

# "Een meditatie workshop"

Zaterdag 25 Aug.: Osho festival Rotterdam. "Bart, ik hoop niet dat we mensen moeten knuffelen.." (éérste workshop) "Zoek allemaal iemand op, en omhels diegene 20 sec. Help!! Bezwete lijven omhelzen. Totdat iedereen zo'n beetje elkaar heeft gehad. Een mooie jonge dame, een oudere vrouw, een grote vent mid 40-50 of man op leeftijd, het maakte me niet uit. Merkte dat het gevoelsmatig niets met sexe of leeftijd van doen had. De ene persoon is gewoon makkelijker dan de andere, maar het lastige ervan was nog wel de gedachte of ik zelf wel fijn aanvoelde voor die ander! Daarom zul je min of meer jezelf moeten dwingen relaxed te zijn.

Het omhelzen is gemakkelijk, totdat je niet meer weet of je nu als eerste los moet laten. Jezelf bevrijden uit de liefdevolle klem.

Daarna dansen en de ander recht in de ogen blijven aankijken, waarop mijn partner mij wel 10 keer met twee vingers richting zijn ogen attendeerde te blijven kijken. Stijf als een hark en zwaar balend, zochten mijn ogen naar Bart, die achterin even zo ongemakkelijk tegenover een vrouw moeilijk stond te doen. (Dat scheelde weer!) Waarom duren die minuten zo lang?? Vervolgens zware verhalen ophoesten tegen weer een ander uit de zaal, waarop vervolgens die andere zijn hand legt op de plek waar die stress zich zou hebben opgehoopt. Met kortstondig toekomstvisioen tikten Bart en ik elkaar aan, dan hoeven we tenminste geen wildvreemde aan te kijken. In de zaal, je gelooft het niet, jawel, een gejack niet normaal meer. De coach deelde tissues uit. Ik vertel een bekend verhaal aan Bart, en we grappen wat. De handoplegging. Bart wijst naar zijn kruis en we schieten in de lach. (beetje lastig in deze setting. Vooral die twee naast ons waarbij de vrouw harder en harder huilt. De man had ook nog eens zijn hand op haar kruis. Dit maakte dat ik mijn neus dicht moest knijpen en mijn kop werd zo rood als een tomaat. Ook Bart schoot in de lach. Oeps...

Tweede sessie: Gibberisch, oftewel, wartaal. Een 20 minuten lang. Mensen lagen op de grond, Chinees te spreken en Papiamentó door elkaar, oftewel, ze liepen vrijwillig half gedwongen te ijlen. De methode erachter is, dat je jezelf los werkt van de lading van woorden. Alles wordt even betekenisloos. Ik probeer rond te lopen en onzin te praten, maar dat viel even vies tegen. Op zulke momenten voel je jezelf niet alleen voor lul staan, want iedereen staat voor lul, maar het is alsof je jezelf als een lul aan jezelf presenteert. Je zet je aan jezelf voor gek, en dit terwijl je zo je best doet te sporen. Het is een krachtig mechanisme, alleen niet voor mij! Dit werd me te gek, en ik loop de zaal uit, buiten in de zon, beter!

Derde sessie: Kundalini meditatie, was wel o.k.

Avond eten, lekker, snel biertje erbij, (je weet niet wat er nog meer komt!) Nog maar eentje...

Gezamenlijke meditatie en filmpje. Maar eerst dansen! Shit....Shit en nog eens shit. Oké, dat kan ik ondertussen wel, bedoel, het ergste hebben we wel gehad denk je niet?! Fijn, een mooie dame naast me op het meditatie kussentje, waarvan de hele zaal vol lag. Dicht op elkaar gepropt, warm en zweterig. Maakt niet uit, ik ben een man en ben daar niet vies van, en de vrouwen daar, ach...

Ze kwam uit Litouwen, dus ik was even de tolk. Mooie gelegenheid om in haar oor te kruipen, het stiekeme duiveltje dat met zijn zacht gefluister in haar broek probeert te komen. Helaas Emil, had je niet zo gestunteld tijdens het dansen, wat die andere jongen wel vrijelijk deed en met plezier, dan had je een kans. Nee, het vertalen deed ik graag en zonder bedoeling. Ken haar niet eens, en ook al lachte ze leuk, die lach kan alles betekenen. (dat noemen ze ook wel, door de wol geverfd). Maar waarom schoof ze dan zo op tot naast mijn kussentje? Hmmmm...

Oké, als de drum slaat, moesten we ons dood laten vallen, zonder te kijken waar of je zou landen. (natuurlijk berekent iedereen welke kant hij of zij toevallig op wil vallen) Ik koos toch voor de onzekerheid, en plofte naar achteren. Naast een dijbeen, tikje onhandig met de kop scheef. Het been rook fris dus dit moest een vrouw zijn!

"Kom terug zonder masker, als jezelf", werd er gezegd. "Rise!" Moet toegeven, dat werkte wel. Ging erover nadenken, ja wel vet. De laatste sessie, Bart en ik verheugden ons op de disco, ware het niet dat een meditatie lerares een rondje maakte om haar zaaltje vol te krijgen.. Ik kan dan geen nee zeggen, of wilde ik het gewoon? Een uur stilzitten, wéér. Oke ik kan geen nee zeggen, en Bart gelukkig ook niet. wij erheen. Alles behalve dat kwartier lang in een blauw flikkerlicht kijken was leuk. Er werd speciaal gevraagd of je epileptisch was. Halve hypochonder dat ik ben, durfde niet meer in dat licht te staren. Ja een paar minuutjes...

Naar huis, trein storing, en nog meer storing, belanden we uiteindelijk op station Lelylaan, (verkeerde) en na 10 minuten kwam de trein die ons naar CS bracht, vol met drugs jongeren die net uit Mysteryland kwamen. Propvol!

Máár, stress was nauwelijks nog aanwezig. Lang verhaal kort: als je moeilijke dingen doet, waarbij je jezelf de pest tering in schaamt, jezelf daaroverheen zet, en toch doet, dan raak je iets kwijt. Iets wat je als een blok doorgaans bij je draagt. Ja, dit is voor herhaling vatbaar. Behalve dat gebrabbel, nee,

"Not in my lifetime"

