

Mediteren in de trein




Michael Pockley

# **Mediteren in de trein**

Een handleiding

Vertaling: Stijn van der Putte





*Je hoeft niet volledig tot rust  
te komen.  
Dat lukt toch niet,  
tenminste niet zolang je nog leeft.*

*Michael Pockley*

## *Gezondheidswaarschuwing*

Ieder menselijk lichaam is uniek. Als een houding in dit boek pijn doet, stop dan meteen met die houding. Het kan namelijk betekenen dat je je lichaam verkeerd belast, of juist dat je lichaam zich instelt op nieuwe eisen. Vraag eventueel medisch advies, want alleen een arts kan je vertellen wat bij jou het geval is.

Mediteren in de trein/Michael Pockley  
Oorspronkelijke titel: How to meditate on the train

© Michael Pockley 2013

© 2017 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei  
Vertaling: Stijn van der Putte 2016  
Illustraties: Michael Pockley

ISBN: 97890.8840.158.9  
NUR: 723

Grafische vormgeving: FTP Focus to Prepress

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd of openbaar gemaakt in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoudsopgave

Gebruiksaanwijzing	9
Meditatiehouding	
Benen	13
Oren	22
Handen	24
Ogen	30
Mond	31
Kleding	32
Buik	33
Meditatietechnieken	
Bewust ademen (Anapanasatti)	37
Zittend vergeten (Zuowang)	39
Gewoon zitten (Shikantaza)	41
De gouden pil	43
Innerlijke glimlach	49
Ontspannen en glimlachen	51
Liefdevolle vriendelijkheid (Metta)	53
Naikan	57
Nog niet verlicht?	61
Over de auteur	63
Over de vertaler	64





# *Gebruiksaanwijzing*

**Een trein is geen klooster.** Er is niet altijd plek en wanneer er toch een zitplaats vrij is, is dat geen meditatiekussen, en evenmin een vierkante meter stilte. Meditatiezalen schudden zelden heen en weer, ze remmen niet plotseling, en andermans muziek hoor je er niet. Forensen zijn meestal gekleed in maatpakken of werkkleding, en niet in wijde gewaden die je lijf de ruimte geven.

**Geen probleem!** De wereld is geen klooster en Boeddha was zich daarvan bewust: de meeste van zijn leerlingen hadden ook gewoon een baan. Hij vond dat je het best zittend kon mediteren, maar liet ook zien hoe je dat staand of lopend of liggend kon doen. Tenminste een van de houdingen in dit boek zou moeten passen bij jouw soort trein.

Er is ook een grote verscheidenheid aan meditatietechnieken. We zijn allemaal anders, dus probeer ze allemaal een keer uit. Als je eenmaal hebt ervaren welke houding het beste bij je past, zul je in staat zijn om je persoonlijk geestelijk medicijnkistje voor onderweg te creëren.