

Bloemkool of spruitjes

Vraag: Ik beoefen sinds een tijdje zenmeditatie, en vraag me af wat precies het verschil is met vipassanāmeditatie wat betreft het omgaan met opwellende gedachten tijdens de meditatie.

Frits Koster:

Het is lastig een eenduidig antwoord te geven op deze vraag. Elke traditie (zen, theravāda, Tibetaans boeddhisme) kent immers veel vertegenwoordigers en al deze meditatiebegeleiders gebruiken woorden die aansluiten bij hun eigen ervaring. Zo zijn er strengere leraren, vrolijke leraren, milde leraren, enzovoort. Als je deze vraag dan ook redelijk beantwoord wilt hebben adviseer ik om eens meditatief te gaan winkelen. Ik vond het zelf heel verruimend om dit te doen. Je wordt je meer bewust van wat je aanspreekt en wat niet. Daar-

naast kan het luisteren naar de boeddhistische leer in andere woorden soms verrassend inzichtelijk zijn en gaandeweg ontstaat er meestal vanzelf wel een duidelijke keuze tot wat je het meest aanspreekt.

Los daarvan kun je wel een onderscheid maken tussen meditatievormen waarbij het ontwikkelen van concentratie of eenpuntigheid van geest centraal staat, en meditatievormen waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of open aandacht centraal staat.

CONCENTRATIE —

Bij *samatha*- of kalmtemeditatie staat het ontwikkelen van concentratie centraal. Je kiest hier één prioriteitsobject, waarop je alle aandacht en concentratie richt. Zo kun je je bijvoorbeeld richten op een kleur, op water of op een klank die je steeds in jezelf herhaalt. Elke keer dat je wordt afgeleid door bijvoorbeeld gedachten, constateer je dat en brengt dan op een geduldige maar ook besliste manier de aandacht terug naar het oorspronkelijke meditatie-object. Door dit eenpuntige bewustzijn kunnen vrij snel een diepe



FOTO: MARCO BUSCA

rust en concentratie ontstaan. Je ervaart steeds minder agitatie en andere mentale stoorzenders en wordt één met het object van meditatie; je komt als het ware in een ontspannen meditatieve *flow* of absorptie (*jhāna* in het Pali), die heel vredig en weldadig aanvoelt.

Het verpozen in concentratie heeft een zeer verfrissend en rustgevend effect. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, dat mensen die vertrouwd zijn met de beoefening van kaltemeditatie sneller kunnen herstellen van stress en spanning dan niet mediterende mensen. Daarnaast blijken zij – mits ze daar gevoelig voor zijn en zich er op toespitsen – paranormale krachten als helderziendheid en helderhorendheid te kunnen ontwikkelen met deze vorm van meditatie.

Toch benadrukte de Boeddha vaak de betrekkelijkheid van paranormale vermogens. Ze zijn mooi maar ook vergankelijk, en je moet ermee om kunnen gaan. Je zou bij wijze van spreken alle gedachten van de wereld kunnen lezen, maar als je niet met verlangen, agressie, angst, jaloezie en andere emoties om kunt gaan, dan dragen dit soort vermogens niet bij aan grotere harmonie en innerlijke vrijheid.

OPMERKZAAMHEID —

Bij *vipassanā*- of inzichtmeditatie ligt de nadruk op het ontwikkelen van opmerkzaamheid of niet-oordelende aandacht (*mindfulness* in het Engels). Hierbij is er niet één voorkeursobject maar wordt datgene geobserveerd, wat zich op het moment duidelijk voordoet. Je kunt daarbij wel een basisobject beschouwen, zoals bijvoorbeeld de bewegingen van de buik of de plek waar de lucht in contact komt met de neusvleugels. Maar iedere keer dat iets anders zich duidelijk voor-

doet, is dat even welkom, zo lang het zich duidelijk voordoet. Bij deze benadering is emotionele vrede minder belangrijk, maar ontwikkel je een grotere vrede in de vorm van het in vrede zijn met wat er ook maar gebeurt. Daarnaast blijkt het getuigenperspectief dat met opmerkzaamheid gerealiseerd wordt zeer vruchtbaar te zijn voor bevrijdend inzicht.

Deze tweede stijl heeft mij altijd het meest aangesproken, omdat gedachten geen stoorzender zijn, maar even welkom als de adembewegingen, fysieke gevoelens, geluiden of wat dan ook. Maar in alle boeddhistische tradities kom je beide stijlen tegen. In de *vipassanā*meditatie wordt het heel zachtjes innerlijk noteren of benoemen van gedachten (als bijvoorbeeld ‘denken’ of ‘oordelen’) en gemoedstoestanden gebruikt als mogelijk hulpmiddel ter versteviging van de opmerkzaamheid. In de zen geldt het gewaarzijn van gedachten die als wolken voorbijdrijven en ook het gewaarzijn van de ruimte waarin die gedachten oprijzen, zich voordoen en dan weer oplossen.

BLOEMKOOL OF SPRUITJES —

De *vipassanā*traditie is, zoals Edel Maex het zo mooi zegt, als het verkennen van een stad aan de hand van een reisgids; de zentraditie is als het verkennen van een stad zonder reisgids. Op beide manieren raak je vertrouwd met de stad; beide meditatie-tradities horen thuis in de categorie van gewaarzijnmeditatie.

De ene mens houdt meer van bloemkool, de ander zweert bij spruitjes. Dat betekent echter niet dat andere groentes niet deugen. ‘Wees welkom en onderzoek de Dhamma’, zei de Boeddha. Als je merkt dat een pad tot een grotere dwangmatig-

heid, verharding en verwardheid leidt, zit je waarschijnlijk op een dood spoor. Als je merkt dat een pad leidt tot het minder beheerst worden door obsessief verlangen, aversie en onduidelijkheid is het waarschijnlijk de moeite waard het te (blijven) volgen. Of dit pad nu zen, *vipassanā*, *rigpa*, dzogchen, sufi of een andere naam heeft, is wat mij betreft niet zo belangrijk. Kijk wat je het meest aanspreekt, of kies er eventueel voor verschillende meditatievormen naast elkaar te beoefenen, die allemaal op verschillende manieren leiden tot een grotere mildheid en innerlijke ruimte. ●

N.B. Deze ‘Op het kussen’ kwam tot stand in samenwerking met Frank de Waele, zenleraar in België.

Frits Koster 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 meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland. Voor meer info zie www.fritskoster.nl.