



Leven

REPORTAGE RETRAITE

In een onbewaakt ogenblik – ze vond het gebouw zo mooi – schreef José Rozenbroek zich in voor een meditatiecursus. Terwijl ze zichzelf inschaalt bij de haters van zweverigheid. Werkt dat, meditatie voor sceptici? Beeld Claudia de Cleen

In het diepere

Ik had dus in een opwelling een retraite geboekt. Een foto in de krant van een merkwaardig gebouw in een drasig weiland – een eigenzinnige koeienstal leek het meer – had me op de site doen belanden van Metta Vihara, een boeddhistisch bezinningscentrum in Zeeuws-Vlaanderen. En op die site was ik dat retraiteweekend tegengekomen: meditatie en boeddhisme voor beginners. Voor ik 't wist had ik me aangemeld. 'Misschien loop ik gillend weg, misschien is het wel het begin van een nieuw leven als vriendelijk kruidenvrouwje', grapte ik tegen vrienden die 's avonds kwamen eten. Ze keken vreemd op; ik sta niet bepaald bekend als spiritueel angehaucht.

Zelf was ik ook best verbaasd. Ik word duizelig als ik in de *Happinez* onliners lees als 'Verbeeldingskracht is voor een deel loslatenkracht en een deel doorgeefkracht'. Ik word tamelijk nerveus wanneer op een verjaardagsfeest de naam Eckhart 'Niet Morgen Maar Nu' Tolle valt. Ik heb ook niks met wat een vriend meesmuilend 'rooibosvrouwjes' noemt; oude meisjes in King Louie-jurkjes die zich op de bakfiets spoeden van de cursus Intuïtieve Ontwikkeling naar de workshop Inka Pad (heus, het bestaat).

Psychiater Willem van der Bend herkent ze van verre, 'die Amsterdam-Zuid-vrouwen die eeuwig ontevreden en altijd ongeduldig op zoek zijn naar de volgende remedie die hen kan verlossen'. Hij probeert ze zo veel mogelijk te weren in zijn behandelingspraktijk, waar hij westerse wetenschap en oosterse wijsheid met elkaar probeert te verbinden. Hij gelooft namelijk niet in de instant wijsheid en -verlossing die dit soort mensen doorgaans zoekt. Op zijn site vind je quotes van Deng Ming-Dao als: 'Problemen zijn niet snel op te lossen, een knoop moet je langzaam ontwarren.'

Van der Bend: 'Een mens is als een plant: zijn leven lang heeft hij mest en water nodig, liefde en aandacht. En hij gaat echt niet harder groeien als je ongeduldig aan zijn blaadjes trekt.'

Mijn weerzin tegen alles wat naar spirituele zweverigheid neigt, is ongetwijfeld geworteld in mijn tiener-tijd, toen de geest van de jaren zeventig overwoel vanuit de Randstad

naar het dorp op de Utrechtse Heuvelrug waar ik opgroeide. Mijn vader, een tot dan toe verstandige organisatieadviseur, schafte zich op een dag een oranje Volvo en een paarse overal aan en ging 'aan zijn gevoel werken'. Hele weekenden, soms weken was hij weg: naar oerschreeuwessies, naar de Schotse spirituele gemeenschap Findhorn, naar vind-het-kind-in-jezelf-retraites, waarvan hij duidelijk geëmotioneerd terugkeerde. Voor ons, zijn vrouw en zes kinderen, was het allemaal nogal verontvondend. Opeens was onze, tot dan toe nogal rationele, hardwerkende vader voornamelijk bezig met zijn 'eigen persoonlijke ontwikkeling'. Wat dat precies behelste, bleef schimmig. Mijn moeder moest wel opeens vegetarisch koken (sojabrokken maakte ze dan) voor hem en zijn nieuwe soulmates die hij mee naar huis nam: stevast vrouwen van zekere leeftijd in wilde lange rokken. Zijn kinderen verzocht hij hem bij zijn voornaam te noemen; hij wilde niet meer alleen maar vader zijn. Ik heb het geprobeerd, maar het wilde er maar niet in sluiten.

Ik heb het dus van dichtbij meegemaakt: de new-age-uitwassen en hoe die de mens van het pad af kunnen doen geraken. Aan de andere kant: ik heb ook gezien wat een oprechte spirituele zoektocht een mens uiteindelijk aan goeds kan brengen. Dat alles maakt me ambivalent: een tikje afkeer en wantrouwend, maar blijkbaar toch ook zo nieuwsgierig dat ik het begin van het spirituele pad wil bewandelen dat tegenwoordig door hele horden wordt bestormd. Meditatie, mindfulness, taoïsme, boeddhisme: het is allemaal hot stuff. *Memories* presentatrice Anita Witzier, darter Raymond van Barneveld, acteur Richard Gere, zanger Justin Timberlake en miljoenen anderen zeggen er baat bij te hebben. De leden van de Red Hot Chili Peppers eisen in elke stad waar ze optreden een medi-

tatierruimte met groene planten. Lieke van Lexmond vond het 'net vakantie' in het klooster waar ze verbleef, maar kwam na een paar dagen toch 'heus wel bij dat punt waarbij je inzichten krijgt die je daarvoor nog niet had. Een super interessante reis.' Taoïst Herman Wijffels mediteert samen met zijn vrouw elke dag 20 minuten voor het ontbijt. In een interview met RKK zei hij: 'Dan zitten we in een bepaalde houding, stil, de ogen dicht en laten we komen wat er komt.' Niet altijd, maar soms komt hij dan uit bij 'zijn diepste zelf'.

Laten komen wat er komt en dat zachtmoedig aanvaarden. Bewuste aandacht voor het moment. Soms 'je diepste zelf' tegenkomen. Het klinkt allemaal reuzevaag en je kunt je afvragen wat het voor de mens doet. Voor hun artikel 'Onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness' uit 2010 bestudeerden Rachel van der Meulen en Rob Brandsma de resultaten van honderden wetenschappelijk studies op dit gebied.

Conclusie: mindfulness trainingen en regelmatig mediteren leveren een scherper en aandachtiger brein op. Mensen worden rustiger, minder geprikkeld en vermoeid. Stress, angst en depressieve klachten nemen af en het concentratievermogen neemt toe.

Toen Van der Meulen tijdens haar studie orthopedagogiek de effecten van mindfulness begon te bestuderen, was ze sceptisch. 'Ik vond het aanvankelijk allemaal zweverig, zoals zoveel wetenschappers. Maar de laatste 25 jaar zijn er zo veel studies gedaan die bewijzen dat mindfulness een positieve invloed heeft op zaken als stress, depressie, concentratieproblemen, kortom op de kwaliteit van leven, dat zelfs de grootste sceptici er niet onderuit kunnen dat het werkt.' Inmiddels weet ze ook uit eigen ervaring wat het met een mens kan doen: '10 minuten mediteren per dag, of een paar minuten vlak voor een moeilijke gesprek, en ik ben weer gefocust en ontspannen.'

Van der Meulen won de Scriptieprijs 2010 met haar scriptie over *mindful parenting*, ze geeft mindfulness trainingen aan ouders en kinderen, en ze spreekt op congressen. Ze werkt bij UVA minds, het Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind van de Universiteit van Amsterdam. Daar worden sinds vier jaar mindfulness trainingen aan kinderen gegeven

met bijvoorbeeld adhd en autisme. Tegelijk worden ook hun ouders, die vaak veel stress bij de opvoeding ervaren, getraind: *mindful parenting* heet dat dus. 'Inmiddels kunnen we voorzichtig concluderen dat deze trainingen effect lijken te hebben; bij de kinderen verbetert de concentratie, impulsiviteit en gedragsproblemen verminderen. En bij hun ouders neemt de opvoedstress af.'

Wat is dat nou precies, *mindfulness*? En wat is het verschil met meditatie? Van der Meulen: 'Simpel gezegd betekent *mindfulness*: bewust zijn van je huidige ervaringen. Doelbewuste aandacht geven aan wat zich afspeelt in jezelf, op dit moment, zonder oordeel. Meditatie is een middel om dit te trainen. Belangrijk is dat je tijdens de meditatie de gevoelens en gedachten die je bij jezelf waarneemt, accepteert. Somberheid, gepieker, stress: verwelkom ze in plaats van ze weg te stoppen. Het verschil met cognitieve therapie is dat deze gedachten er mogen zijn en niet omgebogen hoeven te worden naar positieve gedachten. Als je leert er op een afstandje naar te kijken, word je er minder door meegesleept en kun je deze gedachten makkelijker loslaten. Dat maakt dat de onrust, het gepieker of de depressie gaandeweg minder wordt.'

Kijk, dat wil ik ook al allemaal wel: rustiger, meer gefocust, minder gestrest. Vandaar dus dat weekend waar ik ga leren mediteren. Toch zeg ik tegen een vriendin die ik heb gestrikt omdat ik geen zin heb met een vreemde op de kamer te moeten slapen: 'Als het niks is, kunnen we altijd nog gaan eten bij Sergio Herman. Dat is vlakbij.'

Maar ik smeet hem niet, zelfs niet in gedachten. In de 48 uur die volgen geef ik me over aan het ritme van de zes meditatie sessies, elk van ruim een uur, de gespreksgroepen, de maaltijden met de andere deelnemers – allemaal tamelijk gewoon ogend, geen artistieke gewaden of lange baarden – en de verhalen over het leven van Boeddha waarop we worden vergast.

De eerste avond krijgen we zitles in de meditatieruimte met de donkere bamboevloer: we moeten uitproberen in welke houding we het comfortabelst mediteren: op een kussen, op twee kussens, met je billen op een

Mediteren tegen depressie en vreetbuien

In de jaren zeventig ontwikkelde de moleculaire bioloog Jon Kabat-Zinn, verbonden aan de Stress Reduction Clinic van de universiteit van Massachusetts, een training om uitbehandelde patiënten om te leren gaan met chronische pijn, angst en stress. Hij noemde deze aandachtstraining, een mengeling van yoga en meditatie, mindfulness. Inmiddels wordt mindfulness breed ingezet als therapie: het zou helpen tegen een waaier van klachten, van angststoornis-

sen en depressies, tot verslavingen en eetstoornissen. Vooral voor patiënten met terugkerende depressies lijkt een mindfulnessstraining effectief: het zorgt voor minder terugval dan medicatie, zo blijkt uit het onderzoek van psycholoog Willem Kuyken en collega's uit 2008. Voor vrouwen met boulimia en *binge eating disorder* zou deze therapie ook al ideaal zijn; zij zouden na het volgen ervan veel minder of helemaal geen last meer hebben van vreetbuien en braken.



Heel even heb ik het idee dat ik samenval met mijn omgeving en met het moment

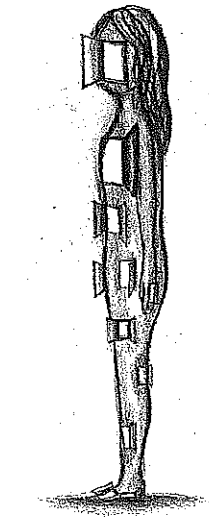
→ Vervolg van pagina V11

laag bankje, of gewoon op een stoel. Sommigen hebben meteen een soepele lotuszit, voor anderen zal het een weekende lang tobben blijven.

Mediteren blijkt moeilijk. Alleen al het stilzitten: 30 minuten achtereen, 5 minuten rekken en strekken en dan weer 30 minuten. Ik voel pijn onder mijn schouderblad, steken in mijn zij, mijn voeten beginnen te tintelen. En dan het focussen, op wat je in je lichaam voelt tijdens de 'bodyscan'. Of het oefenen in het richten van de ademhaling. Voor elke inademing moeten we tellen: 1... adem in, adem uit... 2... adem in, adem uit... 3... adem in, adem uit... Mijn aandacht is stevast bij de derde tel alweer weggefladderd naar een dringender onderwerp. Geef niks, zegt Parina, de vrouw die de meditatie leidt. Als je dat merkt, begin je gewoon weer opnieuw.

Tijdens de derde meditatie ga ik, vanwege de pijn in mijn rug, erbij liggen. Ook goed, zegt Parina. Alles mag. In no time val ik in slaap. Dat blijkt nou ook weer niet de bedoeling. Mediteren doe je met aandacht.

Warempel, tijdens de vierde sessie merk ik dat de pijn in mijn lijf minder wordt. En ik merk dat ik soms wel tot de vierde tel gefocust kan blijven op mijn ademhaling. Een aangename sloomheid neemt bezit van me; tijdens de meditaties droom ik een beetje voor me uit, tot ik mezelf weer dwing tot gerichte aandacht. Tussendoor zou ik het liefst willen slapen; dat we niet meer mogen pra-



ten vanaf zaterdagavond tot de volgende ochtend bij het ontbijt, vind ik helemaal niet erg.

Zondagmiddag rijden we weer naar huis. We ontwakken uit de Zeeuwse roes. Wat vond jij ervan, vragen we elkaar. Niet onaangenaam, zeg ik voorzichtig, vooral de rust die over me heen daalde, beviel goed.

Maar, Parina had ons al gewaar-

schuwd, het blijkt niet zo makkelijk om in het leven van alledag het mediteren te integreren. Ik heb weliswaar een begeleidende meditatie gedownload op mijn laptop, maar 10 minuten per dag ervoor gaan zitten is al te veel. Mijn vriendin heeft de smaak te pakken en geeft zich op voor een wekelijkse zenmeditatie bij zen.nl. Ik schiet gewoon weer in mijn eigen, tikje neurotische zelf.

En toch, toch, lijkt er iets veranderd. Als ik gestrest ben of ongeduldig, probeer ik de gedachte en het gevoel erachter te vangen, te observeren en op afstand te zetten. Warempel, het lijkt wel of ik dan iets relaxter word. Op een lente-achtige woensdagmiddag loop ik zomaar een uur door het bos. Ik probeer mijn aandacht op mijn ademhaling te richten. Heel even, misschien een paar seconden lang, heb ik het idee dat ik samenval met mijn omgeving en met het moment. Ik hoor de tijd - of is het de wind? - in mijn oren suizen en ik voel me wonderbaarlijk tevreden. Is dit het nu, die heilige werking?

Voor de rest: ik ben niet getransformeerd in een vriendelijk kruidenvrouwje, tot oplichting van mijn vrienden en ongetwijfeld van psychiater Willem van der Bend. Mijn 'diepste zelf' ben ik nog niet tegengekomen. Maar ik ben ook niet gillend weggelopen.

Het smaakt, moet ik toegeven, naar meer. Misschien lijk ik meer op mijn vader dan ik altijd had gedacht.

Elke donderdag tipt de V-redactie de concerten, voorstellingen en exposities die uw aanwezigheid waard zijn.

De beste cultuur voor



Foto Geek Zwerflood

Een bijzonder Johannespassie

ASKO/SCHÖNBERG EN NEDERLANDS KAMERKOOR
Vanavond in de Der Aa-kerk in Groningen en 20/3 in de Grote of Jacobijnerkerk in Leeuwarden. nederlandskamerkoor.nl

Goeede Vrijdag komt er aan en dat betekent dat het passieseizoen weer in volle glorie losbarst. In kerken van gemeenten waar zich levendige korengemeenschappen ophouden, wordt de lijdensweg van Christus bezongen zoals getoonzet door Bach. En ook al weerklinkt de Matteïspassie veel vaker dan zijn Ideinere broertje, de Johannes, dit jaar klinkt er wel een heel bijzondere Johannes Passie. Het Nederlands Kamerkoor brengt namelijk het evangelie van Johannes gecomponeerd door de hedendaagse Estlandse componist Arvo Pärt. In al zijn eenvoud vol emotionele lading en spirituele zeggingskracht. Sowiezo is Pärts passie een bijzonder versie want na Bach zijn de componisten die zich gewaagd hebben aan Christus laatste dagen op aarde op één hand te tellen. Voor wie zich wil overgeven aan de traditie maar dan toch anders. Het Nederlands Kamerkoor zingt onder leiding van Risto Joost en met begeleiding van leden van het Asko/Schönberg Parts Johannes passie.

MUZIEK

JOHN SCOFIELD ● ● ● ● ● ● ● ●
16/3 in het Bimhuis (Amsterdam) en 17/3 in LantarenVenster (Rotterdam).
bimhuis.nl lantarenvenster.nl

Jazzlegende gitarist John Scofield komt deze keer met zijn Organic Trio optreden in Nederland. Met Hammond-organist Larry Golding en drummer Greg Hutchinson geeft Scofield een eigenzinnige draai aan het fenomeen orgeltrio met een set vol funk, jazzklassiekers en hoogtepunten uit het omvangrijke oeuvre van een van de meest populaire jazzgitaristen aller tijden.

DANSÉ DRAMÉ ● ● ● ● ● ● ● ●
17/3 in Podium Mozaiek (Amsterdam).
podiummozaiek.nl

Een Afrikaanse party voor de hele familie. De zesde editie van Dansé Dramé laat een gezelschap van muzikanten uit West Afrika horen en zien. Het evenement neemt je een hele middag mee op feest met onder andere percussionist Thomas Gueï en danseres Sellou Nadège Sordet uit Ivoorkust en uit Amsterdam de band Mousse Dramé. Naast de optredens zijn er dans- en percussiewerkshops en kunnen de kids zelf instrumenten maken.

Rauwe mannen

STUURBAARD BAKKEBAARD
15/3 in Eindhoven (Effenaar), 16/3 in de Melkweg (Amsterdam) en 20/3 in Vera (Groningen). stuurbaardbakkebaard.nl

De Kiff en Tom Waits vormde de inspiratie voor Stuurbaard Bakkebaard. Potten en pannen, rauwe mannen en bluesy fanfares vormen de wereld van het trio dat, met een album in het verschiet, terugkeert naar de basis.

MEER MUZIEK

KLASSIEK Een van de grote maestro's van deze tijd Toegán Sochjev, die bekend staat om zijn kracht en verfijning, dirigeert het Rotterdams Philharmonisch in de uitvoering van Tsjajkovsky

vierde symfonie; 15/3 en 17/3 in de Doelen (Rotterdam). • Het Radio Filharmonisch viert o.l.v. Hans Graf het einde van de Romantiek met Mahlers *Lieder eines fahrenden Gesellen* en *Die Seejungfrau* van Alexander Zemlinsky. Mezzosopraan Bernarda Fink is solist. Op 16/3 in het Concertgebouw (Amsterdam). • De Nederlandse Bachvereniging doet traditioneel de *Matthäus Passion*. Peter Dijkstra dirigeert, tenor Marcel Beekman zingt de rol van evangelist en het Kampen Boys Choir zorgt voor versterking. 16/3 in Vredenburg Leidsche Rijn (Utrecht), 18/3 in De Doelen (Rotterdam), 19/3 in Muziekgebouw Frits Philips (Eindhoven) en 20/3 in het Concertgebouw (Amsterdam). • Nog meer passie. Cappella Amsterdam en het Vlaamse barokgezelschap Il Gardellino voeren onder leiding van Daniel Reuss gezamenlijk Bachs *Johannes Passion* uit. 17/3 in het Muziekgebouw (Amsterdam). **POP** Pian Feiths indiepop met subtiel gitaarpartijen is te horen op 14/3 in Bitterzoet (Amsterdam). • Undergroundhelden uit de jaren tachtig Yo La Tengo hebben een nieuw album uit en staan weer op het podium. 17/3 in Paradiso (Amsterdam). • Uit Brooklyn, een beetje de schatkamer van de indiecultuur tegenwoordig, komen ook The Men. Ruige maar mooie liedjes van de band zijn te horen 17/3 in Paradiso (Amsterdam) en 20/3 in Nijmegen (Merleyn). • Een mengeling van hypnotiserende polyritmiek, electronica en een indie attitude. The Foals spelen 16/3 in Paradiso (Amsterdam). • Racoon, de winnaar van de Popprijs 2012, viert zijn vijftienjarige bestaan op 17/3 in de Heineken Music Hall (Amsterdam).

JAZZ De New Yorkse klarinetist/saxofonist Anat Cohen yermengt latin en jazz tot een eigen unieke stijl en speelt vanavond in het Bimhuis (Amsterdam). • Jonge honden jazz funk van Snarky Puppy, het volgende überhippe ding uit Brooklyn en een act die zijn label deelt met onder andere Christian McBride en

ADVERTENTIE

Win Q-live tickets en ga als VIP naar

JUSTIN TIMBERLAKE

in Londen

Deze week op Q-music

Q is good for you