPROEP

Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boedhamagazine.nl

dag wellicht heel anders zou kijken naar hetzelfde dilemma. Het enige dat ik diende te doen was het dilemma als dilemma te aanschouwen, zonder op zoek te hoeven gaan naar antwoorden. Een wijze levenskeuze dient zich soms vanzelf aan, net zoals een appel vanzelf rijpt en van de boom valt.

Het idee om een dilemma te blijven voelen zonder het direct op te lossen, voelt voor ons misschien wat vreemd aan. We zijn geneigd, zowel biologisch als cultureel, om een probleem zo snel mogelijk aan te pakken en veilige grond te zoeken. Maar het leven brengt nu eenmaal zo nu en dan dilemma's met zich mee. Op zulke momenten kan het voldoende zijn dit eenvoudigweg te erkennen zonder direct naar duidelijkheid op zoek te gaan. In het zenboeddhisme komt deze vorm van wijsheid mooi tot uitdrukking in het volgende verhaal uit de *Shoyoroku of Het boek van sereniteit*:

Meester Jizo vroeg aan Hogen: 'Waar ga je heen?' Hogen zei: 'Op bedevaart.' Jizo vroeg: 'Waar is dat goed voor?' Hogen zei: 'Dat weet ik eigenlijk niet.' Jizo zei: 'Niet-weten is het meest intiem.' En Hogen ervoer op dat moment een diep ontwaken.

Dit is een van vele vormen van wijsheid of *panna*, die in het boeddhisme worden beschreven en die de Boeddhavergeleek met een medicijn. Soms proeft het medicijn bitter, soms zoet en soms is het neutraal van smaak. Maar het is en blijft een waardevol medicijn dat ons helpt om het grillige levenspad zo gezond en schadeloos mogelijk te kunnen bewandelen. 🌱

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana-meditatie. Hij is auteur van diverse boeken, werkt als mindfulnesstrainer en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

 www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl

'TRANSRATIONALISME'


Gisteren zag ik in de Amsterdamse Pijp een omgevallen plant liggen op de stoep van een shoarmatent. Het was zo'n palmachtige, weinig spectaculaire plant die je jarenlang kunt verwaarlozen in een donkere hoek van je shoarmazaak en die het nog steeds overleeft. Onmiddellijk voltrok zich een intern dilemma: Moet ik de plant rechtzetten, ook al is ze 'afval'? Wat zullen mensen denken? Moet ik juist niet dingen zien zoals ze zijn zonder ze direct te willen veranderen? Tegen die tijd was ik allang een straat verder en omkeren vereiste een mate van moed en visie die me op dat moment ontbrak. Sindsdien zit het me dwars.

Ik weet dat dit incident in het niet valt bij de situatie in Syrië, bij kindsoldaten en leeggeviste oceanen. Toch was het een activistische testcase. Lijden is immers lijden. En activisme is het opvolgen van het zien van lijden met actie. Het idee van de bodhisattva uit de mahayanatradities vind ik hiervoor een behulpzaam rolmodel. Het werk van de bodhisattva is om het lijden van alle levende wezens te verlichten. Han de Wit vergeleek de bodhisattva ooit met een vogeltje dat een bosbrand ziet en, geraakt door dat lijden, naar het dichtstbijzijnde meer vliegt, zijn bekje vult met water, terugvliegt en het water op de bosbrand laat vallen. En niet één keer, maar zolang als het bos brandt. Deze levensinstelling vereist niet alleen ongelofelijk veel mededogen, maar ook moed. Want het beeld van een vogeltje dat een bosbrand probeert te blussen is ons conventionele idee van waanzin. We beginnen er, net als ik met de plant, niet eens aan. De bodhisattva heeft wat dat betreft een transrationele motivatie. Het is rationeel om te proberen de brand te blussen, want genoeg waterdruppels blussen immers een brand. Aan de andere kant ontstijgt het onze ratio: hoe kan één vogeltje nu een hele bosbrand blussen? In mijn geval zou de plant rechtzetten zowel wél als niet helpen. En van dat soort paradoxen houden we over het algemeen helemaal niet.

Toch is transrationalisme – een levenshouding die onbegrijpelijk begrijpelijk is – best hip en *hartcore*. En ook nog eens onbegrijpelijk simpel. De bodhisattvaquizvraag voor vrijwel elke situatie is: hoe verminder ik het lijden in deze situatie? Of, wat glamozeuzer gezegd: wat kan ik doen om deze situatie groter te maken, in plaats van kleiner? Je beantwoordt die vraag niet alleen met vertrouwd rationeel denken, maar door te denken met je botten en hart en neusharen – hoe dan ook. Ik weet het zelf niet eens. Ik weet wél dat transrationeel activisme – een leuke voor *Wordfeud* – niet alleen het domein is van het *Occupy*-tentenkamp of *Wakker Dier*. Het begint in de supermarkt voor het vleeschap, op de hondenuitlaatplek om de hoek of bij de bromvlieg achter het raam. En bij de omgevallen plant op straat dus. Shit. 🌱



Geertje Couwenbergh is antropoloog, innerner en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft schrijfworkshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.

 www.potentialbuddha.com