

Wat Basis Workshop Meditatie
Door ABC van Meditatie
Waar Haarlem
Kost 40 euro

eindoorddeel

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Bij binnenkomst is het even aangenaam schrikken: keurig in twee rijen naast elkaar staan klapstoeltjes opgesteld. Niet wat je in gedachten hebt bij een Workshop Meditatie. Het eerste vooroordeel is daarmee meteen weggenomen: we hoeven niet de hele middag als Boeddha op een kussentje te zitten.

Workshopbegeleider Mark Teijgeler vertelt op een onderhoudende manier over meditatie, zijn eigen ervaringen en de voordelen. Zijn aanpak is helder en nuchter: geen zweverig gedoe. Mediteren leert je de geest te kalmeren, je gedachten en gevoelens te observeren en uiteindelijk te beheersen, legt Teijgeler uit. Door meditatie neem je vaker de juiste beslissingen, ga je jezelf, anderen en informatie helderder zien en krijg je een hoger tolerantieniveau en stressbestendigheid. Voor de oefeningen proberen we toch even de kussentjes uit, maar de meeste aanwezigen blijken toch de voorkeur te geven aan de stoel. Rechtop in lotushouding mediteren blijkt voor geen van de cursisten weg-

gelegd. Logisch, aldus Teijgeler, want dat vergt enige oefening. Bovendien blijkt mediteren op een stoel net zo goed te gaan.

De cursisten oefenen drie meditatie-technieken met dezelfde basisprincipes: focus op één ding, en als de gedachten afdwalen, keer dan terug naar de focus en laat de gedachten die voorbijkomen los. Bij de eerste oefening concentreer je je steeds op een lichaamsdeel, totdat het hele lichaam aan de beurt is geweest. In de tweede oefening moeten de cursisten bij iedere in- en uitademing tot tien tellen en weer terug. De laatste techniek is de mantrameditatie, waarbij je in gedachten steeds een woord herhaalt.

Tussen de oefeningen door vertelt Teijgeler over de juiste houding, hij beantwoordt vragen en neemt een aantal misvattingen over meditatie weg. De grootste misvatting is dat meditatie hetzelfde is als in trance raken. Een van de belangrijkste principes van meditatie is juist dat de persoon die mediteert voortdurend scherp en alert blijft.

De 27 cursisten zijn om verschillende redenen op de workshop afgekomen. Twee jonge jongens willen meer weten over meditatie om het in hun vechtsport toe te passen, een dame wil van het roken afkomen, en een groot deel van de aanwezigen wil beter om kunnen gaan met stress op het werk. Voor de meeste cursisten een geslaagde kennismaking met meditatie. Twee minpuntjes. Teijgeler haalt tijdens de workshop te vaak wetenschappelijk onderzoek aan, waardoor hij veel nadruk legt op het overtuigen van cursisten van het nut van meditatie. Dat hoeft hij helemaal niet te doen, zijn verhaal en de oefeningen zijn krachtig genoeg. Daarnaast staat de muziek waarmee de workshop wordt afgesloten, in schril contrast met de rest van de middag. "Luister op een meditatieve manier naar de tekst," adviseert Teijgeler. Prima tekst, maar Marco Borsato is een te platte uitsmijter voor deze verder inspirerende cursus. (KW)

Meer info: www.abc-van-meditatie.nl

de cursisten

Trudy Baars,
business-analist
Mitsubishi
Motors Europe



"Hoewel ik weinig nieuws heb gehoord, sprak de manier waarop de workshopleider het bracht, me aan. Ik ga zeker wat technieken uitproberen op kantoor, als ik gestrest ben. Maar dan wel op het toilet."

Yvette Torenaar,
project coordinatie manager
Mitsubishi
Motors Europe



"Het was een praktisch gerichte workshop, dat vond ik prettig. Het was veel minder zweverig dan ik had verwacht, maar dat komt ook door de cursusleider. Een moment voor jezelf nemen, hoeft helemaal niet lang te duren. Dat weet je wel, maar nu wordt het nog een keer verteld."

Richard Havenaar,
manager
Defensie
Telematica
Organisatie



"Ik kwam voor mijn persoonlijke ontwikkeling en ik heb er in die zin wel iets aan gehad. Ik vreesde dat er allemaal mensen in oranje gewaden op de cursus af zouden komen, maar dat was helemaal niet zo. Dit was no-nonsense meditatie. Een openbaring voor mij."

Patchen Havenaar,
fulltime moeder



"Ik vond het een prima cursus. Ik heb al wat meditatie ervaring, maar ik vond het een duidelijk verhaal. Het was een goede uitleg over de basisprincipes waar mensen echt wel verder mee kunnen."