

DAVID JI

De geheimen van meditatie

Een praktische gids voor innerlijke vrede en transformatie



ALTAMIRA

HOOFDSTUK 2

Wat is meditatie, en wat heb ik eraan?



Vraag niet wat de wereld nodig heeft. Vraag je af wat jou het gevoel geeft dat je lééft en ga dat doen. Want wat de wereld nodig heeft zijn mensen die voluit leven.

Howard Thurman

Duizenden jaren lang hebben mensen allerlei methoden aangewend om hun geest tot rust te brengen. Afhankelijk van waar ze woonden en wat werd aangemoedigd vanuit hun cultuur of maatschappij, hebben mensen een bijzonder rijk arsenaal aan methoden ontwikkeld om het gewone waakbewustzijn te verlaten om een toestand van verruimd bewustzijn te verkrijgen. Afhankelijk van cultuur en religie bestaan deze rituele praktijken onder meer uit zingen, chanten, ademen, extatisch dansen, helende aanraking, luisteren naar muziek, de liefde bedrijven, visuele prikkels, aromatherapie, en zelfs mijmeren over de smaak van chocolade. Elke methode is speciaal ontwikkeld om de geest te verplaatsen van zijn huidige actieve toestand naar een toestand van aandacht voor het huidige moment.

Wellicht zonder het te beseffen heb je het verschijnsel van aandacht voor het huidige moment al vele malen in je leven ervaren. Er zijn van die momenten waarop je in een 'stiltezone' bent. Het moment waarop je in een achtbaan zit en je longen uit je lijf schreeuwt terwijl je lichaam zich naar beneden stort, de dood tegemoet, althans zo voelt het. Of wanneer je een sportwedstrijd speelt en elk schot dat je neemt raak is, elke beweging die je maakt precies goed is. Of wanneer je die belangrijke

presentatie geeft en je in plaats van een verhaal voor te lezen van papier spontaan precies de goede woorden vindt die vanzelf naar buiten lijken te stromen. Of wanneer je zomaar de juiste dingen zegt of doet op het juiste moment, een geweldige maaltijd kookt alsof je een culinair wonder bent, gepassioneerd vrijt waarbij je totaal opgaat in je partner en je overgeeft aan de zaligheid van een orgasme. Het is de ervaring van tuinieren in je achtertuin en zodanig te verzinken in de geur van de aarde, de levendige kleuren van elk bloemblad, de schoonheid van het moment en de texturen van aarde, planten en bloemen dat de tijd stil lijkt te staan. En het is de pure vreugde van zo uitbundig lachen dat je er kramp van in je buik krijgt. Dit zijn situaties waarin jij aandachtig bent en je gewaarzijn in het moment van nu is, waarin je geen seconde denkt aan het verleden en je je geen seconde bezighoudt met de toekomst. *Wanneer we gewaarzijn van het huidige moment ervaren we een toestand van kalme alertheid, ervaren we dezelfde stiltezone die we tijdens diepe meditatie ervaren... puur grenzeloos bewustzijn... het gebied waar geen gedachte, geen geluid, en geen gewaarwording is.* Wanneer je op die plek bent, ben je in feite losgekoppeld van alles in jouw wereld wat met activiteit te maken heeft. Door meditatiebeoefenaren wordt dit vaak omschreven als de ruimte tussen je gedachten – ofwel de tussenruimte – binnengaan: een ruimte vol van pure potentie en oneindige mogelijkheden.

Als je de gewoonte hebt ontwikkeld om dagelijks te mediteren, in plaats van slechts sporadisch de gelukzaligheid van gewaarzijn van het moment van nu te beleven, zul je dat gelukzalige gevoel steeds vaker in je dagelijkse leven gaan ervaren. Als je regelmatig mediteert vinden er fysiologische veranderingen plaats die door de herhaling groter, sterker en diepgaander worden. Zoals je de spieren in je lichaam kunt ontwikkelen door training, zo is ook meditatie een methode waarmee je geleidelijk aan je hele lichamelijke gesteldheid kunt veranderen. Aanvankelijk zijn de veranderingen subtiel, maar naarmate je zowel fysiek als emotioneel soepeler wordt krijg je een nieuwe en ruimere kijk op het leven. Het leven neemt een andere kleur aan... krijgt een diepere betekenis... ontvouwt zich tot een ruimer begripen dat doordringt tot in iedere cel van je lichaam. Het gewaarzijn van het moment van nu dat je tijdens het mediteren ervaart begint door elke gedachte, elk gesprek, elke aanslag



op je toetsenbord en elke ademtocht heen te stromen.

Zowel in oude als moderne geschriften over de ervaring van meditatie tref je vele benamingen aan voor deze verandering, verschuiving of transformatie van gewaarzijn, deze *zijnssfeer*, zoals bijvoorbeeld: verlichting, transcendentie, ontwaken, satori, het aha-moment, Brahman, extase, gelukzaligheid, in de ruimte tussen je gedachten zijn, astrale projectie, je verbinden met de bron, *turiya*, waarnemen op afstand, getuige zijn, *bhagavan* of *brahmi chetana*, kosmisch bewustzijn, Gods- of Christusbewustzijn, in het nu zijn, *atma darshan* (een glimp opvangen van de ziel), een-zijn, eenheid, *ananda*, en *samadhi*.

En op het moment dat je geen activiteit bespeurt binnen in of buiten jezelf, sta je in feite open voor en krijg je toegang tot een verruimd bewustzijnsniveau en een dieper gevoelsniveau waardoor je een toename ervaart van creativiteit, intuïtie, persoonlijke groei, compassie, subtiele ondersteuning, vergevingsgezindheid en gemoedsrust. Of dit serene gevoel nu tien seconden of tien minuten aanhoudt is niet van belang. Een vleugje stilte – het hoeft maar heel weinig te zijn – geeft je de gelegenheid om je te verbinden met je ongeconditioneerde Zelf... met je bron.

.....

WIE MEDITEREN ER ALLEMAAL?

Je hoeft maar één keer te mediteren en je hoort al bij het leger van miljoenen mensen over de hele wereld die meditatie beschouwen als een belangrijk onderdeel van hun leven en iets dat hen sterker verbindt met hun innerlijke licht. Naast Deepak Chopra, David Simon en talloze andere leiders die mensen in hun kracht zetten, zoals Jean Houston, Oprah Winfrey, Wayne Dyer, Louise Hay, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Marianne Williamson en Anthony Robbins, hebben de volgende mensen het belang van meditatie in hun leven onderkend. Sommigen zijn mijn leraren geweest, anderen mijn studenten, en nog weer anderen zijn gewoon beroemde meditatiebeoefenaren. We maken allemaal deel uit van dezelfde stroom, van het web dat collectief bewustzijn heet. Ik noem hier Jennifer Aniston, Sean Astin, Aung San Suu Kyi, Orlando Bloom, Kate Bosworth, Russell Brand, Boeddha,



Gerard Butler, Jack Canfield, Kyle Cease, Beth Nielson Chapman, Pema Chödrön, Leonard Cohen, Confucius, Sheryl Crow, Zijne Heiligheid de dalai lama, Al Gore, Tipper Gore, Ram Dass, Laura Dern, Donovan, Ralph Waldo Emerson, Mia Farrow, Patrick Flanagan, Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi, Richard Gere, Billy Gibbons, Sri Yukteswar Giri, Heather Graham, Ariana Grande, Tara Guber, Herbie Hancock, Thich Nhat Hanh, George Harrison, Goldie Hawn, Phil Jackson, Kathy Jarvis, Andy Kaufman, Anthony Kiedis, Jack Kornfield, J. Krishnamurti, Lao Tze, John Lennon, Annie Lennox, David Lynch, Madonna, Ricky Martin, Miten, Alanis Morissette, Caroline Myss, Joel Osteen, Dr. Mehmet Oz, Gwyneth Paltrow, Patanjali, Ezra Pound, Deva Premal, Jon Kabat-Zinn, Moby, Rick Rubin, Meg Ryan, Susan Sarandon, Steven Seagal, Jerry Seinfeld, swami Sivananda, Howard Stern, Dave Stewart, Sting, de heilige Theresia van Avila, Henry David Thoreau, de Boston Boeddha, Tina Turner, Shania Twain, Alan Watts, Ken Wilber, Tal Wilkenfeld, Tiger Woods, Stevie Wonder en Paramahansa Yogananda.

Natuurlijk hoef je geen beroemdheid te zijn of een goeroe te hebben (afgezien van jezelf) om meditatie een vaste plek in je leven te geven en er vervulling in te vinden. Je kunt rustig aannemen dat al deze hoogvliegers tijdens hun meditatie naar alle waarschijnlijkheid de kenmerken vertonen van gewone mensen die op zoek zijn naar balans, gezondheid, genezing, welzijn en zo goed mogelijk zichzelf zijn... dat wil zeggen: hun meest wakkere en goddelijke zelf.

.....

Jouw eigen verhaal

Ga eens terug naar het moment van je geboorte. Allicht herinner je je dat niet, maar vermoedelijk is het ongeveer zo gegaan: je kwam uit de baarmoeder tevoorschijn als een puur, gaaf, ongeconditioneerd en volmaakt wezentje – zonder enige aardse conditionering. Misschien gaf de dokter je zachtjes een paar tikken op je billen, en vanaf dat moment hebben alle ervaringen en alle mensen die jouw wereld binnenkwamen

– artsen, verpleegkundigen, ouders, broers en zussen, je beste vrienden, vriendjes, vriendinnetjes, exen, leraren, schoolkameraden, studenten, religieuze leiders, echtgenoten, geliefden, ex-echtgenoten, vrienden, dierbaren, bazen, collega's, mensen die je maar één keer ontmoet hebt, zelfs de *barista* die jou je ochtendkoffie verkoopt – lagen en lagen van boodschappen en indrukken bij jou achtergelaten. Zoals de schillen van een ui die almaar aangroeien, zo reageerde jij met aanpassing, bestending en weer nieuwe aanwas... en daarmee bedekte je die zuivere, volmaakte, schitterende diamant, je kern, en werd je beïnvloed, gevormd en toegedekt door vernislagen van emotionele en fysieke conditionering.

En daar sta je dan, vandaag de dag. Je bent een paar jaar verder en miljoenen lichtjaren verwijderd van dat moment van onschuld, puurheid, heelheid en volmaaktheid, het moment waarop het licht van deze wereld voor het eerst in je ogen scheen. Maar doordat je regelmatig mediteert, pel je de lagen van conditionering af, telkens wanneer je contact maakt met jouw natuurlijke toestand van sereniteit en stilte. Je verbindt je weer met die schitterende bron; je doopt je tenen en je vingers in dat pure, grenzeloze, verlichte deel van jezelf.

Het geweldige van meditatie is niet zozeer de ervaring tijdens de beoefening zelf, maar het feit dat je telkens wanneer je mediteert meer lagen van conditionering afpelt, dichter nadert tot de schittering van de diamant daar binnenin, en een vingerhoed... een theelepeltje... een pipetje vol van hetgeen zich bevindt in de kern van jouw wezen mee terug neemt naar je leven: puur, volmaakt, sereen, stil, ongeconditioneerd, lichtend, grenzeloos, universeel, collectief bewustzijn. Daar waar jij niet gewoon alleen maar jij bent, maar waar je iedereen en alles bent. Daar waar je één bent.

Nu klinkt dat misschien een beetje overdonderend. Misschien wilde je alleen maar een methode leren om 's nachts beter te kunnen slapen, minder stress te hebben, evenwichtiger te worden, gemakkelijker te ademen, je bloeddruk te verlagen en wat meer rust in je leven te creëren. Dat zul je allemaal krijgen, dat en nog heel veel meer... simpelweg door jezelf de gelegenheid te geven om dagelijks te mediteren. Wanneer je regelmatig mediteert zul je al snel merken hoeveel voordelen dat biedt,

zowel op fysiek als op emotioneel niveau. Maar meditatie is niet zoiets als een valiumtabletje nemen; je mediteert zodat je niet de behoefte voelt om iets kalmerends te slikken. Jouw kalmte begint vóór de storm en zorgt er voor dat je gecentreerd blijft, zelfs wanneer er een storm van chaos om je heen wervelt. En dit gevoel van blijvende vrede kan zich vrij snel ontwikkelen. Meditatie heeft een positief effect op je lichamelijke gezondheid, je emotionele welzijn en je spirituele verbondenheid, en dat gebeurt al bij je eerste ervaring ermee. Maar meditatie opent ook de toegangspoort tot een gewaarzijn van het Zelf en een hoger bewustzijn, waardoor je in contact komt met het meer universele en goddelijke deel van je Zelf.

Je verwachtingen onderzoeken

Voorafgaand aan iedere cursus die ik geef, vraag ik aan alle meditatie-cursisten om te vertellen waarom ze willen leren mediteren en wat ze hopen te ervaren. Waarom heb je voor deze weg gekozen? Hier volgt de top twintig van verwachtingen en wensen die mijn cursisten in de loop der jaren met mij hebben gedeeld:

1. Gemoedsrust
2. Minder stress
3. De wereld vertragen en mijn gedachten stoppen
4. Meer helderheid of grotere intuïtie
5. Minder piekeren
6. Lagere bloeddruk
7. Gemakkelijker ademen
8. Verlichting
9. Een diepgaander contact met de Bron/het Zelf/de Geest/het Goddelijke
10. Emotionele genezing en vrijheid
11. Creativiteit opwekken
12. De storm tot bedaren brengen
13. Het gevoel dat het me allemaal te veel wordt stoppen
14. Beter slapen
15. Geluk

16. Diepgaande en meer liefdevolle relaties
17. Mijn immuunsysteem oppeppen
18. Mijn pijn verlichten
19. Leren me te ontspannen
20. Meer in mijn kracht gaan staan

Staan er wensen of verlangens op deze lijst die herkenbaar voor je zijn? Is er iets bij waarvan jij graag meer zou willen hebben in jouw leven? Of minder? Je kunt het waarmaken. Meditatie kan je helpen om alles wat op deze lijst staat te ervaren en je diepste verlangens te verwezenlijken. Wat je daarvoor moet doen is: iedere dag mediteren. En ik kan je met een gerust hart verzekeren dat jij en ook de mensen om je heen binnen slechts enkele dagen profijt zullen gaan trekken van het feit dat jij deze milde methode beoefent.

Wat is de reden waarom je met meditatie wilt beginnen? Wat zijn j ouw verwachtingen? Achter in dit boek vind je een lege pagina met 'Mijn intenties', waar je ze op kunt schrijven. Vergeet niet de datum te noteren. Als je er over een maand of twee weer naar kijkt, zul je zien hoe je deze verlangens hebt verwezenlijkt in je leven! Ik raad je ook aan om een dagboek bij te houden of aantekeningen in dit boek te maken, zodat je wat kunt mijmeren over je meditatiebeoefening op momenten dat je niet aan het lezen bent. Probeer het eens dertig dagen uit en kijk wat er in je leven gebeurt.

Een begin maken

Nu heb je alles wat je nodig hebt om te mediteren, dus laten we eens een poging wagen. Begin met een plek te zoeken waar je prettig en op je gemak kunt zitten – op een stoel of bank, op de grond, een bank in het park – ergens waar je redelijk ongestoord kunt vertoeven.

.....

Zodra je die plek hebt gevonden, ga je gemakkelijk en ontspannen zitten en richt je simpelweg je aandacht op je ademhaling. Adem niet anders dan normaal... volg alleen met je aandacht je ademhaling.



Voel, terwijl je deze woorden leest, hoe de lucht in en uit je stroomt. Voel hoe je longen uitzetten en zich ontspannen. Voel je borstkas op en neer gaan. Sluit nu je mond en adem zachtjes in en uit, alleen door je neus. Voel hoe je buik zich vult wanneer je inademt. Voel hoe je buik zich ontspant wanneer je uitademt. Nogmaals, doe niet bewust iets om je ademhaling te veranderen behalve met gesloten mond in- en uitademen door je neus. Neem alleen maar waar hoe je ademhaalt, ongeveer een minuut lang... volg met aandacht hoe je inademt, je adem enkele tellen vasthoudt, enkele tellen uitademt en deze toestand enkele tellen laat bestaan voordat je weer inademt.

Terwijl je ademt merk je stil voor jezelf op: *ik adem in, ik houd de adem vast, ik adem uit, ik houd de adem vast*. Ga hier een paar minuten mee door.



Word je nu bewust van je lichaam... hoe voelt het aan? Heb je het warm of koud? Ben je ontspannen of voel je ergens spanning? Zijn er delen van je lichaam die pijn doen, en zijn er misschien delen die je op dit moment niet eens voelt? Merk op hoe je je meer bewust wordt van je lichaam als geheel, terwijl je met je aandacht langs de verschillende delen van je lichaam gaat. Probeer nu je kuiten te laten tintelen. Voel de toppen van je neusvleugels zonder ze aan te raken. Word je bewust van je lippen. Is het niet grappig hoe ons gewaarzijn in feite onze ervaringen dicteert?



Kijk nu eens naar je handen. Kijk naar je handpalmen. Laat ze op je bovenbenen rusten en voel hoe ze tot leven komen. Uit het oog, uit het hart... maar in het oog, in het hart. Ga met je aandacht naar de aderen in je handen en voel hoe het bloed erdoorheen stroomt. Blijf je concentreren op je handpalmen. Voel het bloed naar je handpalmen stromen. Voel hoe ze in het midden warm beginnen te worden.



Waar de aandacht naartoe gaat, daar stroomt de energie naartoe. Zie je dat je geest die ervaring begint te interpreteren zodra je je ergens bewust van wordt? Merk je hoe je geest de ervaring onmiddellijk wil definiëren, etiketteren, in een hokje wil stoppen of er betekenis aan toe wil kennen? Zie je hoe je bewustzijn ook is verbonden met je lichaam? Laat je handen voor wat ze zijn en ga met je aandacht naar beneden, naar je voeten. Begin aan de rechterkant. Span je rechtervoet aan. Wiebel hem een beetje heen en weer. Maak een paar keer een draaiende beweging met je enkel. Ontspan je voet. Voel elke teen terwijl je je aandacht van de ene teen naar de andere laat gaan en vervolgens van de ene kant van je voet naar de andere kant. Voel hoe die stroom van aandacht vanaf je tenen naar beneden langs je voetzool naar je hiel toe beweegt. Ga dan met je aandacht langzaam langs de achterkant van je kuit naar boven totdat je in gedachten bij je knie bent aanbeland. Terwijl je rustig in- en uitademt, masseer je je knieschijf – alleen in gedachten! – met een ronddraaiende beweging en maak vervolgens een bocht naar de achterkant van je knie. Ga langs je rechterdij omhoog en voel energetisch de voorkant van je dijbeen zonder deze aan te raken. Laat vanaf de bovenkant van je dij een gevoel van ontspanning zich verspreiden. Adem langzaam in terwijl je met je aandacht bij je dijbeen blijft. Voel deze. Sluit even je ogen en adem rustig door. Voel dat. Voel alle sensaties en interpretaties die je ervaart in je rechterbeen. Ga met je aandacht naar je linkervoet. Span hem aan. Wiebel er een beetje mee. Maak een paar keer een draaiende beweging met je enkel. Ontspan je linkervoet, en voel elke teen afzonderlijk terwijl je je aandacht van de ene teen naar de andere laat gaan en vervolgens van de ene kant van je voet naar de andere kant. Voel hoe die stroom van aandacht vanaf je tenen naar beneden langs je linker voetzool naar je hiel toe beweegt. Voel dan je aandacht langzaam naar boven gaan langs de achterkant van je kuit, totdat je in gedachten bij je knie bent aanbeland. Terwijl je rustig in- en uitademt, masseer je – wederom alleen in gedachten – je knieschijf met een ronddraaiende beweging en maak een bocht naar de achterkant van je knie. Ga met je aandacht langs je linkerzijde naar boven en voel de voorkant van je dijbeen energetisch zonder deze

aan te raken. Laat vanaf de bovenkant van je dij een gevoel van ontspanning zich verspreiden. Adem langzaam in terwijl je met je aandacht bij je linkerdijsbeen blijft. Voel deze. Doe je ogen even dicht en adem rustig door. Voel dat. Voel alle sensaties en interpretaties die je ervaart in je linkerbeen.

En nu gaan we met onze aandacht naar allebei de voeten. Wiebel ze een beetje heen en weer. Maak een paar ronddraaiende bewegingen met je enkels. Ontspan je voeten en laat ze wegsmelten in de ondergrond. Voel elke teen aan beide voeten terwijl je met je aandacht van de ene teen naar de andere gaat en vervolgens van de ene kant van je voet naar de andere. Voel hoe die stroom van aandacht langs de zolen van je voeten naar beneden gaat in de richting van je hielen. Vergeet niet rustig te blijven ademen terwijl je in gedachten van het ene lichaamsdeel naar het andere gaat. Voel dan hoe je langzaam langs de achterkant van je kuiten omhoog beweegt totdat je bij je knieën aankomt. Nu masseer je – alleen in je gedachten – je knieschijven met een ronddraaiende beweging, terwijl je rustig in- en uit blijft ademen, en vervolgens ga je naar de achterkant van je knieën. Nu leid je je aandacht langzaam langs je dijen naar boven en voel je energetisch de voorkant van je bovenbenen zonder ze aan te raken. Laat een gevoel van ontspanning zich verspreiden vanaf de bovenkant van je dijen. Adem langzaam in terwijl je met je aandacht bij je dijen blijft. Voel de energie in je dijen. Blijf zo even zitten en adem rustig in en uit. Voel dat.

Ga nu met je aandacht naar je bekkengebied. Blijf zo even zitten en voel: observeer alleen maar, terwijl je bewust je volle aandacht op je bekkengebied gericht houdt. Voel hoe je bloed door je bekkengebied heen stroomt. Voel eventuele pijn of ander ongemak minder worden terwijl je waarneemt hoe het gebied van de bovenkant van je dijen tot aan je navel levendiger en warmer wordt door de aandacht die je op je bekkengebied richt. Blijf zo even zitten, met je ogen gesloten, en ervaar dit gevoel.

Glijd nu met je aandacht naar je buik. Voel het bloed naar je buik toe stromen. Merk je hoe het subtiel verschuiven van je aandacht daadwerkelijk de bloedstroom in beweging brengt en fysiologische veranderingen teweegbrengt in deze delen van je lichaam?

Voel hoe het bloed tegen de zwaartekracht in van je bekken naar je buik stroomt.

Door simpelweg met behulp van je geest de onderste helft van je lichaam te wekken heb je al deze lichaamsdelen in je bewustzijn gebracht. Even daarvoor was je aandacht nog bij het lezen. Waar aandacht naartoe stroomt, daar gaat de energie naartoe. Interessant, hè?

Kijk nu eens of je, terwijl je rustig doorademt, je aandacht van je buik naar boven toe kunt leiden, naar je bovenlichaam en naar je hart. Voel hoe de krachtcentrale van je lichaam, je hart, opener en voller wordt. Merk hoe je dieper kunt ademen dan daarstraks. Met elke inademing wordt je borstkas ruimer. Zodra je voelt dat dit deel van je lichaam echt is volgestroomd met energie, adem je nog een keer in en ga je vervolgens tijdens de uitademing met je aandacht helemaal naar het bovenste deel van je borst. Adem in en trek de energie van onder je hart op naar het gebied rond je hart; voel wat het doet in je borstkas. Blijf zo even zitten. Voel hoe je hart volstroomt met liefde. Met dankbaarheid. Met mededogen. Met vergeving. Met vreugde. En merk je hoe er vanzelf een glimlach op je gezicht verschijnt?

Bij de volgende inademing gaan we nog een stukje verder. Op dit moment ben je helemaal in het hier en nu. Waar je aandacht naartoe gaat, daar ben je op dat moment. Je denkt niet aan het verleden en ook niet aan de toekomst. Je bent helemaal aanwezig. Helemaal in het hier en nu.

Na het lezen van deze instructies laat je het boek even voor wat het is. Kijk eens om je heen, en neem alles in je op wat je ogen waarnemen. Heb er geen oordeel over, registreer het alleen maar. Wees als een videocamera die alles wat hij ziet gewoon opneemt en alleen maar getuige is. Neem de kleuren in je op; zie de diepten en de schaduwen van alles om je heen. De vormen... de afstand tussen voorwerpen... hun compactheid... hun schaduwen... de lichtval. Ga hier een paar minuten mee door en laat al die licht-

golven en –deeltjes, waar je automatisch een betekenis aan geeft, binnenkomen.

Wat hoor je op dit moment? Zijn er geluiden om je heen? Natuurgeluiden? Geluiden van een drukke wereld? Inwendige geluiden misschien, zoals je maag die rommelt? Of het geluid van je ademhaling?

Denk eraan dat je blijft ademen door je neus terwijl je je van steeds meer dingen bewust wordt. Merk je iets van geuren? Wat is de geur van je omgeving? Hoe ruikt het om je heen? Blijf rustig ademen en ga met je aandacht naar een deel van je lichaam dat gespannen of zwaar of verkrampd aanvoelt. Misschien is het je hart, je buik, je rug, je keel; misschien zijn het je armen of je benen, of een ander lichaamsdeel. Je hoeft niets anders te doen dan je aandacht naar die plek te laten gaan en je af te vragen hoe die aanvoelt. Nu blijf je met je aandacht op die plek en adem je in drie tellen diep in. Adem langzaam weer uit, terwijl je al je aandacht op dit gebied gevestigd houdt. En dat doen we nog een keer. Adem drie keer langzaam in en uit, met je ogen gesloten. Ik wacht wel even.

Was de ervaring anders, met gesloten ogen? Merkte je een verschil? Werd je je bewust van je gedachten? Dacht je meer of juist minder? Visualiseerde je je omgeving achter je gesloten oogleden? Werden je andere zintuigen alerter? Kon je beter horen? Was je meer ontspannen? Voelde het prettig? Of ongewoon? En het lichaamsgebied waar je je aandacht op gericht had, hoe voelt dat nu aan? Is het wat lichter, ruimer, opener geworden? Op het moment dat je deze vraag gaat beantwoorden, dwaalt je geest terug naar het verleden. Maar het gewaarzijn van het hier en nu dat je slechts enkele ogenblikken geleden ervoer maakt nu deel uit van jou zoals je hier... nu... op dit huidige moment bent. Deze hele oefening heeft niet langer dan vijf minuten geduurd. Dagelijks mediteren brengt je dit soort ervaringen met regelmaat en in veel hogere doses. Denk je eens in hoe heilzaam dit zou kunnen zijn.

VERVOLG VAN DE MEDITATIE: MET GESLOTEN OGEN

De meeste meditatiescholen geven hun leerlingen de instructie hun ogen te sluiten zodat ze minder ontvankelijk zijn voor prikkels uit de zichtbare wereld. Straks zullen we wat dieper ingaan op visuele meditaties, maar laten we ons nu eerst voorbereiden op een meditatie met gesloten ogen. We gaan daarbij een poosje onze ademhaling volgen, dus ga gemakkelijk zitten, adem rustig in en uit, en neem stil voor jezelf waar: *ik adem in, ik houd de adem vast, ik adem uit, ik houd de toestand vast, ik adem in, enzovoort.*

Let op alle kleine nuances van je ademhaling. Neem ze waar. Observeer. Voel de adem rijzen en dalen, in- en uitgaan; merk de pauzes op tussen iedere inademing en uitademing. Ga hier een paar minuten mee door. Als je merkt dat je aandacht afdwaalt naar andere zaken, zoals gedachten, geluiden of lichamelijke gewaarwordingen – en dat zal zeker gebeuren – ga dan rustig terug naar je ademhaling en het waarnemen van *ik adem in, ik houd mijn adem vast, ik adem uit, ik houd de toestand vast.* Als je dat prettig vindt, kun je het inkorten tot *In. Houd vast. Uit. Houd vast.* Maar kijk uit dat het niet mechanisch wordt; neem elk onderdeelje van je ademhaling waar en benoem het terwijl je het ervaart.

Leg nu het boek neer en sluit je ogen. Laten we samen mediteren met behulp van deze ademtechniek. We doen dit drie minuten. Je hoeft niet per se een timer in te stellen, maar je kunt bijvoorbeeld een klok voor je neus zetten of op je horloge kijken. En mocht je dat willen, dan kun je er ook langer mee doorgaan.

.....

Goed, ik denk dat je nu wel weer terug bent. Hoe was het? Hoe voel je je? Is er iets veranderd? Ga dat na en beantwoord de volgende vragen:

Leek de tijd langer of korter dan die in werkelijkheid was?

Leek het wel twintig jaar? Of maar twintig seconden?

Vond je het saai? Was je onrustig? Of gespannen?

Waren er momenten waarop je je meer ontspannen voelde?

Kwam je een beetje tot rust?

Viel je in slaap?

Werd je je bewust van je gedachten? Je emoties? Je lichaam?

Betrapte je jezelf erop dat je de ervaring beoordeelde?

Kwamen er bepaalde emoties of lichamelijke gewaarwordingen naar voren?

Heb je op enig moment gemerkt dat er een scheiding ontstond tussen je ademhaling en het herhalen van de woorden 'In. Houd vast. Uit. Houd vast'? Leken de woorden losgekoppeld te worden van de ademhaling?

Waren er momenten waarop je aandacht afdwaalde van de ademhaling? Dacht je eraan om met je aandacht weer rustig terug te gaan naar je ademhaling en die te volgen?

Raakte je gefrustreerd? Raakte je het spoor bijster? Is je iets duidelijk geworden?

Zag je dingen voor je geestesoog verschijnen?

Waren er bepaalde gedachten, geluiden of lichamelijke gewaarwordingen waar je je bewust van werd?

Deed je je ogen open om te kijken hoe laat het was? Of keek je om je heen?

Heb je iets gezien of gevoeld dat anders was dan je verwachtte? Maakte het enig verschil toen je stilletjes voor jezelf herhaalde, 'ik adem in, ik houd de adem vast, ik adem uit, ik houd de toestand vast'? Voelde dat anders?

Al deze gewaarwordingen, emoties, gedachten, geluiden en ervaringen maken deel uit van meditatie: het bewust getuige zijn van wat er gebeurt. Je was dus eigenlijk gewoon aan het mediteren! Deze vorm van meditatie wordt *bewust ademen meditatie* of ook wel *meditatie op de ademhaling* genoemd, en dat heb je dus zojuist gedaan. Wat je ervaren hebt is precies wat de bedoeling was dat je zou ervaren: heen en weer zwerven tussen je ademhaling en gedachten, geluiden en lichamelijke gewaarwordingen. En wanneer je dit dagelijks gaat beoefenen zal het in je hoofd rustiger worden en hoef je niet meer zo nodig op al die gedachten in te gaan.

Stel je voor dat je om de vijf minuten een sms'je of telefoontje krijgt en het volume van je beltoon vrij luid staat. Als je het volume wat zachter zou zetten, zou je het rustgevend effect direct merken, zelfs al zouden de oproepjes gewoon doorgaan. En als je de telefoon zou overschakelen naar de stille stand, dan zou je er helemaal niets meer van merken; je zou niet afgeleid en niet gestoord worden, zelfs al zouden de oproepjes nog steeds om de vijf minuten komen. Uiteindelijk zou je tot rust komen en minder bezorgd en gestrest zijn over de binnenkomende berichten, omdat ze je niet meer voortdurend alarmeren. Meditatie helpt je om je persoonlijke beltoon op de stille stand te zetten zodat je afstand kunt nemen van je gedachten en de mallemlen van het leven. Het haalt je niet uit dit leven; het verbindt je er juist meer mee.

Meditatie geeft je in feite de gelegenheid om jezelf op een dieper niveau te ervaren zonder het hevige offensief van je geest en de buitenwereld die meedogenloos op je inhakken. Die hele mallemlen is er nog steeds. Maar je kijkt er nu anders tegen aan: wat universeler. En je reageert er anders op: bewuster. Op die momenten voltrekt zich een verandering. En als je dieper kunt gaan... en nog dieper... zo diep dat er geen wereld, geen lichaam, niets meer is... al is het maar een ogenblik... een seconde... een minuut... dan overstijgt je dit tijdgebonden lichaam... en ga je uit je denken, dat alleen maar ego is. Je ervaart puur één-zijn... zuiver grenzeloos bewustzijn... oneindige eenheid. Die ervaring is niet te beschrijven. Deze is niet uit te leggen. Dit gaat voorbij het menselijk bevattingsvermogen en het uitdrukingsvermogen van de taal. We gebruiken woorden als *sereniteit*, *vrede* of *heelheid* om te beschrijven wat we tijdens meditatie ervaren, al was het maar een moment. Maar woor-

den schieten tekort in het onzichtbare rijk van zuiver, grenzeloos bewustzijn. Alleen de directe ervaring van non-dualiteit... van zijn... van ervaren van eenheid... kan pas echt duidelijk maken wat het betekent. Het enige wat je hoeft te doen om grote veranderingen in je leven te creëren is jezelf elke dag een paar keer een pauze toe te staan in de altijd-maar-doorgaande activiteitenstroom. Ik noem het ook wel een 'time-in' nemen, een term die ontsproten is aan het brein van Andy Kelley, 'De Boeddha uit Boston'. Hij is een leerling van mij en tevens een voortreffelijke meditatieleraar die kinderen op school leert contact te maken met hun eigen innerlijke rust en stilte. De verandering begint met deze relatief gemakkelijke oefening waarin we op een subtiele manier stilte introduceren, waardoor het gewoontepatroon van voortdurende activiteit doorbroken wordt. Midden in deze nadrukkelijk aanwezige activiteitenstroom ontstaat er plotseling een blietje... feitelijk een duizendste seconde van non-activiteit. En dat heeft grote gevolgen. Je maakt contact met die milliseconde van serene stilte en je neemt die mee naar deze wereld... naar dit leven... naar elke gedachte... naar elk moment. Dat is het geweldige van meditatie – niet wat er gebeurt tijdens het mediteren zelf, maar wat er gebeurt op alle andere momenten van de dag. Het wordt een deel van wie je bent, en het bouwt zich op: telkens een bouwsteentje erbij, met elke zonsondergang en zonsopkomst, elke meditatie, elke nieuwe dag, in elk gesprek, met elke persoon in je leven, elke nieuwe gedachte en bij elke nieuwe keuze.