

Martine Schrage is huisarts in Tilburg. Om rust en evenwicht te brengen in haar drukke leven met een gezin en een praktijk vol patiënten doet ze aan zenmeditatie.

Even heel gelukkig

Helemaal hyper van de heftige middag haast ik me naar huis. Ik heb geen tijd om even na te praten met de collega's, want thuis wacht mijn zenclubje dat stipt om acht uur begint. Ik wil niemand voor een dichte deur laten staan. Gek hoor, je haasten om te gaan ontspannen. Toch ben ik ook blij dat ik geen tijd heb om te piekeren over de afgelopen uren. Er was hommeles op het werk en daar moesten toen moeizame gesprekken over gevoerd worden. Dat hakt erin en meestal zindert dat bij nog na.

Zo ook deze keer. Een paar maanden geleden ben ik een meditatieclubje gestart. Mediteren doe ik al jaren trouw, maar ik miste het mediteren in een groep. Ik kende het concept Stadsverlichting van Tijn Touber, waarbij mensen een zondagavond per maand hun huis openstellen voor gelijkgestemden om samen te mediteren.

Toen afgelopen zomer een droom van mij in vervulling ging – een eigen plekje voor mezelf: een prachtige tuinkamer naast het huis – zat ik daar vaak zo zalig te mediteren dat het plan ontstond om dit plekje te delen. Met een stel fijne burens bijvoorbeeld. Stadsverlichting! En zo zitten we daar samen heel eenvoudig. Voorkennis is niet vereist en aan presentielijsten doen we ook niet. We zien wel wie er komt genieten van een momentje van rust samen. We kletsen wat na bij een kop thee, waarna ieder verfrist zijn eigen bedje inkruipt.

Het verbaast me hoe makkelijk dat mediteren de nieuwelingen aangaat. Al zijn er wel een paar met yoga- of mindfulnesservaring, de kale zazen hebben ze nog nooit gedaan. Ik vertel kort hoe het werkt. Je gaat kaarsrecht zitten op een stevig kussen en telt elke uitademing tot je bij tien bent. Wat overigens zelden lukt. Het gaat er ook niet om je hoofd leeg te



Terwijl ieder zijn portie ellende heeft, ben ik even diep gelukkig

maken, het gaat erom je bewust te worden van elke gedachte die opkomt. Dat zijn er veel, zo werkt die 'monkey mind' van ons. Zodra je merkt dat je niet meer aan het tellen bent, begin je weer bij één. Ze zitten alsof ze nooit anders gedaan hebben. Twintig minuten lang. Ik ben onder de indruk.

Zo ook de woensdagavond na die heftige middag. Nog helemaal in overdrive zet ik een kan thee, leg de kussens klaar, kus de meiden welkom en steek kaarsjes en wierook aan. En ga zitten. Ademhalingen tellen. Eééén ... tweeeee ... drieeeeeee ... Meteen dwaal ik af naar vanmiddag.

Terug naar ééééén ... tweeeee ... drieeeeeee ... Tot tien tellen lukt me geen enkele keer. Het ademen doet me goed, ik voel mijn ademhaling dieper en langzamer worden en zakken tot laag in mijn buik. Ik vind mezelf terug onder al die drukte.

Plots overvalt me een groot geluksgevoel. Als een schitterende regenboog aan de rand van een sombere wolk. Hier zitten we dan. Buurvrouw 1 met haar aandoenlijke kale koppie, herstellend van een borstkankerbehandeling. Buurvrouw 2, die tobt met ernstige migraine en ik met mijn werksorens die hiermee vergeleken niets voorstellen. Terwijl ieder zijn portie ellende heeft, ben ik even diep gelukkig. Ik kijk naar het mooie Kwan Yin-beeld dat zacht verlicht wordt door kleurige kaarsjes en ben dankbaar voor dit moment van verbondenheid. ☸

Metta Hofstra was jarenlang huisarts en houdt nu praktijk als homeopathisch arts. Martine Schrage is huisarts. Afwisselend nemen ze ons op deze plek mee naar hun praktijk en hun leven.