



Illustratie: Het Hardlo Potlood

Allemaal in de lotushouding

Leer vandaag nog mediteren, dreun een mantra en ontspan

Zomer is de tijd van luieren of bijleren.

Op de next-summer-school kan het allebei. Vandaag: mediteren in drie stappen.

WENEN DE GRUYER

Sta je altijd voor iedereen klaar, heb je alvast voor jezelf? Heb je geen idee waar je passie ligt? Zit je veel te piekeren? Meditatie, mensen de kenners, kan helpen om je zorgen te verminderen.

"Politiciëmannen, accountants en bankpersoneel. Ik zie ze allemaal voor me op het meditatiekussen", zegt Mark Teijgeler (35). Samen met vrienden richtte hij drie jaar geleden ABC-van-meditatie.nl op, een Amsterdamse bureau dat meditatietrainingen organiseert, onder meer voor het bedrijfsleven.

Mensen hebben volgens Teijgeler steeds meer keuzevrijheid. Als je weet

wat je wilt, dan is dit geen probleem – je maakt de juiste keuze in een oogwenk. Weet je niet wat je wilt, dan is meditatie de manier om "in de toekomst van het dagelijkse leven" tot jezelf te komen. Veel mensen zijn voortdurend bezig met hun gedachten. Ze romantiseren het verleden en maken zich zorgen over de toekomst, meent Teijgeler. Bij meditatie oefen je jezelf om al die gedachten los te laten.

De kunst is om het "hier en nu" te ervaren. Wie deze kunst beheerst, is volgens Teijgeler beter in staat om met spanningen in het leven om te gaan. Ga daarom ontspannen zitten en lees de drie richtlijnen van Teijgeler die volgens hem helpen om je gedachten tot rust te laten komen.

1 Focus je allereerst op iets dat in het "nu" gebeurt, dit wordt je meditatieobject genoemd. Je richt je aandacht bijvoorbeeld op je ademhaling. Maar je kunt je ook focussen op een mantra, dat kan een woord zijn of dichtregel die je vele malen in jezelf

herhaalt om rustiger te worden. Soms worden mantra's gebruikt voor "geestelijke" reiniging, de Tibetaanse vers om *manj padme hum* ("de parel in de lotusbloem") is een beroemd voorbeeld.

2 Zodra je aandacht wegvalt – "je piekert weer over die opdracht van morgen" –, probeer je je opnieuw te focussen op het meditatieobject.

3 Wees niet streng voor jezelf. Je gedachten mogen afdwalen. Maar zodra je je daar bewust van bent, focus je weer op het meditatieobject.

Doe dit tweemaal daags twintig minuten. Teijgeler: "Na verloop van tijd merk je dat het makkelijkker wordt om je zorgen los te laten."

Dit is de techniek van het mediteren in een notedop. Er zijn verschillende vormen van meditatie waarbij deze basisoefeningen worden toegepast. Zo willen de meesten die aan zenmeditatie doen, volgens Teijgeler, "zelf een Boeddha" worden. Je pro-

beert dan met meditatie een leven te leiden waarin je niet meer door verlangens wordt geleid.

Daarnaast is er de "vipassana meditatie" – ook wel inzichtmeditatie genoemd. Bij deze meditatie probeer je jezelf zo goed mogelijk te observeren.

Leer mediteren

- De oratie van hoogleraar psychiatrie Anne Speckens is te lezen op www.ru.nl/oraties.
- Abc-van-meditatie biedt diverse cursussen, workshops, trainingen en lezingen. Zie www.abc-van-meditatie.nl.
- De grondlegger van de transcendentale meditatie is Maharishi Mahesh Yogi die in 1967 de Beatles de weg wees en tegenwoordig David Lynch en Clint Eastwood begeleidt. Meer informatie over transcendentale meditatie op www.tm.nl.

Volgens Teijgeler is deze meditatie bedoeld om de diepste lagen van je geest te leren kennen.

Aandachtstraining is de wetenschappelijke variant van de vipassana meditatie. Het is mediteren zonder achterliggende levensfilosofie. De Nijmeegse hoogleraar psychiatrie, Anne Speckens, sprak vorig jaar in haar oratie over de effectieve methode om piekeren te bedwingen.

Tot slot is er transcendentale meditatie (TM). Het draait bij deze meditatie om je persoonlijke mantra, zegt Bert Zijlstra, woordvoerder van het Sihad-dorp, een enclave van TM-beoefenaars in Lelystad. In tegenstelling tot andere meditaties bestaat je mantra niet uit een woord of versregel, maar uit een klank. "Onze TM-docent weet welke toon goed voor jou is", vertelt Zijlstra. En ook leert hij hoe je daarmee moet omgaan. Je krijgt meer rust in je hoofd en daar word je volgens Zijlstra slimmer van. Zijlstra: "Transcendente meditatie is ge-wel-dig!" Maar niet goedkoop. TM-trainingen worden aangeboden vanaf 1000 euro.