

# Fitness voor de geest

**Frits Koster**

*Sonja M. (34) uit Bilthoven vraagt: 'Hoe belangrijk is het om daadwerkelijk op een kussen, bankje of stoel te mediteren? Is het niet voldoende om alles met aandacht te doen?'*

Dit is een interessante vraag en ik weet dat er verschillende visies op zijn. Er zijn spirituele leraren die stellen dat je gewoon nu kunt gaan observeren en dat alles wat ruikt naar meditatieve training, overbodig is. Omdat meditatie immers niet natuurlijk en spontaan zou zijn...

Ikzelf kijk er anders tegenaan en voel mij daarin heel duidelijk ondersteund door veel van mijn leraren en door de Boeddha zelf.

**FITNESS —**

Ik ben onlangs begonnen met fitnessstraining. De laatste jaren kreeg ik het steeds drukker met het begeleiden van groepen en bracht veel tijd door in de auto en achter de computer. Weinig lichaamsbeweging dus, ik merkte dat mijn conditie achteruit ging. Op zich kon ik prima een stukje hardlopen of fietsen maar ik was

daarna wel bekaf. Door regelmatig te fitnesssen kan ik nu gemakkelijker een tijdje hardlopen zonder uitgeput te raken, terwijl ik ook merk dat ik het langer kan volhouden. Ik voel me in het algemeen veel energiever.

Het beoefenen van meditatie is hier heel goed mee te vergelijken. Bijna iedereen die begint te mediteren, constateert dat het niet helemaal nieuw is wat je op een kussen, bankje of stoel leert. Iedereen kent wel momenten van open, niet oordelende aandacht. Sommigen hebben het ervaren bij een belangrijke levens-



FOTO: AFLO FOTO AGENCY / ALAMY

gebeurtenis, anderen kennen dit soort spontane aandachtsmomenten in het gewone dagelijkse leven. Maar gewoonlijk is je 'aandachtsconditie' niet zo sterk ontwikkeld. Je vergeet opmerkzaam te zijn en raakt opgeslokt, betoverd of soms zelfs verwaasd door de zintuiglijke prikkels, de gedachten en de gevoelens die je ervaart. Zoals de Engelse meditatielerares Christina Feldman zegt: 'Mindful of opmerkzaam zijn is niet moeilijk, je moet er alleen wel aan denken.' Je vergeet heel gauw 'erbij te blijven' en komt dan terecht in levenloze, onbewuste en soms ook heel duidelijk leed veroorzakende patronen.

#### MENTALE TRAINING —

De Boeddha gebruikte voor de beoefening van meditatie het woord *bhāvanā*, hetgeen vertaald kan worden als 'mentale ontwikkeling' of 'het cultiveren van de geest'. Ook al heb je het vermogen al om je te concentreren of opmerkzaam te zijn, je kunt het – net als het opbouwen van fysieke conditie – door training verder laten groeien en beter handhaven. Het 'ervoor gaan zitten' om opmerkzaam te zijn, is het scheppen van goede voorwaarden om meer momenten van opmerkzaamheid te kunnen ervaren. Dit sterker getrainde vermogen kan er voor zorgen, dat het ook in het dagelijks leven gemakkelijker wordt opmerkzaam te zijn. Oefening baart dus kunst; in alle boeddhistische tradities worden retraites beschouwd als een intensief trainingskamp om deze kunst te ontwikkelen.

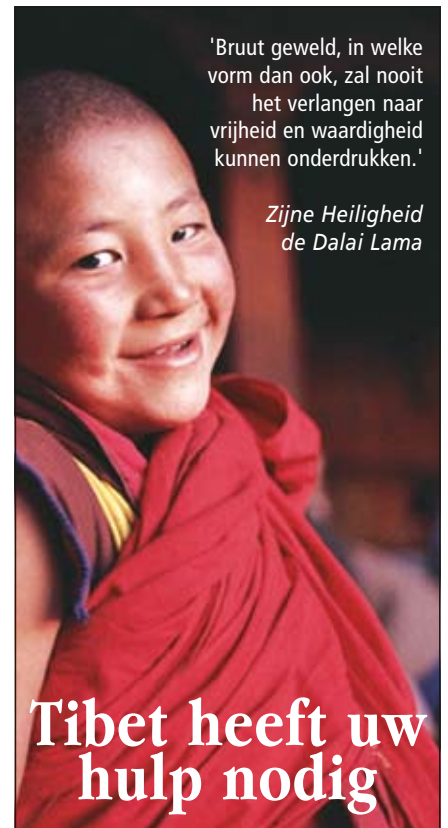
#### SLOWMOTION —

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgezonden dat sporters, zoals speerwerpers, tot grotere werpafstanden komen als ze de bewegingen die ze moeten uitvoeren een tijdlang op een langzame, vertraagde

manier uitvoeren. Blijkbaar stimuleert dit een groter gewaar zijn van subtiel meewerkende en/of tegenwerkende krachten bij hun sportbeoefening. Op een zelfde manier raden veel meditatiebegeleiders hun leerlingen aan om dagelijkse activiteiten, zoals lopen, tandenpoetsen of de was ophangen, met ontspannen aandacht en zo nu en dan ook enigszins vertraagd uit te voeren. Uiteraard hoeft dit niet altijd, dan wordt het leiden van een gewoon leven nogal moeilijk, maar als training kan dit de opmerkzaamheid alleen maar versterken.

De Amerikaanse meditatieleraar Joseph Goldstein onderscheidt twee vormen van gewaar zijn, namelijk geconstrueerde of getrainde aandacht, en spontane aandacht. De geconstrueerde aandacht vindt plaats als we steeds weer de lichte inspanning doen om gewaar te zijn en eventueel te benoemen wat zich in het nu in aan ons voordoet. We doen er meer ons best voor. Op andere momenten gebeurt het opmerkzaam zijn heel spontaan, heel natuurlijk, zonder dat we er moeite voor hoeven doen. Als je meer meditatie-ervaring hebt komt het tweede type opmerkzaamheid steeds meer voor, maar je kunt niet zeggen dat deze vorm de enige ware is. De eerste is zeer belangrijk voor het creëren van goede voorwaarden tot de spontane vorm van gewaar zijn. Regelmatige training door zit-, of loopmeditatie te beoefenen vergroot de mogelijkheid tot spontaan opmerkzaam zijn. Daarom: don't hesitate, meditate. ●

**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 meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)



'Bruut geweld, in welke vorm dan ook, zal nooit het verlangen naar vrijheid en waardigheid kunnen onderdrukken.'

Zijne Heiligheid  
de Dalai Lama

## Tibet heeft uw hulp nodig

### HELP VANDAAG NOG

Van de 6 miljoen Tibetanen zijn honderdduizenden om het leven gekomen als gevolg van de Chinese bezetting; door marteling, honger en executies. Meer dan 6.000 kloosters zijn verwoest, inclusief de onvervangbare kostbaarheden uit de Tibetaanse cultuur en erfenis. Tibetanen worden stelselmatig gevangen genomen en gemarteld alleen voor het gewelddoos uiten van hun overtuiging.



Naarmate het publieke bewustzijn en de verontwaardiging over de Chinese onderdrukking toenemen, groeit de wereldwijde steun voor het Tibetaanse volk. Om de Europese regeringen en de Chinese overheid onder druk te blijven zetten, zijn de Tibetanen van ons afhankelijk. Steun International Campaign for Tibet en vraag meer informatie aan via [www.savetibet.org](http://www.savetibet.org) of bel met (020) 330 8265

NEDERLANDSE STICHTING  
INTERNATIONAL  
**CAMPAIGN  
FOR TIBET**



International Campaign for Tibet  
Vijzelstraat 77, 1017 HG Amsterdam **Giro 4223**

