

Andy Puddicombe

Headspace

voor een hoofd vol leegte

Spectrum

Inhoud

Inleiding 7

De benadering 43

De beoefening 85

De integratie 117

Praktische zaken: een begin maken 177

Tien suggesties voor meer mindfulness in je leven 191

Verhalen uit de behandelkamer 199

Offline dagboek 219

Dankwoord 231

Over de auteur 233

Onderzoeksresultaten: enkele bronnen 234

Inleiding

Het was al ver na middernacht. Ik zat op de muur en keek naar beneden. De hoge pijnbomen op het terrein gaven me meer dan voldoende dekking in de duisternis, maar toch kon ik het niet laten nog een keer om te kijken – werd ik inderdaad niet gevolgd? Terwijl ik weer naar beneden keek, vroeg ik me af hoe het zover had kunnen komen. Vier meter onder me lag de straat. Dat lijkt misschien niet zo hoog, maar ik had een pyjama en een paar heel onhandige sandalen aan. Ik huiverde bij de gedachte dat ik moest springen. Sandalen? Ik had helemaal geen sandalen aan. Die had ik in mijn broek gestopt voordat ik kruipend aan mijn tocht door het klooster begon. Ik wilde absoluut niet de andere monniken wakker maken. Daar stond ik dan, op de kloostermuur, mijmerend over mijn sandalen, terwijl ik me voorbereidde op mijn sprong terug in de wereld.

Dit was nooit de bedoeling geweest. Ik had al vaker voor langere tijd in boeddhistische kloosters gezeten, onder veel moeilijkere omstandigheden. Maar in die kloosters was er een zekere warmte geweest, een vriendelijke, zorgzame benadering van een manier van leven die zonder meer zeer uitdagend, maar ook zeer bevredigend is. In dit klooster ging het er heel anders aan toe. Dit was een uniek boeddhistisch oord. De monniken verbleven dag en nacht binnen de hoge muren en hadden geen enkel contact met de buitenwereld. Soms had het voor mij meer weg van een gevangenis dan van een klooster. Het was natuurlijk allemaal mijn eigen schuld, ik was er uit vrije wil naartoe gegaan. Het traditionele boeddhistische mon-

nikenleven lijkt niet op de maffia. Het is zeker niet zo dat er geen weg terug is wanneer je eenmaal voor het kloosterleven hebt gekozen. Integendeel, boeddhistische kloosters staan bekend om hun verdraagzaamheid en mededogen. Dus waarom ik midden in de nacht van een muur van ruim vier meter sprong om uit zo'n klooster te ontsnappen, was in feite een raadsel.

Het was een paar jaar eerder begonnen, toen ik besloot mijn biezen te pakken en naar Azië te vertrekken om monnik te worden. Ik studeerde sportwetenschappen aan de universiteit. Het lijkt misschien een dramatische ommekeer in levensstijl, maar het voelde als de gemakkelijkste beslissing die ik ooit had genomen. Begrijpelijkwijs waren mijn vrienden en familie iets voorzichtiger, sommigen hadden wellicht het idee dat er bij mij een steekje loszat, maar toch ondersteunde iedereen me. Op de universiteit was het een heel ander verhaal. Toen ik daar vertelde wat mijn plannen waren, opperde mijn studiebegeleider dat het verstandiger was om bij de dokter wat Prozac te halen. Wellicht bedoelde hij het goed, maar mijn eerste gedachte was dat hij niet zag waar het werkelijk om ging. Dacht hij nu echt dat ik het geluk en de bevrediging die ik zocht zou vinden in een potje voorgeschreven pillen? Toen ik zijn kantoor uitliep zei hij: 'Andy, als je dit gaat doen, zul je er de rest van je leven spijt van hebben.' Hij kreeg geen gelijk. Het zou een van de beste beslissingen worden die ik ooit had genomen.

Misschien vraag je je af waarom iemand ineens besluit naar Azië te gaan en monnik te worden in een boeddhistisch klooster. Wie weet zie je een wereldvreemde student voor je die het spoor bijster is geraakt of een 'creatief type' met het verlangen om te rebelleren tegen de welvaartsmaatschappij. De werkelijkheid was echter veel gewoner. Destijds worstelde ik ontzettend met mijn gedachten, ik was voortdurend aan het denken. Er kwam geen einde aan, het was alsof er alleen een 'aan-knop' op mijn geest zat, mijn gedachten draaiden maar door, als een wasmachine. Sommige gedachten waren prettig, maar de meeste vond ik helemaal niet prettig. Hetzelfde gold voor emoties. Ik raakte steeds verzeild in onnodig gepieker, onnodige frustratie en somberheid – alsof een 'druk hoofd' nog

niet genoeg was. De emoties bleven op een normaal niveau, maar ze hadden de neiging om van tijd tot tijd onbeheersbaar te worden. Als dat gebeurde, had ik niets in te brengen. Het voelde alsof ik een speelbal was van die gevoelens, alsof ik weggeblazen werd als een herfstblad in de wind. Op goede dagen was er niets aan de hand. Op slechte dagen leek mijn hoofd te ontploffen.

Dit gevoel was heel krachtig. Vandaar dat de gedachte om mijn geest te trainen voortdurend door mijn hoofd speelde. Ik had geen idee hoe ik dat op een goede manier moest doen, maar ik had al op jonge leeftijd kennism gemaakt met meditatie en wist dat hier mogelijk een antwoord lag. Denk nu niet dat ik als kind een soort wonder van verlichting was en dat ik als tiener voortdurend met gekruiste benen op een kussentje zat, want dat was absoluut niet het geval. Pas toen ik tweeëntwintig was maakte ik serieus werk van mediteren. Maar op mijn elfde had ik mijn eerste moment van *headspace*, een moment waarop me duidelijk werd wat mogelijk was. Het zou natuurlijk prachtig zijn om te kunnen zeggen dat een hevig verlangen naar de diepere betekenis van het leven me motiveerde om aan die eerste meditatieles deel te nemen. Maar dat was niet zo. Ik ging ernaartoe omdat ik bang was buiten de boot te vallen. Mijn ouders waren net gescheiden en mijn moeder zocht een manier om dit te verwerken. Ze schreef zich in voor een cursus van zes weken en vroeg aan mij of ik mee wilde.

Ik denk dat ik gewoon beginnersgeluk had. Ik had geen verwachtingen en projecteerde dus geen verlangens of angsten op de ervaring. Zelfs op zo'n jonge leeftijd is het niet mogelijk voorbij te gaan aan de veranderingen in je geest die door meditatie teweeg kunnen worden gebracht. Ik weet niet meer of ik voor die tijd wel eens een kalme geest had ervaren. Wat ik wel zeker weet, is dat ik nog nooit zo lang achter elkaar had stilgezeten op een plek. Het probleem was natuurlijk dat ik gefrustreerd raakte toen deze ervaring zich niet herhaalde bij de tweede keer en ook niet bij mijn derde meditatiepoging. Hoe meer moeite ik deed om me te ontspannen, hoe verder ik ervan verwijderd raakte. Zo begon mijn meditatie dus – als strijd tegen mijn geest en als bron van groeiende frustratie.

Terugkijkend verbaast me dat niet. De benadering die ik in de cursus voorgeschoteld kreeg, was behoorlijk ‘extreem’, als je begrijpt wat ik bedoel. De taal die werd gebezigd hoorde meer bij de jaren zestig dan bij de jaren tachtig van de vorige eeuw en er werden zoveel buitenlandse termen in de lessen gebruikt, dat er altijd een moment kwam dat ik afhaakte. Verder werd ons telkens verteld dat we ‘gewoon moesten ontspannen’, ‘gewoon los moesten laten’. Ja, als ik dat had gekund, was ik nooit aan die lessen begonnen. En dertig of veertig minuten zitten – vergeet het maar.

Deze ervaring had me heel goed een levenslange aversie tegen meditatie kunnen bezorgen. De ondersteuning voor de goede zaak was bovendien beperkt. Mijn zus vond mediteren saai en gaf er de brui aan, mijn moeder had door al haar verplichtingen nauwelijks tijd om thuis te oefenen. Om over school maar te zwijgen. Ik weet niet wat me bezielde toen ik het aan een paar klasgenoten vertelde. Toen ik de volgende ochtend het klaslokaal binnenkwam, zag ik dertig klasgenoten met gekruiste benen op hun tafels zitten. Met gesloten ogen herhaalden ze de klank ‘Ohm’. Daarna proestten ze het uit van het lachen. Nu kan ik erom grinniken, destijds kon ik wel door de grond zakken. Vanaf dat moment praatte ik er met niemand meer over en na een tijdje stopte ik met mediteren. Sporten, meisjes versieren en stiekem biertjes drinken werden ook bij mij een populairder tijdverdrijf.

Misschien denk je dat het door mijn opvoeding op een bepaalde manier makkelijker werd om het idee ‘meditatie’ te accepteren. Misschien stel je je mij voor als een alternatieve persoonlijkheid op school, met een jas vol buttons, een paardenstaart en van wierook doordrenkte kleren. Of misschien krijg je beelden van mijn ouders die me van school haalden met een naar wiet ruikend en met bloemen beschilderd Volkswagen-busje. Ik zeg dit omdat ik weet hoe verleidelijk het is om snel conclusies te trekken, in stereotypen over meditatie te denken en te geloven dat het alleen voor bepaalde personen is weggelegd. Maar de waarheid is dat ik als tiener heel normaal was. Zo doorsnee als wat.

Ik bleef wat aanmodderen met meditatie, tot ik op achttienjarige leeftijd in een crisis kwam. Door een reeks van tragische gebeurtenissen, waar ik later op terugkom, kreeg mediteren een ongekende urgentie en relevantie. Het is moeilijk om met verdriet om te gaan, welke leeftijd je ook hebt. Dat leren we niet en er is geen vaste formule voor. De meesten van ons doen maar wat in de hoop dat het goed komt. In mijn geval was dat: doen wat ik altijd had gedaan – alles onderdrukken en hopen dat de gevoelens van verdriet en verlies die als ongewenste gasten hadden aangeklopt, zich nooit meer zouden vertonen.

Maar er is een wetmatigheid in het leven: Hoe meer je iets onderdrukt of wegdrukt, des te meer spanning je creëert. En uiteindelijk moet die spanning eruit. Even doorspoelen naar een paar jaar later: ik was aan het studeren aan de universiteit. Het eerste jaar vloog voorbij, ik kon me moeilijk voorstellen dat het leven nog meer te bieden had. Toen begon die spanning, die gevoelens die ik had genegeerd, van tijd tot tijd de kop op te steken. In het begin was het alleen ongemakkelijk, maar al snel merkte ik dat de spanning tot in iedere vezel van mijn leven was doorgedrongen. Naar mijn studiebegeleider gaan en hem vertellen dat ik naar Azië ging om monnik te worden was een peulenschilletje.

Ik had een christelijke opvoeding gehad, maar als tiener voelde ik me niet verbonden met een godsdienst. In de loop der jaren had ik wel wat boeken gelezen en een goede vriend had het vaak over de filosofie en psychologie van het boeddhisme. Dit sprak me wel aan, voornamelijk omdat het niet op godsdienst leek. En de verhalen over mediteren en de monniken en nonnen die meesterschap hadden verworven over hun geest klonken aantrekkelijk – niet vanwege de levenswijze, maar vanwege het resultaat.

Mensen die me vragen hoe ik monnik ben geworden, formuleren dat meestal zo: ‘Dus je loopt gewoon de berg op, klopt op de poort en vraagt of je monnik kunt worden...’ Hoe belachelijk het ook klinkt, zo gaat het inderdaad. Maar voordat je enthousiast je koffer gaat pakken, moet ik er wel aan toevoegen dat het dan pas begint.

Als leek doorloop je eerst een proefperiode van een paar jaar, daarna word je fulltime novice. Ten slotte word je, met toestemming van je leraar, volledig ingewijd als monnik of non.

In mijn ongeduld om de juiste leraar te vinden trok ik van het ene naar het andere klooster. Ik ben in India, Nepal, Thailand, Birma, Rusland, Polen, Australië en Schotland geweest en heb vele andere landen doorkruist om er te komen. Telkens leerde ik nieuwe technieken die voortborduurden op wat ik al had geleerd en ik deed mijn best om ze in mijn leven op te nemen. Met uitzondering van het klooster met de hoge muur waar ik van afsprong, trof ik overal waar ik was een oprechte, uitnodigende, vriendelijke en door en door ondersteunende omgeving aan. En ja, gelukkig vond ik uiteindelijk de juiste leraar, of beter gezegd, de juiste groep leraren.

Het monnikenleven kan lastig zijn. Niet iedereen snapt het 'kaleman-met-jurk'-verhaal en als je, zoals ik deed, probeert meditatie voor een lekenpubliek te ontsluiëren, komt de boodschap niet altijd over zoals je wilt. In een kloostergemeenschap of retraiteoord wonen is één ding, daar begrijpt iedereen in je omgeving de eenvoud die is vervlochten met het habijt van een monnik. Maar in een stad wonen is iets anders. Ik heb in steden veel met mensen gepraat over de heilzame werking van meditatie. Ik merkte dat ze wanhopig op zoek waren naar een manier om te ontspannen, maar terugschrokken voor het religieuze dat een monnik door zijn kledij uitstraalt. Ze zochten gewoon een manier om met het leven om te gaan, met stress om te gaan – in hun werk, in hun privéleven en in hun geest. Ze wilden de openheid terugvinden die ze zich herinnerden uit hun kindertijd, de waardering die je ervaart als je ten volle leeft. Ze waren niet op zoek naar spirituele verlichting en hadden ook geen therapie nodig. Ze wilden gewoon weten waar in je geest de 'uit-knop' zit als je van je werk naar huis gaat, hoe je 's nachts normaal kunt slapen, hoe je je relatie op orde krijgt, jezelf tot rust brengt en met angst en woede omgaat. De mensen wilden weten hoe je je verlangens beheerst, van je verslaving afkomt en weer meer perspectief krijgt in het leven. Maar ze wilden vooral weten hoe je met het knagende gevoel omgaat dat zegt dat er iets

niet klopt, dat er iets ontbreekt – dat het leven meer behelst dan dit. Het integreren van meditatie in het leven van alledag was voor mij de belangrijkste motivatie om het monnikschap op te geven en weer te leven als een leek.

Als monnik werd ik behoorlijk ingetogen. Dat kwam deels door de introverte leefwijze, maar minstens zo belangrijk was het feit dat ik de aard van mijn geest beter ging begrijpen. Ik ging me enigszins kwetsbaar en naakt voelen en wilde daar graag beter naar kijken. Verder wilde ik graag meer ontdekken over mijn inactiviteit. Voordat ik het klooster inging, had ik een zeer sportief leven geleid en hield ik van bewegen. In mijn kloostertijd leek het alsof wat dit betreft tien jaar lang de pauzeknop was ingedrukt. Na mijn kloostertijd had ik een gesprek met een vriendin, die me vertelde dat een voormalig klasgenoot van haar meeliep in het Staatscircus van Moskou. Ze wist dat ik vroeger graag jongleerde en veel aan turnen had gedaan en dacht dat het voor mij misschien ook leuk zou zijn. Ze zei dat ik een kijkje moest gaan nemen. Zo gezegd, zo gedaan, en al snel kreeg ik privéles. Ik genoot ervan. Tijdens een van de lessen vertelde mijn leraar me dat er in Londen een universitaire studie Circuskunst bestond. Ja, dat lees je goed, een studie Circuskunst aan de universiteit. Ik onderzocht het en inderdaad, die bestond. Het aantal inschrijvingen overtrof het aantal beschikbare plaatsen (laten we eerlijk zijn, wie wil kernfysica studeren als je lekker de hele dag als een aap aan de trapeze kunt hangen?), dus op papier had ik niet zoveel kans. Maar later die avond ontving ik een e-mail waarin stond dat ik onder voorbehoud was ingeschreven. Het voorbehoud was dat ik een disclaimer moest tekenen: ik was tweeëndertig jaar oud en liep meer kans op een blessure of een ongeluk. Ik moest hier de volledige verantwoordelijkheid voor aanvaarden. Oud op tweeëndertigjarige leeftijd, wie had dat kunnen denken?

Eerst monnik, daarna clown – dat klinkt niet zo geloofwaardig, daar ben ik me van bewust. Toch zijn er meer overeenkomsten tussen deze twee dan je op het eerste gezicht zou denken. Het van moment tot moment gewaarzijn van fysieke activiteit, iets waar ik als monnik in was getraind, was in mijn rol als clown in heel veel op-

zichten een vaardigheid van onschatbare waarde. Bij alle circusactiviteiten – jongleren, acrobatiek, trapezewerk – is het noodzakelijk om voortdurend het evenwicht tussen concentratie en ontspanning te bewaren. Als je te veel je best doet, maak je een fout. Als je te veel ontspant, val of struikel je.

Een van de grootste uitdagingen als je in een circus werkt, is dat je voortdurend bereid moet zijn uit je comfortzone te stappen – iedere dag weer. Het ego loopt in dat proces heel wat deuken op en je leert jezelf wat minder serieus te nemen. Grappig genoeg lijkt dat op het leerproces dat je als monnik doorloopt. Daar wordt het ego ook uitgedaagd. In clownerie-workshops (nog steeds moeilijk om dat met een strak gezicht te zeggen) werden we aangemoedigd om onszelf te kijk te zetten, om gek te doen, risico's te nemen, dingen uit te proberen, vertrouwend op ons vermogen om te falen. Soms moest je zonder attributen en zonder enige instructie het toneel op. Op die momenten was er om te beginnen een verpletterende stilte, ontsnappen was onmogelijk. Dacht je te lang na, dan klonk er een paukenslag en moest je het toneel verlaten. Je kon niet vluchten in je gedachten of het vege lijf redden met een of andere slimme opmerking. Je moest helemaal aanwezig zijn, wat je deed moest eerlijk zijn op het brutale af, zonder dat je wist wat er daarna zou gebeuren. Soms kwamen er inspirerende, stimulerende vondsten, minstens even vaak was het resultaat pijnlijk en vernederend. Maar op de een of andere manier maakte dat niets uit. Waar het om ging was dat je naar voren stapte en iets deed zonder erover na te denken, zonder je zorgen te maken over wat anderen misschien dachten, zonder gehecht te zijn aan een bepaald resultaat. Waar het om ging was dat je het gewoon deed.

Het gebeurt vaak dat we in ons leven verstrikt raken in analyses, in het uitpluizen van alle mogelijke uitkomsten. We denken te lang na en de mogelijkheid gaat voorbij. Natuurlijk, sommige dingen vergen een goede voorbereiding, maar hoe meer we vanuit aandacht voor het hier en nu leven, hoe beter we aanvoelen wat goed voor ons is. Of je het nu je buikgevoel, intuïtie of innerlijke leiding noemt of gewoon weten wat goed voor jezelf is, het kan een ongevoelbaar bevrijdende ontdekking zijn.

De benadering

Meditatie en gedachten

Toen ik op weg was naar mijn eerste klooster was ik ervan overtuigd dat je door te mediteren je denken kon stopzetten. Ik had verhalen over de 'kalme, lege geest' gehoord en gelezen, een zijnstoestand die je blijkbaar kon bereiken door te mediteren. Daar verlangde ik wanhopig naar. Ik had in al die jaren twee keer een voorproefje gehad, maar ik ging ervan uit dat die leegte iets permanents was, een luchtbel gevuld met ruimte waar niets onplezierigs kon doordringen. Ik stelde het me voor als een plaats waar geen gedachten en gevoelens waren. Ik weet niet meer precies hoe ik een leven zonder gedachten of gevoelens voor me zag en of dat wel echt mogelijk was, maar zo zag ik meditatie in het begin. Dit is waarschijnlijk de meest voorkomende misvatting over meditatie: dat je probeert zo'n luchtbel te creëren en denkt dat je het pas goed doet als je deze permanente geestestoestand bereikt.

In die tijd kreeg ik een geweldig advies, maar de wijze waarop dit advies werd gegeven leidde ertoe dat mijn onjuiste ideeën over meditatie alleen maar werden versterkt. Ik ging iedere dag naar de leraar om te vertellen hoe mijn meditaties verliepen. Ik zei dat ik de gedachten die door mijn hoofd spookten niet kon stoppen, wat ik ook probeerde. En iedere dag vertelde mijn leraar me dat ik nog oplettender moest zijn, dat ik moest proberen de gedachten te 'van-

gen' op het moment dat ze zich aandienen in de geest. Binnen de kortste keren kreeg ik een zenuwinzinking. Uur na uur zat ik op mijn kussen, een en al waakzaamheid. In feite speelde ik de mentale variant van 'whack-a-mole' (mep de mol), een oud behendigheidsspelletje dat nu ook gratis op internet te vinden is. Met mijn waakzaamheid in de aanslag zat ik te wachten op de volgende gedachte, klaar om haar te bespringen en uit te roeien.

In dat klooster mediteerden we achttien uur per dag en mochten we drie uur slapen. Het duurde niet lang of ik was volledig uitgeput. Ik zat in de tempel mijn uiterste best te doen om iets te bereiken. Wat dan ook. Maar hoe meer moeite ik deed, hoe verder ik verwijderd raakte van wat ik zocht. De monniken uit de buurt zagen er volkomen ontspannen uit. Sterker nog, er waren er een paar die tijdens de meditatie af en toe wegdommelden. Dat is natuurlijk niet het doel van mediteren, maar ik was zo hard aan het proberen iets te bereiken dat het idee van slapen bijna een droombeeld voor me was.

Na een tijdje realiseerde mijn leraar zich dat ik me te veel inspande. Hij gaf me de instructie om het minder hard te proberen. Maar inmiddels deed ik alles met te veel wilskracht. Zelfs minder proberen ging me moeilijk af. Deze worsteling ging een tijdje zo door, tot ik een leraar ontmoette die heel goed verhalen kon vertellen. Als hij iets uitlegde begreep ik het meteen. Wat hij over meditatie vertelde bracht een schok bij me teweeg; het was namelijk radicaal anders dan wat ik me er tot nu toe van had voorgesteld.

DE WEG

Hij vroeg me te visualiseren dat ik aan de kant van een drukke weg zat met een blinddoek voor mijn ogen. 'Misschien hoor je achtergrondgeluiden,' zei hij, 'het geruis van de auto's. Maar je ziet ze niet omdat je die blinddoek om hebt.' Ik zag mezelf zitten in de berm van de snelweg (de M4 om precies te zijn, een van de drukste wegen van

Groot-Brittannië) en knikte instemmend. ‘Oké,’ zei hij, ‘zo kan het voelen voordat je gaat mediteren. Ook als je even gaat zitten om je te ontspannen of als je naar bed gaat, heb je het idee dat het geroezemoes doorgaat, vanwege al die achtergrondgeluiden in de geest, vanwege alle gedachten.’ Dat kon ik moeilijk ontkennen. Het voelde inderdaad alsof mijn geest zo rusteloos was dat hij altijd geluid produceerde, ook als ik me niet bewust gewaar was van de afzonderlijke gedachten.

‘Stel je nu voor dat je de blinddoek afdoet,’ ging hij door. ‘Je ziet voor het eerst helder de weg – je geest. Je ziet de auto’s voorbijrazen, je ziet verschillende kleuren, vormen en groottes. Misschien voel je je soms aangetrokken tot het geluid van de auto’s, soms tot hun vorm. Hoe dan ook, zo is het als je je blinddoek afdoet.’ Hij lachte. ‘Weet je,’ vervolgde hij, ‘op dit punt kunnen mensen die net zijn begonnen met mediteren heel grappige dingen zeggen. Ze worden boos omdat ze denken dat al die gedachten en gevoelens opkomen door het mediteren. Niet te geloven, toch? Ze komen naar me toe en zeggen: “Ik weet niet wat er gebeurt, waar al die gedachten vandaan komen. Ik denk gewoonlijk nooit zoveel, dat komt echt door het mediteren,” – alsof dat de dingen erger maakt.’ Hij schaterde nog een keer en pikte toen de draad van zijn uitleg weer op.

‘Dus het eerste wat je goed moet begrijpen is dat meditatie je niet aan het denken zet! Het enige wat er gebeurt, is dat meditatie een helder licht op je geest laat schijnen waardoor je helderder gaat zien. Dat heldere licht is gewaarzijn. Misschien ben je niet blij met wat je ziet, maar het is hoe dan ook een duidelijke weerspiegeling van hoe je geest zich dagelijks gedraagt.’ Ik zat tegenover hem en overwoog wat hij had gezegd. In één ding had hij gelijk – vanaf het begin spookte het door mijn hoofd dat mijn geestelijke toestand werd veroorzaakt door het mediteren. Ik kon maar niet geloven dat het voortdurend zo’n puinhoop was in mijn hoofd. Ik wilde het niet geloven. Vertwijfeld vroeg ik me af of ik een hope-

loos geval was, misschien was er geen redden meer aan, hoelang ik ook zou mediteren. Later bleek dat dit een heel normale gedachte is wanneer je net begint, dus als je deze ervaring ook hebt: maak je niet ongerust.

Mijn leraar voelde aan waar ik heen ging en onderbrak mijn gedachten. ‘Zo ziet de geest er normaal gesproken uit,’ zei hij zacht. ‘Niet alleen bij jou, maar bij iedereen. Daarom is het trainen van de geest zo belangrijk. Als je de geest in deze verwarde toestand ziet, is het heel moeilijk om een uitweg te vinden. Sommige mensen voelen paniek, andere gaan zich tot het uiterste inspannen om hun gedachten tegen te houden. Of ze negeren hun gedachten door zich met andere dingen bezig te houden. Als de gedachten erg interessant zijn proberen ze die vast te houden of telkens opnieuw op te roepen. Al deze tactieken hebben maar één doel: het ontlopen van de werkelijkheid zoals die hier en nu is. Ga nog maar eens terug naar die drukke weg. Wat je doet als je probeert je gedachten te sturen, is die drukke weg oplopen in een poging het verkeer te regelen. Druk gebarend met je handen begeef je je in de wirwar van auto’s, je wilt ze een bepaalde kant op sturen of tegenhouden.’ Hij was even stil. ‘Dat is een nogal riskante onderneming,’ zei hij lachend.

Klinkt dit je bekend in de oren? Weer had hij gelijk. Dat was precies wat ik probeerde, en niet alleen tijdens het mediteren. Het vatte goed samen hoe ik in het algemeen mijn leven leidde. Ik probeerde alles te beheersen. Bij het zien van de chaos in mijn geest tijdens het mediteren volgde ik simpelweg mijn gewoonte om op te springen, het heft in handen te nemen en alles op een rijtje te zetten. Dat had geen resultaat opgeleverd en mijn volgende stap was om er nog een schepje bovenop te doen. Dat leren we immers als we klein zijn, nietwaar? ‘Kom op, nog iets beter je best doen.’ Dat deed ik dus. Maar uiteindelijk besepte ik dat je een gevoel van rust niet kunt afdwingen, hoezeer je ook je best doet.

Mijn leraar gaf me een suggestie. ‘Probeer het volgende eens: ga niet tussen al die auto’s rondrennen als een op hol geslagen verkeersregelaar. Blijf waar je bent. Kijk wat er gebeurt. Wat gebeurt er als je aan de kant van de weg blijft zitten en gewoon getuige bent van het langskomende verkeer? Misschien is het spitsuur en zie je niets anders dan auto’s. Misschien is het nacht, dan is het erg rustig. Het maakt niet zoveel uit wat de omstandigheden zijn. Waar het om gaat is dat je op je plek blijft, dat dat een gewoonte wordt. Je blijft aan de kant van de weg zitten en kijkt naar het langskomende verkeer.’ Ik kon me meteen iets voorstellen bij de suggestie om je gedachten alleen te observeren. Voor het eerst werd ik enthousiast, ik wilde meteen terug naar mijn meditatiekussen.

‘Als je meditatie op deze manier opvat, zul je merken dat je perspectief anders wordt,’ zei hij. ‘Je doet een stapje terug om je gedachten en gevoelens te observeren. Zo ervaar je meer ruimte. Je bent niet meer dan een toeschouwer die de gedachten – het verkeer – voorbij ziet komen. En soms vergeet je toe te kijken,’ zei hij. ‘Dan merk je ineens dat je weer achter een flitsende auto aan rent. Dat is wat er gebeurt als je een aangename gedachte ervaart. Je ziet haar, gaat helemaal in die gedachte op en voor je het weet ren je er achteraan.’ Hij moest lachen toen hij voor zich zag hoe ik achter auto’s aan rende. ‘Maar vroeg of laat zul je opmerken wat je aan het doen bent, en *in dat moment* heb je de mogelijkheid om terug te gaan naar je toeschouwersplek langs de kant van de weg. Op andere momenten bevalt het verkeer dat langskomt je niet. Je ziet een roestige, versleten auto, een onaangename gedachte, en voor je het weet loop je weer tussen het verkeer om die auto tot stoppen te dwingen. Het kan zijn dat je al een tijdje bezig bent je tegen een gevoel of gedachte te verzetten voordat je erachter komt dat je weer op de weg met je armen staat te zwaaien. Maar zodra je dat merkt, *in dat moment*, heb je de mogelijkheid om weer naar de kant van de weg te gaan en je plek daar in te nemen.’ Hij legde