WWW.INTERMEDIAIR.NL
INTERMEDIAIR 09
4 MAART 2010

EEN WEEKJE KRITISCH NAAR JEZELF KIJKEN. FLORENTINE VAN LOOKEREN CAMPAGNE DEED VOOR DE TWEEDE KEER EEN WEEK ZENMEDITATIE.

tekst **Florentine van Lookeren Campagne** foto **Martin Dijkstra**

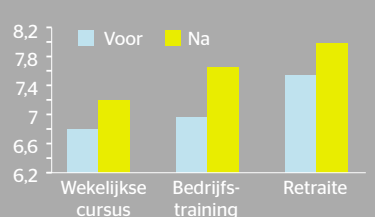
Niet voor watjes

'De totalitaire staat', zei mijn hoogleraar eigentijdse geschiedenis, 'die moeten jullie je voorstellen als deze collegezaal. De deur is dicht. Jullie kunnen geen contact hebben met de buitenwereld. En er staat een man voor de zaal, zoals ik, en die zegt jullie: "Luister naar mij. Doe wat ik zeg, en dan zullen jullie gelukkig worden."'
Afgelopen zomer, negen jaar na mijn afstuderen, zat ik in een zaaltje in een klooster in Vught om een week lang aan zenmeditatie te doen. De deur ging dicht. De mobiele telefoons moesten we inleveren. Er stond een man voor de zaal die zei: 'Volg het programma, en jullie zullen gelukkig worden.'
Mijn mobiele telefoon hield ik bij me. Maar ik volgde het programma, en ik werd gelukkiger. Zeker twee weken lang had ik meer zelfvertrouwen, meer energie en minder behoefte wezenloos voor de tv te hangen zodra ik thuiskwam van mijn werk.
Zenmeditatie is eigenlijk heel simpel. Je zit op een kussentje en telt iedere uitademing. Tot tien. Als je bij tien bent, of de tel kwijtraakt, begin je opnieuw bij één. Dat doe je 25 minuten lang – *za zen*. Dan loop je vijf minuten langzaam en aandachtig rondjes door de zaal – *kinhin*. Dan ga je weer 25 minuten zitten.
Tijdens een retraiteweek – *sesshin*

10.000

is het aantal serieuze zenbeoefenaars in Nederland, naar schatting van zenleraar Rients Ritskes. 40.000 mensen hebben ooit eens kennisgemaakt met zen. 7.000 mensen deden bij Ritskes' organisatie zen.nl een training op kosten van hun werkgever.

RAPPORTCIJFER LEVENSGELUK



BRON: UMC SINT RADBOUD, NIJMEGEN

UNIVERSITAIR GESCHOOLD

■ 70 procent van de zen.nl sesshingangers is universitair geschoold, 20 procent deed een hbo-opleiding, 10 procent een mbo-opleiding. Hun gemiddelde leeftijd is 40 jaar.

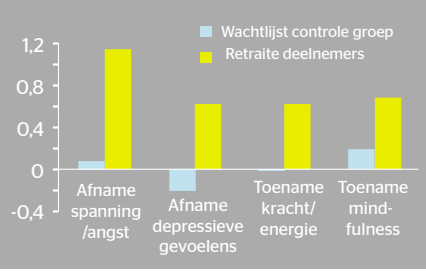
Bij zen gooit niemand zijn problemen in de groep

– komt daar het reciteren van sutra's bij, en iedere dag een *teisho*. Sutra's zijn een soort gebeden, teisho's zijn een soort preek, maar zen is geen godsdienst. Sommige zenners zijn boeddhist, maar veruit de meeste niet. Er zijn ook katholieke priesters die zenretraites leiden.

Stilteweek

Toen ik afgelopen zomer voor het eerst meedeed aan een sesshin wist ik niets van zen. Ik mediteerde thuis omdat ik er beter van sliep. Het deed me goed en ik wilde er graag meer over weten. Een stilteweek, dat leek me wel wat. Lekker een weekje tot rust komen. Via via kende ik iemand die dat deed. Hem belde ik op.
'Tsja... Stil is het wel...' zei de jongen aarzelend. 'Maar rustig?' Door de stilte is er opeens tijd voor alle blije en minder blije herinneringen om boven te komen en grondig te worden verwerkt. Dat leidt tot inzicht in je gedrag of je gedachtepatronen en daar word je gelukkiger van. Maar het is wel een keiharde confrontatie met jezelf. Dat doet pijn. Fysiek, van het zitten. En mentaal, door de vermoeidheid. De momenten waarop je jezelf die week tegenkomt, daar kom je jezelf in het echte leven ook tegen.
Een sesshin is niet voor watjes. Er wordt niet gesproken, ook niet tijdens het eten of sport. Je mag elkaar zelfs niet aankijken. Om vijf uur 's ochtends staat er iemand met een bel naast je bed. Om half zes is er sutra's zingen en de eerste meditatieperiode. Er zijn pauzes voor corvee, koffie of thee (met één mariakaakje). Er is een pauze voor de lunch (vegetarisch), een uur om te sporten en iedere dag een teisho. Maar verder zit je op je meditatiekussentje. Negen uur per dag, het laatste half uur buiten. Om kwart voor elf mag je eindelijk naar bed. Het is loodzwaar. Dit doe je niet thuis in je eentje. Je kunt het niet zonder de groep.
Ik ben niet zo'n groepsmens. En ik ben erg gehecht aan mijn acht uur slaap. Ik zag tegen de avondmeditatie buiten op als tegen een berg. 's Ochtends nam ik me voor die avond gewoon te gaan slapen. 's Avonds kon ik mij niet aan de groep onttrekken. Donderdag liep ik huilend naar een van de assistenten van de zenmeester om toestemming te vragen eerder naar bed te gaan. Het bleek mee te vallen met de totalitaire staat. Als vroeg naar bed gaan voor mij het beste was, moest ik dat vooral doen, zei zij. En ze gaf me een bloemetje in een vaasje mee om mij gezelschap te houden in mijn kamer.
Zen liet mij nadenken over mijzelf. Ben ik iemand die opgeeft of iemand die doorzet? Zet ik door tot over mijn grenzen of ken ik mijzelf goed genoeg om te weten wanneer ik moet stoppen? Voel ik mij gesteund door de groep of verzet ik me ertegen? Ben ik bereid echt iets te leren over mijzelf? Ook als dat betekent dat ik mijn bestaande beeld over mijzelf opzij moet zetten?
Naderhand sprak ik weer met de jongen die mij voor de sesshin had gewaarschuwd en met nog een paar mensen die veel mediteerden. Het viel me op hoe rustig en zelfverzekerd zij waren. Ze hielden geen façade op, ze overschreeuwden zichzelf niet. Ze ▶

MEER ENERGIE **effecten twee weken na de retraite**



BRON: UMC SINT RADBOUD, NIJMEGEN

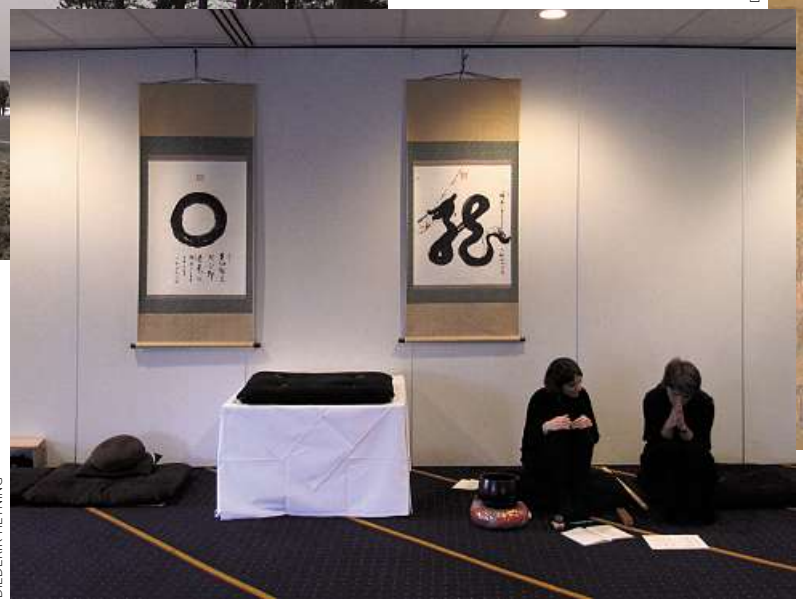
MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

■ Hoogleraar en arts Jon Kabat Zinn paste eind jaren zeventig technieken uit zenmeditatie en hatha yoga toe bij de bestrijding van stress, angst en pijn bij uitbehandelde chronisch zieken. Patiënten leerden zich bewust te zijn van wat ze meemaken in het hier en nu, zonder erover te oordelen of het te willen veranderen.

ISTOCK

WIM DE BOER

Loopmeditatie



DIEDERIK HEYNING

Meditatieruimte

DIEDERIK HEYNING

luisterden, stelden vragen, luisterden weer, en kwamen dan pas met advies. Zo wilde ik ook worden. Ik schreef me in voor de wintersesshin.

Buitenmeditatie

Deze keer was het op Ameland, niet in een klooster, maar in een hotel. Er lag sneeuw en het mistte, en de buitenmeditatie leek me nog steeds verre van aantrekkelijk. Gelukkig werd die de eerste avond vervangen door een wandeling. In een stoet van ruim zestig man liepen we zwijgend en met gevouwen handen naar de vuurtoren en terug. De grond was wit, de lucht was zwart en de stralen van de vuurtoren spreidden zich als troostende armen om ons heen. 'Wat doe ik hier in vredesnaam?' Maandagochtend, en ik kan niet mediteren. Mijn onderrug doet pijn. Mijn knieën doen pijn. Mijn schouders zitten vast en ik krijg ze niet losgeademd. De vorige keer was ik al op dag twee pijnvrij. Een warme golf spoelde door mij heen tot in de puntjes van mijn tenen en ik voelde me in mijn lichaam, zoals je dat hebt na een stevig rondje hardlopen – maar dan vertienvoudigd. Nu zit ik te wachten op die golf en hij komt maar niet. De zenmeester, nuchtere Fries Rients Ritskes, vertelde tijdens de teisho

WAT IS MINDFULNESS?

■ **Je gedachten erbij houden. Bijvoorbeeld eten zonder de tv aan en met je aandacht bij wat je eet. Telkens als je gedachten afdwalen, breng je jezelf terug naar je bord met eten. Piekeren vermindert en als je bord leeg is, weet je nog wat je gegeten hebt.**

VOOR GEVORDERDEN

■ **Niet alleen je eten op je bord opmerken, maar ook je gedachtenpatronen en gevoelens bezien zonder je te laten meeslepen of ze weg te duwen. Er is verdriet of stress of een negatieve gedachte over jezelf. Kijk er van een afstandje naar en doe er niets mee.**

ISTOCK

vanochtend over een man die zijn cd van de vijfde symfonie van Beethoven zo mooi vond dat hij niet meer kon genieten van andere uitvoeringen. Ik weet dat ik over de ervaring van de vorige keer heen moet stappen om deze week te kunnen ervaren, maar het valt niet mee. Naast mij zit een jongen die voor het eerst op sesshin is. Hij is verkouden, hij snuift en ademt hoorbaar. Bovendien borrelt zijn maag en beweegt hij voortdurend. Hij heeft ook maar één kussentje bij zich. Bijna iedereen die niet al jaren mediteert zit deze week op twee kussentjes of op een bankje. Moet ik hem mijn tweede kussentje geven?
Zen gunt iedereen zijn eigen leerproces. Geef ik hem mijn tweede kussentje, dan leert hij zijn grenzen niet kennen. Die les heb ik hem dan ontnomen. Zen gunt mensen ook hun pijn. Dat gaat totaal tegen mijn gevoel in, maar het heeft ook iets moois: mensen komen op eigen kracht uit hun sores. Ze kunnen trots zijn op zichzelf en hoeven niemand anders dankbaar te zijn.
Bij zen gooit niemand zijn problemen in de groep. Je krijgt dagelijks twee minuten met de zenmeester, hij wijst je in de goede richting en verder zoek je het zelf maar uit. Hier zitten geen hulpbehoevende zielige mensen. Hier zitten mensen die zichzelf een uitdaging hebben opgelegd. Ik mag mijn buurman zijn uitdaging niet ontnemen. Dinsdagmiddag kan ik het niet meer aanzien. Tijdens de theeceremonie schuif ik mijn buurman het kussentje toe en ga zelf in een soort kleermakerszit zitten, in de vurige hoop dat ik het kussentje snel weer terug krijg. Gelukkig krijgt hij van de leiding een bankje. Je hoeft niet meteen over de breedste sloot te kunnen springen, vindt Ritskes. Je mag ook eerst een klein slootje uitproberen, en met het vertrouwen dat je daarmee opdoet, een groter slootje uitkiezen. Zelfkennis is het doel, niet zelfoverschatting, falen en opgeven. Je moet precies aardig genoeg zijn voor jezelf om het te kunnen volhouden.

WIM DE BOER

Zenleraar Rients Ritskes

WIM DE BOER

De bel luiden voor persoonlijk onderhoud met de zenleraar

's Ochtends reciteren we niet alleen sutra's, maar ook de namen van alle zenleraren die er geweest zijn vanaf zeven leraren vóór de Boeddha. We zijn er zeker tien minuten mee bezig. Al die tijd zit Ritskes in zijn eentje midden in de zaal op zijn knieën voor het altaar. Het ziet er eenzaam uit. Ik bedenk me dat deze week iedere dag ruim zestig mensen hun zorgen bij hem neerleggen in de zekerheid

WAARSCHUWING!

■ Ga niet zomaar mediteren als je een depressie hebt of een traumatische ervaring achter de rug hebt of om andere redenen mentaal niet helemaal stabiel bent. Overleg altijd met een psycholoog of psychiater.
Zenleraar en mindfulnesstrainer zijn geen beschermde beroepen. Vraag de trainer of leraar naar zijn achtergrond en opleiding.

DEPRESSIE

■ Een op mindfulness gebaseerde therapie voor depressieve patiënten halveerde de kans op terugval, zo blijkt uit onderzoek door de universiteit van Oxford.

DE BEL UITNODIGEN TE KLINKEN

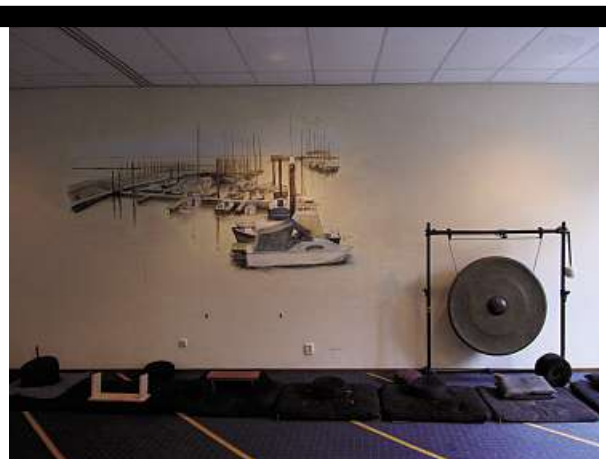
■ Zet een mindfulness bel op je computer die je aandacht er ieder kwartier of half uur weer even bij haalt: http://tinyurl.com/intermindful
Doe de oefeningen van psycholoog Bettina Heddes: http://tinyurl.com/interijssel
Of volg de online cursus mindfulness van *Psychologie Magazine*: http://tinyurl.com/interpsych

---

dat hij de oplossing heeft. Mijn eerste sesshin kon ik het opdreunen van die rij niet uitstaan. Nu lijkt het alsof we hem troost toezingen: al deze mensen staan achter je. Ik denk ook aan mijn eigen leraren, die mij door mijn eerste zenweek sleepten.
'Gewoon meespelen ook al ken je de noten nog niet', zei mijn orkestdirigent. 'Maak het zacht, maak het zacht. Volg je adem', zei mijn yogalerares.
'En kijk er een beetje vrolijk bij'! riep mijn vioolleraar.
En toen ik werkelijk niet meer wist wat ik moest doen met de avondmeditaties, keek in gedachten mijn eindredacteur mij cynisch aan. 'Je hebt je dus gewoon laten hersenspoelen.' Nee, natuurlijk niet, Nico. Dank je.

Genieten mag

Aandacht, aandacht, aandacht staat er op de menukaart. En vele varianten op tofoe met courgette en champignons – allemaal heerlijk overigens. Genieten mag van Boeddha. We reciteren voor het eten een dankgebed. 'Vele werken zijn nodig geweest om dit voedsel tot ons te brengen. Laten we vrij en onthecht van dit voedsel genieten.' Pas als het hoofd van de tafel met twee houtjes heeft geklapt, buigen we en bedienen we elkaar.
Er wordt ook tijdens het eten niet gesproken. Ik dacht dat dat zou leiden tot een wild gegraai over tafel, maar het effect is het tegenovergestelde. We doen allemaal extreem ons best de ander eerst te helpen. Heel zen: je richt je aandacht op jezelf zonder ooit de buitenwereld uit het oog te verliezen. Maar tijdens het eten valt dat niet mee. Net als ik vrij en onthecht met mijn karnemelk bezig ben, vliegt de pindakaas voorbij. Niet gezien dat mijn overbuurvrouw mij al vijf minuten vragend zat aan te kijken. Ik voel me betrapt. Vervelende zen ook.
'Karma betekent daad, maar kan ook duiden op het niet direct zichtbare effect van de daad', leest Ritskes voor. Karma is het thema van de week. Ritskes noemt zijn teisho's 'de show'. Hij laat de lezing beginnen met een stukje muziek op de doedelzak en maakt grapjes over zichzelf en over zijn geliefde schoonmoeder. Ondertussen bespreekt hij hoe we los kunnen komen van de ideeën en gedragingen waar onze ouders ons mee hebben opgezadeld. En waar hun ouders hen mee hebben opgezadeld.
'Wie van jouw ouders laat de ander nooit uitpraten?' vraagt Ritskes ons. 'En hoe is dat in je eigen relatie?'
Door elkaar heen praten zonder te luisteren is een groot veroorzaker van slecht karma, vindt hij. Het begint al in de wieg. 'Brabbel brabbel brabbel', zegt de baby, en de ouders brullen er doorheen: 'Hij zegt papa!!'
Het beproefde recept van Ritskes voor het loslaten van slecht karma is twee keer twintig minuten per dag mediteren, meerdere malen per week sporten en koud afdouchen. Meestal ben ik blij als ik eens per dag twintig minuten zit en eens per week sport. Koud afdouchen heb ik nog nooit gedaan. Halverwege de week neem ik me voor het eens uit te proberen. Het is verschrikkelijk. Maar als ik het eenmaal heb gedaan, voel ik me geweldig. Tot mijn eigen stomme verbazing


WIM DE BOER

'Je hebt je dus gewoon laten hersenspoelen'

houd ik de avondsessies buiten goed vol. Het leek me het toppunt van waanzin om zo lang in de vrieskou van Ameland te gaan zitten, maar toen bedacht ik me dat ik laatst toen het zo sneeuwde en de treinen niet reden, nog veel langer in de kou had gestaan en dat ook had overleefd. Dus dit gaat ook. We zitten op het terras aan de straatkant van het hotel, zestig zwijgende mensen roerloos in de mist. Af en toe komt er iemand langs die de hond uitlaat.
Het sportuurtje wordt woensdag vervangen door een lange wandeling door de duinen. Nu het licht is, is pas goed te zien hoe groot de groep is. Een auto stopt eerbiedig midden op het kruispunt voor ons, als waren wij een begrafenisstoet. Twee wandelaars kijken ons aan of we gek zijn.
De sport is geen overbodige luxe. Als we na 25 minuten opstaan wordt de stilte verbroken door het geluid van knappend kraakbeen. Ook het slaapgebrek gaat opspelen. Wie niet naar buiten gaat in de pauzes is in de zitting daarna reddeloos verloren. Op donderdagmiddag val ik echt bijna in slaap. Het bijna omvallen geeft zo'n schok dat ik daarna extra alert ben. Maar ik kan nauwelijks meer denken. Zinnetjes uit de sutra's malen door mijn hoofd. *Ha ra so gya tei bo ji sowa ka*... Verandering heeft haar greep op ons verloren...
De laatste avond wordt de buitenmeditatie tot mijn ongelofelijke opluchting weer vervangen door een wandeling. Wazig loop ik naar de vuurtoren. Morgenochtend nog één keer om vijf uur op, nog één uur zitten, maar het ergste is voorbij. Ik ga het halen.
Dat denken de anderen ook. Als we terugkomen ontstaat een on-zen-achtige stormloop op de Amelander cranberrythee en de beste stoelen bij de haard. Ik neem bij revolutionaire uitzondering twéé mariakaakjes en geniet met volle teugen.

FLORENTINE.VAN.LOOKEREN.CAMPAGNE@INTERMEDIAIR.NL