

Vraag: Klopt het dat, na jaren oefening of meditatie, aangename gevoelens sterker binnenkomen, maar onprettige gevoelens ook?



FOTO: ISTOCK (GREENPIMP)

Gevoelige emo-meter

Tekst: Frits Koster

Om deze vraag te beantwoorden, begin ik met een korte persoonlijke ervaring. Acht jaar geleden ging ik met mijn toenmalige vriendin een weekendje wandelen in de bossen van Twente. Direct na dat weekend had ik nachtdienst als psychiatisch verpleegkundige. Het was zomers warm, dus ik werkte in een T-shirt met korte mouwen. Plotseling bestudeerde mijn collega mijn bovenarm; er bleek een zwart puntje op de huid te zitten en hieromheen was een grote rode cirkel zichtbaar. Ik besloot na de nachtdienst voor de zekerheid naar het ziekenhuis te gaan. Daar werden de eerste signalen geconstateerd van de ziekte van Lyme; een nare ziekte die door een tekenbeet in werking wordt gezet. Ik heb uiteindelijk twee zware antibioticakuren moeten nemen voordat ik 'schoon' werd verklaard en ben nog steeds blij dat mijn

collega op tijd de rode ring op mijn huid signaleerde.

DWEILEN MET DE KRAAN OPEN –

Als we aangename of onaangename gevoelens niet herkennen als zodanig, gaan er volgens de boeddhistische psychologie allerlei mentale processen woekeren. Deze zijn te vergelijken met de fysieke woekeringen bij bijvoorbeeld kanker of de ziekte van Lyme. Bij onaangename gevoelens gaan we ons ergeren, we worden jaloers of we voelen ons schuldig. Dat zetten we vervolgens gemakkelijk om in gedrag. Bij aangename gevoelens gaan we verlangen naar meer en kunnen we vervolgens verstrikt raken in verslavingsgedrag. Zo zitten we in elkaar, we zijn reactieve wezens. Omdat we zo gemakkelijk verzeild raken in de reacties

op onze gevoelens, beseffen we vaak amper hoe ze ontstaan zijn. Hierdoor is het net of we steeds de vloer dweilen terwijl de kraan helemaal open staat. Frustrerend.

PREVENTIE –

Als mediterende worden we ons meestal eerst bewust van alle reacties die zich in lichaam en geest voordoen. We leren hier wijs mee omgaan, door ze erkennend maar ook nuchter op te merken als 'verlangen', 'gehechtheid', 'boosheid', 'wrok', 'jaloerie', 'schuldgevoel', enzovoort. En geleidelijk ontstaat er meer innerlijke ruimte, omdat het bewustzijn minder gekleurd raakt door al deze emotionele reacties.

Vervolgens kunnen we ons oefenen in het preventieve aspect van de meditatie. Hierbij ontwikkelen we de kunst aangename of onaangename gevoelens op te merken wanneer ze ontstaan. Daardoor raken we minder snel verstrikt in de ketenen van emotionele (en gedragsmatige) reacties op de oorspronkelijke gevoelens. Net zoals ik geen verdere symptomen heb ervaren van de ziekte van Lyme, omdat ik tijdig antibiotica ben gaan gebruiken.

EMOTIES LIJKEN STERKER –

Ik zou niet zeggen dat aangename of onaangename gevoelens sterker binnenkomen bij iemand die meer meditatie-ervaring heeft. Maar omdat ze eerder en duidelijker herkend worden, lijkt het of ze sterker zijn. Tegelijkertijd hebben ze wonderlijk genoeg veel minder conditionerende macht, omdat ze niet allerlei emotionele en/of gedragsmatige reacties veroorzaken. En als ze reacties met zich meebrengen, dan kunnen we deze erkennend opmerken waardoor ze minder conditionerend zijn. Zo worden we dus minder ten prooi overgeleverd aan emoties,

drijfveren en grillen van de geest. Het leven wordt er vanzelf eenvoudiger en rustiger door, zonder dat we vervlakt raken. We kunnen nog steeds allerlei emoties ervaren, van hoge euforie tot een diep liefdesverdriet. Alleen vliegen we emotioneel minder door het plafond en zakken ook minder weg in de grond. Daarnaast ontstaat er vanzelf meer ruimte voor gemoedstoestanden als wijsheid, vrijgevigheid en mededogen. Terwijl dergelijke 'mentale bloemen' eerder weinig ruimte kregen bij de overwoekering door de gewoontelijke reactieve emoties, krijgen ze nu veel meer levensruimte. Zo zijn we als het ware innerlijk aan het tuinieren bij de beoefening van meditatie.

De Boeddha verwoordt dit als volgt in de *Samyutta-Nikāya*, sprekend tot een groep monniken: 'Wat, monniken, is het specifieke onderscheid, het verschil tussen de wel-onderrichte volgeling (van de *dhamma*, boeddhistische leer) en de niet-onderrichte gewone mens? De niet-onderrichte gewone mens, monniken, heeft als hij in contact komt met pijnlijk gevoel, verdriet, is ongelukkig, jammert, weeklaagt en raakt geheel overstuur... Ik zeg u hij is in de slavernij van *dukkha* (leed). Maar, monniken, de wel-onderrichte volgeling, als hij in contact komt met pijnlijk gevoel, heeft geen verdriet, is niet ongelukkig, jammert niet, weeklaagt niet en raakt niet overstuur... Ik zeg u, hij is bevrijd van *dukkha*.' ❀

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.

🌐 **WEBSITE** www.fritskoster.nl

De boeddhistische apenrots

Tekst: Tim Ikkyu den Heijer

Één van de drie juwelen van het boeddhisme is de sangha. In letterlijke zin de groep waarmee je mediteert. In ruimere zin: iedereen waarmee je in je leven te maken hebt. Hoe je het woord ook uitlegt, het blijft het deel van het rijtje boeddha-dharma-sangha waarmee ik de meeste moeite heb.

Een boek met wijze uitspraken en fascinerende verhalen, een kussen om op te zitten, de eenzame reis naar de afgelegen retraite... dat zijn de relatief comfortabele, zelfs romantische kanten van het boeddhisme. Je snapt iets of niet, je doet iets of niet, soms zit je lekker en soms is het zwaar, maar het blijft te overzien.

Mensen daarentegen zijn de bron van 99 procent van onze ergernis, boosheid, droefte, stress, zorgen, ellende. De hel, dat zijn de anderen. Wat is het verleidelijk om dat allemaal achter je te laten en in een hutje op de hei haiku's te schrijven over je edele eenzaamheid. Maar laten we eerlijk zijn: wie schrijft die, als niemand ze vol waardering gaat lezen? We kunnen niet zonder elkaar. Dus oefenen we samen.

In het meditatiecentrum loopt men elkaar tussen het zitten door voor de voeten en zit en staat elkaar in de weg. Soep koken en afwassen, thuis zo vanzelfsprekend, worden onrustige exercities waarover principediscussies gevoerd worden. Een nieuwkomer kijkt vriendelijk en wat verloren rond. Niemand spreekt hem aan, want straks zit je aan hem vast.

's Middags is er vraag en antwoord met de leraar, in groepsverband. Mensen die slim doen. Of zich juist vals bescheiden van de domme houden. Ik, die het niet kan laten om m'n vraag bijdehand te verwoorden. En me daarna weer ongemakkelijk voel onder de getrokken aandacht. Het groepsgesprek toont de meditatieclub als apenrots, hiërarchieën worden haarfijn duidelijk. Wie lacht om wiens grap, wie mag wie in de rede vallen?

In sangha komen boeddha en dharma samen, heet het. Zware praat, maar ik snap het geloof ik wel. In sociaal contact heb je als boeddhist de kans om de leer van de Boeddha tot leven te brengen – of niet. Daarvoor moet je niet alleen onwetendheid overwinnen, maar ook oude bekenden als trots, verlegenheid, onzekerheid, arrogantie. Wat dat betreft is de meditatieclub helaas niet anders dan het schoolplein, de werkvloer, de tennisvereniging en de verjaardag van oma. Allemaal sangha, en allemaal hartstikke moeilijk. ❀

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. *Frits Koster*.