



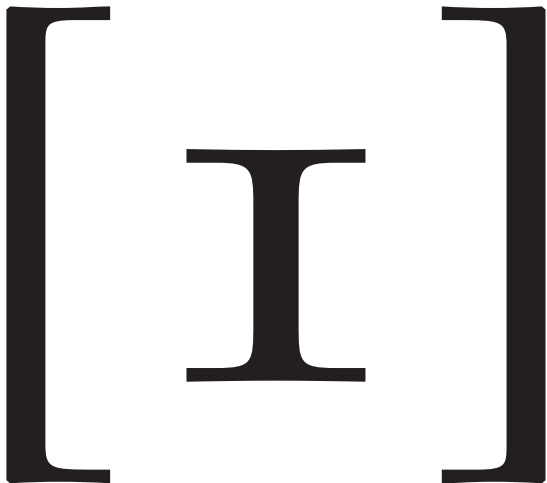


Zen

is tot tien tellen

Zen maakte haar altijd wat huiverig. Toch gaat hoofdredacteur Sterre van Leer een week op zenvakantie in Zuid-Toscane. Daar leert ze te mediteren en haar aandacht te richten. Maar stilzitten is lastig, en die muur thuis moet nog in de groene verf.

TEKST: **STERRE VAN LEER**
BEELD: **HAROLD PEREIRA**



Zitten en tellen. Zo simpel zou het moeten zijn.

We zitten in een kring op het gras. De benen in kleermakerszit, onze handpalmen in elkaar gevouwen net onder de navel, de ogen volgens instructie halfdicht. Goed rechtop op het meditatiekussentje, want ‘zen is ruggengraattraining’, heeft de leraar ons voorggehouden. Als de bel klinkt, begint onze eerste meditatie sessie.

De komende twintig minuten blijven we hier zitten. We tellen onze ademhalingen. Een tel voor elke uitademing, telkens doortellen tot tien, en terug naar af als je in de war raakt. Niet echt ingewikkeld. Denk ik dan nog.

[2]

Zen – ik was er altijd een beetje bang voor. Toen ik een jaar of tien was, kwam ik eens in een spiritueel centrum met een ‘zen-zolder’. Nieuwsgierig slopen mijn vriendinnetje en ik de trap op om door het raampje de halfduistere ruimte binnen te gluren. Drie in donkere kleren gehulde figuren zaten daar naar de muur gekeerd in doodse stilte. Ze gaven geen krimp, zelfs niet toen wij in een zenuwachtige giechel uitbarstten en wegglipten. Griezellig.

Sinds die eerste kennismaking kwamen daar nog wat beangstigende associaties bij: documentairebeelden van kaalgeschoren mannen die uren op een koude kloostervloer zaten, af en toe afgeranseld door de dienstdoende monnik die induttende leerlingen bij de les hield met zijn slaghout. Maar de eerste introductie van zenleraar Raoul Destrée maakt meteen duidelijk dat we wat dat betreft weinig te vrezen hebben. Deze week is geen retraite, benadrukt hij nog maar eens: ‘Het is een *zenvakantie*.’ Oké, we zullen zo’n drie uur per dag op ons kussen zitten en elke ochtend in stilte doorbrengen, maar er blijft ook genoeg tijd over voor een wandeling door de Zuid-Toscaanse heuvels of een uitje naar een van de middeleeuwse steden in de buurt. En buiten de stilteperiodes mag gewoon gepraat en gelachen worden.

‘Zen-light’, noemen Destrées collega’s deze reizen daarom weleens plagerig. Er is zelfs plek voor een glas wijn aan tafel: het alcoholbeleid luidt toepasselijk ‘drinken met aandacht’.

Zelf maakte Destrée vijftientig jaar geleden kennis met zen, toen hij tijdens zijn studie aan de Leidse universiteit het keuzevak ‘Zen en psychotherapie’ volgde. Zijn eerste weekendretraite werd een ervaring die zijn leven zou veranderen – zo stil en helder voelde hij zich na afloop. ‘Beginnersgeluk, denk ik achteraf, want later kwamen er retraites die me veel zwaarder vielen.’ Maar het zaadje was geplant. Nu is Destrée zenmeester, psycholoog en coach. Twee keer per jaar organiseert hij een zenreis naar een lekker warm land. Dit keer zijn we met zijn zenuwen: een paar doorgewinterde zenners, een paar mensen die sinds een jaar mediteren en één ander groentje.

[3]

Een bekend zenverhaal vertelt hoe een priester van een concurrerende sekte eens kwam opscheppen over de spectaculaire wonderen die zijn eigen meester kon verrichten. ‘En wat kunt u daar zoal tegenoverstellen?’ vroeg hij de zenmeester uitdagend. ‘Ik kan maar één wonder,’ antwoordde de zenmeester bescheiden. ‘Ik eet als ik honger heb en slaap als ik moe ben.’

Het principe van zen is eigenlijk heel simpel, legt Destrée uit: ‘Doe wat je doet, en doe het met volle aandacht. Maar die simpelheid is bedrieglijk. Want hoe vaak zitten we niet te eten met onze aandacht bij de krant, of de televisie, of iets dat eerder gebeurd is? En hoe vaak stappen we niet moe in bed om vervolgens eerst nog een uur te liggen piekeren?’

Dus zijn er twee dingen die we deze week gaan oefenen. Ten eerste: onze aandacht trainen tijdens onze dagelijkse bezigheden – in elk geval in het uurtje verplichte nuttige arbeid dat daar dagelijks voor staat (en bij het glas wijn aan tafel, voeg ik daar in gedachten vast aan toe). Ten tweede: zes keer per dag twintig minuten zitten (*zazen*), onderbroken door korte loopmeditaties (*kinhin*). De aandacht richten op onze ademhaling, zonder er iets aan te veranderen. Zitten dus, en tellen.

[4]

Een.
Twee.
Drie.

Hee, een hond. Hebben we het tuinhok eigenlijk wel dichtgedaan?

Was ik nou bij vier of vijf?



De theeceremonie is een oud Japans ritueel: we drinken tegelijk, en zetten onze kopjes neer in een vloeiend ritme



Onze 'zendo' deze week: een schaduwrijke plaats naast een van de bijgebouwen



Tijdens de loopmeditaties kunnen we even onze slapende benen strekken



Doe alles wat je doet met aandacht – dat klinkt simpel, maar het valt nog niet mee



Een.
Twee.
Drie.
Vier. Dit gaat eigenlijk best goed. Ik moet dit thuis ook zien vast te houden.
Misschien kan ik mijn huis anders inrichten, een meditatieplekje maken in de slaapkamer.
Maar dan moet de computer naar de woonkamer.
Wel leuk, misschien verf ik de muur dan zachtgroen, zoals de heuvels hier.
Veertien. Vijftien.

[5]

Dag twee. Ik begrijp wat onze leraar bedoelde met 'beginnersgeluk'. Het is een magistrale ochtend, nevel hangt boven het dal, het roze morgenlicht schittert in de natte grashalmen. Wat is het hier prachtig! Wat een mazzel heb ik, dat ik hier zomaar van mag

genieten! Ik drink mijn hete thee en sta stompzinnig voor me uit te grijnzen. Omdat we ontbijten in stilte kan ik mijn postmeditatie-euforie met niemand delen, maar dat is eigenlijk ook wel rustig.

Daarna werken we samen in stilte (*samu*), net zoals ze in het klooster in Japan de vloer boenen met volle concentratie. Aandachtig trekken we onkruid uit het grindpad, harken we bladeren en maken we de moestuin winterklaar. 'Er is geen beginnen aan, hoor,' waarschuwt onze Nederlandse gastvrouw Carin, die de helft van het jaar op dit landgoed woont. 'Als je klaar bent, kun je alweer opnieuw beginnen.' Maar de kunst is nou juist om ons niet te laten afleiden door dat soort defaitistische gedachten. Gewoon: een voor een de paardebloemwortels loswerken uit het grind. De aarde uit de wortels schudden, het onkruid op een bergje, het bergje in de kruiwagen.

[6]

Vanaf dag drie wordt het menens. We gaan 'onze aandacht verfijnen', en dat betekent dat we niet meer mogen bewegen nadat de eerste bel heeft geklonken. 'Iedereen kan wel een halfuur zitten,' legt Destrée uit. 'Maar zonder te gapen, of zonder te hoesten, of zonder te bewegen als je gestoken wordt door een beest – dat is gewoon heel erg lastig.' En toch is dat verdragen van ongemak precies datgene wat we willen trainen. Want zen is ook: afzien van onmiddellijke behoeftebevrediging. Een kalme geest en een scherpe focus krijg je nu eenmaal niet cadeau. En door te ervaren dat ongemak gewoon voorbijgaat, of het nu een slapende voet is of een traanooog, 'oefenen' we ook meteen voor grotere tegenslagen.

Nu komen ook de eerste tranen. 'Ik vind het gewoon zo moeilijk om stil te zitten,' snikt Madelon als ze terechtgewezen wordt omdat ze heeft zitten gapen tijdens de zitmeditatie. 'Als ik niet mag bewegen, dan krijg ik *juist* de neiging om het te doen.'

Dat is dus een 'bubbel', legt Destrée uit: een gedachte waaraan een emotie is gekoppeld. 'Juist als we proberen niet te denken, komen er allerlei gedachten op – zo werkt ons bewustzijn nu eenmaal. De kunst is om er niet in mee te gaan.' Door te blijven zitten, legt hij uit, train je jezelf om rustig en zonder oordeel naar zo'n gedachte te kijken: 'Hee, ik voel me opgesloten en ik merk dat ik onrustig word.' Of, nog beter: 'Er is onrust.' Waarnemen zonder oordeel geeft rust. Je zit stil, je kijkt met interesse naar de bewegingen van je geest en ziet die bewegingen ook weer wegebben – tot de volgende afleiding zich voordoet.

Maar het is toch heel erg lastig om stil te zitten, zeker als je net begint met mediteren, protesteren

Waar mediteren goed voor is

Nog een zetje nodig om te beginnen met mediteren? Er is overweldigend bewijs voor de gunstige effecten van meditatie.

Een greep:

- ☀ **Mediteren bevordert het concentratievermogen.** Onderzoekers van de Radboud Universiteit brengen dat in verband met een verhoogde activiteit in de prefrontale en pariëtale cortex, de hersengebieden voor selectieve aandacht en emoties.
- ☀ **Mediteren vermindert stress, angst en vermoeidheid.** Amerikaanse onderzoekers ontdekten dat dat effect al optreedt bij mensen die vier dagen lang twintig minuten mediteerden, zonder voorafgaande meditatie-ervaring.
- ☀ **Mediteren maakt minder pijngevoelig.** Uit verschillende breinstudies blijkt dat de pijn prikkel nog wel geregistreerd wordt, maar dat die een minder grote 'schokgolf' oproept in de hersengebieden die pijn verwerken. In een onderzoek van april vorig jaar bleek de pijnverminderende werking zelfs sterker dan die van morfine.
- ☀ **Mediteren maakt positief.** De hersenactiviteit in de linker kant van de prefrontale cortex neemt erdoor toe, en dat gebied wordt in verband gebracht met een positieve instelling en positieve gedachten.
- ☀ Hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis en collega's deden de afgelopen anderhalf jaar onderzoek naar het effect van zen op de **toegang tot het onbewuste**. De onderzoekers namen 63 zenbeoefenaars de maat om te zien of mediteren een positief effect had op onder meer hun creativiteit en associatief vermogen. Binnenkort verschijnen de resultaten; die van de pilotstudie waren duidelijk positief.



De volgende zenvakantieweek onder leiding van Raoul Destrée vindt plaats van 23 t/m 30 april in Spanje. De vakantieweek in Toscane (Bonsecco) is dit jaar van 7 t/m 14 september. Informatie: <http://www.zen.nl/denhaag/zenreizen.php>

Meer over zencentra en zenmeditatiecursussen: www.zen.nl

een paar anderen in de groep. En Madelon is jong; maakt dat het voor haar niet nog pittiger? Maar daar is dan toch het slaghout: de leraar is onverbiddelijk. We zitten vanaf nu stil tot de bel weer gaat, zonder uitzonderingen, en zonder medelijden. Zen gunt iedereen zijn eigen worsteling. Wie dacht er ook alweer dat het simpel was?

[7]

Kan dat mens niet normaal lopen? Gewoon, haar voeten rustig neerzetten en afrollen?

Tussen twee zazen-sessies doen we tien minuten loopmeditatie. De opdracht is om heel precies je voeten op te tillen en weer neer te zetten, net een fractie later dan je voorganger, zodat we met zijn allen een soort rups vormen die traag over het grasveld kruipt.

En nou zit ik dus precies achter dat mens met die malle voetjes. Die ze onvast wiebelend neerzet en weer optilt, in een ritme dat ik niet kan volgen. Moet ik haar wel volgen, of moet ik mijn eigen ritme lopen? Ik voel een hete golf ergernis opkomen.

Sowieso blij ik me veel vaker te ergeren dan ik wist. Ik dacht dat ik een vrij tevreden mens was, maar hoe aandachtiger ik kijk, hoe vaker ik bewijs vind voor het tegendeel. Mijn eigen onverdraagzaamheid springt ongeduldig tegen me op als een opdringerige hond. Er hoeft maar iets te zijn dat me niet zint – een verkeerde opmerking, een onduidelijke afspraak, een lamp die hinderlijk in mijn ogen schijnt tijdens de avondmeditatie – en het slaat uit al mijn poriën.

Ik word hier gek van, klaag ik als we om beurten een kort persoonlijk onderhoud met de meester hebben. Ik erger me dood tijdens die loopmeditaties. En ik erger me dood aan mijn eigen ergernis.

‘Richt je op je eigen voeten,’ adviseert de zenmeester.

[8]

Een zenverhaal:

Een leerling komt bij zijn meditatieleeraar en klaagt: ‘Het mediteren lukt totaal niet. Ik ben voortdurend afgeleid en mijn benen doen pijn. Het is hopeloos.’

‘Dat gaat voorbij,’ zegt de meester.

Een week later is de leerling terug. ‘Het mediteren gaat fantastisch. Ik voel me zo wakker, helder en vredig! Het is geweldig.’

‘Dat gaat voorbij,’ zegt de meester.

[9]

Grappig: ’s morgens heb ik nog niet echt een gemoedstoestand. Ik sta op, grijzig en onbestemd als een leeg stuk schilderslinnen. In de eerste uren van de dag raakt dat langzaam ingekleurd met de ervaringen en gedachten van een nieuwe dag. Een kleine irritatie als er een vliegje in mijn oog waait. Een lichtgrijs wolkje teleurstelling als het ontbijt tegenvalt. Een warmroze gevoel van tevredenheid als we een flinke wandeling hebben gemaakt langs de knalblauwe zee. Ik zie het gebeuren alsof ik achter in mijn eigen hoofd sta te kijken naar wat er op het doek verschijnt.

Naarmate de dagen voorbijglijden, wordt het steeds leger in dat hoofd. Ook mijn opschrijfboekje blijft verontrustend leeg – een zorgwekkend vooruitzicht voor iemand die straks een verhaal moet schrijven, maar wel een erg aangenaam gevoel.

Nu blijkt het grote voordeel van ons zelfgekozen isolement. Het mediteren ruimt enorm op: allerlei overtollige hersenspinsels veeg ik eruit, of liever gezegd, ze ruimen zichzelf op. Het voelt alsof zelfs de achterste planken in mijn hoofd worden afgestoft. En het fijne is: omdat de mobieltjes verplicht uitstaan, er geen lastige gesprekken zijn om over te piekeren, geen krant en geen mensen die nog moeten worden teruggebeld, komt er in de tussentijd niets nieuws bij. De planken worden steeds leger. Dat geeft een gevoel van lichtheid waarvan ik zin krijg om te fluiten, als ik het zou kunnen.

Ik moet denken aan een zin in ons cursusboek: ‘Elke last die van ons afvalt, brengt verlichting.’ Word je bewust van alles wat je met je meezeult, zegt de zenmeester, laat die last van je schouders glijden, en je zult steeds vaker verlichting ervaren.

[10]

Ik zit.

Ik tel tot tien.

