

Mediteren kun je leren

Matthieu Ricard over de kunst van het mediteren:

- 'Er bestaan veel clichés over meditatie. Laat ik meteen duidelijk maken dat het bij mediteren niet gaat om het leegmaken van de geest door je gedachten te

blokkeren, voor zover dat al mogelijk is. Het gaat niet om eindeloze interpretaties van je verleden of het voorzien van de toekomst.'

- 'Het grootste deel van de tijd is onze geest instabiel, grillig, ongeordend, zwalkend van hoop naar vrees, egocen-

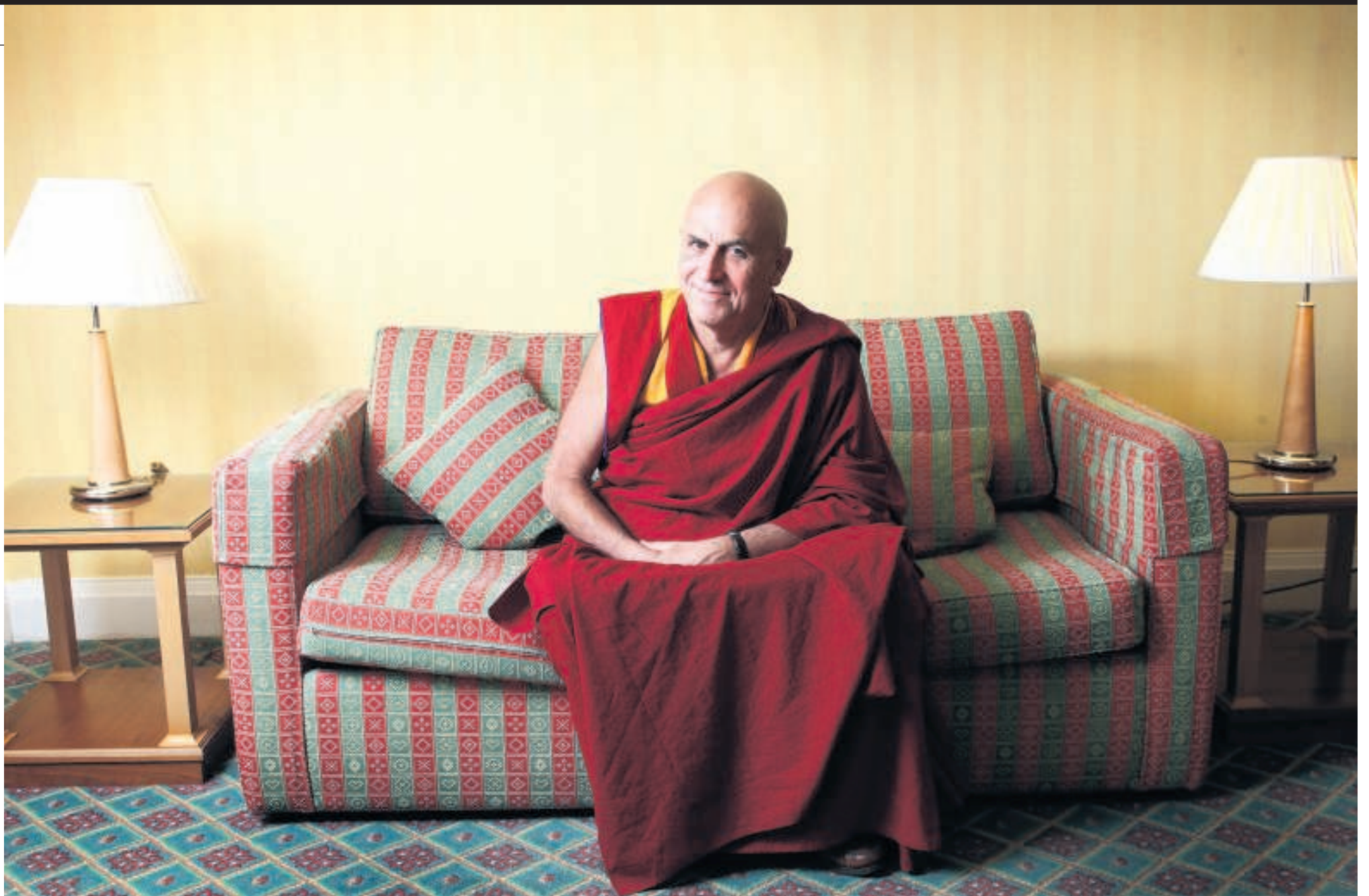
trisch, aarzelend, versnipperd, verward of geheel afwezig en verzwakt door innerlijke strijd en onzekere gevoelens.'

- 'Het doel van meditatie is om de werkelijkheid te zien zoals die is – zo dicht mogelijk bij onze eigen belevingswereld – om de oorzaken van pijn en verdriet

bloot te leggen en de mentale verwar- ring op te heffen die maakt dat we het geluk zoeken waar het niet te vinden is.'

- 'Over meditatie valt eigenlijk weinig te zeggen, het is vooral een kwestie van doen.'

(Uit: *De kunst van het mediteren*)



Matthieu Ricard: 'Ik geloof dat het tijdperk van de competitie langzaam plaats maakt voor het tijdperk van de samenwerking.'

'Mijn boek was in feite een reactie op *L'Euphorie perpétuelle* van de Franse filosoof Pascal Bruckner, dat in 2000 verscheen', zegt Ricard. Bruckner hekelt daarin de menselijke obsessie met geluk. Ooit was geluk een voorrecht, aldus Bruckner, nu is het een plicht. Matthieu Ricard: 'Ik kreeg bij het lezen van zo ongeveer elke regel in Bruckners boek de neiging er iets van te zeggen. Bruckner is zeer negatief over geluk. Voor een deel kan ik hem volgen, want het is maar net wat je onder geluk verstaat; het is een woord waar veel betekenissen aan worden gegeven. Als het om zoetsappige clichébeelden gaat, om vals geluk, heeft hij natuurlijk gelijk. Maar hij wijst ook het echte geluk ten diepste af. Dat bestaat niet, volgens Bruckner, of in elk geval vindt hij het niet interessant.

'Ik las Bruckners boek en dacht: hier heb je twee men-

Matthieu Ricard kreeg de bijnaam 'de gelukkigste man op aarde'

sen die allebei buitengewoon intelligent zijn en die komen met een visie op het bestaan die zó volkomen tegengesteld is. Dat vond ik interessant, daarop wilde ik reageren. Vooral omdat Bruckner niet alleen staat. Voor mij staat hij symbool voor het type mens dat ongelukkig is, lijdt, niet weet hoe hij daaruit moet komen en uiteindelijk maar de lof van het ongeluk gaat zingen en daar een hele filosofie op bouwt. Dat komt veel voor: dat je met terugwerkende kracht tot een verklaring komt die jouw gedrag rechtvaardigt, zodat je je met jezelf kunt verzoenen.'

Volgens Matthieu Ricard is geluk juist het doel van ons bestaan. 'Het is zelfs het doel van alle doelen in het leven. Ik versta onder geluk dus iets anders dan een kortstondig moment van vreugde of een gevoel van plezier. Het is iets dat in jezelf zit, terwijl de meeste mensen het buiten zich-

zelf zoeken. Geluk is een manier van zijn die wordt gekenmerkt door een gevoel van harmonie met de omgeving, het ontbreken van strijd; het gaat om een gelijkmoedigheid die blijvend is. Je kunt daar cynisch over doen, zoals Pascal Bruckner, of Charlotte Brontë, die schreef dat geluk geen aardappel is die je in de grond stopt met een beetje mest erbij. Daar help je jezelf niet mee.'

Geluk is wel degelijk te leren, beweert Ricard. 'Er is geen enkele menselijke kwaliteit die niet verbeterd kan worden. Dat geldt dus ook voor het vermogen om gelukkig te zijn. Geluk is een bekwaamheid. Natuurlijk wordt de ene mens geboren met meer aanleg voor geluk dan de andere, er is altijd een basisniveau van geluk; maar dat niveau kun je omhoog brengen. Waar wil je staan? Wat is de lijn waarop je terugkomt na momenten van groot geluk of diep verdriet? Dat niveau kun je verbeteren.'

Door middel van meditatie, onder meer. 'Maar misschien is het beter over het 'trainen van de geest' te praten', zegt Ricard met een brede grijns. 'Met een woord als meditatie maak je het de anti-exotici te gemakkelijk. Dat je de geest kunt trainen is inmiddels al honderden keren aangetoond, in allerlei experimenten en studies. In de afgelopen tien, twintig jaar hebben neurowetenschappers ontdekt dat neuronen in de hersenen niet onveranderlijk zijn, zoals altijd werd gedacht, maar dat ze voortdurend veranderen. Dat wordt neuroplasticiteit genoemd. Iemand die elke dag dertig minuten pianospeelt, of schaakt, of zich bekwaamt in de kunst van het kanovaren, krijgt een ander brein. Er treden veranderingen op in de cognitieve vermogens.'

Zoals je een muzikale vaardigheid kunt trainen, zo is het volgens Ricard ook mogelijk de geest te trainen op zaken als mededogen, gelijkmoedigheid en innerlijke vrede. 'In 2000 heeft de dalai lama tijdens een Mind and Life-conferentie een week met een aantal wetenschappers gepraat over hoe je destructieve emoties van de mens kunt veranderen, anders dan door middel van medicijnen. Daar zijn onderzoeksprogramma's uit voortgekomen die steeds opnieuw aantonen dat meditatie – het trainen van de geest – een zeer praktisch instrument is om mensen een zekere controle over de geest te geven. Het trainen

van de geest is niet geheimzinnig of ingewikkeld. Het belangrijkste is dat je het doet. Je kunt een kind van 4 zijn geest al laten trainen, door het elke dag te vragen zich een paar minuten te concentreren op een voorwerp, op een ander kind, op iets moois, wat dan ook.'

Meditatie verplicht stellen gaat wat ver, zegt Ricard. 'Maar het zou goed zijn als training van de geest door meer mensen werd erkend als een nuttig en krachtig instrument. Het effect is er trouwens ook in omgekeerde richting. Kijk naar de hoeveelheid geweld die jongeren en trouwens ook ouderen over zich uitgestort krijgen door de audiovisuele media. Films en tv-series bevatten vaak grote hoeveelheden geweldsscènes. Daarvan is bekend dat ze een negatief effect op kijkers hebben. Maar met die inzichten gebeurt weinig, want er zitten grote financiële belangen achter.'

Het volgende boek van Matthieu Ricard gaat over altruïsme. 'Het is een ambitieus project, ik ben er al drie jaar mee bezig. Het gaat over de kracht van welwillendheid; de kracht die het tegenovergestelde is van geweld. Het wordt in wetenschappelijk opzicht een multidisciplinair boek, dat inzichten uit de filosofie combineert met die uit de psychologie en de biologie.'

Gaat het de goede kant op? Met de mens, met de wereld? 'Op het individuele vlak is er sprake van een almaar narcistischer wordende cultuur, vooral in de Verenigde Staten. Niet eerder werd het ego zo belangrijk gevonden. Media en vooral televisie spelen daar een grote rol in. Dat is een probleem. Maar op mondiaal niveau is er een afname zichtbaar van het geweld, met dank aan de verspreiding van de democratie. Er zijn meer vredesmissies en minder oorlogen, er is minder racistisch geweld, minder huiselijk geweld, minder geweld tegen kinderen, de positie van de vrouw is verbeterd. Persoonlijk geloof ik dat het tijdperk van de competitie langzaam plaats maakt voor het tijdperk van de samenwerking. Dat heeft tijd nodig, maar de tendens is er. Dus jawel: het gaat de goede kant op.'

Boeddhistisch Film Festival Europa, 6 en 7 oktober, EYE Film Instituut Amsterdam. bffe.org