

Spirituele vriendschap

Frits Koster

Milan uit Utrecht vraagt: *Is alleen mediteren gevaarlijk? Met andere woorden, kan helemaal alleen mediteren wel of is het toch ook belangrijk om met anderen te zitten?*

Toen kroonprins Willem-Alexander en prinses Maxima trouwden was er enige onrust in het land. Willem-Alexander had namelijk enkele ongelukkig gekozen uitspraken gedaan over de vader van zijn geliefde. Toen Maxima werd gevraagd wat zij vond van de uitspraken van haar aanstaande zei zij met een meedogende glimlach: ‘Ach, hij is een beetje dom geweest’. Eigenlijk is dat een heel boeddhistische constatering: we zijn als mens vaak een beetje dom. We maken vergissingen, fouten, we interpreteren dingen anders dan ze bedoeld zijn, enzovoort. Een heel menselijke eigenschap die in ons allen aanwezig is en waarmee we onszelf en anderen het leven behoorlijk moeilijk kunnen maken. De Boeddha noemde dit onwetendheid of de afwezigheid van inzicht (*avijjā*). Hij gaf deze drijfveer een ‘eervolle’ plek als een van de drie worteloorzaken van allerlei vormen van menselijk leed (de andere twee zijn hebzucht en haat). Als we ze niet duidelijk zien en ze niet wijs kunnen hanteren, kunnen we onszelf of anderen behoorlijk schaden, daarom noemt de Dalai Lama ze ook wel de drie destructieve emoties.

BEDRIEGLIJKE EENVOUD —

Meditatie is een training van de geest, waarbij we het vermogen ontwikkelen minder beheerst te worden door deze destructieve geneigdheden. En volgens het boeddhisme is het zelfs mogelijk ons hier volledig van te bevrijden. Meditatie lijkt heel eenvoudig: je kunt in een paar zinnen uitleggen wat de bedoeling is. Maar het is bedrieglijk eenvoudig. Op het meditatieve pad blijven er namelijk allerlei valkuilen te zijn.



FOTO ALEX NIKADA

Misschien dat een enkeling het meditatie-wiel zelf helemaal kan uitvinden maar dit is mijns inziens een zeldzaamheid. Misschien dat je prima dagelijks tien minuten kunt mediteren zonder begeleiding, maar als je het met meer toewijding wilt beoefenen is begeleiding onontbeerlijk, eenvoudigweg omdat twee meer weten dan een en omdat we elkaar veel gemakkelijker kunnen spiegelen dan onszelf.

VOORDELEN VAN HET MET ANDEREN ‘ZITTEN’ —

Het regelmatig luisteren naar uitleg over de *dharma* en het uitwisselen en soms ook discussiëren hierover met andere mediterenden en meditatiebegeleiders zorgt ervoor dat we steeds weer herinnerd worden aan het opmerkzaam zijn. Zo blijven we geprikkeld en hoeven niet onnodig te stagneren. Ik zou wat dat betreft prima een aantal weken op mezelf kunnen verblijven en mediteren. Toch zoek ik als ik zelf op retraite wil gaan altijd een plek waar ik ook zo nu en dan begeleid kan worden door een meer ervaren mediterende of leraar, die mij langs het meditatieve pad kan gidsen. Soms zakt de motivatie wat in of worden we opgeslokt door allerlei drukte. Het deelnemen aan wekelijkse avonden, dagen, weekenden of retraites, kan zeer verfrissend

werken. We horen nieuwe dingen; net zoals het besturingsprogramma *Windows* zo nu en dan een update krijgt op onze pc, zo ook worden wij opnieuw geënthousiasmeerd. Door regelmatig uit te wisselen met ervaren mediterenden kunnen we ons soms bewust worden van misverstanden in de beoefening. De Boeddha noemde dit het corrigeren van onjuist begrip en beschouwde dit als een van de meest waardevolle heilzame activiteiten die we kunnen verrichten. Het valt me daarbij altijd weer op dat ikzelf of anderen iets duizend keer kunnen horen maar dat het vaak pas de duizend en eerste keer werkelijk begrepen wordt. Ook kan het gewoon gezellig zijn om samen te mediteren, het kan een vorm van intimiteit bieden die weldadig is en het mediteren als het ware verlicht. De Boeddha vat het belang van spirituele vriendschap samen in de volgende passage uit de Samyutta-Nikāya: ‘Ter zijde gezeten sprak de monnik Ānanda de volgende woorden tot mij: ‘Dit is de helft van het heilige leven, Heer, namelijk vriendschap met goede mensen, het gezelschap van goede mensen, vertrouwde mensen, vertrouwde mensen.’ Op die woorden zei ik dit tot de monnik Ānanda: ‘Zeg dat niet, Ānanda, zeg dat niet! Het is het hele heilige leven, namelijk vriendschap met goede mensen, het gezelschap van goede mensen, vertrouwde mensen, vertrouwde mensen. Als een

monnik een goede vriend heeft, een goede metgezel, een goede vertrouweling, dan is het te verwachten dat hij het edele achtvoudige pad zal ontwikkelen en cultiveren.’

NADELEN —

Johan Cruijff zei eens: ‘Elk nadeel heb z’n voordeel.’ Maar andersom heeft elk voordeel ook zijn schaduwzijde. Soms kun je als mediterende gaan merken dat je beoefening stagneert bij de begeleider of de zitgroep die je aanvankelijk gekozen hebt. Het kan dan heel verfrissend zijn om niet koste wat het kost in een bepaalde cultuur te moeten blijven mediteren maar juist eens contact te maken met een andere meditatieleraar of een andere zitgroep. Het ontmoeten van nieuwe bewoordingen en andere specifieke aandachtspunten bij de beoefening kan immers verrassend nieuwe inzichten brengen. Ook kan het soms gaan aanvoelen als een verplichting om steeds met anderen te mediteren. In dat geval kan het juist bevrijdend zijn eens een tijdje ‘als een rhinoceros alleen rond te trekken’ zoals de Boeddha placht te zeggen. Heel langdurig mediteren zonder regelmatig contact met andere mediterenden zou ik echter niet aanbevelen; de beoefening kan gemakkelijk verdorren. Zoals de Boeddha zegt in het Upakkilesa-Sutta uit de *Majjhima-Nikāya*: ‘*Als je een verstandige vriend kunt vinden, een stabiele, goed levende metgezel, leef met hem vol vreugde en vol aandacht, zodat je alle gevaren kunt overwinnen.*’ Spirituele vriendschap brengt vreugde, wijsheid en vrijheid in verbondenheid. •

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 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

www.fritskoster.nl

Met dank aan Rob Janssen en Jan de Breet voor de mooie citaten uit de klassieke geschriften.

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

Boeddhisme: gewoon doen

Dingeman Boot

Als je het boeddhist-zijn beperkt tot het lezen van boeken ga je voorbij aan de essentie van het boeddhisme. Het beoefenen van het boeddhisme is namelijk vooral bedoeld om te komen tot zuivering van je geest (mind) zodat je anders leert omgaan met jezelf, anderen en het leven zelf. Daarbij speelt dagelijks mediteren en af en toe op retraite gaan een belangrijke rol om dat wat er in de boeken staat, zelf te ervaren, te onderzoeken en in je dagelijks leven neer te zetten. Retraites en meditatievormen rustpunten die inspireren en motiveren om de dharma in je leven te integreren.

LEEFREGELS —

Allereerst is het belangrijk de vijf voorschriften (leef- of trainingsregels) met je leven te laten samenvloeien

1. Geen leven nemen (niet doden) maar respectvol omgaan met alle levende wezens.
2. Niet nemen wat je niet gegeven is, en vrijgevigheid beoefenen.
3. Je niet seksueel misdragen, en je eigen relatie en die van de ander respecteren.
4. Geen onwaarheden spreken, maar je waarachtig en liefdevol uitdrukken.
5. Niets gebruiken waardoor je je helderheid van geest kunt verliezen.

Om je zoveel mogelijk in het hier en nu te houden, *mindful* te zijn, helpt het om door de dag heen je ademhaling en je lichaam af en toe te observeren. Daarnaast is het observeren van je geest heel belangrijk om te voorkomen dat je er een willoos werktuig van bent, vooral als je iemand bent die makkelijk wordt beheerst door gevoelens, emoties of stemmingen.

PERFECTIONISME —

Je werk zo goed mogelijk doen is belangrijk, maar voorkom perfectionistisch bezig te zijn. Perfectionisme is veel eerder een uiting van angst dan dat het een nobele eigenschap is en het is ook nog eens buitengewoon afmattend. Tracht kwaad worden en ergernis te voorkomen. Het kost je veel energie en is pijnlijk voor jezelf en de ander. Denk aan de gulden regel: de dingen zijn zoals ze zijn en de mensen zijn zoals ze zijn. Probeer dingen zoveel mogelijk uit te praten en benader daarbij de ander vanuit een houding van liefde en mededogen.

Het boeddhisme in het dagelijks leven neerzetten is vooral een oefening in loslaten. Hoe meer je kunt komen tot loslaten hoe minder reactief je wordt, waardoor je het leven als aangenamer en vrediger gaat ervaren en creatiever omgaat met de dingen die je zoal op een dag tegenkomt.

SPIRITUELE ONTWIKKELING —

In feite zijn het niet de moeilijkheden of hindernissen die de zwaarte van een dag bepalen, maar de wijze waarop je ermee omgaat. Het getuigt van wijsheid als je problemen of moeilijkheden in je leven kunt zien als waardevolle uitdagingen om je spiritueel te ontwikkelen. Jouw transformatieprocessen als gevolg van het beoefenen van het boeddhisme zijn niet alleen weldadig voor jezelf, maar ook heilzaam voor iedereen die met je omgaat. •

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

www.pannananda.nl