

TIEN
KOEN DE JONG
DAGEN
MEDITEREN MET (TEGEN)ZIN
STIL



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Inhoud

9	Hoe het allemaal begon
13	Inleiding
21	Dag 0: Het is toch geen sekte?
35	Dag 1: Dit is echt niets voor mij
50	Dag 2: Mr. Bean in de meditatiezaal
63	Dag 3: Liever een marathon dan meditatie
76	Dag 4: Vandaag begint het pas echt
92	Dag 5: Veel ellende en <i>Strong Determination</i>
104	Dag 6: Pijn in mijn rug en een schepnet
114	Dag 7: De stoute steenezel en een zuiveringsproces
119	Dag 8: Verdubbeling van mijn ellende
125	Dag 9: De gelukkigste mens op aarde
132	Dag 10: Eindelijk praten
140	Dag 11: Dit nooit meer
147	Een halfjaar later
149	Dertien jaar later
155	Epiloog
161	Literatuurlijst
163	Lijst van Europese Vipassana-centra
165	Verklarende woordenlijst
167	Bijlage: NF-κB
170	Woord van dank
171	Noten

Hoe het allemaal begon

Een boek schrijven over mediteren was niet mijn pakkie-an. Toen ik zo'n tien jaar geleden met psychiater Bram Bakker een boek schreef over ademhaling, had ik een briefje rechtsboven op mijn beeldscherm geplakt met drie verboden woorden: yoga, mindfulness en meditatie. Niet dat ik tegen yoga, mindfulness en meditatie was, maar Bram Bakker en ik wilden juist mensen kennis laten maken met ademhalingsoefeningen die daar geen affiniteit mee hebben.

Zelf deed ik echter wel aan meditatie. Van mijn meditatieleraar S.N. Goenka leerde ik ongelooflijk veel over ademhaling. Hij moedigde me aan om dagenlang, meer dan tien uur per dag in stilte een ademhalingsoefening te doen en ik leerde daar veel van. Ademhaling is interessante kost. En van alle ademhalingsoefeningen in de wereld is de bedrieglijk eenvoudige die ik van Goenka leerde misschien wel de moeder van alle oefeningen: observeer je ademhaling, niet meer en niet minder. Anders dan bij de ademhalingsoefeningen die ik al gewend was, hoefde ik dus niets te doen, alleen maar te observeren. Dat was

mijn eerste ervaring met meditatie. Maar daar wilde ik geen boek over schrijven, over meditatie is wel genoeg geschreven.

Dus schreef ik boeken over andere onderwerpen: wielrennen (met Aart Vierhouten), hardlopen (met Stans van der Poel) en koudetraining (met Wim Hof). Ademhaling heeft in alle boeken een prominente plek, meditatie wordt nergens genoemd.

Maar toen ik steeds vaker enthousiast over mediteren sprak, vroegen mensen mij waarom ik daar zo enthousiast over was, zo ook mijn neef Mark.

‘Tja, het is moeilijk uit te leggen, maar dat mediteren is écht wat voor jou.’

Mark nam hier geen genoegen mee en tijdens een koffiepauze op het Sportrusten-hoofdkwartier, waar we samen werken, tipte ik hem om websites en boeken over meditatie te lezen. *Vipassana* van Joseph Goldstein bijvoorbeeld. Maar daar staan zinnen in zoals ‘De Dharma heeft bij alle boeddhistische scholen één lering gemeen, het belangrijkste sieraad van de leer, te weten de lering van de vier edele waarheden.’ Mark schrok van dat soort zinnen en las het boek dus niet. *Meditatie* van Daniel Goleman en Richard Davidson dan, of *Boeddha's brein* van Rick Hanson? Dat zijn boeken met wetenschappelijke onderbouwing en op elke bladzijde staat wel een verwijzing naar wetenschappelijke literatuur. Voor Mark te veel verwijzing en wetenschappelijk jargon, dus zei hij: ‘Je hebt me aan de ademhalingsoefeningen gekregen met *Verademing*, ik ben marathons gaan lopen door *De Hardlooprevolutie* en je krijgt me zelfs het ijsbad in door

Koud Kunstje. Dus als je wil dat ik ga mediteren, moet je er maar een boek over schrijven.’ Ik zweeg en dacht terug aan mijn eerste tiendaagse Vipassana-cursus. Zou ik daar een boek over kunnen schrijven? Mark dacht vermoedelijk dat hij van mijn gezeur over mediteren af was, maar hij plantte juist een zaadje bij mij.

Misschien had hij gelijk en moest ik een boek schrijven over mediteren: over mediteren in stilte, de worsteling daarmee en wat het me gebracht heeft. Dat er al zoveel mooie boeken over mediteren geschreven zijn was ook helemaal niet erg. Mijn eerste uitgever leerde me: als je één lezer in je hoofd hebt, is dat al meer dan genoeg. Schrijf een boek desnoods voor één persoon.

Dus bij dezen.

Mark, veel leesplezier.

Inleiding

Op 27 december ga ik tien dagen mediteren in Dilsen, België. Tien dagen mag ik niet lezen, niet schrijven, niet praten, geen alcohol drinken, geen vlees eten en ik heb geen toegang tot internet, telefoon of computer. Ik mag zelfs geen boek meenemen. Ik ga Vipassana-meditatie leren – je spreekt het uit als: viepasjana. Maar met mediteren heb ik überhaupt geen enkele ervaring; een dag voor vertrek krijg ik van mijn vriendin een meditatiekussen – een bordeauxrood rond kussentje ter grootte van een voetbal. ‘Die zul je wel nodig hebben,’ zegt ze.

Flashback naar een paar maanden daarvoor: ik struin wat rond op internet en zoek op ‘mediteren’, nieuwsgierig geworden door een krantenartikel over een inspirerende en blijmoedige figuur die enthousiast was over mediteren. Hij sprak over rust, focus, aandacht en een gelijkmoedig brein. In die tijd dronk ik veel alcohol, at ik erg veel vlees, friet en chocola, en mijn concentratie was belabberd. Een boek lezen lukte vaak niet omdat ik na een alinea al merkte dat ik de tekst niet echt in me opnam. Dan las ik de tekst vier of vijf keer en besloot ik maar te stoppen met lezen. Mijn hoofd was als een roedel op hol geslagen puppy’s en mijn gedachten schoten alle

kanten op. Dus ik google eens op ‘mediteren’ en kom uit bij een website over Vipassana-meditatie, waar ik teksten lees waar ik he-le-maal niets mee heb:

De Boeddha beschreef de eerste edele waarheid als de waarheid van het lijden. De Boeddha herkende de problemen van het lijden heel duidelijk: het leed van geboorte, ouderdom, dood, verdriet, pijn, rouw, wanhoop, de nabijheid van mensen en dingen waar we niet van houden, de afwezigheid van mensen en dingen waar we wel van houden, het niet krijgen van wat we verlangen – dit alles is dukkha. Wanneer we de aard van de geconditioneerde verschijnselen op steeds diepere en subtielere wijze onderzoeken, gaan we inzien dat verschijnselen in wezen altijd onbevredigend van aard zijn.

Dharma en dukkha: het is een jargon dat ik niet begrijp en waar ik weinig mee heb. Vooral de nadruk op lijden en dat *alles* waar ik vrolijk van word in wezen onbevredigend van aard is, vind ik te veel van het goeie.

Hoepel op, denk ik.

Maar ik lees ook stukken die me wél aanspreken: dat het er bij Vipassana om gaat je eigen lichaam te observeren en dat er geen rituelen zijn met Boeddhabeelden, wierook of mantra’s bijvoorbeeld. Gelukkig, want ik word wat huiverig als rituelen en overtuiging van het eigen gelijk het gaan winnen van de naastenliefde. Op de site wordt benadrukt dat Vipassana weliswaar een

meditatietechniek is die Boeddha beoefende, maar dat je geen boeddhist hoeft te zijn. Alle overtuigingen zijn welkom: ook moslims, hindoes, christenen en types zoals ik – mensen zonder geloof. Wat me nóg enthousiaster maakt is de aandacht voor ademhaling. Daar ben ik al vijf jaar mee bezig vanwege een beoogde carrière als profwielrenner. De oefeningen die ik ken zijn echter bedoeld om actief iets te veranderen, bijvoorbeeld om mijn hartslag naar beneden te krijgen voor een goed herstel. Mediteren doe je niet voor een gewenst effect, de kunst is om te observeren wat er *is*, niet wat je zou willen dat er was. Om je brein te temmen hoef je enkel je ademhaling te observeren. *That’s it.*

Op dhamma.org staat een hele reeks cursussen en ik schrijf me – nogal impulsief – in voor een tiendaagse Vipassana-cursus van eind december tot begin januari. Geld voor wintersport heb ik toch niet en deze tien dagen zijn gratis. Dat vind ik nobel en vertrouwenwekkend. Het doel is blijkbaar om mensen te leren mediteren, niet om zakken te vullen.

De dagindeling

Later vraag ik me af wat me bezielde om zonder enige ervaring met meditatie meteen een intensieve cursus van tien dagen te doen. Als ik me heb ingeschreven bekijk ik pas hoe de cursus eruitziet en ik schrik me het apezuur.

4:00 (!) uur	opstaan
4:30 uur	mediteren
6:30 uur	ontbijt
8:00 uur	mediteren
11:00 uur	lunch en avondeten (!)
13:00 uur	mediteren
17:00 uur	thee
18:00 uur	mediteren
19:00 uur	lezing
20:00 uur	mediteren
20:30 uur	vragen aan de meditatieleraar
21:30 uur	slapen

Huh? Dat is tien-en-een-halfuur per dag mediteren.

Hoewel mediteren voor mij nog een abstract begrip is, en ik helemaal niet weet wat je dan doet, lijkt zoveel uur me wel erg veel. En waarom staat het avondeten bij de lunch? Het kan niet waar zijn dat je 's ochtends om 11:00 uur voor het laatst eet en verder de hele dag niets meer, toch?

Ik lees nog wat verder en als blijkt dat bij de lezingen 's avonds de leer van Boeddha wordt gepredikt en dat dit de juiste weg is naar verlichting middels het achtvoudige pad zoals de Boeddha zelf onderwees, weet ik genoeg: dit is toch niets voor mij. Met geloof heb ik niets en verlichting hoeft ik niet. Ademhaling, ja prima, maar de leer van Boeddha is meer iets voor Tibetanen, niet voor iemand uit Hilversum die liever bier drinkt dan thee, en liever om 4:00 uur naar bed gaat dan om 4:00 uur opstaat. Ik open mijn Gmail om me toch maar weer af te melden: excuses – ik was wat overhaast. Het zal door de puppy's in

mijn hoofd komen. In mijn inbox vind ik echter een mail van Vipassana die het me makkelijk maakt. De cursus van 27 december zit vol, er is geen plaats voor nieuwe cursisten. Ik kom op een wachtlijst, maar ik moet er geen rekening mee houden dat er een plek vrijkomt. Er zijn nog acht wachtenden voor me.

Pfieuw, ik hoef niet. Ik ben opgelucht en vind het tegelijk jammer – al kan ik niet goed uitleggen *wat* er jammer is. Met potlood zet ik het toch in mijn agenda en daarna vergeet ik het weer. Ik ga aan het werk, fiets af en toe een rondje en ga vaak naar het café voor een biertje.

Er is toch plek

Op 22 december krijg ik een mail van Vipassana. 'Registration-calm' is de afzender, het lijkt op spam. Ik sta op het punt om de mail ongelezen te deleten, maar het onderwerp van de mail maakt nieuwsgierig: *U kunt toch deelnemen*. Verrek, dat is waar ook, die meditatiecursus. Dus ik open de mail. Tegen de verwachting in is er toch een plek voor me vrijgekomen, er zijn meer afmeldingen dan normaal. Wel dien ik mijn plek snel te bevestigen, want als ik bij nader inzien toch niet mee wil doen, dan kunnen ze de volgende op de wachtlijst benaderen.

Heel even maakt mijn hart een sprongetje: yes, ik mag toch. Waarom ik blij ben snap ik niet, want ik wilde dit toch niet? Dan bedenk ik me dat ik op het punt sta om te gaan verhuizen. Ik kan dus onmogelijk tien dagen gaan mediteren in België. Opgelucht wil ik antwoorden dat de volgende op de wachtlijst geluk heeft, maar eerst bel ik mijn vriendin, die me overhaalt om toch te gaan. Eerste