

# Happy Boeddha

GERARD JANSSEN

SNOR  
~ ~

# VOORWOORD

**A**l jaren volg ik een zenmeditatiecursus bij Zentrum in Utrecht, in een zendo, een zaaltje aan het eind van een lange gang, in een statig pand aan de Oudegracht. Ik ben geen ijverige leerling. Ik sla weleens een les over.

Want echt leuk is mediteren niet. Soms krijg ik kramp in mijn kuit. Vaak gaan mijn benen 'slapen'. Of krijg ik jeuk op mijn hoofd en wil ik me niet laten kennen. Niet krabben dus. Een kriebel in de keel is nog erger. Dan zit ik met tranen in mijn ogen tegen de hoest te vechten. Bovendien razen er gedachten door mijn hoofd: dingen die ik nog moet doen, dingen die ik allang gedaan had moeten hebben, dingen waar ik me zorgen over maak, mensen op wie ik jaloers ben, op wie ik boos ben of in wie ik teleurgesteld ben. Soms dommel ik weg, en schrik ik ineens wakker.

Toch blijf ik terugkomen in de zendo. Om eerlijk te zijn weet ik niet precies waarom. Maar na het mediteren lijkt het of de kleuren helderder zijn en de geluiden sprankelender. Ook als ik thuis heb gemediteerd, merk ik dat effect. Of dat echt zo is, weet ik niet zeker. Er is ook iets op de achtergrond, iets onbewust, wat langzaam groeit. Iets wat ik moeilijk onder woorden kan brengen. Ik moet denken aan een metafoer van de boeddhistische non Pema Chödrön. Ze schreef iets over asfalt, waarin na verloop van tijd barstjes komen waardoorheen gras-sprietjes verschijnen.

Schrijven over mediteren is een hachelijke zaak. Het uitleggen van dingen, ze op een rijtje zetten, tijdlijnen maken, analyseren en conceptualiseren zijn zo'n beetje het tegenovergestelde van wat mediteren is. Mediteren is iets waar je gewoon mee moet beginnen om 'vakantie te nemen van jezelf', zoals mijn Zenleraar Willem Scheepers dat zegt.

Gerard Janssen





# INHOUD

## Hoofdstuk 1

### Wat is meditatie? 9

Waarom mediteren?	11
Inzicht	12
Monkey mind	12
Gedachten	14
Medische wetenschap	14
Yogi	15
Transcendente meditatie	16
Vecht-of-vlucht	16
Relaxation response	16
Voordelen van meditatie	17
Mindfulness	19
Helderder	19
Het brein	19
Pijn	20
Hersengolven	21
Creativiteit	22
Beter slapen	22
Spiritualiteit	25

## Hoofdstuk 2

### Geschiedenis van meditatie 27

Brahman	29
Siddharta	30

Boeddha	30
Het achtvoudige pad	32
Middenweg	33
Pali-canon	33
Dukkha	33
Bodhisattva	34
Taoïsme	34
Zen	37
Meebewegen	38
Wijzen uit het Oosten	38
Jezus	38
Kabbala	39
Mindfulness	40
Lojong	42

## Hoofdstuk 3

### Soorten meditatie 49

Aandachtsmeditatie	50
Geleide meditatie	50
Loopmeditatie	53
Tonglen	54
De dood	54
Qi gong	57
Mantrameditatie	57
Ohm	57
Maak je eigen mantra	58
Mantra	60

# INHOUD

Transcendente meditatie	60
Gebedstouw	60
Dhikr	61
Soefisme	62
Vipassana	65

---


## Hoofdstuk 4 Voordat je gaat mediteren 67

Kussens	69
De bel	69
De houding	70
7 richtlijnen voor een goede meditatiehouding	72
De tijd	75
Mudra	75
Verskillende mudra's	76
Ogen open of dicht	79
Gedachten	79
Hartsoetra	80
Pijn en ongemak	81
Hartsoetra Nederlands	82
Hartsoetra Japans	83

---

## Hoofdstuk 5 Aan de slag 85

Liever niet alleen?	87
6 tips voor een succesvolle meditatie	88
De bodyscan	90
Ademhaling	94
Ademhalingsmeditatie met behulp van tellen	97
Box breathing	98
Diepe ademhalingsmeditatie	101
4-7-8 ademhaling	102
Tonglen	105
Langzame loopmeditatie	106
Vipassana meditatie	109
Begrippenlijst	110
Colofon	112



“Quiet  
the mind,  
and the soul  
will speak”

Ma Jaya Sati Bhagavati



Hoofdstuk 1

# Wat is meditatie?

**Mediteren. Dat is iets met zitten, iets met je handen en iets met stil zijn. Maar wat is mediteren eigenlijk precies? En is het goed voor je?**

Deep  
breaths  
are like little  
love notes  
to your  
body



**M**editeren is maar een woord. In het latijn betekent 'meditatio' doordenken of contempleren. De filosoof Descartes noemde zijn filosofische essays 'meditations', waarmee hij ze de betekenis van 'diep doordacht' gaf.

In dit boek gaat het vooral over een ander soort mediteren, eentje die zijn wortels heeft in het noorden van India. Een oefening waarbij de aandacht wordt gericht op een voorwerp of activiteit, zoals de ademhaling, om aandacht en bewustzijn te trainen. Het helpt om je beter te kunnen concentreren en minder stress te ervaren. Maar de paradox is dat dat er allemaal even niet meer toe doet. Het gaat erom dat je even 'vakantie neemt van jezelf', dus ook van de gedachte dat je minder stress, meer focus en meer balans in je leven wilt.

### Waarom mediteren?

Toen mijn kinderen klein waren kreeg ik last van angstaanvallen. Ik kreeg het benauwd, er zweefden zwarte stippen voor mijn ogen en ik wist ongeveer zeker dat ik doodging. Dat laatste bleek mee

te vallen, na een bezoekje van een arts die me nog net niet uitlachte en me een bakje vanillevla gaf.

Daarna was ik niet meer bang om dood te gaan, maar wel voor een nieuwe aanval van benauwdheid. Ik weet niet meer exact hoe het ging, maar na wat googelen kwam ik tot de conclusie dat meditatieoefeningen konden helpen. Dus zocht ik een beetje uit hoe dat moest.



### CONFRONTATIE

Mediteren is niet lekker ontspannen, of je afsluiten voor de wereld. Bij meditatie ervaar je alles waar het leven je mee confronteert. Of het nu pijn of plezier is.



## Inzicht

Me aansluiten bij een meditatiegroep was voor mij nog een te hoge drempel, dus klooido ik wat aan met informatie die ik online vond. Die periode waarin ik zelf een beetje kon aanrrommelen had ik nodig om later wel de stap over de drempel van een zendo te kunnen zetten, iets wat ik iedereen kan aanraden.

De paniekaanvallen werden minder, maar ik weet niet of dat nou direct door het mediteren kwam. Mediteren was voor mij geen oplossing voor mijn problemen, maar

bracht mij dingen die ik niet voorzien had. Bijvoorbeeld het inzicht dat ik iets anders was dan mijn gevoelens en gedachten.

## Monkey mind

Ik heb elke dag wel duizenden gedachten. Vaak gaan die gedachten over dezelfde dingen. Ik ben er een meester in om me een beetje koud, een beetje ongemakkelijk, een beetje ontevreden, een beetje hongerig en een beetje moe te voelen. En soms flakkert er iets op van jaloezie, teleurstelling of boosheid. Hoe kan ik meer geld verdienen? Vinden mensen mij wel leuk? Kan die irritante persoon niet weg? Wat zijn mensen toch dom, wat is de wereld toch corrupt.

De monkey mind noemde Boeddha dat. Ons bewustzijn is als een aap die van gedachte naar gedachte slingert en op elk piepje en knorretje reageert. Het heeft geen zin om kwaad te worden op die aap, of te proberen hem tot zwijgen te brengen. De aap gaat daardoor niet weg. Sterker nog, hij gaat alleen maar vervelender doen.

‘Enjoy your problems’

Shunryu Suzuki