

# Lachstuipen in lotushouding

*Wat is het nut van een lach tijdens de meditatie?*

tekst: Frits Koster

Ik weet nog goed dat ik bij mijn eerste retraite al de eerste avond een volledig onbeheersbare lachbui kreeg. We hadden allemaal onze maaltijd in stilte en met aandacht genuttigd. Na de maaltijd kwam de organisator van de retraite in stilte de tafels langs met een kan thee en een kan koffie. Voor iedere tafel stopte ze, schonk koffie of thee in en ging dan weer verder. De meeste mediterenden maakten hier dankbaar gebruik van. Mijn buurman reageerde echter totaal niet. Hij keek niet op of om en leek diep geconcentreerd op het kauwen, proeven, slikken, enzovoort. Na even gewacht te hebben voor zijn tafel ging de organisator verder en zette na de koffieronde de kannen aan de kant; de meditatieleraar wilde wat vertellen. Op dat moment stond mijn buurman echter heel langzaam op, liep tot mijn verbazing naar de koffiekant en pakte deze op een superlangzame, diep geconcentreerde manier, terwijl de organisator een minuut geleden nog pal voor hem had gestaan. Een andere mediterende en ik kregen toen de slappe lach. De leraar negeerde ons aanvankelijk. Om ons na enkele minuten met een enigszins verontwaardigd gezicht – het voelde als voor straf – de gang op te sturen. Dit wekte nog meer hilariteit bij ons en we hebben uiteindelijk meer dan een kwartier dubbel gelegen.

BIZAR –

Ik heb daarna nog regelmatig grappige en bizarre dingen meegemaakt in mijn 'meditatiecarrière'. Daarnaast kom ik in het begeleiden van retraites regelmatig mediterenden tegen die een tijdje (of soms zelfs een paar dagen) lachstuipen krijgen. Het is

doorgaans niet met opzet maar het gebeurt eenvoudigweg, net als dat anderen zonder duidelijke aanleiding verdriet of misselijkheid kunnen ervaren. Als dit niet begrepen wordt, kan het ook allerlei innerlijke reacties oproepen, zoals schaamte of strengheid naar zichzelf toe.

Het besef dat dit meestal meer vanzelf (bijvoorbeeld als een uitlaatklep voor innerlijk opgebouwde spanning) gebeurt, brengt vaak ook mededogen naar zichzelf mee. De fysieke en mentale lachsymptomen en mogelijke reacties op de lachstuipen kunnen dan gemakkelijker erkennend en tegelijkertijd ook nuchter aanschouwd worden. Dit geeft doorgaans ruimte om het te kunnen laten gebeuren en het te integreren in het meditatieproces.

GÈNE –

Het is wel opvallend dat ik dit fenomeen veel minder tegenkom in Zuidoost-Azië. Ik vermoed dat dit komt door de veel strengere en zelfs vaak meedogenloze houding die we als westerling naar onszelf toe kunnen hebben. Mogelijk dat deze strengheid er voor zorgt dat er op een bepaald moment vanzelf een tegenwicht ontstaat, in de vorm van een intense huil- of lachbui. Vaak wordt dit echter door mediterenden ook weer als ongewenst beschouwd, terwijl het

beslist niet ongezonder is. En als het tijdens een retraite gebeurt is er altijd de keuze om opmerkzaam in de zaal de lach- of huilbui te blijven aanschouwen. Of – als er veel gêne is en dit lastig te aanschouwen is – om met opmerkzaamheid een rustig plekje op te zoeken en het daar dan te laten gebeuren.

Voor mediterenden die zichzelf als erg streng kennen of gevoelig voor somberheid zijn, is er wel een eenvoudige tip. Wetenschappelijk is onderzocht wat de uitwerking is van het bewust een hele lichte glimlach op het gezicht te laten verschijnen. Ook al voelt



FOTO: (ISTOCK) RUSLAN DASHINSKY

het misschien een klein beetje kunstmatig, deze kleine fysieke beïnvloeding blijkt een verlichtend effect te hebben op de gemoedstoestanden die we ervaren.

Ten slotte een vrolijke noot uit de boeddhistische geschriften. Er worden hierbij zes lachsoorten onderscheiden:

1. Een subtiele glimlach, die ook wel *hasituppāda* glimlach wordt genoemd. Deze glimlach kan volgens de *Abhidhamma* spontaan bij volledig verlichte mensen (*arahats*) ontstaan, vanuit het besef van bevrijd zijn van innerlijk lijden.
2. Een glimlach waarbij de tanden enigszins zichtbaar zijn.
3. Lachen dat gepaard gaat met een licht geluid.
4. Gelach dat vergezeld gaat met bewegingen van het hoofd, de schouders en de armen.
5. Schuddebuikend tranen met tuiten lachen.
6. Een onbedaarlijk en onbeheersbaar lachen, dat vergezeld gaat van het heen en weer schudden van het gehele lichaam (dubbel liggen van het lachen dus).

De eerste twee vinden volgens de *Abhidhamma* plaats bij beschaafde en meditatief ontwikkelde mensen, de volgende twee bij de gemiddelde mens en de laatste twee bij 'lager beschaafde mensen'.

Het niveau van mijn beschaving en opmerkzaamheid op mijn eerste retraitsdag mag hieruit duidelijk worden. ❀

**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](http://www.fritskoster.nl)

[www.mindfulnessstraining.nl](http://www.mindfulnessstraining.nl)

# Beminde boeddhisten

Ik ben opgevoed met een neutrale houding ten opzichte van verschillende religies – een groot geschenk. Ik ben dan ook altijd wel benieuwd hoe Christenen de dingen zien. Zo'n gesprek stuit onvermijdelijk op grenzen: hoe vrijzinnig ook, voor een Christen staan bepaalde dingen vast. En daar scheiden dan onze wegen. Maar in de tussentijd steek je nog eens wat op. Zo heeft de SGP (ik weet het...) een nieuwe voorzitter. En die zei in een interview iets interessants. Ik paraphraseer: we moeten niet denken in *good guys* en *bad guys*, want de *bad guys* zijn we allemaal zelf. De journalist probeerde dat nog rellerig te brengen met de headline 'SGP-voorzitter noemt iedereen bad guys'. (Had hij gehoopt dat een belangenbehartiger van *iedereen* nu woedend 'discriminatie!' zou roepen?)

De SGP-man legde uit dat hij hiermee doelde op de Christelijke erfzonde. En, beminde boeddhisten, over dat verguisde begrip wil ik het vandaag met u hebben. Want daar hebben wij geen last van hè? Integendeel. Wie de bad guys zijn, is ons geheel duidelijk. Met Thich Nhat Hanh en de Dalai Lama aan onze zijde kunnen we ze feilloos aanwijzen. De vervuilers, de graaiers, kortom: de grote boze materialistische samenleving.

Uiteraard doen we dat met heel veel compassie. 'Ze' zijn niet zozeer slecht, als wel verschrikkelijk dom. Waren zij zo ver gevorderd op het spirituele pad als wij, ze zouden subiet ophouden illegaal olie te dumpen en de hele dag mooie, kleine gedichtjes schrijven. Over een kever en een zonnebloem of zo.

Wij vinden vaak dat we door onze religie buiten de verderfelijke consumptiemaatschappij staan. Zo niet helemaal, dan tenminste met één been. In werkelijkheid geldt dat voor 99 procent van de westerse boeddhisten uitsluitend op symbolisch niveau. Of dacht u echt dat uw boek van Eckhart Tolle minder natuurlijke bronnen verspilde dan de Nicci French van uw buurman?

En zelfs al waren we minder materialistisch dan de rest... Marketeers spreken allang niet meer van de consumptiemaatschappij, maar van de beleveniseconomie. Consumenten willen elkaar niet meer aftroeven met grote auto's, maar met zwemmen met dolfinen, met het aflopen van een Inca Trail of het pad naar Santiago de Compostella. Uiteraard scoort een boeddhistische meditatie-retraite dan uitstekend. Iedereen is immers spiritueel in 2010.

Ik wil maar zeggen: die vervloekte maatschappij, dat zijn wij. Vaak zijn wij boeddhisten lang niet zo verlicht als we zelf denken, en soms heeft een SGP'er het bij het rechte eind. Amen. ❀

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.