

Deel Een

MEDITATIE

Het verkrijgen van een ruimer perspectief is als het openen van een raam in een bedompte kamer - de hele atmosfeer verandert en de frisse wind draagt alternatieven aan voor onze gebruikelijke manieren van reageren. Door het beoefenen van zelfobservatie in meditatie en in het dagelijks leven kunnen zelfs onze diepste vragen beantwoord worden. We kunnen ontdekken wie we zijn en wat we op deze aarde doen. Uiteindelijk kunnen we in contact komen met een lichaam van kennis dat zo omvangrijk is, dat het alles aanraakt.

Meditatie en Ontspanning

*Naarmate de ontspanning dieper wordt,
komt de kwaliteit van ons innerlijk gewaarzijn
dichter bij de natuurlijke staat van geest.*

Meditatie maakt het ons mogelijk direct contact te maken met onze zuivere natuur en de ontwaakte kwaliteit te ontdekken die altijd aanwezig is, in ieder moment van ons leven. In het begin beschouwen we meditatie misschien als iets buiten onszelf- als een te verkrijgen ervaring, een aan te leren gewoonte of een methode om onder de knie te krijgen. Maar meditatie bevindt zich niet aan de buitenkant, zij is binnen onze geest; de gehele aard van de geest kan onze meditatie zijn.

Zelfs als we geen meditatie beoefend hebben, wordt ieder van ons van tijd tot tijd geïnspireerd door sterk positieve gevoelens die een diepe voldoening geven. In meditatie kunnen we leren aan dergelijke gevoelens aandacht te schenken, er volledig mee te communiceren, ze te laten groeien en uit te breiden. Wanneer de gevoelens van vreugde en plezier die inherent zijn aan meditatie zich ontwikkelen, wil de geest, levendig en geïnteresseerd, hier vanzelf mee doorgaan.

Het beste is om op een eenvoudige en natuurlijke manier te beginnen met stil en ontspannen zitten. De lotushouding is uitstekend voor meditatie, maar niet noodzakelijk. Je kunt iedere gemakkelijke houding kiezen waarin je rug recht is zonder stijf te zijn. Als je op de vloer zit, kan een stevig kussen helpen om je ruggengraat rechtop te houden en de druk

op je bovenbenen te verminderen. Je handen rusten licht op je knieën of in je schoot, wat maar het meest natuurlijk aanvoelt. Laat je ogen een beetje open blijven, de blik losjes gericht op een plek ongeveer een halve meter voor je.

Begin met je lichaam. Laat volledig los, zodat je heel, heel ontspannen wordt. Ontspan je ogen en je voorhoofd, de achterkant van je nek en je handen. Laat je lichaam zo zacht, kalm en los worden als maar mogelijk is. Laat jezelf zo gevoelig worden dat je het ritme van het stromen van je bloed kunt voelen.

Laat, terwijl je zit, je ademhaling heel traag worden, heel gelijkmatig en zacht, als een zacht briesje of een lichte golving op kalm water. Breng je aandacht naar de adem, zachtjes het gevoel en de kwaliteit ervan aanrakend. Dit is geen streng of formeel observeren, zoals we dat misschien zouden toepassen bij het tellen van de ademhaling, maar een licht, open gewaarzijn dat direct contact maakt met de adem en daarbinnen een kwaliteit van gelijkmatigheid stimuleert.

Neem waar hoe de kwaliteit van je ademhaling verandert terwijl je je aandacht vollediger richt. Ga door zonder verwachtingen of analyse, totdat je een niveau bereikt waar het gewaarzijn met de adem versmelt. Hoewel je niets hebt gedaan om de kwaliteit van de adem te veranderen, zul je merken dat deze rustig en stil is geworden. Gedachten bewegen trager en je kunt luisteren naar de stilte binnenin je geest. Er komt een soort warmte op, een tastbaar gevoel van ontspanning dat zowel lichaam als geest kalmeert en voedt.

En zo begint meditatie, met ontspannen en alles tot rust laten komen. Wanneer de adem rustig wordt, stroomt de energie gelijkmatig door het lichaam en door de zintuigen, en brengt onze innerlijke circulatie in evenwicht. Naarmate mentale en lichamelijke patronen verzachten, komt de kwaliteit van ons innerlijk gewaarzijn dichterbij de natuurlijke

staat van geest, die open en ontvankelijk is.

Vroeg of laat echter zal er een stem opduiken die verstoringen begint te creëren, door gedachten te denken en onze ervaring te evalueren. Neem dergelijke gedachten en gevoelens waar terwijl ze onder je aandacht komen, maar volg deze luchtballonnen niet. Laat ze voor wat ze zijn en ze zullen uiteenspatten. Wees als een oude vrouw die naar het spel van kinderen kijkt. Hoewel geïnteresseerd, is ze rustig en wijs. Ze heeft het allemaal al eens meegemaakt.

Gedachten nemen vele vormen aan en je kunt ze allemaal leren ontspannen. Probeer echter niet iets met ze te doen, noch niet iets met ze te doen. Het is paradoxaal maar waar, dat iedere inspanning van dien aard alleen maar meer gedachten en spanningen creëert.

Er bestaat een verhaal dat illustreert hoe pogingen om stilte af te dwingen de meditatie juist verstoren. In de zomer vloog een vlucht ganzen naar het noorden om hun jongen groot te brengen. Toen het koud begon te worden, besloten ze terug te keren naar een warmer klimaat. Terwijl ze zich voorbereidden op hun wintervlucht zei een van de vogels: 'We moeten vannacht terugvliegen, maar iedereen moet heel stilletjes vliegen, anders zal het ons slecht vergaan.' Dus zeiden de vogels onderweg tegen elkaar: 'Zachtjes, zachtjes, zachtjes.' Tot ze allemaal 'zachtjes' riepen, en er veel meer lawaai was dan anders.

Het is het beste neutraal te blijven tegenover gedachten, wat er ook gebeurt. Wanneer we ze volgen in de overtuiging dat ze echt of vast zijn en verband houden met de een of andere absolute categorie van goed of slecht, juist of onjuist, vermenigvuldigen ze zich en verstoren onze gemoedsrust.

Veronderstel bijvoorbeeld dat ik aan mijn verjaardag denk en me voorstel dat ik een fantastisch cadeau zal krijgen. Er komen aangename tintelingen van emotie op, en deze ene gedachte spat uiteen in tientallen gedachten over mijn denkbeeldige cadeau. Deze roepen op hun beurt nog meer emoties en gedachten op. Als clowns die op eikaars schouders klimmen, stapelen gedachten zich op in patronen die bijeengehouden worden door emotie.

Dergelijke vervlechtingen van gedachten en emoties vormen het weefsel van ons dagelijkse bestaan. Onze geest creëert de wereld waarin wij leven door routines, verlangens en verwachtingen te vormen die ons als heel vast en echt voorkomen. We zijn zo aan deze creatie gewend, dat we misschien merken dat we deze niet los kunnen laten. We kunnen niet teruggaan naar onze innerlijke natuur, naar eenvoudig, direct ervaren.

De diepe ontspanning en openheid van meditatie bieden een ander perspectief op onze gedachten en waarnemingen. Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat we naar sommige ervaringen grijpen en andere afwijzen. We kunnen al ons ervaren aanvaarden, hetzij positief of negatief. Dit aanvaarden kan tot een diepe voldoening leiden, een oprecht waarderen van het feit dat we leven. Als ons gewaarzijn en onze respons op het leven het rijke evenwicht van meditatie weerspiegelen, wijken onze persoonlijke moeilijkheden voor een groeiend gevoel van vertrouwen en vreugde. Er komt een nieuwe geest op die een gevoel van lichtheid en kalmte in zich draagt, dat als lachen door al onze activiteiten rimpelt.

