

DE CONFRONTATIE MET VERLANGENS; NAAR LIEFDE, SEKS, VROUW[EN], CHOCOLADE EN MEER

DAT EEUWIGE GEVECHT MET AL DIE VERLEIDINGEN EN VERSLAVINGEN, IK BEN ER KLAAR MEE. OF HET NU GAAT OM LIEFDE, AANDACHT, SEKS, SIGARETTEN, DRANK, CHOCOLADE OF DE MOBIELE TELEFOON. HET IS TOCH BIZAR DAT ZIJ DE MACHT OVER ONS HEBBEN, IN PLAATS VAN ANDERSOM? TIJD OM ZE EENS RECHT IN DE OGEN AAN TE KIJKEN. EN ZO BELAND IK IN HET VIPASSANACENTRUM IN BELGIË, WAAR IK 10 DAGEN IN STILTE GA MEDITEREN. OM TE ONDERZOEKEN HOE GOED IK NOU EIGENLIJK MET MEZELF KAN ZIJN, ZONDER ENIGE AFLEIDING. EN OM ME BEWUST TE WORDEN WAAROM IK ZO VAAK ALS EEN KIP ZONDER KOP AL DIE VERLANGENS ACHTERNA REN, OP ZOEK NAAR BEVREDIGING. BEVREDIGING DIE OVERIGENS ALTIJD MAAR KORT DUURT, ALWEER KLAAR VOOR EEN NIEUWE KICK.

ER IS GEEN AFLEIDING DE KOMENDE TIJD IN BELGIË; GEEN TELEFOON, MP3, BOEK, PEN EN PAPIER OF IETS LEKKERS OM MEE TE NEMEN. ALLEEN VOLDOENDE SCHONE ONDERBROEKEN. EN LEF. DIT LAATSTE STAAT NERGENS VERMELD OVERIGENS, MAAR DAT SCHAT IK ZELF ZO IN.

TEKST LINDA DE ROOS | ILLUSTRATIE SASKE VAN DER EERDEN



Aangekomen bij het Vipassana-centrum moeten er allemaal lijsten worden ingevuld, psychische euvels nader toegelicht, en vooral ook een nummer van een contactpersoon in geval van nood. Er moet een soort van gelofte afgelegd worden dat ik de gehele 10 dagen blijf. Het kan schadelijk zijn de cursus eerder te verlaten. Op een later moment horen we tijdens de dhamma lezing waarom.

Ik aanschouw zo eens een ieder die het terrein op komt. En poeh, wat komt daar een onwijs knappe, donkere dame aanzetten! Ik kwam hier om mijn verlangens en immense neiging naar afleiding te onderzoeken, heeft het universum haar nu op mijn weg gesmeten om die uitdaging aan te gaan?

Verleidingen

Waar ben ik aan begonnen, schiet het regelmatig door me heen. Maar er is geen weg meer terug. Inmiddels heb ik ook alles ingeleverd; telefoon, portemonnee, autopapieren. De autosleutels heb ik stiekem gehouden, met een belangrijke reden. De kofferbak ligt vol met Snelle Jelle's en ander noodrantsoen, voor het geval ik van de honger ten onder dreig te gaan.

Het is namelijk zo dat je om 11uur al warm eet. Om 17uur krijg je dan alleen nog twee stuks fruit en wat thee, that's it. Als iedereen is ingeschreven wordt het terrein én hermetisch afgesloten, én verdeeld in twee stukken, een mannenstuk en een vrouwenstuk. De slaapvertrekken liggen uit elkaar, we eten in aparte ruimten en het wandelgebied is apart van elkaar, om verleidingen te voorkomen.

Moet ik dan misschien toch zeggen dat ze me beter tussen de mannen kunnen zetten? Ik heb nu verleidingen alom, 40 vrouwen om me heen! Waar ik me ook zorgen over maak is dat het gebied dusdanig is afgezet voor de vrouwen dat ik niet meer naar de auto kan. Dan moet ik namelijk door het mannengebied.

Dan begint officieel de 10-daagse cursus, de stilte is ingetreden. Om 4 uur 's ochtends gaat de gong. Er moet gemediteerd worden, 2 uur lang, voordat we kunnen ontbijten.

Probleem

Tussen 12.00 en 13.00 kun je een paar minuten bij de juf reserveren als je vragen hebt over de techniek, of wanneer je tegen problemen aanloopt.

Dag 2 heb ik al zo'n gesprek nodig, ik heb een groot probleem. Die nacht heb ik bijna de hele nacht wakker gelegen van de honger (ja, ook een beetje van die mooie donkere dame, maar daar begin ik nog maar even niet over). Ik heb me bedacht dat, voordat ik in het donker met capuchon over mijn oren door het mannengebied naar de auto ga voor de Snelle Jelle's, ik ook gewoon kan vragen of ik een boterham mag voor het slapen gaan. Maar de juf zegt dat er niet echt een reden voor is, ik heb geen suikerziekte en ben ook niet te mager. Ik kan leren die honger te observeren, in plaats van gelijk te willen reageren door te gaan eten.

Vergankelijkheid

En dan kom ik gelijk uit bij de essentie van Vipassana. Vipassana gaat ervan uit dat alle ellende in het leven veroorzaakt wordt door 2 dingen: verlangen (dingen willen die je niet hebt) en afkeer (van dingen af willen die je wel hebt). Dit uit zich in gewaarwordingen in je lichaam, prettige of onprettige. Ik wil duidelijk van mijn honger af. En eigenlijk ook van de pijn van het lange zitten. Toch hebben verlangens en afkeer een gemeenschappelijke deler, ze zijn vergankelijk. Ze ontstaan, en ze vergaan. En dat ga ik zien als ik mediteer, de pijn blijft niet eeuwig. Dat ga ik zien als ik de honger observeer, hij gaat ook weer weg! Met als gevolg dat ik de rest van de dagen nog wel honger heb gehad, maar er niet meer wakker van heb gelegen. De honger was er, en soms ook niet. Vipassana is de kunst gelijkmoedig en bewust te zijn. Te observeren in plaats van te reageren. Wetende dat alles ontstaat, en ook weer vergaat.



Geestelijke wond

De reden waarom je de volle 10 dagen moet blijven is de volgende; iedere keer wanneer er verlangen is, of afkeer, zet deze zich vast in het lichaam. Het wordt vergeleken met een grote wond in het lichaam. Deze 10 dagen zijn nodig om die wond open te leggen, waardoor er 'pus-pockets' van verlangen en afkeer (sankhara's genaamd) vrij zullen komen. Deze wond moet geheeld. De 10 dagen zijn nodig de geestelijke wond van verlangens en afkeer te helen en vervolgens met bewustzijn en gewaarzijn gelijkmoediger terug te keren naar de maatschappij. Geen nieuwe sankhara's te creëren. Duidelijk, ik snap de grote hekwerken rondom het terrein.

Afleiding

De eerste 3 dagen beoefenen we Annapanna meditatie. De focus ligt op het gewaarzijn van het gebied onder de neusgaten en boven de bovenlip. Dit is om de concentratie te stimuleren. Het is dodelijk saai, de hele dag mediteren op zo'n miezerig klein stukje lijf. Dus komt de afleiding oppoppen om de tijd wat aangenamer door te komen. Ook al mag je geen nieuwe verlangens creëren (dat maakt namelijk meer pus en ik heb al heel wat schat ik zo in), toch ga ik fantaseren over die mooie, donkere dame. Mijn fantasie gaat daarin zover dat we al bijna getrouwd zijn en nog lang en gelukkig samen zijn. Dit wordt bevestigd doordat ik een madeliefje blaadje voor blaadje afpel, 'ze houdt van mij, ze houdt niet van mij', en jawel, ze houdt van mij! Nog even deze dagen uitzitten en dan zal ik haar vertellen dat we bij elkaar horen. Ze zal in Amsterdam wonen, dat is op mooie en bereisbare afstand van Utrecht.

Ineens herken ik een patroon. Ook in het klooster in Nepal werd ik verliefd, op een mooie Braziliaanse. Toen mochten we praten en was het nog wederzijds ook. Maar nu gaat het echt nergens over. Prettige gevoelens creëren om de minder prettige maar niet te hoeven voelen. Ik probeer het weer los te laten, ze zal gewoon getrouwd zijn en 4 kinderen hebben. Heb ik al mijn tijd verdaan aan pus. En pus is alleen leuk als er serieus potentie is.

Kritische reisgenoten

Op dag 4 ben ik er wel even klaar mee. Ik ben ongesteld geworden, ik snotter alles bij elkaar van verkoudheid en mijn rug doet pijn. Ook kan ik het even niet zo goed overzien, al die andere dagen die nog moeten komen. Annapanna meditatie heeft sinds vandaag plaats gemaakt voor Vipassana meditatie. En dit vind ik een stuk moeilijker. Het lichaamsgebaarzijn moet nu geobserveerd worden van mijn kruin naar beneden tot het puntje van mijn tenen en weer terug. Maar op de weg van kruin naar tenen ben ik werkelijk al 475 keer afgedwaald naar weet ik niet wat. Ja, ook nog steeds naar die dame. Ik word er onrustig van! Kritische reisgenoten komen opdagen, die me vertellen dat ik mijn tijd verdoe, dat ik het niet goed doe, en dat ik het ook nooit zal leren. Oké, denk ik dan maar, alles ontstaat, en alles vergaat, niets is blijvend. En zo vertrekken die reisgenoten dan godzijdank ook weer.

Observeren

Zo schuiven de dagen voorbij; vroeg op, mediteren, eten, mediteren, je mond houden, mediteren, binnenpretjes, aanvallen van honger en pijn, van kritische, obstinate en ongeduldige stemmen. Vanaf dag 5 komt er een grote klus bij; iedere dag moet er 3 keer een uur compleet stil gezeten worden.

Ogen dicht, handen in elkaar, benen gekruist of onder je billen. Een half uur stilzitten gaat nog. Na 45 minuten is de pijn eigenlijk niet meer te houden. En na een uur ben ik ervan overtuigd dat mijn benen finaal kapot zijn en dat ze een rolstoel mogen laten aanrukken.

'Als die goddelijke benen van die mooie donkere dame ook maar niet afsterven?!', denk ik bij mezelf. En dan heb ik het ook nog niet over jeuk op je neus waar je niet aan mag komen. Observeren. Gelijkmoedig observeren, zonder verlangen, zonder afkeer. Alles komt en gaat. En dat is inderdaad zo! Ik loop nog steeds als een kievit (en zij gelukkig ook).

Verslavingen

Ik snap ineens hoe verslavingen werken. Je bent niet verslaafd aan alcohol, aan sigaretten, aan seks, liefde, chocolade, of je telefoon, maar aan de fysieke gewaarwording die het geeft. Je hecht je aan het prettige gevoel. En die fijne gewaarwording wil weer gevoeld worden, en het liefst zo snel mogelijk. Als een dolle hond rennen we al die verlangens achterna. Alles beter dan met eigen leegte en andere gevoelens te zijn, zo lijkt het. Ik krijg het gevoel dat ik meer uithoudingsvermogen creëer voor het dagelijks leven. Ik besef me dat niets blijvend is, behalve verandering.

Langzaam

De dagen schrijden langzaam voort. Iedere ochtend als we de ontbijtzaal binnenkomen is het kalendertje weer een dag verschoven, en dat is dan zo'n blij moment op de dag. Vooral die dag 9. Nog maar 1 dag en we mogen weer praten en elkaar aankijken!

Op dag 10 word ik gewoon een beetje nerveus wakker. Rond 11 uur gaan we weer praten. Wat moet ik zeggen? Tegen wie? Wat zal ik zeggen tegen háár, die mij regelmatig van mooie fantasieën heeft voorzien? Uiteindelijk vraag ik haar met een bonkend hart en een verlangend lijf hoe het voor haar is geweest. Dat is het enige wat ik op dat moment durf te vragen. Ze antwoordt met een enorm Belgisch accent, niet lekker Amsterdams zoals ik had verwacht. Later hoor ik haar tegen een ander praten over haar vriend. Ze wonen samen in Antwerpen. Ineens moet ik lachen om al mijn fantasieën van de afgelopen week.

Slaaf van gevoelens en verlangens

Ik moet wennen aan het feit dat iedereen weer praat. Ineens maakt het uit bij wie je gaat zitten in de eetzaal, zoek ik mensen op (lees: leuke vrouwen) tot wie ik me aangetrokken voel. Het mediteren verloopt een stuk onrustiger, alle gesprekken die ik heb gevoerd draai ik weer af in mijn hoofd. Zo gaat dat dus in het dagelijkse leven. Uiteindelijk heb ik ook met die donkere Belgische hele leuke gesprekken. De situatie is duidelijk en geeft ruimte voor een mooie ontmoeting.

Dag 11 gaan de hekwerken open. We worden weer vrijgelaten, terug de maatschappij in. Een maatschappij waarin een ieder continu op zoek is naar externe prikkels, naar opvulling, afleiding en lawaai. Waarin we slaaf zijn van onze gevoelens en verlangens.

En ook al doe ik daar ook nog te vaak aan mee, ik besef me meer dan ooit dat ik uitsluitend in de stilte en leegte vriendschap kan leggen met mezelf. Ik besef dat ik 'in tijden van nood' kan observeren, in plaats van gelijk te reageren. Ik hoef die verleidingen en verlangens alleen maar met liefde en aandacht in de ogen te kijken, dan zijn ze al gerustgesteld. Dan heb ik de macht, in plaats van zij.