



RUST VINDEN
IN EEN WERELD DIE
MAAR DOORDRAAIT

MAGNUS FRIDH

Inhoud

I. Het dagelijks leven	—	9
II. De natuur	—————	77
III. Meditatie	—————	131
Bibliografie	—————	173



Rust vinden in een wereld die maar doordraait

HET IS MISSCHIEN WEL een van de verstandigste dingen in deze tijd: zo nu en dan even stil zijn. Ik bedoel écht stil zijn, zonder iets te doen. Stil in zowel lichaam als geest. We hebben het misschien wel harder nodig dan ooit, maar nieuw is het zeker niet. Blaise Pascal, een Franse wiskundige en filosoof, schreef al in de zeventiende eeuw in zijn werk *Gedachten*: ‘Alle ellende van de mens wordt veroorzaakt door zijn onvermogen om stil en alleen in een kamer te zitten.’ Misschien is het een basisbehoefte die we al te gemakkelijk negeren en waaraan we onszelf dus zo nu en dan moeten herinneren. Wanneer het leven op rolletjes loopt, vergeten we vaak de stilte op te zoeken, en wanneer onze overvolle agenda haast onmogelijke eisen aan ons stelt, lijkt er geen ruimte te zijn om even niets te doen.

In mijn dagelijks leven zijn er drie specifieke momenten waarop ik de stilte opzoek en onmiddellijk het positieve effect daarvan ervaar.

Het eerste is een moment van nietsdoen dat ik mezelf vaak gun na mijn werk. Dan ga ik zitten en breng ik vijf tot tien minuten door met onze kat. Het is gaandeweg een aangename gewoonte geworden. Zodra ik op de bank ga zitten, komt ze

6

naast me liggen. Haar tempo is anders, kalmer. Dat werkt aanstekelijk en al snel merk ik dat ook mijn bewegingen trager, zachter en volgzamer worden. Mijn lichaam neemt het ritme van de kat over en als ik tijd met haar doorbreng, ga ik helemaal op in het moment. Mijn telefoon ligt buiten handbereik en ik voel hoe spanningen afnemen en scherpe randjes zacht worden. Op dat moment van doelloze ontspanning, dat zolang mag duren als ik wil, gaat er een deur open naar een nog diepere rust. Het is alsof ik vanuit de jachtige, prestatiegerichte buitenwereld een niemandsland betreed, een tussenstop op weg naar een kalmere staat. Van aan naar uit. Van doen naar zijn. Van verbonden naar vrij.

Het tweede moment van rust ervaar ik wanneer ik me in de vrije natuur begeef. In de natuur kun je jezelf gemakkelijker loslaten en subjectieve associaties verruilen voor neutrale observaties. Er ontstaat een raakvlak tussen jezelf en de natuur, met als gevolg het bekende gevoel deel uit te maken van iets groters. Al je zintuigen komen tot leven, je kunt weer aarden en de stress van alledag glijdt in de natuur gemakkelijker van je af dan in een stedelijke omgeving. Deze subtiele hereniging van mens en natuur vermindert stress, verlaagt de bloeddruk en geeft zowel je humeur als je creativiteit een oppepper. Dat zijn de effecten van wat de Zweden ‘bosbaden’ noemen: het gevoel thuis te komen.

Zelf woon ik midden in een grote stad. Op mijn binnenplaats staat een boom, een statige esdoorn, die reikt tot aan het raam van ons appartement op

de vierde verdieping. In een volledig geasfalteerde omgeving is die boom iets bijzonders. Daarvan ben ik me dagelijks bewust, en daarom is deze boom me dierbaar. Het geeft me kracht om die boom daar gewoon te zien staan en elke verandering vol verwondering te mogen aanschouwen. De seizoenswisselingen schenken me rust en herinneren me aan de vergankelijkheid van het bestaan. Ondanks de sentimentele bijklank is vergankelijkheid de natuurlijkste zaak van de wereld. Het gaat erom dat je je kunt aanpassen aan het ritme ervan. Dat is de magie van het leven, dat gewoon zijn gang gaat.

Het derde moment is mijn dagelijkse meditatie. Stiller dan dat wordt het niet. Het is een krachtige stilte, zowel vanbinnen als van buitenaf gezien.

Maar al te vaak blijven we na een lange dag hangen in onze actieve staat, die zich als een soort van jeuk in ons lichaam manifesteert. Door te mediteren ebt dat gevoel weg: het lichaam stopt met rennen en vindt rust. In ons hoofd wordt het stiller, tot uiteindelijk bijna alle activiteit gestaakt wordt en we verzinken in een aangename, berustende leegte. Soms ervaar ik in meditatie een onmetelijke kalmte, ongeacht mijn humeur of omstandigheden. Midden in het dagelijks leven. Te midden van alle stress. Te midden van alle haast. In die kalmte accepteer ik alles zoals het is, stel ik me open en lijkt de grens tussen mijzelf en anderen te vervagen.

Samen hebben deze drie rustmomenten een heilzaam effect en zorgen ze voor nieuwe energie. Meer dan eens heb ik aan de rand van overver-

moeidheid gestaan, waar zelfs de eenvoudigste beslissingen me te veel waren. Als ik te moe ben om te denken en te leeg om te voelen, zijn deze dagelijkse momenten van stilte een tegengif dat een bestendige, diepe rust schenkt. Maar dat niet alleen. Hoe kunnen we ooit weten wie we zijn als we nooit eens helemaal stilstaan en zwijgen? Hoe zouden we dan onze eigen gedachten kunnen horen?

Terwijl ik dit schrijf, maakt de Zweedse Arbeidsinspectie melding van de verslechterende algemene gezondheid van werknemers, met onder andere burn-out als gevolg. Ruim 1,4 miljoen werkende Zweden lijden aan werkgerelateerde gezondheidsklachten. De helft van de werkende bevolking zegt regelmatig bezorgd of angstig te zijn, of te lijden aan slaapstoornissen. In Nederland bleek dat in 2018 ruim 17 procent van alle werknemers te kampen had met burn-outklachten. In datzelfde jaar werd bij maar liefst 141.300 nieuwe patiënten overspannenheid vastgesteld.

Eén oorzaak die in dit verband vaak wordt genoemd, is de vervagende grens tussen werk en privé. Ook ik weet hoe moeilijk het kan zijn om die twee gescheiden te houden en hoe belangrijk het is om in het leven duidelijk afgebakende momenten voor ontspanning en herstel te creëren. Hoe kunnen we die vinden in ons dagelijks leven? Zoek de korte momenten die energie en motivatie opleveren. Aan de hand van een reeks opzichzelfstaande, duidelijk beschreven meditatieve oefeningen deel ik in dit boek enkele van mijn manieren om rust te vinden in een wereld die maar doordraait.

De stilte vinden

JE EIGEN STILTE VINDEN is de rode draad van dit boek. Die ruimte opzoeken waar helderheid en betekenis te vinden zijn, in plaats van je te laten leiden door stress en verlamme haast: dat is in feite waar het allemaal om draait, en ik denk dat ik je daarbij kan helpen.

Stilte kent vele vormen en namen en is overal te vinden, wat de omstandigheden ook zijn. De een komt tot rust in de wind op een open vlakte, terwijl de ander juist stilte vindt in het gedruis van de grote stad. Stilte is te vinden in de pauzes tussen woorden, maar ook in het aandachtig luisteren naar geluiden die de stilte doorbreken.

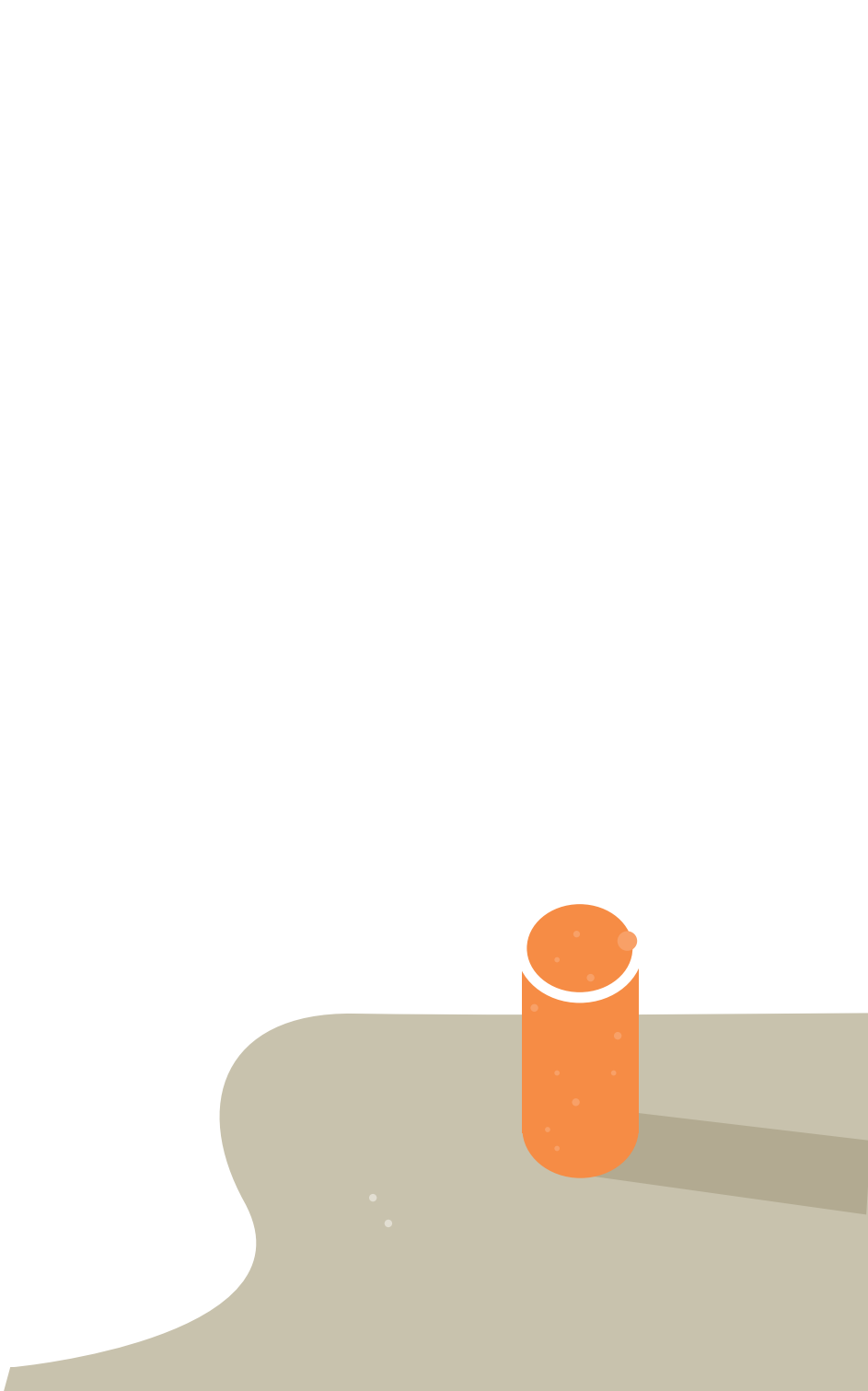
Meditatie biedt een aantal bijzonder effectieve technieken die je helpen de stilte te ervaren. Oefen je erin, zodat het een vanzelfsprekend deel van je dagelijks leven wordt.

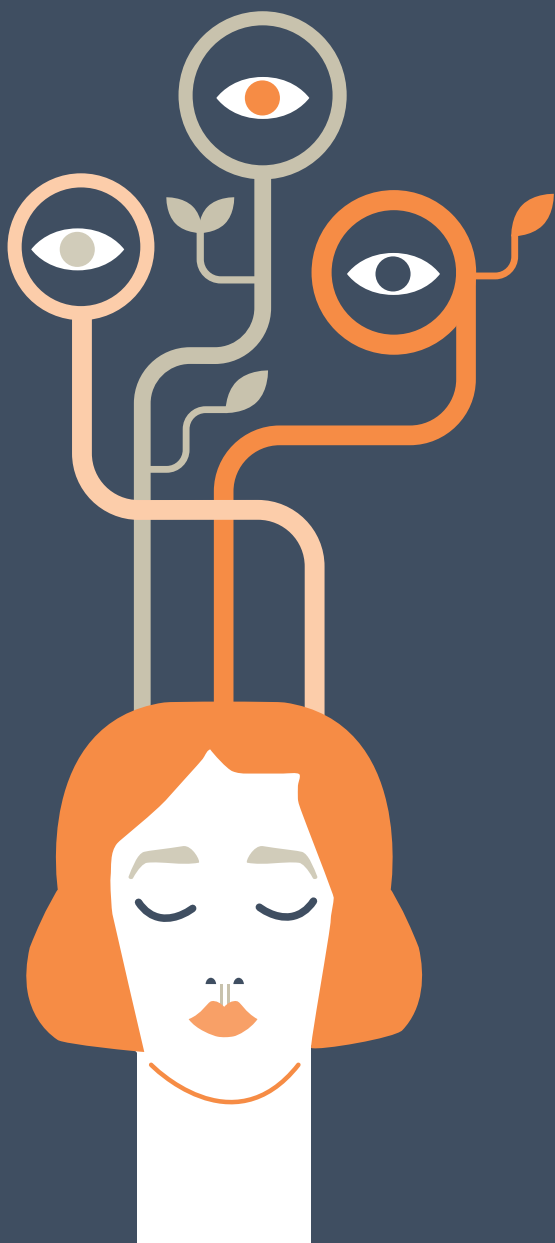
Stilte kalmeert de geest en leert je beter om te gaan met stress. In dit boek staan verschillende oefeningen die je kunt proberen. Je kunt van het lezen zelf een meditatieve oefening maken, maar je

kunt ook, wanneer je de oefeningsinstructies hebt gelezen, het boek even wegleggen en stil zijn.

Je kunt natuurlijk leren mediteren door erover te lezen, maar pas door het te doen zul je er echt de vruchten van plukken. Met een geest die voortdurend heen en weer pendelt tussen toekomst en verleden, tussen moedeloosheid en optimisme, heb je een flinke portie geduld nodig. Maar geen nood, oefening baart kunst. Dat bevestigen meerdere onderzoeken naar meditatie. Het werkt voor iedereen, zelfs voor mensen die net zoals ik maar over een korte aandachtsboog beschikken. Onlangs kreeg ik een e-mail van een vrouw die hetzelfde had ervaren: ‘Ik zal nooit de eerste keer vergeten dat ik probeerde te mediteren. Ik had jeuk over mijn hele lichaam en ik kon niet stil blijven zitten. Na dertig seconden dacht ik: nee, dit is niets voor mij. Wat had ik het mis!’

Als je regelmatig oefent, zal niet alleen je vermogen om met aandacht aanwezig te zijn aanzienlijk verbeteren, maar zul je uiteindelijk een rust en stilte ervaren die je helemaal omsluiten. Niet afsluiten, uitsluiten of kortsluiten, maar *omsluiten*: wat een prachtig woord! Iets wat niet blijvend is, maar wat je desondanks omgeeft als een onzichtbaar, beschermend omhulsel, een zachte stilte die niettemin de buitenwereld doorlaat. Zoals een landschap in mist gehuld kan zijn. Zoals huid een levend wezen omhult.





Stilte is alles en niets

STILTE IS ALLES EN NIETS TEGELIJK. Geduldig wacht de stilte tot we onze verhalen, onze principes en ons egocentrisme laten varen. Wanneer we de stilte gewaarworden, ervaren we soms het gevoel de oorsprong van onszelf te naderen. Een waar besef van wat leven inhoudt. Een inhoudelijke rijkdom die verder strekt dan onze prestaties en ambities. Zoals de Zweedse dichter Stig Dagerman het uitdrukte: ‘Mijn leven is niet iets wat gemeten kan worden. (...) Een mensenleven is geen prestatie, maar een groeien tot volmaaktheid. En het volmaakte presteert niets, het bestaat in stilte.’

Je hoeft geen ander mens te worden om te mediteren. Je hoeft je geen andere kledingstijl aan te meten, geen andere muzieksmaak te ontwikkelen, geen bepaald geloof te omarmen, en ook niet naar verre landen te reizen. Je wordt simpelweg meer jezelf. Zoals je bent. Ik zou niet weten wat de uitdrukking ‘jezelf vinden’ anders zou moeten betekenen dan een doorlopende reflectie op de veranderingen in het leven in relatie tot dat wat stil en

stabil is binnen in jou, en het inzicht dat daaruit voortvloeit. Dan pas kun je je boven het subjectieve verheffen.

Al sinds ik klein was stuiteren mijn gedachten alle kanten op, en gelukkig heb ik al jong de meditatieve technieken geleerd om ze in toom te houden. Ik denk dat ik lang niet de enige ben die op zoek naar duurzame rust mediteert. Vergelijk het met een poging om je fundament te vinden: een soort onveranderlijk element in jezelf, dat in zichzelf de betekenis van het bestaan schept. Niets heeft me meer begrip van mijn eigen bestaan gegeven dan stilte. Iedereen heeft stilte nodig, en mijn ervaring is dat iedereen haar kan vinden. Zelfs de eenvoudigste meditatietechnieken zullen je daarbij helpen.

Zodra je tijdens je meditatie de stiltezone betreedt, wordt alles wat zwaar was licht, onrust ebt weg, elke uitdaging en tegenslag wordt draaglijk, en soms lijkt het zelfs of je wordt aangeraakt door iets zuivers en stralends – je zou het ‘liefde’ kunnen noemen.

De eerste keer dat ik mediteerde, was het alsof ik een kalmerende hand op mijn schouder voelde en een stem door mijn hele lichaam hoorde fluisteren: ‘Het komt goed, alles is zoals het moet zijn en je bent goed genoeg.’ Voor een verwarde tiener waren dat revolutionaire woorden, en ik koos ervoor ze tot me te nemen. Misschien heb jij af en toe ook behoefte aan zo’n boodschap? Misschien wil je het

rustiger aan doen? Je stabiel en minder versnipperd voelen? Na de eerste stappen en flink wat volharding krijg je nieuwe grond onder je voeten en zul je merken dat meditatie een duidelijk kompas en een basisbehoefte wordt. Waarschijnlijk heb je, net als ik, geen zeeën van tijd. Maar je kunt vast wel hier en daar in je dag een paar minuten vrijmaken voor een moment van stilte.

Soms denk ik dat er niet meer voor nodig is: stil genoeg zijn om je eigen hartslag te horen, te weten waarnaartoe je op weg bent en weer te beseffen wat belangrijk is in je leven.

Leg een hand op je borst en let op de stijgende en dalende beweging. Bij elke inademing. Bij elke uitademing.

Geef je over aan de toenemende kalmte, zonder doel, zonder reden. Wees roerloos stil, nog heel even. Omwille van de stilte.

Laat de stilte je omsluiten.



Het stille dat we zoeken

VEERTIG PERSONEN ZITTEN ONBEWEEGLIJK in een zaaltje. Het is een vroege ochtend in november, het tijdstip waarop ik sinds een jaar of tien lesgeef in yoga en meditatie in een buitenwijk van de grote stad waar ik woon. Nog geen tien minuten geleden werd de zaal gevuld door een luid geroezemoes van vriendelijke, opgewekte stemmen. Nu zit iedereen in kleermakerszit op de vloer, met de handen op de knieën en de ogen dicht, vrijwillig stil en roerloos. Sommigen vinden meteen een comfortabele zithouding en laten hun lichaam ontspannen, terwijl anderen voortdurend bewegen om uiteindelijk dan toch ook een aangename houding te vinden. Ik voel hoe de rusteloosheid nog even blijft hangen en het duurt een paar minuten voor de stilte als een zachte deken over de aanwezigen is neerge-daald.

Tijd en plaats zijn met elke ademteug verder weg zodra we het domein van de eenvoud betreden. Mijn instructies gaan van uitgebreid naar summier, terwijl we samen aandachtig aanwezig zijn. We beleven een moment zonder enige noodzaak. Je zou kunnen zeggen dat we onszelf even vergeten.

Is het misschien zo eenvoudig? Zetten we gewoon heel even ons masker af?

Eigenlijk weten we bijna niets van elkaar. Op dit moment zijn onze rollen in het leven van geen enkele betekenis.

Van drukte naar stilte. Samen beleven we hoe gejakker plaatsmaakt voor een heldere rust. Van afleiding naar aandacht. In die overgang wordt de innerlijke harmonie hersteld.

Deze eenvoudige oefening heeft een merkbaar heilzaam effect, en hoe vreemd het ook klinkt, dat is duidelijk te zien aan de mediterende gezichten voor me, waarop de kalmte zich uitbreidt. Deze beleving kan niet met woorden alleen worden verklaard. Ik denk vaak aan een strofe in de tekst *Katha-Upanishad*, geschreven ongeveer vijfhonderd jaar voor onze tijdrekening. Die bewuste strofe beschrijft de diepe rust als een gelijktijdige ‘opkomst en ondergang (...) Iets wat alleen kan worden begrepen door te zeggen “het is”’.

Buiten is de hemel loodgrijs. De eerste regendruppels tikken aarzelend tegen de ruiten. De wind zwelt aan en rukt aan een loszittend zeil, met een zacht klapperend geluid als gevolg. Het licht in de zaal is gedimd en vormt een rustgevend decor voor deze introspectieve pauze. Misschien is dit een van de weinige momenten in de week waarop we werkelijk stil zijn en ons bewust worden van onze

ware gevoelens, zonder die te beoordelen of erover te piekeren. Van alles naar niets, in één keer.

Een uur later komt onze meditatie tot een ingetogen einde. Sommigen verlaten de zaal in stilte. Anderen blijven nog even hangen en maken zachtjes een praatje.

Zoals de Finse dichter Gunnar Björling eens schreef: ‘Het stille dat we zoeken, we zoeken het antwoord, het antwoord heeft geen naam, het leeft in ons hart, als het stille dat we zoeken (...) het geeft raad noch haven, het geeft leven.’



BEN JE ONRUSTIG? PLAN STILTEMOMENTEN

Ons leven is een chaotische mix van doen, moeten, streven, strijden en bereiken. Rust en stilte komen te vaak op de tweede plaats, met als resultaat stressklachten. Maar er is een oplossing: iedere dag stiltemomenten inbouwen. Magnus Fridh legt beknopt en duidelijk uit waarom dit nodig is en hoe we die momenten kunnen creëren. Elke dag, in de natuur maar ook in de stad.

Een gids vol praktische adviezen en rustgevend illustraties voor wie naar rust verlangt in de chaos van alledag.



© STEFAN TELL

MAGNUS FRIDH (Zweden, 1970)
begon als tiener te mediteren
na een ontmoeting met een
Tibetaanse jongen. Sindsdien
heeft hij zijn leven gewijd aan de
studie van meditatie en yoga.

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen



9 789021 576879