

DE ZORGZAME MOEDER VERSUS DE SAMOERAI

TEKST: FRITS KOSTER

Henrike: Ik heb sterk de neiging om mijzelf tijdens het mediteren op de kop te geven. Hoe zorg ik voor vriendelijkheid naar mezelf toe als ik onrustig ben of telkens weer afdwaal?

Ongeveer 45.000: zoveel gedachten heeft een mens per dag. En ook tijdens meditatie willen die gedachten maar dóórdenken en dóórdenken. Ervaar je onrust, agitatie of afleiding bij het mediteren, dan komt er al gauw zelfkritiek op. Ik heb het hier dan niet zozeer over een gezonde zelfcriticus die je gedrag kan bijstellen en op een evenwichtige koers kan houden, maar over een innerlijke pestkop of kwelgeest die je behoorlijk kan tiranniseren. Hoe kun je nu vriendelijker voor jezelf zijn tijdens het mediteren? Ik moet zeggen dat dit voor mij een van de moeilijkste opdrachten is geweest in mijn meditatiecarrière. Eind zeventiger jaren dacht ik dat ik een vredelievende pacifist was. Maar als ik terugkijk was ik tijdens de

meditatie bijna continu in oorlog: met gedachten, met gevoelens, met afleidende prikkels en geneidheden. Het is een heel proces geweest om hier heel geleidelijk aan verandering in te kunnen brengen.

CURE OF CARE?

Waar ik veel aan heb gehad, is een fundamenteel andere kijk op meditatie, die de westerse boeddhistische lerares en psychologe Tara Brach heel mooi weergeeft in haar boek *'Radical acceptance'*. Zij benoemt daarin twee verschillende vormen van spiritualiteit: verticale en horizontale.

Bij de eerste variant ga je als mediterende of zoeker naar geluk uit van een ideaalbeeld. Dat kan een perfect wezen zijn of een volmaakte staat van geest; een perfecte oplossing of genezing (*cure*). Hoe hoger dit doel is, hoe pijnlijker en 'viezer' het aardse slijk wordt dat je door de dag heen ervaart; je gaat je meer en meer schamen voor de gewone realiteit van het nu eens ervaren van boosheid, dan weer verlangen, dan weer

OP HET KUSSEN

onrust, enzovoort. In alle religies (ook in het boeddhisme) kom ik mensen tegen die op een dergelijke manier meditatie beoefenen. Bij horizontale spiritualiteit, daarentegen, ga je niet uit van een ideaalbeeld maar maak je innerlijk meer een verbindende beweging in de breedte. 'Oh ja, boosheid hoort er ook bij, en onrust, en die soms zo banale gedachten ook, enzovoort.' Je sluit dan vrede met onvolmaaktheden in je leven en integreert ze in de beoefening. Hierbij zoek je minder naar *cure* en ben je meer bezig met *care* – met eenvoudigweg zorgen voor en zijn met wat zich voordoet.

STOP DE BLAME GAME

Met een verticale spirituele houding word je al gauw onvriendelijk of zelfs vijandig naar jezelf. Je krijgt snel het gevoel dat je niet goed bezig bent omdat je al die lastige gedachten en emoties ervaart. Een horizontaal perspectief biedt veel meer ruimte voor een vriendelijke houding naar alles wat zich voordoet.

Compassie kun je leren

In navolging van de bekende acht weken durende cursus *Mindfulness-based stress reduction* hebben we in Groningen de cursus *Mindfulness-based compassionate living (MBCL)* ontwikkeld. Deze cursus verbindt oude (boeddhistische) meditatievormen met hedendaagse neurologische, biologische en evolutionaire kennis van de werking van het menselijke brein. MBCL is ontstaan in de psychiatrie, maar ook mensen met minder zware klachten blijken baat te hebben bij een vriendelijkere houding (bij het mediteren); naar anderen en naar zichzelf.



FOTO: ISTOCK

OPROEP

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

Die vriendelijke houding kun je juist ook toepassen op je neiging om jezelf heel de tijd verwijten te maken. Dat doe je immers niet met opzet – het zijn eenvoudigweg de pogingen van je nieuwere brein (de *neocortex*) om lastige dingen het hoofd te bieden en problemen zo snel mogelijk op te lossen. Het menselijke brein is wel heel ingenieus, maar blijkbaar niet perfect. Je mag dus als eerste compassievol zijn naar al die innerlijke veroordelingen en zelfverwijten, de interne *blame game*.

Door (zelf)veroordelingen en lastige emoties telkens met compassie te begroeten, krijgt meditatie een heel andere sfeer. En, ook het vermelden waard: de meeste meditatiebeoefenaars geven aan dat de tweede vorm van spiritualiteitbeleving meer rust geeft, waardoor de eerste (verticale) vorm van beoefening als vanzelf tot stand komt. Zoals Jack Kornfield het verwoordt in *Het wijze hart*:

‘IK WAS GEWEND TE DENKEN DAT IK OM VRIJ TE WORDEN MOEST OEFENEN ALS EEN SAMOERAI (JAPANSE KRIJGER). MAAR NU BEGRIJP IK DAT WE BEHOREN TE OEFENEN ALS EEN ZORGZAME MOEDER VAN EEN PASGEBOREN KINDJE. HET VRAAGT EEN ZELFDE TOEWIJDING MAAR HEEFT EEN TOTAAL ANDERE KWALITEIT. HET DOET MEER EEN BEROEP OP COMPASSIE EN AANWEZIGHEID DAN OP HET STEEDS EEN VIJAND IN DE STRIJD MOETEN OVERWINNEN.’

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassanameditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

 www.compassietraining.nl
www.fritskoster.nl

HOPELOZE WINTER

De afgelopen drie winters schreef ik drie boeken. Klinkt heel romantisch, maar dat is het niet. Ik zie mezelf nog liggen, in mijn woonkamer, begraven in een vettig wit fleecestasje en de grijze winter van 2009, wanhopig kauwend op grote levensthema's voor mijn eerste boek. Op de achtergrond kauwt Eddie, die ik aanzienlijk minder uitlaat, op al even taaie hondenbrokjes die allang over datum zijn.

Nee, boekschrijftijden zijn meestal geen hoogtijdagen voor Eddie en mij. Ze zijn verbonden met de winter, die ik sowieso ervaar als een hopeloze tijd. Geen vogel zingt, niets lijkt te groeien en het enige licht dat me leidt, is dat van de hysterische etalages op de zoveelste extra koop-koop-koopavond. Op 31 december kijk ik vlezig, bleek en volgegoten hoe het buurjongetje in zijn jas met echte bontkraag zijn duizendklapper aansteekt, waarna ik vreugdeloos ontwaakt in het altijd grauwe nieuwe jaar, waar de tot moes gereden duizendklapper nog drie weken de inmiddels uitgehongerde kauwtjes vergiftigt.

Kortom, de perfecte tijd voor inspiratie!


Ik vermoed dat ik mijn boeken in de winter schreef omdat ik de bijbehorende hopeloosheid ergens ook wel prettig vind. Het is een tijd waar niets te verliezen lijkt (of laten we zeggen *minder* te verliezen, want zodra je zegt dat je niets te verliezen hebt, weet de kosmos niet weet hoe snel ze je écht reden tot klagen moet geven, is mijn ervaring). In de winter hoop je over het algemeen niet op een onverwachts stranddagje of aardbeien op je balkon. Dat is in zekere zin wel zo helder. De winter verbloemt en verbergt niets; het kan alleen maar beter worden.

En dat heeft blijkbaar een bemoedigend effect op me, gezien mijn productiviteit in dat hopeloze klimaat. Dharmisch gezien is hopeloosheid ook best een wenselijke staat (laat het maar aan de boeddhisten over om van niets iets te maken). Volgens leraar, schrijfster en mijn held Pema Chödrön komt dat door dat hoop altijd gepaard gaat met angst. Angst om het gehoopte te verliezen: de volheid van de kastanjeboom, die peperdure Ray-Ban, die opgedane zomerliefde, noem maar op. Dus, die logica doortrekkend, als we minder hoopvol en angstig zijn, worden we hopelozender en vertrouwensvoller.

En misschien is dat precies wat de winter belichaamt: hopeloosheid en vertrouwen. Er gaat immers een diep vertrouwen vanuit als je kaal en naakt en hopeloos durft te zijn. De bomen doen dat. De velden doen dat. De bijen doen dat. Alles om ons heen zegent ons met hopeloosheid en vertrouwen. Het is het perfecte klimaat om uitzichtloze dingen te doen, zoals duizendklappers afsteken, boeken schrijven of liefhebben. Daarmee geeft de winter ruimte voor een hopeloze, wilde vreugde. Als je haar toelaat. 🙏



Geertje Couwenbergh is antropoloog, innerner en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft schrijfworshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.

 www.potentialbuddha.com