

Je hoofd vol en toch leeg. Blij, moe of blut: aanvaard alles op je levenspad en je krijgt vrijheid. Dat is mindfulness en je komt het overal tegen.

Leef hier, leef nu

RIXT OENEMA
ILLUSTRATIES WIETEKE KOOLHOF

Zacht gekwetter van vogels, in een boom voor het raam. Kautwtjes, zo te horen. En hee, daar begint het denken alweer. Is het wel kwetteren? Wat voor geluid maakt een kauw eigenlijk? Het is geen tsjilpen, geen krijsen, geen zingen. Meer een lieflijk roepen, kwebbelen bijna. Toch?

Gedachten zijn nauwelijks te stoppen. Onzekerheid over je baan, je verheugen om een afspraakje, boosheid om die rotziekte. Wat ga ik eten: snert of pannenkoeken? Hoe fluf ik mijn haar weer eens op? Trek ik een streepjes- of een ruitjestrui aan? Je kunt dol worden van die maalstroom.

Dat is niet nodig, zegt meditatie-trainer Ank Schravendeel (kalm, grijze krullen, twinkelen in de ogen) uit Workum. Alle gedachten mogen er zijn. Laat maar komen en laat maar gaan. Wees opmerkzaam, registreer, maar hecht er niet aan. Dat is mindfulness. En dat zal je volgens de boeddhistische leer bevrijdende inzichten geven.

Negen vrouwen, veertigplus, en twee mannen zitten in een kring, op bureaustoelen, in het gebouw van de Abvakabo FNV aan de Tadingastraat in Leeuwarden. Ze trekken warme sokken aan. Kussentjes en meditatiebankjes liggen klaar. Op de kantoortafels, die aan de kant geschoven zijn, branden waxinelichtjes sereen. Elke tweede zaterdagmorgen van de maand houdt de vakbond hier een mindfulness-sessie.

De mensen zitten rond een platte jutezak vol zand. Dat is de zandbak, het gearde middelpunt van deze bijeenkomst. De kern. Deelnemers aan de meditatie mogen er zelf iets inleggen. Klaas bracht drie stukjes hout mee. Die passen goed bij de winter, de vergankelijkheid, zegt hij. Geert had eens bloemen uitgezocht. Bloeiende, halfvergane en dode. Al net zo symbolisch voor de kringloop van het leven.

Trainer Ank heeft een vraag: „Is er specifiek iets waar je mee zit?” Het kan helpen om je zorg, twijfel of probleem uit te spreken, legt ze uit. Als je een kwestie benoemt, krijgt het concreet vorm en is het



makkelijker om er aandacht aan te schenken in de meditatie. De groep blikt vriendelijk terug, maar brengt niks in. „Er is genoeg”, zegt Geert zacht. Daar laat hij het bij.

Kussentje

Het programma voor deze morgen: eerst een zitmeditatie, dan een loopmeditatie en vervolgens weer een halfuurtje zitten. De deelnemers schuiven de stoelen weg en kruipen in de lotushouding op een kussentje of op een houten bankje. Ogen dicht. Telkens als je je bewust wordt van zintuiglijke prikkels – zoals het horen van de kauwen – is het de bedoeling daar een ‘mentale notitie’ van te maken.

Of je verdriet voelt, blij bent of moe: alles is prima. Ervaar je pijn? Jeuk aan je rechteroorlel? Stress vanwege een deadline op je werk? Onderdruk al die gevoelens niet, zegt Ank. Aanschouw alles, zonder oordeel. Je hoeft er niets aan te veranderen. „Sta stil bij wat er is. Niet alleen de mooie, maar ook de lelijke dingen. Het zachttaardige en het agressieve. Focus je op het opmerken.”

Opmerkzaamheid, daar gaat het om. En dat bereik je door het observeren en registreren van al die gedachten en al die sensaties in je

lijf. Ank: „Als je je aandacht kunt richten, is het makkelijker om niet opgeslokt te worden. Leef in het hier en nu. Dit is alles wat er is. Neem de dingen zoals ze komen, laat ze zoals ze gaan.”

Dan is het tijd om te lopen, een veel gebruikte manier om mindfulness te ontwikkelen. De groep stapt op sokken door het kantoor. Behoedzaam, langzaam. Ank: „Op tillen en neerzetten, kleine stapjes, licht als eendjes. Door sensaties op te merken en te benoemen laat je het vrij.”

Levenstherapie

De oorsprong van vipassanā, zoals deze meditatievorm heet, ligt in het boeddhisme. Het ontwikkelen van opmerkzaamheid – mindfulness – staat bij deze ‘levenstherapie’ centraal. De kunst is om zonder oordelen geestelijke en lichamelijke verschijnselen in jezelf waar te nemen. Zo kan volgens de leer een helder, bevrijdend inzicht ontstaan in jezelf. Wie je bent. Wat je zegt. Hoe je om kunt gaan met de stormen in het leven.

Dat kan heilzaam zijn voor je privéleven, maar is ook reuze functioneel in je werk, weet Klaas Vos (hij bracht de stukjes hout mee). Hij is consultant bij de Abvakabo en organiseert de workshops sinds

2003. „Door mijn baan spreek ik veel mensen met moeilijkheden op het werk. Is het technisch of juridisch, dan kun je daar makkelijk een deskundige op zetten. Dat kun je praktisch oplossen.”

Maar hij weet ook: veel vaker ontstaan stressklachten door sociale verhoudingen, de sfeer op het werk, de omgang met collega’s. De innerlijke rust is zoek, psychische of lichamelijke klachten ontstaan. En daarom is mindfulness nuttig: „Je komt terug bij jezelf en op die manier kun je ook een frisse start maken, wijs en vaardig optreden.”

Klaas Vos is best trots: de meditatie-sessies in Leeuwarden hebben landelijk de aandacht getrokken van de vakbond. Steeds vaker komen bondsleden en andere belangstellenden bijeen om stil te zitten en te lopen.

Verder met de meditatie. Het is tijd voor het laatste halfuur zitten. Janny, zestig jaar, legt beschermend een sjaltje over haar hoofd. Geert, spijkerbroek en rode trui, mediteert met zijn ogen open. Zondert te knippen staart hij naar de zandbak.

Na de sessie praat de groep na. „We richten onze aandacht weer naar buiten”, zegt Ank. „Hoe is het gegaan?” Eerst erg moeizaam, zegt Froukje. „Ik voelde me erg onrus-



tig, mijn hartslag was hoog. Allelei gedachten floepten in mijn hoofd. Ik wilde echt weg. Bij het tweede zitdeel lukte het om te aarden. Toen voelde het heel goed en rustig.”

Verzet

Verzet je vooral niet tegen alle ervaringen die je in de meditatie tegenkomt, geeft Ank de deelnemers mee. Het is de menselijke gewoonte om prettige ervaringen bij je te willen houden en onprettige gevoelens van je af te willen zetten. Maar dat is niet de realiteit van het leven. „Met pijn werkt het immers ook zo: als je je ertegen verzet, doet het dubbel zo zeer.”

Is mindfulness alleen voor spirituele gelukszoekers? Helemaal niet, glimt Ank. „Het is juist heel praktisch toe te passen in de dagelijkse drukte. Het kan zo nuttig zijn in de dagelijkse drukte om je niet te verliezen in alles wat beweegt.”

Vipassanā is in de jaren zeventig in Amerika ontwikkeld voor mensen met chronisch lichamelijke klachten, maar wordt nu in alle hoeken en lagen van de samenleving toegepast. De GGZ heeft de mindfulnessstraining in het pakket – het is bewezen dat het bijzonder heilzaam is bij depressies en angstklachten. Psychologen bie-

den het aan, maar ook universiteiten. Studenten scoren er mee.

Als je leeft in het moment ben je je bewuster van wat je zegt en doet, vat coach Ank samen. En als je goed in de gaten hebt hoe je zelf in elkaar steekt, dan kun je ook beter reageren. Als je zontje met wilt stifen een aanval op het behang heeft gedaan bijvoorbeeld. Of als je baas je naam blijft vergeten. Monter: „Daar is niks zweverigs aan.”

Het geeft haar rust, vertelt Janny, die een administratieve baan heeft. Ze is al jaren met mediteren bezig. O ja, haar leven kent echter stressvolle periodes. Een burn-out, moeilijkheden in haar privéleven: gek genoeg had ze het toen even helemaal gehad met mindfulness. „Er kwam al zoveel op me af, ik kon er niks meer mee. Hup, overboord ermee.”

Later kwam het verlangen naar inzicht en kalmte toch weer terug. Geroerd: „Ik verlang naar rust en controle over mijn leven. Ik wil zelf bepalen wat er gebeurt, in plaats van dat de dingen me overkomen. En dat lukt. Ik kijk nergens meer tegenop en verheug me ook niet te veel op dingen. Het is gelijkmatiger, er is acceptatie. Ik zie het allemaal wel.”

> www.mindfulnessmeditatiefriesland.nl

‘Neem de dingen zoals ze komen, laat ze zoals ze gaan’