

OP ZOEK NAAR RUST

© 2021 Erica Pierik

Eerste druk, 2021

ISBN 9789079735204

NUR 320 - Literaire non-fictie

Vormgeving en typografie Studio Het Hogeland

Illustraties omslag Erica Pierik

Dit boek is gedrukt op papier dat chloor- en zwavelvrij is gebleekt. Bij dit papier is het zeker dat het niet tot vernietiging van bossen heeft geleid.

Uitgeverij Het Hogeland is een imprint van
Elmtree & Waters Publishing Nederland.

**ERICA
PIERIK
OP
ZOEK
NAAR
RUST**



Uitgeverij
Het Hogeland

Ik schoof ongemakkelijk heen en weer op mijn meditatiekussen. Welke houding ik ook aannam, mijn onderrug protesteerde met hevige pijscheuten.

Mensen die wél mediteren hebben vast geen rugklachten.

Ik duwde een kussentje onder mijn knieën, maar het hielp niet. Ik zuchtte. Zo zou ik natuurlijk nooit rust in mijn hoofd krijgen.

Sinds mijn twintigste heb ik rugklachten gehad. Ik probeerde alle vormen van therapie met wisselend succes – soms was de pijn even helemaal weg en liep ik een marathon, om daarna weer jaren nauwelijks pijnvrij een paar kilometer te kunnen wandelen.

Vooraf in de ochtend had ik veel last.

Zitten was eigenlijk nooit een goed idee. Een kort moment lukte nog wel, maar langer dan tien, vijftien minuten lukte niet – dan moest ik echt weer opstaan. Dat kwam goed uit met mijn onrustige karakter, dat snel afgeleid is en altijd wel iets nieuws of in elk geval iets anders wil doen.

Mediteren was de ultieme uitdaging voor mijn geest en mijn lichaam. Ik had de lat laag gelegd, ik ‘hoefde’ maar tien minuten.

Hoelang was ik al bezig? Ik deed voorzichtig één

oog open om op mijn telefoon te kijken, maar die was op battery-save modus gegaan.

Oké, niet te veel nadenken. Laat je gedachten los.

Allerlei gedachten probeerde ik uit, vooral die waarbij ik bedacht dat ik niet zou denken. De gong aan het einde van de tien minuten zou vanzelf klinken. Ik ademde diep in en trok mijn rug nog wat rechter. Dat voelde in elk geval iets beter voor mijn onderrug.

Niet te veel nadenken. Mijn gedachten zijn wolkes. Ik ben niet mijn gedachten.

Ik probeerde het een paar keer te herhalen, maar hoe langer ik er over nadacht - oh ironie - hoe meer ik het er niet mee eens was.

Als ik niet mijn gedachten ben, wie denkt dit dan?

Mijn gedachten raasden alle kanten op. Dat was nou precies niet mijn bedoeling van het mediteren. Ik focuste weer op mijn ademhaling. Tot tien, en dan weer opnieuw beginnen.

Hoe lang zou het nog duren voordat ik mocht stoppen?

Mócht stoppen? Wat dacht ik wel niet? Dit deed ik omdat ik het wilde, niet omdat het moest. Ik wilde echt graag leren mediteren omdat het mij zou helpen. De hele dag stond mijn brein te ratelen, had het denkbeeldige conversaties met zichzelf en met anderen, stelde het vragen bij alles wat ik deed en vooral ook niet deed... Mijn brein stond voortdurend aan. En dat was ik zat.