

# Is meditatie gevaarlijk?

**Edel Maex**

Is meditatie gevaarlijk? De vraag duikt telkens opnieuw op, helaas vaak na een tragische gebeurtenis. Mensen die intensief of occasioneel aan meditatie doen gaan er onder door en niemand weet goed wat er moet gebeuren. Verschillende meditatietradities vinden hun oorsprong in Azië. Maar Westerlingen komen op een andere manier bij meditatie dan in Azië. Aziatische modellen blijken niet altijd te werken.

Deze tekst gaat niet over een concrete gebeurtenis, het gaat niet over een concrete groep of persoon. Hij probeert enkel een algemeen kader te schetsen waarbinnen deze vraag begrepen en beantwoord kan worden. Ik put hierbij uit mijn ervaring van 25 jaar meditatie en werken als psychiater.

Regelmatig maak ik daarbij gebruik van termen uit het boeddhisme, maar zonder mij hier tot deze traditie te willen beperken. Het is nu eenmaal het jargon waar ik het meest mee vertrouwd ben.

## Wat is meditatie?

De term meditatie verwijst naar verschillende praktijken. Als iemand zegt: ik mediteer, dan heb je eigenlijk helemaal geen idee van wat die persoon doet. Dus voor we ons buigen over de vraag of meditatie gevaarlijk is moeten we eerste even kijken naar de verschillende mogelijke betekenissen van het woord en vervolgens stilstaan bij de vraag op welke manier deze al dan niet gevaarlijk kunnen zijn.

Het is onmogelijk een exhaustief overzicht te geven van alle praktijken die soms meditatie genoemd worden. Ik noem er hier een paar op zonder volledig te willen zijn en goed beseffend dat sommige categorieën elkaar overlappen.

Je kan de verschillende vormen van meditatie indelen door hun lichamelijke expressie.

- Liggen, zitten, staan, lopen

We denken in de eerste plaats aan zittende oefeningen. Maar er zijn andere mogelijke lichaamshoudingen zoals liggen, staan en lopen.

- Ritueel

Ritueel kan een heel meditatieve oefening zijn. Onlangs noemde iemand mindfulness als de kern van het boeddhisme ontdaan van alle ballast zoals rituelen. Maar een betekenisvol ritueel kan een heel zinvolle mindfulness-oefening zijn.

- Zang

Gregoriaans, Orthodoxe zang, chanten van sutra's in Pali of Sinojapans zijn allemaal mooie en diepgaande meditatieve praktijken.

- Dans

In sommige tradities is dans de expressie bij uitstek van meditatie. Denken we maar aan het Soefisme en de dynamische meditaties van Osho.

Een andere mogelijke indeling van meditatiepraktijken is vanuit de notie van stoppen en kijken (samata-vipassana).

Sommige meditatievormen sturen in de eerste plaats aan op stoppen.

Bijvoorbeeld:

- Relaxatietechnieken
- Concentratietechnieken
- Meditaties die gebruik maken van een mantra

In sommige meditatievormen staat het stoppen in functie van vipassana (kijken).

Bijvoorbeeld:

- Visualisatietechnieken
- Concentratietechnieken waarbij de inhoud centraal staat zoals werken met betekenisvolle mantra's of een koan.
- Satipatthana waarbij mindfull (Sati) aandacht gegeven wordt aan het lichaam, de gevoelens, de gedachten ....
- Shikantaza, waarbij de aandacht compleet open is en geen enkel object nog uitgekozen wordt.

Het is maar een greep uit de haast onuitputtelijke schat van bestaande technieken. Geen enkele van deze technieken is de goede of de verkeerde. En geen enkele van deze technieken is in se gevaarlijk of ongevaarlijk. Alles hangt af van de manier waarop ze uitgevoerd worden.

## Wat is gevaarlijk?

Het gaat dus om de manier waarop. Een eerste manier waarop deze oefeningen gevaarlijk kunnen zijn is **lichamelijk**.

Onoordeelkundig omgaan met meditatie kan je lichaam behoorlijk overbelasten, tot en met het oplopen van kwetsuren. Hoeveel meditatoren hebben niet hun knieën overbelast door koppig in een houding te blijven zitten die hun lichaam echt niet aankon. Door een slapende enkel zakken na te lang in lotushouding zitten is ook een klassieker. Te lang pijn verduren kan leiden tot syncopes.

Het is goed om voor ogen te houden dat de enige goede meditatiehouding een comfortabele houding is. Houdingen als de lotushouding zijn niet ontworpen om jezelf te kwellen maar juist om enige tijd onbeweeglijk te kunnen zitten zonder jezelf in de weg te zitten. Maar als je dat niet van kindsaf gewend bent is de kans groot dat je dat op later leeftijd niet meer lukt.

Meditatie kan ook tot uitputting leiden. Hoe vreemd het ook kan lijken: zelfs stilzitten is inspannend. Heel gevaarlijk is het wanneer je slaapttekort gaat opbouwen. Door slaapdeprivatie wordt iedereen, vroeg of laat, psychotisch. Het zou niet de eerste keer zijn dat dit op een intensieve meditatieretraite gebeurt.

Het achtste element van het achtvoudig pas is samma vayamo: de juiste inspanning.

Dat wil zeggen niet te veel en niet te weinig. De Boeddha berispte de monnik Sona omdat hij zich te krampachtig inspande en hij maakte daarbij de vergelijking met de snaar van een sitar die om juist gestemd te zijn niet te hard en niet te slap mag gespannen worden.

Een tweede manier waarop deze oefeningen gevaarlijk kunnen zijn is **psychisch**. Ik wil dit aspect benaderen vanuit drie overlappende invalshoeken:

### **Psychisch geweld**

Geweld is een term die steeds weer aan eenduidige definitie ontsnapt, zeker als we het hebben over psychisch geweld. Daarom val ik terug op een operationele definitie van geweld zonder daarbij definitieve geldigheid te claimen: Geweld is het geen bestaansrecht toekennen aan het perspectief van de ander.

Ieder kijkt naar de werkelijkheid vanuit een ander perspectief. Geen enkel perspectief is algemeen geldig. Als iemand er een visie op nahoudt die radicaal verschilt van de mijne kan ik proberen de ander aan mijn visie, als enig geldige, te onderwerpen. Dat betekent dat ik het perspectief van de andere geen bestaansrecht toeken. Of ik kan proberen het perspectief van de ander te erkennen, zonder ook mezelf aan dat perspectief te onderwerpen. Dit is de basis van dialoog.

Dit ligt ook vevat in de eerste bodhisattvagelofte: hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden. Het is de meest fundamentele keuze die een mens in zijn leven te maken heeft: onderwerp ik de ander aan mijn behoeften, of leef ik in functie van het bestaansrecht van ieder levend wezen (dus inclusief mezelf).

Voor heel veel mensen is dit geen common sense. Veel mensen leven met het impliciete gevoel van pas bestaansrecht te hebben als ze aan deze of gene set van verwachtingen voldoen. Het psychisch geweld interioriseert zich. Ik mag pas bestaan als.... Je voelt je verdrietig en je verwijt jezelf, want je verdriet heeft geen bestaansrecht. Je ben angstig of boos en ....

Mensen gaan op zoek naar manieren om af te komen van wat ze niet zouden mogen zijn en te worden wat ze zouden moeten zijn. Zo komen ze ook bij meditatie uit. Meditatie wordt op deze manier een vorm van psychisch geweld. Meestal is dat een herhaling van het vanzelfsprekende psychisch geweld waarin ze opgegroeid zijn, zonder zelfs nog maar aan te voelen dat er iets niet klopt. Het is zo vanzelfsprekend. Nog erger wordt het als een leraar of groep hieraan meedoet. Mensen zetten zichzelf onder druk en laten zich onder druk zetten. De meditatieoefening is dan de voortzetting van het vanzelfsprekende maar ongenoemde psychische geweld dat er altijd al geweest is en een grote bron van lijden was, is en blijft.

### **Valse verwachtingen**

Nauw hierbij aansluitend zijn alle valse verwachtingen en idealisering en idealisering die bij de praktijk kunnen horen.

- Idealiseren van de beoefening

Eindelijk ga ik verlost zijn van mijn angst, mijn pijn, mijn woede, mijn verdriet .... Vul in wat voor jezelf van toepassing is.

- Idealiseren van de leraar

Eindelijk iemand die zegt wat goed is voor mij, wat ik moet doen .... Tot je ontdekt dat de leraar het zelf ook niet meer weet.

- Idealiseren van de groep

Eindelijk het gezin dat ik nooit gehad heb .... Tot je ontdekt dat ook in deze groep van menselijke mensen alle dingen gebeuren die menselijkerwijze tussen mensen voorkomen.

- Idealiseren van de andere beoefenaars

Kijk eens wat zij wel kunnen .... Tot je beseft dat zij niet meer of minder menselijk zijn dan jou.

Als deze valse verwachtingen kunnen vernietigend zijn en tot ondraaglijke desillusies lijden. Het is een grote verantwoordelijkheid van iedereen die op welke wijze ook meditatie aanleert aan anderen om zich hier ten volle van bewust te zijn.

## **Psychische pijn**

Meditatie maakt dingen zichtbaar. Alles wat menselijkerwijze ervaarbaar is kan zichtbaar worden en daar kan ook veel pijn bij zitten.

Dit kan in grote lijnen op twee manieren:

- Door aandacht te geven waar je eerder geen aandacht aan gaf

Dit geldt vooral voor alle methodes die gebaseerd zijn op stoppen en kijken. Zolang je in de maalstroom van je leven doorraast lijkt er niet echt iets aan de hand... De drukte van je leven zorgt voor een soort bewustzijnsvernaauwing waarin veel onzichtbaar blijft. Maar als je stopt, even uit de maalstroom stapt en kijkt ... kan het zijn dat je schrikt.

Je kijkt naar je gedachten, je gevoelens. Je neemt contact met je ademhaling met je lichaam. Dat is niet zo vanzelfsprekend, voor niemand. Het is een ingrijpend proces.

Zeker mensen die als kind in hun lichamelijke integriteit zijn aangetast, hebben vaak overleefd door bepaalde lichamelijke sensaties uit te sluiten. Als je in een meditatie-oefening je aandacht opnieuw bij je lichaam brengt, kunnen er herinneringen wakker worden die je lang vergeten was. Hetzelfde geldt voor je psychische integriteit.

- Door contrast

Normaal is wat je gewend bent. Als je opgegroeid bent in een situatie van lichamenlijk of psychisch geweld, ervaar je dat als maar normaal. Je schrikt als je merkt dat anderen dat niet normaal vinden. Soms komen mensen in een crisis als ze een liefdevolle partner ontmoeten. Dan pas merken ze dat wat tot dan maar normaal was, misschien niet zo normaal is.

Dus ook door bij een goede leraar terecht te komen, in een groep van liefdevolle en respectvolle mensen, door een praktijk aan te vatten van liefdevolle aandacht voor jezelf, kan er heel veel zichtbaar worden.

Het is op zich niet verkeerd als door meditatie oude pijn opnieuw zichtbaar wordt, integendeel. Maar het is wel een groot probleem als je die pijn niet weet te bevatten. Dan wordt het gevaarlijk. Het is maar veilig als het vermogen om te bevatten (kshanti) groeit evenredig met wat vraagt om bevat te worden.

Iemand vroeg ooit aan een bekende vipassanaleraar waarom hij aan een nieuw aangekomen studente enkel een samata-oefening (stoppen) gegeven had en geen instructie in vipassana(kijken) zoals anders. 'Te veel pijn', was het antwoord.

## **Meditatie is helend**

Is meditatie gevaarlijk? Wel integendeel: meditatie is helend. Tenminste dat hoort het te zijn. Maar uit het voorgaande blijkt dat als je het compleet verkeerd kan aanpakken en iets doen wat wel degelijk schadelijk is. Er wordt soms gezegd dat er in meditatie een ingebouwde veiligheid in zit waardoor niet meer naar boven komt dan je kan bevatten. Dat is waar, maar het veronderstelt dat je dat veiligheidsventiel dan ook in ere houdt.

Meditatie is maar helend als het een act is van liefde (metta-karuna). Daarom spreken we van milde open aandacht.

Wat verlang je van iemand als je in pijn bent? Je verlangt begrip, nabijheid, je wil niet veroordeeld of afgewezen worden worden, niet iets moeten .... In ons verlangen weten we wat liefde is. En dat is meditatie: jezelf nabij zijn in je pijn, zonder moeten, zonder afwijzen, met mateloze mildheid. Meditatie betekent een einde maken aan het psychische geweld dat altijd al niet meer dan normaal was.

Meditatie is een act van liefde. Dan is het veilig. Dan is het helend. Dat betekent ook dat je je eigen weerstanden respecteert. Weerstand is de rem op de auto en het is is niet omdat je auto remmen heeft dat het een slechte auto is.

In de praktijk betekent dit dat je je aandacht brengt bij wat op de voorgrond staat en je jezelf niet dwingt om wat dan ook te voelen. Als je bang bent om je pijn te voelen ga je je niet door die angst door forceren om het toch te voelen. Nee je brengt je aandacht bij wat op de voorgrond staat: in dit geval bij de angst om te voelen. Het is belangrijk om je nooit te forceren en je nooit laten forceren.

Het kan niet genoeg herhaald worden. Mildheid, liefde (metta), mededogen (karuna) zijn hier de sleutelwoorden.

Je doet dit ook niet alleen. In het oudste boeddhisme wordt dit kalyanamittata genoemd. Het kan vertaald worden als: mooie vriendschap. Mittata is afgeleid van metta, liefde. Kalyanamittata slaat op de relatie tussen leraar en leerling, en tussen de leerlingen onderling.

De leraar wordt vaak kalyanamitta, goede vriend, genoemd. In de mahayanatraditie, in de Lotus Sutra, wordt gezegd dat de Dharma enkel van boeddha tot boeddha kan worden doorgegeven. De implicatie is dat ieder van ons in wezen een boeddha is. De leraar is maar een goede vriend als hij de leerling als een boeddha ziet en behandelt.

Kalyanamittata gaat ook over de groep van beoefenaars. Als de pijn te groot wordt, ben je niet alleen.

Zo creëer je een veilige ruimte in jezelf en om je heen, een ruimte die alles kan bevatten (kshanti), .

## **Besluit**

Toen de studente die een samata-oefening gekregen had in plaats van een vipassana-oefening omwille van 'te veel pijn' daar achter kwam, reageerde ze hoogst verontwaardigd. Ze kwam niet om haar tijd te verdoen met een 'minderwaardige' oefening. Pijn of geen pijn, ze wou er voor gaan. Een typisch westerse reflex die de bal volkomen mislaat.

Het misverstand is te denken dat mildheid maar een anestheticum is voor meditatie. Maar mildheid (metta-karuna) is de essentie van de oefening zelf. In die zin zou ik de kern van dit betoog in één zin willen samenvatten:

En die transformatie is niet iets wat je overkomt of wat je bereikt, het is iets wat je doet, nu.

Meditatie  
is de transformatie  
van pijn  
naar mededogen