

# Mediteren voor beginners

## *De rode loper uit voor wat er is*

Leren mediteren. Het is een wens die tektschrijfster Anne-Christine Staals al lange tijd koestert, en die maar moeizaam gestalte krijgt. Daarom wil ze het nu bij de basis aanpakken en schrijft ze zich in voor een cursus klassieke boeddhistische aandacht meditatie. Ze ontdekt er de overeenkomsten tussen meditatie en het trainen van een pup. Je hebt vooral veel herhaling en nog meer geduld nodig. En aandacht natuurlijk. Aandacht voor alles wat zich aandient. Aandacht van een opmerkzame geest, die wel waarneemt, maar niet oordeelt. Die juist uitgaat van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf. En die heb je wel nodig, als je echt met meditatie begint. Zeker als je, net als Anne-Christine, een wandelend hoofd bent, want die houden niet zo van de controle uit handen geven.

**A**l jaren heb ik een haat-liefdeverhouding met meditatie. Het begon vijftien jaar geleden met een introductie cursus zenmeditatie. Drie avonden zat en liep ik in stilte en drie avonden ging ik met een barstende hoofdpijn naar huis. De conclusie was helder: Meditatie was niets voor mij. Ik zocht het dan ook niet meer op, maar in andere workshops bleven bodyscans, visualisaties, klank- en ligmeditaties mijn pad kruizen. En me diepe ontspanning en rust brengen.

Tot ik probeerde ze thuis te herhalen. Dan veranderde dat vredige gevoel in ongeduld, irritatie, frustratie, en uiteindelijk weer hoofdpijn. Terwijl ik me in de meeste settings buiten de deur wel kon overgeven aan de cursusleidster, kwam ik thuis altijd in een zware strijd terecht. Tegelijkertijd drong het dieper tot me door hoe belangrijk meditatie voor me kon zijn. Dus begon ik 2007 vol goede voornemens elke dag een half uur zittend op mijn kussentje. Discipline genoeg. Maar wat ik ook deed op dat kussen, meditatie was het niet. Het leek

meer op ruzie maken met mezelf. Na een maand vond ik het welletjes, ik gaf het op. Maar het verlangen bleef knagen. Het verlangen naar het nu. Naar werkelijk aanwezig zijn in het moment.

Langzaam groeide het verlangen uit tot noodzaak. Want dat hoofd van mij sloeg steeds meer op hol. Probeerde me steeds meer de wet voor te schrijven, me om te bouwen naar een efficiënte computer. Ging steeds meer voorbij aan wie ik werkelijk was. Het leven leek steeds meer op een lang "nog te doen"-lijstje, een véél te lang "to do"-lijstje. Hoe deprogrammeer je een hoofd op tilt? Met meditatie, zoveel wist ik zeker. Dus begon ik met een meditatie training met de toepasselijke naam "Omgaan met stress" gegeven op Boeddhistisch centrum Jewel Heart in Nijmegen.





laten ons door Paula's stem door ons lichaam leiden in een bodyscan. Daarna legt Paula een stukje nieuwe theorie uit en vraagt naar onze ervaringen met het huiswerk van die week. Het tweede uur mediteren we, zittend en lopend. En iedere week vertrek ik vervolgens veel zachter dan ik gekomen ben. Soms blij, soms verdrietig, maar altijd dichterbij mezelf.

### Waar is mijn ademhaling?

Aandachtsmeditatie gaat niet over prachtige visioenen krijgen, het Nirwana ervaren. Het gaat over de geest tot rust brengen door je aandacht te richten op dat wat er op dit moment is. Dus is de eerste stap op te merken wat er dan is. We vinden heel veel namelijk zo vanzelfsprekend dat we ons er nauwelijks meer bewust van zijn. Bijvoorbeeld de ademhaling, de geluiden om ons heen, de smaak van het voedsel dat we eten. En een hele belangrijke: onze gedachten. De eerste lessen richten we ons op onze ademhaling. En dat valt in het geheel niet mee. Je ademhaling opmerken, dat wil zeggen hem volgen, maar niets toevoegen. Het gekke is: als ik op mijn ademhaling ga letten, stopt ie meteen. Alsof ik opeens niet meer weet hoe ik vanzelf kan ademen. Vervolgens zet ik een prachtige, maar geforceerde buikademhaling in. En dat is niet de bedoeling. Vooral de uitademing gaat dan stroef, tegen de stroom in.

Ik adem in en  
kom tot rust  
ik adem uit  
en glimlach

Hoe laat ik de controle over mijn ademhaling los? Na wat oefenen ontdek ik (een paar weken later...) een goede truc. Ik begin met het volgen van de ademhaling bij mijn neus. Dat lukt zonder dat ik iets wil veranderen. Als ik dat een tijdje doe, controleer ik voorzichtig hoe het bij mijn borst is. Ja warempel, ook daar kan ik hem nu voelen. Pas in het laatste stadium kom ik – soms - in mijn buik terecht. Ik heb het idee alsof ik met deze omtrekkende beweging mijn hoofd voor de gek hou, maar het werkt. Wat later in de cursus, als ik de boeken van Thich Nhat Hanh over aandachtsmeditatie lees, leer ik nog een ander trucje om de bemoeizucht van mijn hoofd te omzeilen. Ik geef hem een ander klusje, waar hij net genoeg mee bezig is om de controle over het ademen los te kunnen laten. Tijdens het in en uitademen zeg ik tegen mezelf:

Ik adem in en kom tot rust  
Ik adem uit en glimlach  
Thuisgekomen in het nu  
Wordt dit moment een wonder (Thich Nhat Hanh)

### Die vermaledijde gedachten

Okay, dus nu zitten we vredig onze ademhaling te volgen, en dat was het dan. Eh nee, helaas, nu begint het echte werk pas, tenminste, voor mij dan. Stap twee dient zich vanzelf aan. Het is een stap die

### Twaalf weken zachtheid

Vanaf de allereerste ochtend geniet ik van de wekelijkse twee uur les. De training lijkt speciaal voor mij en mijn eigenwijze hoofd gemaakt. Aan de ene kant is er de prachtige lege meditatiezaal met zijn warme licht en zijn serene, zachte sfeer. Hier heb ik geen enkele moeite om van denken over te stappen op waarnemen, om contact te maken met mijn lijf en mijn gevoel. Aan de andere kant biedt Paula, de cursusleidster, een heel gestructureerd programma en een heldere opbouw die helpt om alle onderdelen een plaats te geven.

We beginnen iedere ochtend met contact maken met ons lichaam. De ene week met zachte yoga-oefeningen, de andere week gaan we liggen en

Mijn glimlach  
verdiept zich  
tot een gniffel

ik al heel erg goed ken. Want nog voor ik mijn eerste uitademing voorbij heb zien komen, denk ik aan dit artikel, wat schrijf ik van deze les op, welke uitspraak mag ik echt niet vergeten. Chips, daar ga ik weer. Zie je wel dat ik dit niet kan. Dat deze rust niet voor mij is weggelegd. Boos ben ik, boos op die eeuwige gedachtestroom. Niet denken, het voelt als een onmogelijkheid!

“Dat is het ook, zegt Paula tot mijn verbijstering, gedachten blijven komen, gevoelens ook. Ertegen vechten heeft absoluut geen zin. Het is niet zo dat we in aandachtsmeditatie proberen om geen gedachten of gevoelens te hebben. We nemen juist een open houding aan naar alles wat zich aandient! Dus merk ze op, die gedachten van je, accepteer dat ze er zijn en beslis dan dat je je er niet in verdiept. Iedere keer als je ontdekt dat je in gedachten bent geraakt, merk je dat op en ga je vervolgens terug naar je adem. Het gaat om het verschil tussen helemaal in gedachten zijn en je gedachten zien komen en gaan.”

### Puppytraining

“Al die belangrijke gedachten loslaten, is niet gemakkelijk in het begin. Dus heb geduld met jezelf. Vergelijk het maar met een puppytraining. Iedere keer als je hondje iets doet wat je niet wilt, word je toch ook niet boos? Nee, je herhaalt

gewoon de oefening, want je weet: met zachtheid en consequentheid leert hij het vanzelf. Dit is net zo simpel: Je traint je geest alsof het een pup is die nog niet weet wat wel en niet mag. Als het je helpt, kun je daarbij je ademhaling tellen. In-uit: één, in-uit: twee, in-zo meteen bij de supermarkt... oh nee, in-uit: één. Probeer zo maar eens tot zeven te tellen, dat valt als je begint echt niet mee, maar het hoort er wel bij. Mediteren is in het begin investeren. Maar wat een plezier heb je daarna van je gehoorzame puppy...”

Zou het zo gemakkelijk zijn? De ene pup is natuurlijk eigenwijzer dan de andere. Medecursisten vertellen tijdens de bespreking van het huiswerk dat ze hun gedachten thuis als wolkjes voorbij laten drijven. Hmmm, ik heb een erg weerbarstige pup. Een karaktervolle. Maar het tellen doet me goed. Nog steeds wil ik mijn pup soms stevig door elkaar rammelen. En smacht ik naar vredige witte wolkjes, in plaats van mijn stevige onweersbuien. Maar dan, opeens, valt me thuis in week acht of negen iets op. Namelijk dat er tussen mijn uit- en inademing een steeds groter gat valt. Een heel fijn en leeg gat. De stilte is langzaam mijn meditatie binnengesloten en hij is me in eerste instantie niet eens opgevallen. Maar ik geniet ervan en alhoewel hij er niet continu is, geeft hij me veel rust en het verlangen om hier mee door te gaan.



## Informeel meditatie

Een verlangen dat me helpt door te zetten, om dit proces echt aan te gaan. Want er is één oefening waar ik echt helemaal niets van bak: de informele meditatie. Alle oefeningen die je op je kussen doet, noemt Paula formeel, alle oefeningen die je door de dag heen doet, informeel. Beide soorten zijn even belangrijk. Op je kussen kun je de diepte in, dingen onder de knie krijgen. Maar als je ze vervolgens niet in de praktijk brengt, heb je daar niets aan. Want we willen uiteindelijk niet zitten met wat er is, maar leven met wat er is. Iedere week krijgen we huiswerk oefeningen mee voor de informele meditatie. Tips hoe we onze meditatie kunnen integreren in het leven.

## Met aandacht leven

De eerste oefening lijkt gemakkelijk: Als je op de bus wacht, of op je beurt in de supermarkt, ga dan even met je aandacht naar je ademhaling. Volg hem en maak contact met je lichaam en met hoe je voelt. Observeer wat er is, benoem het, en laat het weer los. Een makkelijke oefening, maar helaas, ik denk er niet één keer aan. Niet één keer! En het gaat precies zo met de volgende oefeningen: Met aandacht de eerste hap van je maaltijd proeven, met aandacht naar de WC gaan, met aandacht de deur opendoen of de telefoon oppakken. Ik vergeet het allemaal! Hoe erg ik mijn best ook doe, dit laat zich niet dwingen. En het frustrerendste is nog wel dat ik hier vrij alleen in sta. Jawel, de andere cursisten klagen ook dat ze oefeningen wel eens vergeten. Wel eens, de helft van de tijd, of als het erg druk is. Maar niemand is zo consequent als ik. Aarghh, wat is er mis met mijn opmerkzaamheid? Waarom lukt me dit niet?

Volgens Paula merk ik in ieder geval op dat ik vergeet mijn informele oefeningen te doen. Daar ben ik dus. Dat is het punt van vertrek. Nu is het belangrijk om mijn vergeetachtigheid niet te veroordelen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ik begrijp donders goed dat het slim is om te accepteren dat ik nog geen mediterende heilige ben, maar juist óm dat te kunnen accepteren, zou het enorm helpen als ik er wel één was! Een paradox waar ik in deze training niet uitkom. Gelukkig heeft Paula nog meer pijlen op haar boog. Ze begint weer over het geduld dat je met je puppy hebt. Tegelijkertijd kiest ze een nieuw punt van vertrek: ik merk op dat ik mezelf veroordeel dat ik vergeet mijn oefeningen te doen. En ik merk op dat ik niet kan accepteren dat ik mezelf veroordeel... enfin, de vicieuze cirkel is helder. Kan ik die veroordeling vriendelijk uitnodigen, kan ik hem er laten zijn en onderzoeken hoe hij voelt, kan ik nieuwsgierig en open met al mijn veroordeling ZITTEN? Kan ik liefdevolle vriendelijkheid voor mijn veroordeling opbrengen?

## Word wakker na de piep

Nee, eigenlijk niet. Niet meteen in ieder geval. Want ik zal en ik moet doorzetten, nog iets proberen. Ik haal mijn kookwekkertje erbij. Iedere twintig minuten laat ik hem als ik thuis ben aflopen, iedere twintig minuten doe ik de korte ademhalingsoefening van Thich Nhat Hanh, die ik hierboven heb beschreven. Ik schaam me rot dat ik een kookwekkertje nodig heb om informeel te kunnen mediteren, durf het niet in de groep te zeggen. Het voelt als vals spelen. Tot HET gebeurt, het wekkertje gaat weer af, ik begin braaf met *Ik adem in en kom tot rust, Ik adem uit en glimlach*, en dan opeens voltrekt het wonder zich echt: want ik kom thuis in het nu, even staat mijn hoofd stil en ben ik één en al gewaarzijn. En het gekke is, vanuit die positie is er helemaal geen paradox! Is liefdevolle vriendelijkheid niet iets waar je moeite voor moet doen, maar iets heel vanzelfsprekends. Mijn glimlach verdiept zich tot een gniffel. Kan het echt zo simpel zijn?

## En hoe nu verder?

Eh nee, dit is niet het einde van het verhaal. Het is nog veel te vroeg voor eind goed, al goed. Ook met kookwekkertje schiet ik nog regelmatig in de ploetermodus. Maar gelukkig ben ik me daar wel eerder van bewust en kan ik er sneller uitkruipen. Binnenkort ga ik op herhalingscursus. En in de tussentijd heb ik mijn 'nog te doen'-lijstje drastisch ingekort: adem in, adem uit, adem in... Dat inkorten is voorlopig nog een permanente bezigheid, iedere dag foezel ik er toch weer andere activiteiten op. Gelukkig is wegstrepen een zeer plezierige bezigheid. Elke keer als ik klaar ben en er nog maar twee dingen op mijn lijstje staan die ik moet doen, inademen en uitademen, overvalt me een gevoel van opluchting en ontspanning. Heerlijk.

~~Vandaag niet vergeten: nieuwe batterij kopen voor mijn kookwekker.~~

### Literatuur:

- Jon Kabat-Zinn  
Handboek voor meditatief ontspannen
- Thich Nhat Hanh  
Iedere stap is vrede
- Omarm je woede  
Jack Kornfield  
Meditatie voor beginners, met CD met 6 geleide meditaties

### Websites:

- [www.jewelheart.nl](http://www.jewelheart.nl)
- [www.abc-van-meditatie.nl](http://www.abc-van-meditatie.nl)

Anne-Christine Staals specialiseert zich als tekstschrijfster in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei.  
[www.textincontext.nl](http://www.textincontext.nl)



Anne-Christine Staals