

Lust is een pitbull

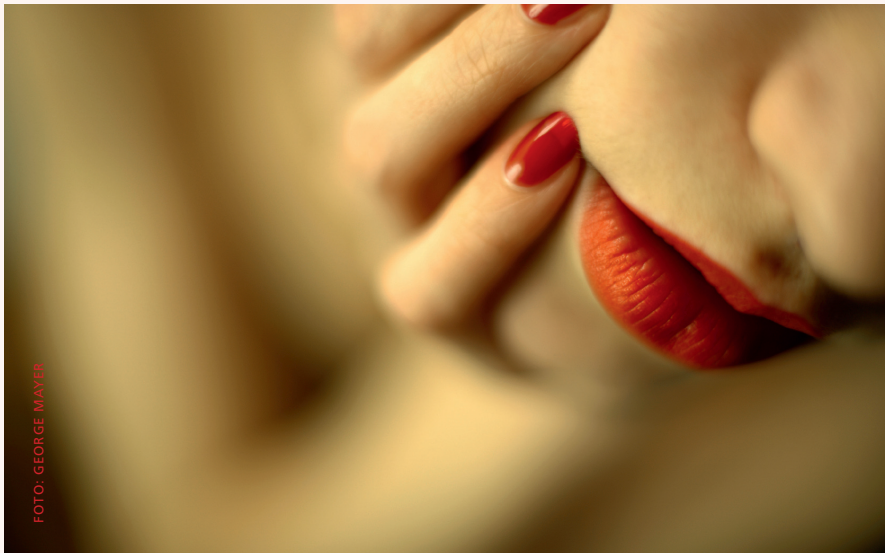


FOTO: GEORGE MAYER

Hoe ga je om met seksuele fantasieën op je meditatiekussen?

Frits Koster: Begeerte of verlangen is volgens het boeddhisme de oorzaak van veel onvrede. Met name als we er niet wijs mee om kunnen gaan, brengt deze drijfveer veel leed met zich mee. Verlangen werkt als lijm en betovert ons gemakkelijk, net zoals vliegen betovert en vastgekleefd raken aan een vliegenstrip. Verlangen manifesteert zich als vasthoudendheid; we laten – als een pitbull – niet meer los wat we vastgegrepen hebben. Het ontstaat omdat we ultiem geluk denken te vinden in dingen die in werkelijkheid juist lijden veroorzaken. We raken er makkelijk aan verslaafd.

Toen ik begon met mediteren, las ik dat verlangen en gehechtheid overstegen konden worden. Als product van een calvinistisch gesauste samenleving vatte ik dit op als: verlangen en gehechtheid zijn slecht en ongewenst. Zo ontstond veel strijd. Elke keer dat er in de meditatie seksuele fantasieën opkwamen, probeerde

ik er zo gauw mogelijk van af te komen. Het was vechten tegen de bierkaai. Totdat een meditatieleraar aangaf dat verlangen en gehechtheid niet goed of slecht zijn maar louter verschijnselen die je kunt waarnemen zonder er over te hoeven oordelen. Wat een ruimte kwam er toen plotseling. Ik mocht gewoon zijn zoals ik was, erotische fantasieën waren niet meer taboe. Ik hoefde ze alleen maar te observeren en te integreren in de meditatie als een waardevol object van opmerksaamheid, als fysieke sensaties, geluiden, adembewegingen of wat dan ook.

Ik ben een keer enorm verliefd geworden op een vrouwelijke medemederende die ik verder totaal niet kende en waar ik nooit mee sprak. Meditatiebegeleiders noemen dit wel de retraite romance. Wat mij hielp was het iedere keer observeren en benoemen van bijvoorbeeld het zien van de dame in kwestie, het horen van haar stem, erotisch of romantisch gekleurde fantasieën, lichamelijke reacties of emoties die ik er bij beleefde. Soms lukt dit niet. Wat dan kan helpen is

de terugkerende verliefdheid te bespreken met de meditatiebegeleider of - als het meer in het alledaagse leven plaatsvindt - met een goede vriend(in) of met de persoon die centraal staat in je fantasieën. Het kan soms zeer onthullend zijn om te kijken wanneer of van waaruit je steeds terugkerende erotische gevoelens ontstaan. Zo kwam ik er bij de bovenstaande verliefdheid achter dat ze vaak opkwam als ik me eigenlijk eenzaam of ontevreden voelde. Door die eenzaamheid erkennend op te merken werd het innerlijk een stuk rustiger.

Ook hoeft je de kat niet altijd op het spek te binden. Deelnemers die duidelijk lijden onder een retraite romance adviseer ik bijvoorbeeld om fysiek wat afstand te houden: ga niet vlak naast of tegenover elkaar de loopmeditatie beoefenen of in de eetzaal zitten.

Je hoeft beslist niet meteen te denken dat je je partner ontrouw bent als er plotseling fantasieën opkomen over een ander. Ook hoeft je niet te proberen alle gehechtheden los te laten. Je kunt ze met meditatie training leren herkennen en doorzien, zodat je een subtiele innerlijke relativering kunt ervaren. Het zijn gedachten en gevoelens die vanzelf opkomen, of we dat prettig vinden of niet. Wat seksuele gevoelens betreft heb ik geleerd om ze als getuige waar te nemen zonder er verder iets mee te hoeven doen. Je hoeft je gevoelens niet te volgen, ze niet te verdringen en jezelf ook niet in de brandnetels te gooien om ze niet te voelen. Innerlijke vrijheid is het resultaat. ●

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie en heeft vijf jaar als monnik in Zuidoost Azië gewoond. Hij is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland; info: www.koster.nl.