

# Voor beginners: geen mobieltje

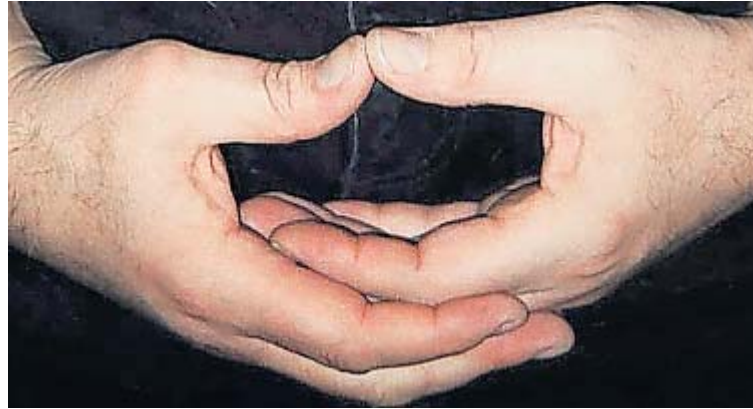
Om zazen - de zittende meditatie - onder de knie te krijgen, moet je de tijd nemen. „We doen niet aan turbotrajecten naar verlichting”, zegt Riens Ritskes. „Gun jezelf minimaal drie maanden om je discipline op te bouwen en te wennen aan dagelijks mediteren.”

Goed stilzitten, daar draait het om. Met de ogen half open, gericht op een punt anderhalve meter voor je op de grond. Met de mond gesloten en de voorkant van de tong tegen de achtertanden en het gehemelte.

De kin iets ingetrokken, waarbij je je moet voorstellen dat je aan je kruinharen iets omhoog getrokken wordt. Erg belangrijk: een rechte rug. Het bekken is iets naar voren gekanteld. Zen traint je rugspieren. Ook wel: zen geeft je ruggengraat.

De handen maken de eenheidsmudra: op elkaar, de handpalmen omhoog en de duimtoppen raken elkaar lichtjes ter hoogte van de navel. Als het even kan, laat de handen niet in de schoot rusten.

Inderdaad, in je luie stoel zitten is iets anders. Wie het allemaal niet een, twee, drie



voor elkaar krijgt, moet niet wanhopen. Ritskes: „De ervaring leert dat vrijwel iedereen op den duur de juiste houding kan aannemen.”

Maar we zijn er nog niet: nu de benen. Er zijn diverse zithoudingen. Het gaat erom een „uitdagende houding” te vinden. Wordt die al te gemakkelijk, dan moet je weer een nieuwe grens zoeken om daardoor uit je „comfortzone” te komen.

Kies als beginner voor het lage meditatiebankje en ga daarop met je knieën naar voren zitten, de voeten gekruist. Of

kies de Birmaanse zit, de makkelijkste variant met gekruiste benen: de ene hiel dicht tegen je lichaam aan en de andere voet losjes ervoor - een ontspannen kleermakerszit. Daarbij zit je op het puntje van een dik kussen. Later kun je je wagen aan de kwart, halve of hele lotus, waarbij de voeten over je benen liggen.

En dan het ademen. Doe dat gelijkmatig en geluidloos. Bij de uitademing rustig tot tien tellen. En dan weer opnieuw beginnen. En dan weer. Er wordt wel gezegd dat je het beste mediteert

als je nergens aan denkt. „Aperte onzin”, zegt Ritskes, „ophouden met denken is voor een wakker mens onmogelijk.”

Mediteer in een rustige ruimte dagelijks twee keer 20 minuten: aan het begin van de dag en voor het slapen gaan. Je kunt speciale, vrij prijzige zen-timers kopen. Maar een kookwekker werkt ook uitstekend.

De smartphone, waarop je ook allerlei spirituele apps hebt, is in opkomst als timer. Laat het Ritskes echter niet horen. Die hoort niet thuis op de meditatieplek. „Het is een middel voor contact met de buitenwereld, terwijl meditatie juist een middel is voor contact met onze binnenwereld.”

Let in het begin op slapende benen, ga niet direct staan. Jeuk of last van muggen? „Dan is de uitdaging om niet te wrijven en te krabben”, aldus Ritskes. „Bovendien is het verbazingwekkend hoe weinig muggen ons steken terwijl we mediteren.”

Voor wie hulp wil: er worden op diverse plaatsen in Friesland zentrainingen gegeven. In het Leeuwarder centrum van Zen.nl is 12 maart de eerste workshop.