

Roekenkolonie

Vraag: *Ik irriteer me aan geluiden in de omgeving als ik mediteer. Hoe ga ik hiermee om?*

Frits Koster: Meditatie zou je kunnen beschrijven als het innerlijke vrede sluiten met de wereld zoals we die kennen. Dit klinkt bedrieglijk eenvoudig. Soms lukt dit wel, maar vaak ook niet. Geluid kan prachtig zijn; bijna iedereen luistert bij tijd en wijle naar mooie muziek. Maar er zijn ook geluiden die we ondergaan met afgrijzen en afkeer. Zo is het snerpende geluid van een krijtje op een schoolbord voor sommigen de meest onplezierige herinnering aan de lagere school. Anderen krijgen kippenvel van het gekras van duivenpootjes op een aluminium dak of verkrampen bij het schrille geluid van een remmende trein. Vrede sluiten is wat dat betreft beslist niet altijd eenvoudig!

Een paar jaar geleden kwam Sonja (gefingerde naam) een meditatiecursus bij mij volgen vanuit een voor haar vreselijk lijden. Ze had een prachtig huis aan de rand van een klein bos gekocht. Het bleek echter dat er in het bos een grote roekenkolonie leefde. Het leven van Sonja en haar man werd al gauw volledig beheerst door deze roeken; toen ze er over praatte werd ze al boos. Ik zei Sonja niet dat ze maar vrede moest

sluiten met het geluid. Dat had ze zelf al geprobeerd, maar tevergeefs. Ik gaf haar het advies om eerst eens vrede te sluiten met de boosheid, het afgrijzen en de wanhoop die ze zo overduidelijk ervoer. Ik vroeg Sonja om, iedere keer dat ze dergelijke emoties zou tegenkomen, de boosheid als het ware te begroeten — niet als een negatief iets maar als een waardevol aandachtsobject. Het opmerken van de boosheid scherpt immers de opmerkzaamheid en is in die zin een dankbaar meditatieobject.

Een week later vertelde Sonja dat ze eerst veel boosheid was tegengekomen. Ze was boos geweest op de roeken en op de vorige bewoners die de kolonie hadden verzwegen. Na enkele dagen was haar stemming omgeslagen in somberheid, maar nu was ze veel rustiger geworden; er leek meer acceptatie te zijn.

Vervolgens gaf ik haar het advies om — elke keer dat ze geluiden hoorde — deze erkennend en realiteitsgetrouw te observeren en op te merken als het horen van geluid. Mocht er dan een emotie of gedachte bijkomen, dan kon ze ook deze erkennend opmerken als emotie of gedachte. Aan het einde van de cursus gaf Sonja aan veel meer vrede te hebben met de aanwezigheid van de roeken en

hun gekras soms zelfs te benoemen als gezang.

Op eenzelfde manier heb ik ooit vrede gesloten met een rattenfamilie die 's nachts danste over de zoldering van mijn meditatiehutje in Thailand. Geluiden en emoties die we gewoonlijk als verstoring ervaren, blijken ons veel minder last te bezorgen als we ze niet vijandelijk tegemoet treden. Wanneer we ze open, erkennend maar ook objectief aanschouwen, blijken ze ons paradoxaal gezien minder te beheersen. Zo krijgen we volgens de boeddhistische psychologie een betere verstandhouding met onszelf en met onze omgeving. We kunnen op deze manier innerlijke ruimte en stilte ervaren in het rumoer van het dagelijkse leven. ●

Frits Koster beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië, is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Zie www.fritskoster.nl.

Vragen over meditatie voor Frits Koster kunt u mailen naar redactie@vormenleegte.nl o.v.v. 'Koster'. De redactie selecteert een vraag en legt die aan hem voor.



FOTO: CHRISTIAN MISJE