

WEEKENDJE MEDITATIE

Waar: Landgoed Slangenburg, Doetinchem

Wie: Redacteur Dagmar van der Neut

Abdij St. Willibrord, Abdijlaan 1, Doetinchem

Raoul Destrée: 070-3467977, www.zentijd.nl



Een persoonlijk gesprek met de zenmeester

'Het is heel gezellig om met elkaar te praten', zegt psycholoog en zenmeester Raoul Destrée, 'maar dat doen we dus niet.' Er klinkt wat gegrinnik. We zijn in het stiltecentrum van de Sint Willibrords Abdij op het landgoed Slangenburg voor een zenmeditatieweekend, om de voortdurend rondspringende gedachten in ons hoofd tot rust te brengen. Bubbels, noemt Destrée de gedachten en zorgen over het verleden en de toekomst. Deze vreten energie, die weer vrijkomt als we ze kunnen loslaten. En dat gebeurt door op het hier en nu te focussen. 'Als je echt met iets zit, dan komt het steeds terug in je gedachten,' legt de zenmeester uit. 'Maar als je maar lang genoeg zit en mediteert, wordt die bubbel vanzelf kleiner. Het heeft mij verbaasd dat het echt zo werkt.' Gedachten en gevoelens moet je dus niet wegstoppen, maar gewoon laten komen, onder ogen zien en weer laten gaan.

De eerste paar sessies vind ik het lastig, ik voel onrust in mijn lijf en vraag me af of ik het wel ga volhouden het hele weekend. Ik ben telkens blij als na twintig minuten de klankschaal weer klinkt en we even kunnen bewegen tijdens een loopmeditatie, of als afwisseling een dienst in de kleine, sobere kapel van de abdij kunnen bijwonen. De rituelen en het gezang van de monniken houden je wel in een meditatieve sfeer. Er is ook tijd voor een persoonlijk gesprek met de zenmeester over hoe je de meditatie ervaart.



Het is even slikken als we zaterdag en zondag al om half vijf 's ochtends gewekt worden. Dit zijn de stilste uren van de dag en dat maakt je wat makkelijker los uit je normale, gecontroleerde ritme, verklaart Destrée. Als ik vertel dat ik me nu al druk maak over de vraag hoe ik dit slaaptkort weer moet inhalen, zegt hij: 'In feite is die gedachte ook een bubbel. Als je daar veel energie in steekt, blijf je moe. Laat het er maar gewoon zijn. Je voelt nu de vermoeidheid van de week, misschien wel van het jaar of van een heel leven, maar na afloop van het weekend voel je de ruimte die het heeft opgeleverd.' Na deze aanmoediging gaat het mediteren een stuk beter. Ik zie opeens allemaal dieren en gezichten in het tapijt vóór me op de vloer; een teken van diepe concentratie. Heerlijk zijn ook de stiltewandelingen over het landgoed. Het wordt steeds stiller in mijn hoofd en mijn lijf, en blijktbaar heeft het effect: maandagochtend merkt een collega op dat ik er uitgerust uitzie.

Mensen die regelmatig mediteren hebben actievere linkervoorhersenen. Deze hersenactiviteit staat voor een positieve levenshouding. Ze zijn enthousiaster; zien sneller de zonnige kant van de zaak, hebben meer interesses en zijn gelukkiger.