

DISCIPLINE

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.

Vraag: Hoe beoefen je tijdens het mediteren discipline en ben je toch mild voor jezelf?

Frits Koster: De Dikke van Dale beschrijft 'discipline' als gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen. Op deze manier brengt discipline gemakkelijk een militaristische tuchtsfeer met zich mee. Als we meditatie in die sfeer beoefenen, verwordt het in korte tijd tot een verkrampt moeten. Discipline kan echter ook geformuleerd worden als 'tijd vrijmaken en energie stoppen in wat we als belangrijk en waardevol beschouwen.' Op deze manier gaan we niet mediteren vanuit een blind moeten, maar reflecteren we van tijd tot tijd op de heilzame effecten die mediteren met zich meebrengt. Zo kan er vanzelf een verzachting en ongedwongen beoefening ontstaan. Twee benaderingswijzen kunnen een zekere mildheid in de beoefening brengen: een directe en een indirecte strategie.

Tijdens de beoefening van meditatie komen we allemaal in aanraking met blinde vlekken en minder plezierige aspecten in onszelf. We komen fysieke spanning tegen, moeheid, innerlijke chaos en vaak ook een enorme strengheid voor onszelf.

Wat dit laatste betreft, valt het me bij retraites altijd weer op hoe absurd hoog we de lat voor onszelf vaak leggen. Het lijkt alsof we meestal veel meer kunnen tolereren van anderen dan van onszelf. Hoe hiermee om te gaan?

Misschien is het aardig om een strategie te volgen die ook gebruikt wordt bij de zogenoemde madentherapie. Bij deze therapie zet men voor de behandeling van afstervend weefsel en ernstig ontstoken wonden steriele maden van vleesvliegen in. Sommige ziekenhuizen gebruiken deze behandeling tegenwoordig met succes bij moeilijk behandelbare wonden van mensen die bijvoorbeeld een verzwakt immuunsysteem hebben of aan suikerziekte lijden. De maden worden op de wond gelegd en vreten de wond in enkele dagen schoon door het dode en aangetaste weefsel op te eten, zonder het gezonde weefsel aan te tasten. Deze maden hebben de tijd van hun leven. Ze smikkelen en smullen, vreten zich lekker vol en genieten van de pus en de etter die wij gewoonlijk als vies en verderfelijk ervaren. Op eenzelfde manier kan opmerksaamheid zich vol eten en groeien door innerlijke patronen te observeren die we doorgaans als ongewenst en vervelend ervaren. Opmerksaamheid maakt dank-

baar gebruik van pijn, spanning, ongeduld, moeheid, jaloezie, twijfel en die steeds weer opduikende veroordeling van onszelf en van de ervaringen die we hebben. Zij beschouwt deze knelpunten en geneigdheden niet als verstoringen, maar als waardevolle opmerksaamheidsobjecten; de stoorzenders worden omgezet in 'heerlijk opmerksaamheidsvoedsel'.

Door steeds weer met milde aandacht te constateren dat we afkeurend of veroordelend bezig zijn tijdens de meditatie, zitten we niet meer 'in' die veroordeling maar kunnen we haar zien als een mentaal proces dat er even is – en gewoonlijk ook weer verdwijnt bij de ontdekking hiervan. Zo leren we met geduldig mededogen te kijken naar strengheid en verwordt de vrijwillige en ondersteunende discipline niet tot een verkrampte worstelpartij.

Ook een indirecte strategie kan leiden tot een mildere discipline, namelijk de beoefening van meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Zoals we onze beenspieren kunnen trainen door te sporten, zo kunnen we volgens de boeddhistische psychologie de innerlijke vriendelijkheidspieren versterken. We leren dan eerst onszelf en – als we dit redelijk goed kunnen – geleidelijk aan ook anderen vriendelijke wensen toe te sturen. Ik zou een uitgebreide uitleg over deze meditatievorm kunnen geven, maar misschien volstaat hier de aanbeveling om het boek *Liefdevolle vriendelijkheid* van Sharon Salzberg te lezen (uitgeverij Asoka). De oefeningen in dit boek kunnen leiden tot een groter mededogen en een mildere benadering van meditatie, zonder de innerlijke discipline te verliezen. ●

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

