

Meditatie: egoïsme of altruïsme?



Meditatie wordt in onze westerse wereld steeds meer ingezet, deels onder de wetenschappelijk meer verantwoorde naam mindfulness. Meestal is het doel om je lekkerder te voelen of beter te functioneren. De individuele spirituele meditatiepraktijk is veelal gericht op tot rust komen, meer welbevinden, gezonder worden. Dat kan een vrij egoïstische beoefening zijn. Als je je niet lekker voelt, moet je aan jezelf werken. Eigenlijk een soort spirituele tranquillizer.

De mindfulness meditatiepraktijk in bedrijven en bij overheden en instellingen wordt ingezet om werknemers meer ontspannen, meer tevreden en meer in verbinding te laten zijn. Maar ook dat kan een eenzijdige en op een bepaalde manier ook egoïstische beoefening zijn. Mindfulness wordt dan ingezet ter verbetering van de bedrijfs-cultuur en de productie. Eigenlijk een soort tranquillizer om rustige en gediensstige medewerkers te hebben. Als je je niet lekker voelt op je werk, ligt dat niet aan je baas, je lage salaris of aan de productieketen maar aan jezelf en dan moet je dus aan jezelf werken.

Meditatie zoals ik dit in het boeddhisme geleerd heb, wordt niet op deze manier ingezet als tranquillizer. Het is een beoefening waarin morele waarden en normen belangrijk zijn en waarin je getraind wordt om minder egoïstisch te zijn en meer te leven vanuit liefdevolle vriendelijkheid. Reflectie en nadenken over de juiste intentie is minstens even belangrijk als de meditatieve beoefening. Het idee dat je even lekker uit je hoofd gaat in meditatie past daar dus niet bij. Wel onderzoek je hoe je elke keer meegesleurd wordt door de golven van emoties en gedachten en leer je daar nieuwsgierig naar kijken. Zodat je vrijer kunt handelen. Niet de westerse vrijblijvendheid van doen waar je zin in hebt, maar vrij in de zin van verantwoordelijk kiezen voor de juiste morele, altruïstische handeling.

Veel meditatiepraktijken vinden plaats in een rustige setting: een klooster of een stilteplek. De tantrische meditatie, geïnspireerd door het Tibetaans boeddhisme, nodigt juist uit om midden in het dagelijks leven in meditatie te blijven.

Ergens in de achtste of negende eeuw was er in India een groep monniken en nonnen die de kloosters verliet en onderzocht of ze ook in het dagelijks leven, in een gezin, als je drinkt en als je seks hebt, nog steeds in meditatie kunt zijn.

Het mooie van deze praktijk voor ons westerse mensen is dat het niet veel extra tijd kost, omdat die meditatie in het dagelijks leven plaatsvindt. Een irritant appje, een file, ineens een aantal cliënten dat annuleert in je therapeutische praktijk terwijl je geld nodig hebt: kun je ook in deze situaties kiezen voor meditatieve balans en liefdevolle aandacht voor je omgeving? Welke emoties en gedachten er verder ook in jou bewegen: het is een keuze, een bewust gekozen intentie van liefdevolle vriendelijkheid die je in elke situatie weer oefent.

Die meditatieve moraal is ook van groot belang in tantrische seksualiteit. Het bijzondere van tantra is dus dat je ook terwijl je seks hebt met jezelf of een partner in meditatie kunt zijn. Het gaat echter niet om het egoïstisch beleven van seksueel genot, maar om

in meditatie aanwezig te kunnen zijn in sterke seksuele energie en deze te transformeren naar een houding van altruïsme en liefdevolle aandacht. Oefenen in moreel gedrag is niet populair, zowel niet in de wetenschap, het bedrijfsleven en bij de overheid als in alternatieve spirituele praktijken. Individualisme, persoonlijke groei, carrière maken, 'jezelf zijn' en egoïsme kunnen vrij dicht bij elkaar liggen. Moreel gedrag gaat erover om jezelf te oefenen om egoïsme om te zetten in altruïsme. Vanuit het boeddhisme kun je verschillende dimensies van moreel gedrag onderscheiden. Als je onbewust bent, moet je je gewoon aan de regels houden. Maar als je in bewuste liefdevolle aandacht bent, dan gaat je leven niet meer over goed of fout, maar over jezelf op elk moment van de dag en in elke situatie herinneren dat je liefde bent, en van daaruit te handelen. Bewustzijn, intentie, oefening. En als je tenslotte verlicht bent, is die liefde er vanzelf.

Jan den Boer,
tantratrainer

www.tantratraining.nl