



# RUNNING BUDDHA

Je balans vinden  
met hardlopen

SAKYONG MIPHAM

'Ik word hier erg rustig van...' - Dolf Jansen

Sakyong Mipham

  
running  
buddha

Je balans  
vinden met  
hardlopen

Zesde druk

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

Hardlopen kan overal... op fietspaden, door het bos, op een loopband zelfs. *Running Buddha* laat zien dat het ook op een spiritueel pad kan. Ik word daar erg rustig van...

– *Dolf Jansen*

*Voor het welzijn van mijn vrouw, Khandro Tseyang,  
en mijn dochter, Jetsun Drukmo.*

De uitgever bedankt de volgende sanghaleden van  
Shambhala Nederland: Benjamin Romkes,  
Marc Wiewel, Ans de Vries en Petra Hunsche.  
Zij hebben zich sterk gemaakt voor en zijn  
behulpzaam geweest bij de totstandkoming van  
de Nederlandse vertaling van dit boek.

## *Woorden vooraf*

Toen ik zo'n twintig jaar geleden veel hardloopwedstrijden liep en vaak ook won, had ik altijd het gevoel bevoordeeld te zijn. Ik mediteerde regelmatig en dat doet iets met je focus tijdens het lopen. Geen wonder dat ik sneller ben dan mijn concurrenten, dacht ik. De combinatie van meditatie en (hard)lopen brengt iets teweeg. Als ik na het hardlopen op een kussen ga zitten om te mediteren, zit ik snel in een flow van aanwezigheid. En omgekeerd ook. Als ik na meditatie ga hardlopen, kom ik moeiteloos op gang.

Mindful (hard)lopen is een manier van lopen waarbij je niet alleen je fysieke, maar ook je mentale spieren traint. Door gericht te focussen creëer je een nieuwe hardloopervaring. Maar net als bij hardlopen geldt: oefening baart kunst. Om je mentale focus stabiel en krachtig te maken, heb je training en doorzettingsvermogen nodig. Het leuke van dit verhalende boek is dat je tussen de regels door allerlei tips tegenkomt hoe je dat kunt doen, zonder dat je technische instructies tot je hoeft te nemen.

Nog voordat de Engelse uitgave verscheen, werd ik van diverse kanten benaderd om workshops in mindful hardlopen te verzorgen. Eerlijk gezegd had ik daar aanvankelijk niet zo'n trek in. Dat is mijn ding niet echt, dacht ik. Laat mij maar gewoon hardlopen of mediteren. Toen mensen bleven aandringen en er op een gegeven moment zelfs al een cursusgroep was geformeerd met het verzoek of ik nu toch echt aanstalten wilde maken, heb ik er serieus werk van gemaakt. Hoezeer kun je jezelf vergissen? Door mijn ja-

renlange en intensieve ervaring met zowel hardlopen als zitmeditatie bleek de combinatie tussen de twee als een tweede natuur. Achteraf ben ik blij dat deze mensen mij over de streep hebben getrokken. Ik verzorg nu regelmatig *clinics* en cursussen, en ook voor mijzelf werkt deze vorm van meditatief hardlopen inspirerend. Ik kan het elke hardloper – van recreant tot wedstrijdathlet – van harte aanbevelen. Het verheldert en verrijkt je hardloopervaring. Ik ben Sakyong Mipham dankbaar voor zijn inzichten die hij in dit boek met ons heeft gedeeld.

*Benjamin Romkes, atleet, meervoudig Nederlands recordhouder en wereldkampioen 3.000 meter in de categorie 45 tot 50 jaar, en student van Sakyong Mipham*

*Running Buddha* is een verbindend boek. Deze verbinding werkt in verschillende richtingen.

Sakyong Mipham laat in dit boek niet alleen zien hoe het mogelijk is sport en lichamelijke training aan te wenden als spirituele oefening, ook past hij spirituele beoefening toe op iets concreets en ‘werelds’ als hardlopen. Dit laatste is bij uitstek de visie van Shambhala, de organisatie waarvan de auteur de leider is: geen onderscheid maken tussen het wereldse en het spirituele.

Voor mij, als leerling van Sakyong Mipham, is het zeer verhelderend om kernbegrippen uit de Shambhala-leer, zoals Tijger, Leeuw, Garuda, Draak en Windpaard, (beschreven in *Meester over je eigen leven*, Ten Have, 2007) geconcretiseerd te zien aan de hand van de praktijk van het hardlopen. Hierdoor kan ik ook de verbinding met andere aspecten van mijn dagelijks leven gemakkelijker maken.

Zo bezien kan het boek voor hardlopers een brug zijn naar spiritualiteit en voor beoefenaars van een spiritueel pad het begrip van de leer helpen integreren in concrete activiteiten van het dagelijks leven.

Tot slot ben ik als psychiater blij met dit boek. Het is in de psychiatrie bekend dat meditatie (mindfulness) en hardlopen kunnen bijdragen aan het verhelpen van psychiatrische problemen. Dit

boek laat zien hoe ze tevens op geestelijk en lichamelijk vlak een rol kunnen spelen bij het ontwikkelen van vreugde, wijsheid, uithoudingsvermogen en zelfvertrouwen.

*Flip Kolthoff, psychiater, mindfulness-opleider, voorzitter van Shambhala Nederland*



# Inhoud

Woorden vooraf \_\_\_\_\_ 7

Voorwoord \_\_\_\_\_ 15

## DEEL 1 HARDLOPEN MET EEN MEDITATIEVE MINDSET

1. Meditatief hardlopen _____	19
2. Een basis opbouwen _____	24
3. De adem _____	29
4. Leren mediteren _____	32
5. Het paard temmen _____	37
6. In vrede verblijven en contemplatie _____	41
7. Alle begin is moeilijk _____	45
8. Motivatie _____	49
9. Marathon _____	54
10. Tijger, leeuw, garoeda, draak _____	57

## DEEL 2 TIJGER

11. Mindfulness _____	63
12. Lichaamshouding _____	67
13. Gevoelens _____	72
14. Volledige inzet _____	76
15. Hardlopen en de realiteit _____	80
16. Just do it – met vriendelijkheid _____	84
17. Meer aankunnen zonder zorgen _____	87
18. Wandelen en yoga _____	90
19. Zelfvertrouwen _____	92

Tijger-contemplatie: motivatie _____	95
--------------------------------------	----

## DEEL 3 LEEUW

20. De zoetheid van deugd _____	101
21. Panoramisch bewustzijn _____	104
22. Gezondheid _____	107
23. Omgaan met pijn _____	113
24. Hardlopen en mediteren voor nieuwe energie _____	117
25. Geluk _____	121
26. Trots _____	126
Leeuw-contemplatie: gunstige omstandigheden _____	129

## DEEL 4 GAROEDA

27. Garoeda _____	135
28. Voorbij hoop en vrees _____	140
29. Spontaniteit _____	147
30. Bosspaden, heuvels en weersomstandigheden _____	149
31. De hemelse weidsheid van de geest _____	152
32. Juiste inschatting _____	155
33. Te ver weg _____	160
Garoeda-contemplatie: liefde en vriendelijkheid _____	163

## DEEL 5 DRAAK

34. De draak _____	169
35. De adem van de draak _____	174
36. Wat is de geest? _____	178
37. De kracht van intentie _____	180
Draak-contemplatie: mededogen en onzelfzuchtigheid _____	182

## DEEL 6 WINDPAARD

38. Conversatie _____	185
39. Vredesloop _____	189
40. Windpaard _____	191
Windpaard-contemplatie: fundamentele goedheid _____	194

Epiloog	_____	195
Vrijheid	_____	197
Dankbetuiging	_____	199
Over de auteur	_____	200

## *Voorwoord*

Mijn hele leven lang heb ik met plezier allerlei vormen van sport beoefend. In mijn rol van spiritueel leider en als Tibetaanse lama ben ik getraind in paardrijkunst, boogschieten, sacrale dans en vechtsport. Ik ben er altijd van overtuigd geweest dat fysieke activiteit essentieel is voor ons welzijn, omdat het een gevoel van zelfvertrouwen en enthousiasme geeft.

Pas later in mijn leven ben ik serieus met hardlopen begonnen. Hardlopen gaf me een enorme vreugde, omdat het je de gelegenheid biedt buiten te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten. Het heeft mijn gezondheid en welzijn verbeterd, waardoor ik in staat ben de wereld iets terug te geven.

Meditatie heb ik mijn leven lang beoefend als onderdeel van mijn culturele en spirituele achtergrond. In de loop der jaren ben ik vaak gevraagd mijn gedachten over de relatie tussen geest en lichaam op papier te zetten. Uiteindelijk werd me verzocht een boek te schrijven over hardlopen en meditatie. Toentertijd voelde ik dat ik meer hardloopervaring nodig had, dus heb ik een aantal marathons gelopen waardoor ik inzicht kreeg in het trainingsproces.

De relatie tussen mediteren en hardlopen is in mijn ogen heel natuurlijk, want de ene discipline traint de geest en de andere het lichaam. Ik ben echter geen expert op het gebied van hardlopen. Daarom is dit boek ook geen trainingsgids, maar een methode om specifieke elementen van meditatie te integreren in de activiteit van het hardlopen. Ik geef eenvoudige meditatie-instructies en verklaar enkele fundamentele principes die ik als nuttig heb ervaren bij het lopen. Ook geef ik een paar kernachtige instructies

en thema's die bruikbaar zijn om hardlopen te combineren met meditatie. Terwijl beide activiteiten ingewikkeld kunnen zijn, heb ik de thema's simpel gehouden en geprobeerd te laten zien waar ze elkaar overlappen.

Meditatie is een essentieel en wezenlijk onderdeel van mijn leven en het combineren van de principes van meditatie met die van het hardlopen was een verrukkelijke ervaring. Ik hoop van harte dat de lezer evenveel plezier beleeft aan beide activiteiten als ikzelf heb mogen ervaren.

Mediteer met verrukking en loop met vreugde. Graag tot ziens op het meditatiekussen of op de weg!

Deel 1

HARDLOPEN MET EEN  
MEDITATIEVE MINDSET

## 1 Meditatief hardlopen



We stonden in alle vroegte op en glipten weg uit het klooster, zodat we onze ochtendtraining konden doen voordat de ceremonies begonnen. We reden naar een nabijgelegen stuwmeer, stapten uit en begonnen met rekoefeningen. Het was pas half vier. De vroege Indiase ochtendmist en de koelte van de nacht hingen nog in de lucht. Omdat we een nieuwe route gingen lopen waren we een beetje zenuwachtig en opgewonden tegelijkertijd.

We klimmen de berm af naar beneden, vonden het begin van het pad en begonnen te lopen, merendeels in een laag tempo. Aan de ene kant lag het stuwmeer, aan de andere kant zagen we open graslanden die de grens vormden met een teakbomenbos. Hoewel geen van ons de afgelopen nacht veel had geslapen, voelden we ons bijzonder fris. Terwijl we door het groene landschap renden, zei mijn assistent Josh Silberstein: ‘Zijn er nog dingen waar we op moeten letten, Rinpoche?’ ‘Ja,’ antwoordde ik meteen. ‘Cobra’s, luipaarden, wilde olifanten en, oh, misschien af en toe een roedel wilde honden.’ Josh moest lachen en vroeg: ‘Nee, serieus, waar moeten we op letten?’ Na een blik op mijn gezicht zei hij, ‘Ah, U maakt geen grapje.’ ‘Daarover niet,’ antwoordde ik. Plotseling veranderde de hele trainingsloop voor hem.

We renden door meterswijde gaten in de weg en langs grote bergen afval, waarbij we ons al snel realiseerden dat het de voetsporen en mesthopen van olifanten waren. We passeerden open, uitgestrekte gebieden die me deden denken aan de Afrikaanse savanne. Daarna liep het pad het weelderige en dichtbeplante bos in, een overblijfsel van de grote teakbossen die ooit het overgrote

deel van het Indiase continent bedekten. Af en toe kwamen we een wandelaar tegen met een mand.

De ritmische beweging van onze voeten zorgde ervoor dat ons lichaam, toch al verkwikt door de frisse lucht, rustig en ontspannen raakte. We bleven alert en voortdurend bewust van onze omgeving, wat hielp om in het moment aanwezig te zijn. Hoewel we niet veel zeiden, was er een band tussen ons die geen taal nodig had, een diep gevoel van waardering voor het feit dat we leefden en gezond waren, dankbaar dat we konden lopen. Bovendien was dit geen gewone loop. We traiden voor de marathon van Boston, die al over twee maanden van start ging. Gelukkig kwamen we niet al te veel wilde dieren tegen terwijl we van de Indiase wildernis genoten.

Toen de zon opkwam keerden we terug naar Namdroling, een klooster in het zuiden van India waar ik veel tijd heb doorgebracht met meditatie en studie van boeddhistische filosofie. Tijdens dit verblijf bezocht ik mijn spirituele leraar, Zijne Heiligheid Penor Rinpoche, om zijn onderricht en inspiratie te ontvangen. *Rinpoche*, de Tibetaanse eretitel voor hoge lama's, betekent 'kostbaar juweel'. In de Tibetaanse boeddhistische traditie is het gebruikelijk dat iemand die een spiritueel pad opgaat, of begint met meditatie, eerst de goedkeuring en zegen van een leraar ontvangt. Dit waarborgt de zuiverheid van iemands spirituele afkomst. In mijn geval kreeg ik die zegen via de Mipham-lijn. Ik word beschouwd als de wedergeboorte van Mipham de Grote (1846-1912), één van de meest gerespecteerde leraren die Tibet heeft voortgebracht.

Altijd heb ik een natuurlijk verband gezien tussen hardlopen en meditatie. Hardlopen kan meditatie ondersteunen en meditatie ondersteunt hardlopen. Hardlopen is een natuurlijke vorm van lichaamsbeweging die in het verlengde ligt van wandelen. Als we hardlopen maken we ons hart sterker, verwijderen we stilstaande lucht uit onze longen, prikkelen we ons zenuwstelsel en vergroten ons vermogen om zuurstof op te nemen. Het helpt ons om een positieve houding te ontwikkelen. Sport vergt inspanning, levert uithoudingsvermogen op en leert ons om te gaan met pijn. Hard-



lopen helpt je te ontspannen. Het geeft je een gevoel van vrijheid. Op dezelfde manier is meditatie een natuurlijke oefening voor de geest – je kunt je geest ermee versterken, inspireren en zuiveren. Via meditatie kunnen we ons verbinden met die lang vergeten goedheid die we allemaal bezitten. Dat gevoel van goedheid is enorm krachtig; het geeft ons zelfvertrouwen en innerlijke moed.

Net als bij hardlopen laten we in meditatie onze dagelijkse beslommeringen – dagdromen, stressen en plannen – los. We zijn simpelweg aanwezig en maken contact met het nu. Daardoor wordt onze geest sterker en ontspant ons zenuwstelsel zich. We ontwikkelen dankbaarheid en alertheid. Onze intelligentie en ons geheugen worden scherper. We zijn in staat om vanuit meer dan één perspectief naar de wereld te kijken en worden niet langer beperkt door emotionele pieken en dalen. Liefde, mededogen en andere positieve eigenschappen komen binnen handbereik. Net als bij hardlopen voelen we ons na het mediteren verfrist – en wel om dezelfde reden, omdat meditatie ook een natuurlijke en gezonde activiteit is.

Mensen zeggen soms: 'Hardlopen is mijn meditatie.' Hoewel ik begrijp wat ze ermee bedoelen, blijf ik er toch bij dat in werkelijkheid hardlopen hardlopen is en meditatie meditatie. Ze hebben niet voor niets verschillende namen. Je zegt ook niet: 'Meditatie is mijn lichaamsbeweging.' Ik heb vergevorderde meditatiebeoefenaars gekend die in staat waren om hun meditatieve geest – de kracht en ontspanning ervan – in hun lichaam te brengen, met al zijn kanalen, zenuwstelsel en spieren. Zij werden sterk, stralend en veerkrachtig. In Tibet kennen we zelfs 'hitte-meditatie', waarbij yogi's die in staat zijn met hun geestelijke kracht hun lichaamstemperatuur te beheersen, mediteren in temperaturen onder het vriespunt, slechts gekleed in een katoenen doek. Toch lopen zij waarschijnlijk geen marathon in minder dan drie uur.

Zo is het ook onwaarschijnlijk dat we door hardlopen verlichting bereiken, hoewel sommigen het hebben geprobeerd. De vraag is niet wat beter is – trainen van de geest of van het lichaam. Ze gaan juist samen. Ons lichaam en onze geest hebben allebei aandacht nodig. De aard van het lichaam is vorm en materie. De

aard van de geest is bewustzijn. Omdat lichaam en geest van nature verschillen, verschillen ze ook in wat goed voor hen is. Beweging is goed voor het lichaam en kalmte is goed voor de geest. Als we voor onze geest en ons lichaam doen wat goed is, krijgen we daar een natuurlijke harmonie en balans voor terug. Die gecombineerde benadering maakt ons gelukkig, gezond en wijs.

Al vanaf de oudheid begrepen mensen dat ze gelukkiger zijn als de geest flexibel en het lichaam sterk is. In de moderne wereld leven we onder omstandigheden die deze mentale en fysieke balans bedreigen. We slapen minder, waardoor we vaak moe zijn. We rijden in auto's of bussen naar ons werk, waar we uren achter elkaar in verkeerde stoelen zitten die ons rugklachten en een slechte bloedcirculatie bezorgen. De luchtkwaliteit laat soms te wensen over, waardoor we nog meer gespannen en vermoeid raken.

Vaak schieten we vanaf het moment dat we wakker worden al in de stress. Je wekker is geen al te best alternatief voor de zon die rustig opkomt. E-mail, sms, computer en televisie kunnen erg uitputtend zijn. Velen van ons voeren wegens tijdgebrek nog maar zelden een compleet en diepgaand gesprek. Zelfs ons voedsel wordt voortdurend gemanipuleerd.

Fysiek en mentaal nemen we erg veel hooi op onze vork. Om ons drukke leven aan te kunnen, moeten we goed op ons welzijn letten. Lichaam en geest zijn innerlijk met elkaar verbonden, dus heeft het onmiddellijk effect op de geest als je via sporten je lichaamsstress vermindert: de geest wordt niet meer geplaagd door het ongemak van je lichaam. Als het lichaam ontspannen en flexibel is, hoeft de geest zich daar tenminste geen zorgen meer over te maken. Zo biedt de fysieke activiteit van hardlopen ook mentale ontspanning, vooral bij grotere afstanden.

Toen ik mijn eerste workshop over meditatie en hardlopen gaf, was ik verrast door het grote aantal ultramarathonlopers onder de deelnemers. Maar toen ik hun ervaring in aanmerking nam, was het eigenlijk logisch. Want waar kom je anders mee in aanraking als je een tijdje hebt gelopen dan met je eigen geest? Door regelmatig te mediteren leer je om met je geest te werken.

Hardlopen heeft betrekking op de buitenste laag, het oppervlakkige niveau van gedachten, zorgen en beslommeringen. Meditatie houdt zich niet alleen bezig met de buitenkant, maar gaat ook helemaal naar binnen toe, naar de kern. Je kunt het pad van meditatie heel eenvoudig betreden, met directe middelen. Het helpt je bij te komen van een stressvolle dag of je geest leeg te maken voordat je een belangrijke beslissing moet nemen. Of het kan je meer inzicht geven in de aard van de werkelijkheid – tot aan de verlichting toe.

## 2 Een basis opbouwen



Een van de belangrijkste personen in mijn hardlopersleven is Misty Cech, een getalenteerde atlete en een bekende verschijning in de hardlooptgemeenschap van Boulder, Colorado. Ik ontmoette Misty voor het eerst begin 2003, toen ik in Boulder was om mijn boek *Je geest als bondgenoot* te promoten. Misty stond te boek als een uitstekende hardloopcoach, dus nam ik contact met haar op om een keer samen te gaan lopen.

Tijdens onze eerste ontmoeting zei Misty: ‘Het is zo’n prachtige dag, waarom gaan we niet buiten lopen?’ Ik was toen nog gewend aan korte loopjes op de loopband. Aangezien Boulder op een hoogte ligt van meer dan vijftienhonderd meter, is het niet de gemakkelijkste plek om met hardlopen te beginnen. We liepen een rondje om het stuwmeer. Misty huppelde als een hert vooruit, terwijl ik alleen maar bezig was met overleven. Ik voelde me als een jonge puppy die zijn moeder bij probeert te houden. Misty praatte honderduit en zei dat ze vereerd was om met mij te lopen, terwijl ik me alleen maar afvroeg of ik het einde van ons rondje zou halen.

Ik voelde dat Misty me iets wilde vragen. Net toen we een grote heuvel oprenden zei ze: ‘Rinpoche, ik heb maar één vraag. Wat is het verschil tussen Boeddha en Jezus?’ Ik antwoordde: ‘Zouden we misschien eerst deze heuvel kunnen beklimmen?’ Dat was het begin van een prachtige vriendschap.

Toen ik een tijdje serieus aan het hardlopen was, vertelde Misty me dat ik moest beginnen met het ‘opbouwen van mijn basis’. Mijn loopvriend Jon Pratt had me dat advies ook al gegeven. Ik

vond het toen een nogal raadselachtige mantra. Alles wat ik wist, wat het ook mocht betekenen, was dat ik een heleboel moest gaan hardlopen.

Na een aantal maanden te hebben gewerkt aan het opbouwen van mijn basis, begon ik te begrijpen waar Jon en Misty het over hadden. De basis, zo bleek, betekende simpelweg dat je genoeg hardliep, zonder over je grenzen te gaan, om voldoende hardheid in je botten en kracht in je spieren en pezen op te bouwen. Dit zou er geleidelijk aan voor zorgen dat mijn fysieke systeem sterk genoeg werd om het hardlopen te kunnen absorberen. Het had veel weg van de eerste stadia van meditatie, waarin we ons richten op het opbouwen van kracht.

Het proces van het opbouwen van de basis had mijn nieuwsgierigheid gewekt en ik vertelde het mijn osteopaat, Peter Goodman, die een geweldig inzicht heeft in het menselijk lichaam. Hij is ook in het bezit van een derdegraads zwarte band in Taekwando, dus zeg ik altijd tegen hem dat hij de mensen eerst kan breken om ze daarna te repareren.

Peter zei dat de theorie van het opbouwen van een basis hem logisch in de oren klonk. Om te beginnen zijn botten niet levenloos; ze zijn voortdurend in beweging en in ontwikkeling. Omdat er bloedvaten doorheen lopen worden de botten door de druk van het hardlopen harder en veerkrachtiger. Op dezelfde manier worden de pezen getraind en gehard en versterk je ook de spieren.

Er was mij verteld dat het opbouwen van een basis ongeveer twee jaar in beslag neemt. Dat leek me erg lang; ik wist niet eens zeker of ik dan nog steeds zou lopen. Maar het duurde inderdaad ongeveer twee jaar. In die tijd raakte mijn lichaam eerst aan het hardlopen gewend om er vervolgens steeds beter in te worden. Het opbouwen van een basis was een proces waarin ik uitging van wat ik al had – mijn eigen longen, spieren, botten en pezen – om ze vervolgens te oefenen in het hardlopen en geleidelijk aan hun capaciteit te vergroten.

Dit proces van het versterken van de inherente structuur van het lichaam door regelmatig en langere tijd hard te lopen, vertoont veel

verwantschap met het trainen en ontwikkelen van de geest in meditatie. Het Tibetaanse woord voor meditatie is *gom*. In essentie betekent het 'gewend raken aan, vertrouwd maken met'. Meditatie is dus het vertrouwd maken van de geest met wat jij hem wilt laten doen. In dat proces van vertrouwd maken worden de eigenschappen en kwaliteiten verkend die de geest van nature heeft. Daar wordt op een systematische manier de aandacht op gericht zodat je een basis opbouwt.

De botten en pezen van de geest zijn aandacht en gewaarzijn. Aandacht is de kracht van de geest en gewaarzijn is zijn flexibiliteit. Zonder deze eigenschappen kunnen we niet functioneren. Elke keer als we een glas water drinken, autorijden of een gesprek voeren gebruiken we aandacht en gewaarzijn.

Tenzij we de geest trainen, is die geneigd het minimale te doen om zijn taken uit te voeren. Daarin lijkt de geest op het lichaam. Onze spieren en botten zijn sterk genoeg om te wandelen, maar we kunnen alleen hardlopen als we ze hebben getraind. Zelfs een kort sprintje om onze kinderen voor gevaar te behoeden, of om het vliegtuig of de bus te halen, put ons zonder training uit. Evenzo heeft onze geest genoeg aandacht en gewaarzijn ontwikkeld om naar ons werk te rijden, maar waarschijnlijk missen we het uithoudingsvermogen om dagenlang achter elkaar op de weg te blijven. Iemand die gewend is aan lange autoritten, een vrachtwagenchauffeur bijvoorbeeld, kan dat wel.

Het verschil tussen de geest en het lichaam is dat je er niet van opkijkt als je buiten adem raakt wanneer je een sprintje trekt om de bus te halen. Niemand wordt boos op zichzelf en zegt: 'Ik kan niet geloven dat ik niet eens 42 kilometer kan hardlopen!' Maar als we worden bedolven onder overuren op het werk, meer e-mails of opvoedkundige taken, raken we geïrriteerd, humeurig en ongelukkig. We beseffen niet dat onze geest uit vorm is. We voeren de druk zelfs meer op, omdat we vinden dat we het aan moeten kunnen. Maar als dat niet zo blijkt te zijn, komt dat gewoon omdat we de basis van de geest nog niet hebben opgebouwd.

Omdat ik ben grootgebracht in een meditatiecultuur, heb ik

mediteren altijd als iets heel natuurlijk en praktisch ervaren. Mijn vader, Chögyam Trungpa Rinpoche, was één van de grootste meditatiemeesters die Tibet ooit heeft voortgebracht. Mijn moeder stond als jong meisje al bekend om haar meditatietalent. Ik ben opgegroeid met krachtige, intelligente en charismatische mensen, die de deugden van meditatie en de noodzaak om voor onze geest te zorgen van jongs af aan bij me hebben ingeprint. Voor mij was meditatie net zo gewoon als water drinken of een wandeling maken. Ik ben opgegroeid met het bewijs dat het werkt.

Het Westen is geen meditatiecultuur, dus is het logisch dat veel mensen er hier niet mee vertrouwd zijn. Voor sommigen lijkt het iets mysterieus. Toch wint meditatie vandaag de dag aan bekendheid. Steeds meer mensen in het Westen zijn erin geïnteresseerd, vooral omdat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het een effectief middel is tegen stress.

Wanneer je wilt leren mediteren is het belangrijk om goede, persoonlijke begeleiding en instructie te krijgen. De juiste houding, zowel uiterlijk als innerlijk, het herkennen en overwinnen van obstakels – dat alles vereist goede coaching. Ik zal daarom proberen een aantal fundamentele feiten en verzinsels over meditatie voor het voetlicht te brengen, om je te helpen je basis op te bouwen.

Zoals ik daarnet al opmerkte, beweging is goed voor het lichaam en kalmte goed voor de geest. Voor een evenwichtig leven moeten we dynamisch en actief zijn, maar ook rust nemen en de diepte opzoeken. Als we druk bezig zijn – hardlopen, een gesprek voeren, werken – gaat de geest een interactie aan met het sympathische zenuwstelsel. Als we dat sympathische zenuwstelsel niet in evenwicht brengen met het parasympathische zenuwstelsel, waarin we uitrusten en de diepte ingaan, worden we na verloop van tijd prikkelbaar, gespannen en emotioneel overgevoelig. Lange periodes van overprikkeling – te veel activiteit – hebben op den duur een negatief effect op de organen en de bloedsomloop. We kunnen geestelijk uitgeput en afgestompt raken. Maar, ernstiger nog, we zijn niet langer tot diepe, contemplatieve gedachten in staat.

Ons actieve leven bestaat over het algemeen uit ingesleten ge-

woontepatronen. Wanneer we er middenin zitten is het moeilijk om ze te veranderen. Vaak moet er een tragedie of grote levensverandering plaatsvinden voordat we het rustiger-aan gaan doen en voldoende gemotiveerd zijn om een diepere, parasympathische levenshouding te ontwikkelen. Het stilhouden van ons lichaam en het ontspannen van de geest terwijl onze aandacht gefocust blijft, zoals we dat doen in meditatie, is zeer heilzaam. Maar omdat we niet gewend zijn aan zo'n contemplatieve staat, voelen we ons daar soms ongemakkelijk bij. We hebben er moeite mee onze gewoonten te veranderen.

Meditatie erkent die problematiek; het is waar meditatie in feite over gaat. Wanneer we leren mediteren, leren we eerst de techniek aan van het 'vredig verblijven', een periode van verstilling en verdieping. Als we die techniek enigszins onder de knie hebben, gaan we ons oefenen in diepere contemplatie, waarbij we reflecteren over hoe we ons leven willen leiden en een aantal mentale gewoontepatronen beginnen te ontwikkelen. In meditatie creëren we nieuwe paden voor de geest, de hersenen en zelfs voor het hart. Op die manier bouwen we een basis op.

Net als hardlopen is meditatie iets heel anders dan wat we eerder hebben gedaan. Het is daarom goed om vooral in het begin voorzichtig te zijn en niet te veel te willen.

