

Motivatie en aspiratie

Jochum Stienstra: 'Wat is de zin van verdieping van meditatie?'

TEKST: FRITS KOSTER

Het meditatieproces blijkt voor de meeste beoefenaars lang niet altijd prettig of gemakkelijk te zijn; het vraagt dan ook moed, geduld, bereidheid en motivatie om te beginnen en ermee verder te gaan. Vanuit de eigen beoefening en vanuit hedendaags onderzoek bij training in opmerkzaamheid (Shapiro, 2006) kunnen verschillende vormen van motivatie en aspiratie onderscheiden worden.

COPING - LEREN OMGAAN MET PIJN EN LIJDEN

Voor de meeste beoefenaars is dit de eerste aanzet tot het gaan volgen van een pad van bewustwording. Voorbeelden zijn het gevangenzitten in een nare en beperkende ziekte, onverwerkt verdriet, moeheid, gevoeligheid op het gebied van angst of somberheid, verslavingsgevoeligheid, enzovoort.

Voor velen blijkt dit een enorm krachtige bereidheid te geven. Ik verzorg cursussen mindfulness voor cliënten en medewerkers bij de GGZ. Het is opvallend hoe cliënten in een betrekkelijk korte tijd vaak een veel grotere diepgang in de beoefening krijgen dan medewerkers. Dit heeft waarschijnlijk te maken met een grotere lijdensdruk, die ervoor zorgt dat cliënten veel meer bereidheid tot het oefenen vertonen en optimaal gebruikmaken van de aangeboden mogelijkheid. Voor velen blijken de basisprincipes van mindfulness of opmerkzaamheid een enorm bevrijdende werking te hebben en hier past het motto

van Jon Kabat-Zinn dan ook heel goed: 'Pijn is onvermijdelijk, eronder lijden is een optie.'

CRISISINTERVENTIE

In de jaren dat ik meditatiebegeleider ben, kom ik regelmatig mediterenden tegen die ooit kennis hebben gemaakt met meditatie en later weer opnieuw begin-



FOTO: ISTOCK

nen. Ze kennen de bevrijdende werking ervan maar vergeten in de drukte van het leven te blijven oefenen. Als er dan onverwacht iets ernstigs gebeurt, kom ik ze weer tegen op meditatieactiviteiten. Er is blijkaar een intuïtie ontstaan van waaruit een innerlijk stemmetje vraagt om extra mindfulnessvoeding, om het actuele probleem of de stress het hoofd te kunnen bieden. Ook dit is een prima motivatie. Alleen is het bij een crisissituatie vaak wel moeilijker om opmerkzaam te kunnen



OP
HET
KUSSEN

zijn. Een regelmatig bijgehouden beoefening (ook al zou het niet meer dan tien minuten per dag zijn) zou het waarschijnlijk wel gemakkelijker maken om juist bij onverwachte moeilijkheden voldoende opmerkzaamheid en inzicht te hebben. Oefening baart immers kunst.

LEVENSONDERZOEK

Hierbij is sprake van een meer regelmatige beoefening en wordt de training bijgehouden, in periodes van lief en leed. De beoefening groeit vanuit een persoonlijke motivatie naar een meer existentieel gerichte beoefening: Wie ben ik als mens? Hoe zit ik in elkaar? Hoe kan ik wijs omgaan met de vele wisselvalligheden in het leven? Er komt in deze fase ook meer zicht op aspecten uit de boeddhistische psychologie, die door Kristin Neff mooi worden samengevat als *common humanity*: de vergankelijkheid, diepere onbevredigendheid en onbeheersbaarheid van ons leven worden meer doorgrond. In deze fase zorgt de geduldige beoefening voor een steeds grotere innerlijke soepelheid en levensgemak.

BEVRIJDEND INZICHT

Voor sommigen kan de beoefening ook gedaan worden met een nog grotere aspiratie, namelijk om (ooit) diepere staten van verlichting en bevrijding te mogen ervaren. Het boeddhisme stelt immers dat het bij een rijpe beoefening zelfs mogelijk is volledig bevrijd te raken van normaliter latent aanwezige geneigdheden die ons leven zo gemakkelijk kunnen beperken, verzuren en verzieken. Hiermee wordt gerefereerd aan de neiging tot hebzucht,

OPROEP

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

haat en verwarring, die volgens de Boedha volledig kunnen uitdoven, als een bevrijdende en radicaal transformerende, gezonde 'burn out'.

VERDIEPING TOT BEVRIJDING

Nu hoef je dit laatste niet te geloven. Maar als je sceptisch ingesteld bent kan de volgende uitspraak heel relativerend zijn: 'Afwezigheid van bewijs is nog geen bewijs van afwezigheid.'

Alle vier bovenstaande vormen van motivatie en aspiratie zijn zeer waardevol. En je mag hierin net zo intensief beoefenen als je wilt en kunt; elk moment van opmerkzaamheid is immers op zich al een juweeltje. Zoals mijn eerste meditatieleeraar, de boeddhistische monnik eerwaarde Mettavihari uit Thailand, dit zo mooi placht te zeggen: 'Every time is a good time to be in time.' Maar het is wel goed te weten dat verdieping van het meditatieproces volgens het boeddhisme zeer diepe bevrijdende en verruimende vruchten met zich mee kan brengen. Misschien is het volgende citaat van zenmeester Dogen (13e eeuw) hierin heel passend en treffend: 'Mediteren is jezelf leren kennen. Jezelf leren kennen is jezelf vergeten. Jezelf vergeten is verbonden zijn met alle dingen.' 🌱

Frits Koster (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassanā- 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. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als mindfulnessdocent verbonden aan diverse opleidingsinstituten.



www.fritskoster.nl
www.mindfulnessstraining.nl

IRRITANTE IDEALEN

Tien jaar geleden betekende '9-11' het echte einde van de jaren negentig. Ik was die dag – heel nineties – bij een redactievergadering van een postmodern webzine, waarvan de schrijvers zelden elkaars stukken begrepen. Dat hoefde ook niet. De Grote Verhalen waren dood, de geschiedenis voorbij en 'de' waarheid had nooit bestaan.

Daarover kletsten we hele avonden langs elkaar heen, onder het genot van een stapel drum-'n-bassplaten en een vegetarische maaltijd. We waanden ons de nieuwe beat poets. Mijn groeiende interesse in het boeddhisme werd in dat licht zeer oké bevonden. De Beastie Boys hadden de Dalai Lama MTV-fähig gemaakt. Meditatie en oosterse filosofie waren niet meer voor geitenwollen sokken, maar deel van de nieuwe *sampling* levensstijl. We recycleden even fanatiek religieuze ideeën als glas en papier. Onze generatie ging de wereld veranderen, met ons voorop.

Toen kwamen de aanslagen en de rest is toch gewoon geschiedenis gebleken. Maar goed, teleurstellingen horen erbij en idealen van een generatie zijn er om te vervliegen. Het zijn gek genoeg juist onze idealen die wél gemeengoed werden, die me nu op de zenuwen werken.

Gooide je in 1995 een stuk Quorn op de barbecue, dan had je aan de doorsnee-Nederlander heel wat uit te leggen. Hitler was ook vegetariër, je droeg wel leren schoenen en waarom moest dat ding hamburger heten? In 2011 kun je geen bitterbal eten zonder dat diezelfde gemiddelde Hollander je de les leest over de bio-industrie.

Idem voor recycling, CO₂ en de opwarming van de aarde. Had Al Gore die rotfilm maar nooit gemaakt, denk ik als er wéér een bekeerde veelverbruiker over spaarlampen en poolkappen begint te zeuren. Of als op tv een multinational me op domineestoon de les leest over 'onze aarde'. En dan die vermalde spirituele golf.

Je kan geen praatje over het weer maken zonder dat er iemand met Eckhart Tolle of *The Secret* begint te zwaaien. Wist je dat je te weinig in het moment leeft en daardoor kanker krijgt? Dat komt door de overconsumptie. De loodgieter die je wasbak komt plaatsen, de supermarktdirecteur die zijn kiloknalers aan je wil slijten, allemaal hebben ze een spirituele kijk op het leven. En wat horen ze zichzelf er graag over praten!

Een soapactrice die Deepak Chopra en haar stylist als inspiratiebronnen noemt, dat heeft nog iets schattigs. Maar een manager die na een cursus opeens met z'n medewerkers over het Hogere wil praten? Ik zou 'm gerust aanklagen voor ongewenste intimiteiten op de werkvloer.

De *communis opinio*, de *mainstream*, 50 million fans can't be wrong... het is per definitie het tegendeel van een gezonde spiritualiteit. Die is dwars, gaat tegen de stroom in, zegt links als rechts de makkelijke oplossing is. Spiritualiteit mag je nooit het genoegzame gevoel geven dat je lekker bezig bent met z'n allen. Boeddhisme is een vraagteken dat je in je eentje zet. Geen punt dat je met z'n allen maakt. 🌱

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.