



## Mediteren, eindeloos beginnen

# De ui pellen

Afgelopen najaar ben ik bij *Zen.nl* in Nijmegen – één van vijftien *Zen.nl*-centra in ons land – van start gegaan met een introductie cursus zen-meditatie. Voor de vierde keer in twintig jaar volg ik zo'n beginnerscursus. Waarom ik dit (weer) doe? Een ervaringsverslag van een niet-verlichte maar niettemin tevreden deelnemer.

tekst: Hans Wanningen

Vanaf de eerste les valt mij op dat de cursusinhoud even hecht doorvlochten is als de tatami-achtige vloerbedekking waarop we zitten. De ook verder Japans ingerichte meditatieruimte is ingetogen en stijlvol, een feest voor de zinnen. De oosterling in mij voelt zich er meteen volledig senang. De zwarte zitkussens en dito zitmatten zijn comfortabel, een rol met een meesterlijk mooie prent siert de wand en excellente Japanse wierook verspreidt een verfijnde geur van sandelhout door het vertrek.

De westerse mens die ik ben, komt echter evengoed aan zijn trekken: helder ontkracht onze docent Harmen Maas – een nuchtere tijdgenoot, wars van vaagheden – al in het eerste uur een dozijntje vooroordelen over meditatie. Voorts delen we onze verwachtingen in het, jawel, groepsronde. En onze cursusdoelen verwoorden we

SMART op briefjes, die we inleveren. Aan het eind zullen we die weer voor onze neus krijgen. Zelfs wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie passeert de revue. Van positieve herconditionering tot grotere endorfineproductie. Ik herken in dit alles coachingstechnieken en ook de invloed van mindfulness. Al met al een krachtige correctie op schrijver Rudyard Kipling: tussen het Oosten en het Westen lijkt het hier bij *Zen.nl* wel degelijk te boteren.

INNERLIJK TELRAAM –

Eerste les, eerste instructie: we volgen de natuurlijke ademhaling en tellen die, met langgerekte tellen van 1 tot 10, op elke uitademing.

Eééén, twéééé... En dan weer terug naar 1. Ook wanneer we de tel kwijtraken, gaan we gelijkmoedig en per omgaande terug naar 1. Daar heb je die Beginner's Mind weer. De tel kwijtraken is trouwens niet bezwaarlijk maar eerder bevorderlijk, wordt uiteengezet. Onverwerkte zaken trekken je aandacht weg van je innerlijk telraam. Merk je dit op, dan is dat al winst. Je stapt zo immers uit de blinde identificatie met je gedachten en gevoelens. Ten tweede verwerk je zo een stuk beter al je unfinished business – een beetje zoals bij EMDR-therapie, vermoed ik. Bovendien groeit zienderogen je (zelf)inzicht. Drie vliegen zonder één klap.

ZITTEN, HOE ZIT DAT PRECIES? –

Hoe we zitten? Nou, met een rechte doch ontspannen rug, de ruggenwervels wat uitgetrokken en tegelijk de kin wat ingetrokken. Alsof je je optilt aan je eigen kruin. De benen kruis je over elkaar. Je handen leg je, ook over elkaar, in de schoot, waarbij de duimtoppen elkaar licht raken. Zo vorm je een moedra. De ruimte die vingers en duimen aldus maken heeft qua vorm wel wat weg van een ui. Alsof we onszelf al mediterend pellen als een ui, zo borrelt het in me op tijdens een latere les. Om voorbij alle lagen van conditionering uit te komen bij de kern van de ui (of het ik), die leeg is.

Natuurlijk zit er een opbouw in de duur van de meditatie. De eerste les acht minuten. In de laatste lessen zitten we, zonder morren, twintig minuten. Kwestie van jezelf positief conditioneren. En weten dat het je goed doet; een positieve afloopverwachting, noemt Harmen dat. Apropos afloop, deze eerste cursusavond sluiten we af met een theeceremonie. Dat is elke les stevast het slotritueel. Heerlijke thee, trouwens, van Ayurvedische snit.

Na de eerste les kunnen we thuis aan de bak. Al na een paar dagen mediteer ik zelf vlijtig twee keer 25 minuten per dag. Dat gaat me vrij gemakkelijk af; als ervaren mediteerder weet ik heel wel hoe goed het zitten me doet. Inderdaad: een positieve afloopverwachting. Psychologen zouden reppen van 'een sterke intrinsieke motivatie' en gelijk hebben ze: ik heb er zin an, zagezegd.

BEWUST AFZIEN, BEWUST GENIETEN –

In de weken daarna staan we stil bij een waaier van thema's als aandacht, het (on)bewuste, projectie en perceptie, ademhaling, stress, geluk en keuzes maken. Ook meer oosterse ingrediënten komen aan bod: het hartsoetra, koans en het leven in een Japans zen-klooster. Dat laatste blijkt vooral een kwestie van stevige prakti-

'Mijn ego krijgt goed de oren geschrobd, opdat ik beter naar mijn zelf luister.'

## LEZERSAANBIEDING BOEK



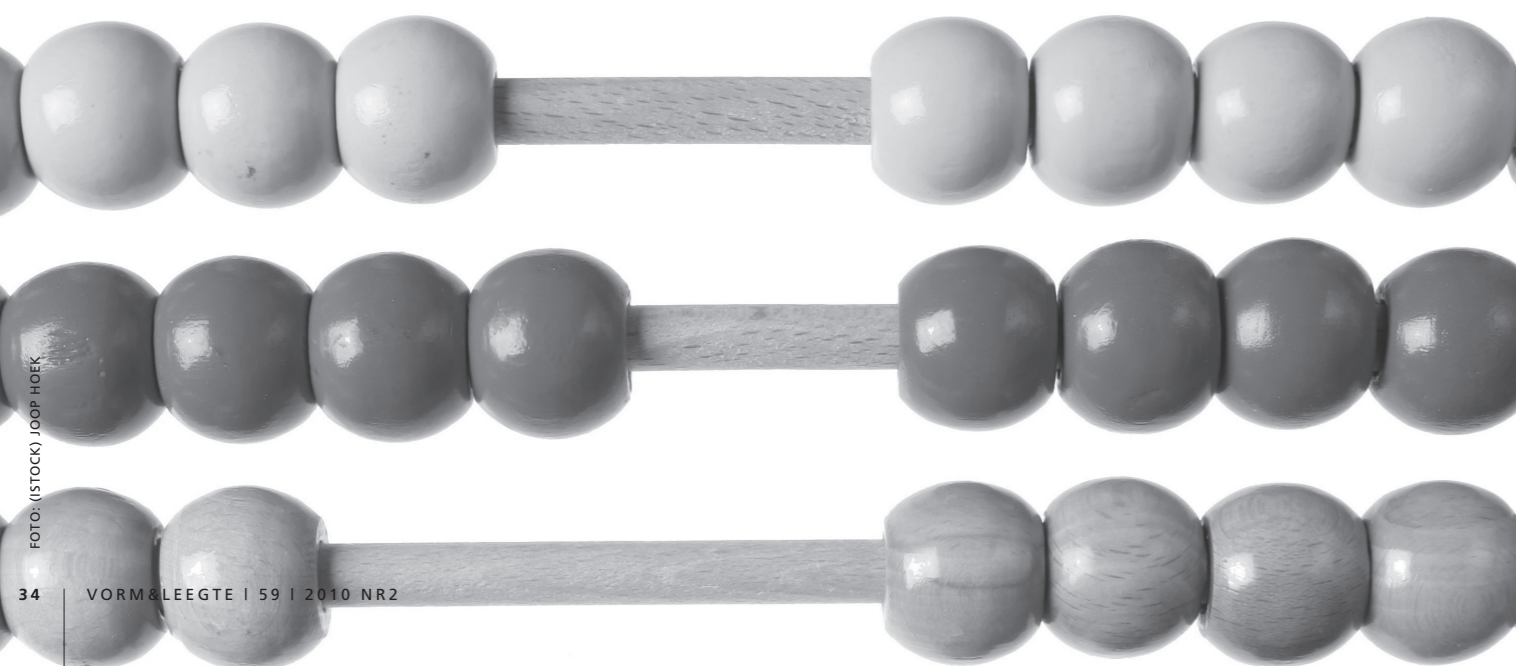
Merel Hoitinga en Riets Ritskens *Zen en Geluk  
Gelukshormonen, lijden en erotiek*

Geluk is niet iets willekeurig maar een reactie die bewust kan worden gestimuleerd, dat is het motto van *Zen en Geluk*. *Zen en Geluk* legt uit wat gelukshormonen zijn, welke functie ze hebben in gezondheid, geluk en creativiteit en hoe we optimaal onze mogelijkheden kunnen inzetten om deze hormoonproductie te beïnvloeden.

Bestel het boek *Zen en Geluk* van Merel Hoitinga en Riets Ritskes, uitgeverij *Synthese* nu met korting!

Normale prijs: €19,50  
Prijs voor V&L lezers: €16,50

Korting: €3,-



'De ruimte die vingers en duimen aldus maken heeft qua vorm wel wat weg van een ui. Alsof we onszelf al mediterend pellen als een ui.'

sche handenarbeid in een zeer voortvarend tempo en met lange werkdagen, naast intensief mediteren natuurlijk. Zo cultiveer je de aandacht en train je je erin om één te zijn met alles wat je doet. Ook leer je bewust af te zien en, juist daardoor, bewust te genieten, zonder gehechtheid. Tja, *no pain, no gain*.

#### GOUD ONDER MIJN ZITVLAK –

Thuis gaat het mediteren nog steeds van een leien dakje. Daarnaast sport ik een keer of drie per week, wat ze overigens ook aanraden bij Zen.nl. Een gezonde geest huist immers graag in een gezond lichaam. Tijdens het badmintonnen zegt een medespeler dat hij het bijna eng vindt met hoeveel focus ik de shuttles sla. Ben ik wel met hem eens, en dan snap ik ineens dat ook dit een meditatie-effect is. Maar er is meer: mijn werk doe ik zeer efficiënt en met gemak, en ook privé merk ik dat ik behoorlijk doortastend handel en beter weet wat ik denk, wil en voel. Bij dat alles

voel ik me zo stabiel als een berg, maar dan eentje met extreem goede zin. Gevoelens van dankbaarheid komen geregeld in me op: mediteren doet me overduidelijk goed, ik heb goud in mijn handen, nu ja, onder mijn billen dan.

#### MONNIKENDOOD –

Het kantelmoment in de cursus komt voor mij in de kerstvakantie, als de cursus stil ligt, met een loslaten van jewelste: oude liefdes, ongezonde leefpatronen, boosheden ver voorbij de houdbaarheidsdatum, afgeblazen wereldreizen en meer van zulks. Ik krijg het allemaal tegelijk op mijn bord en ergens voel ik aan mijn water dat ik het in feite zelf zo ensceneer.

Op mijn laatste vakantiedag lees ik, toeval of niet, in het boek Zen en Geluk, van Zen.nl-oprichter Riens Ritskes en diens ega over de 'monnikendood': de decembermaand is voor zen-monniken in Japan bij uitstek de tijd voor vorderingen. Vanwege

vier factoren: 'een goede voorbereiding, de enorme kou, sterke vermoeidheid en geestelijke begeleiding'. He! In mijn hoofd rinkelt een belletje van herkenning. Immers, 2009 was voor mij een topjaar, kennelijk heb ik mezelf daarmee op stoom gebracht om in de momentele winterkou, bekaf, en begeleid door gedisciplineerd mediteren en goede gesprekken met vrienden, schoon schip te maken. Met een ruwe borstel. Alle hens aan dek. Dood hoeft ik nog niet, maar ik snap nu het idee erachter wat beter: mijn ego krijgt goed de oren geschrobd, opdat ik beter naar mijn zelf luister.

#### VERLICHTING –

De voorlaatste les gaat over verlichting. Zoals ik het opvat betekent dat vooral twee dingen: het leven steeds minder zwaar leven en de dingen steeds helderder zien. Zeker, er zullen naast de Boeddha vast mensen zijn die ineens, tata, verlicht zijn geraakt en daarna verder Verheven Leven, maar persoonlijk kom ik die bij de plaatselijke super niet zo gek vaak tegen. Bij Zen.nl kijken ze er ook nuchter naar. 'Optimale mentale flexibiliteit', noemt Harmen het, en die lenigheid van de geest komt in gradaties: *samadhi*, *kensho* en, voor sommigen, ooit, *satori*. Satori mag dan formeel het eindstation van zen zijn, mijmer ik na de les, eerst ga ik echter maar eens goed genieten van de treinrit ernaartoe. En een eindstation bij zen? Hmm, wedden dat het toch weer een tussenstation is.

Als slotakkoord van een puike cursus krijgen we in de laatste les onze briefjes met doelstellingen terug. Ik heb vele doelen gehaald die ik niet gesteld had. Met mijn enige eigen doel (beter slapen) is een prima begin gemaakt. Eindeloos beginnen. Ga ik in de gevorderdencursus vrolijk mee verder.

**Hans Wanningen** is communicatieadviseur en filosoof. Daarnaast werkt hij in zijn bedrijf *Ludenza* als coach, reader en trainer [www.ludenza.nl](http://www.ludenza.nl)

#### WEBSITE

Meer weten over *Zen.nl*?  
Kijk op [www.zen.nl](http://www.zen.nl)



# Braaksel dweilen

Is het de achtste of de negende keer deze maand? Als dominostenen vallen ze om, de twee jongste leden van mijn gezin, elkaar aanstotend en besmettend met allerlei akelige virussen. Ze vallen in bed met griep, met koorts – kermend, gloeiend, overgevend. Ik zucht, ik dweil het braaksel op, bel mijn afspraken af en wijd me aan het zorgen.

Werd een paar jaar geleden een van mijn kindjes ziek, dan brak thuis subiet de paniek uit. Hoe lossen we dit op, wie neemt er vrij? 'Jij moet nu', zei ik tegen man: 'Ik heb mijn baas de vorige keer al om wéér een vrije dag gesmeekt.' 'Nee jij', antwoordde man: 'Ik moet morgen college geven en kan geen dertig studenten laten zitten.' Verwoed bladerden we in agenda's, stressend, elkaar beschuldigend. Uiteindelijk werd de telefoon gegrepen om oma weer te bellen.

Het lijkt een eeuwigheid geleden. Ik nam ontslag, begon voor mezelf. En ging steeds minder hard werken, omdat ik steeds beter ging zien wat écht belangrijk is. Ik, de carrièrevrouw! Ik die altijd moest rennen, scoren, ploeteren! Ik die het gezin – met heel veel moeite – om het werk heen plooidde. Tja, zei ik schaamteloos: ik ben nu eenmaal niet zo'n zorgzaam type. Gelukkig ben ik wat wijzer geworden, wat rustiger en liefdevoller. Inmiddels ben ik zover dat ik het werk – moeiteloos – om mijn gezin heen plooi.

Nee, braaksel opdweilen is niet per se heel uitdagend, of bevredigend. Maar er zijn voor mijn kinderen is dat wel. Wat zijn ze toch lief en aanhankelijk als ze ziek zijn en met die gloeiende wangen op de bank liggen. En wat voel ik me bevoorrecht dat ik daar zelf een dekentje overheen mag leggen, en dat niet oma of de oppas dit doet.

Ik bezoek mijn sangha, en ontvang daar een klein cadeau. Het is een versje uit de honderd profetieën van Guanyin, een verzameling gedichten die worden gebruikt voor orakelraadpleging. Het kleine papiertje adviseert mij de middenweg te bewandelen en orakelt: *Zet anderen op de eerste plaats. U heeft bewustzijn en training nodig om te stralen zoals u bent.*

Ik voel me dankbaar dat ik dit cadeautje net nú ontvang. En dat ik die middenweg steeds iets beter weet te vinden. Ik ben zelfs dankbaar, geloof ik – oef, wat word ik heilig – dat ik mag zorgen. En dat ik anderen op de eerste plaats mag, nee: wil zetten.

**Eveline Brandt** is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.