



ABC van Meditatie

MEDITEREN, LETTERLIJK MINDBLOWING!

M A R K T E I J G E L E R

Aerial

Introductie

‘Meditatie is een levenslang geschenk. Het is iets waar je altijd op terug kunt vallen. Ik denk dat het een geweldig iets is.’

– **Paul McCartney**

Mediteren kan veel voor je betekenen. Naar mijn idee is het ook fijn om te doen en hoeft het niet zo moeilijk te zijn. Het is een activiteit waarbij je je rationeel verstand en wilskracht nu een keer niet zo hard nodig hebt. Alles draait in een meditatie om de directe ervaring van het hier en nu. Wanneer je minder gericht bent op de toekomst of het verleden en minder hoeft te analyseren of te becommentariëren, kent dat vele voordelen: de neiging tot piekeren neemt af, je ervaart minder stress, weerstand en conflict en meer gevoelens van ontspanning, kalmte en helderheid.

Ook wordt het gemakkelijker je beter te kunnen concentreren, voel je je vaak meer verbonden met het universum en ontstaat er meer ruimte om van je huidige ervaring te kunnen genieten en de bijzonderheden van het leven te kunnen opmerken. Als je mediteert oefen je bovendien om op een ontspannen wijze om te gaan met de momenten dat je juist niet met je aandacht ‘in het nu’ bent en met afgeleide of stressvolle gedachten geconfronteerd

wordt. Doordat je dit proces van leren omgaan met spanning en weerstand op een bewuste wijze observeert, richt je de blik naar binnen en leer je de aard en werking van je innerlijke wereld beter kennen. Het gevolg is dat je met meditatie niet alleen stress, spanning en ongemak kunt verlichten of ontladen, maar ook de bron ervan kunt gaan overstijgen.

Om aan meditatie plezier te beleven moet je het alleen wel doen. En dat kan soms een uitdaging zijn. Voor niet iedereen is het vanzelfsprekend om een moment niets te hoeven doen of bewust de stilte te ervaren en tijd vrij te maken voor reflectie en bezinning. Meditatie werkt bovendien vaak net even anders dan we gewend zijn. Je bereikt je doel door te zijn, door los te laten en via acceptatie. En juist niet door te denken of te doen. Voor het verstand kan dit in het begin verwarrend zijn. Want hoe kun je nu je doel bereiken als je minder gaat doen? En waarom kan het goed zijn om juist even niets te willen veranderen of op te lossen als het nu op dit moment niet zo gemakkelijk voelt of je gedachten juist bijzonder onrustig zijn? Om goed met deze en vele andere meditatie-uitdagingen om te kunnen gaan is het van belang jezelf een goede basistechniek aan te leren en een juist begrip van de werking en essentie van meditatie te verwerven. Dit boek kan je hierbij helpen. Je kunt ontdekken wat meditatie nu precies is en omvat, wat meditatie bijzonder maakt, hoe je het leren mediteren het

beste kunt aanpakken, en als je meer ervaren raakt: hoe je het mediteren kunt verdiepen. Ook lees je over manieren waarop je de meditatieve inzichten en principes in je dagelijkse leven kunt integreren en is er veel aandacht voor de subtiliteiten en diepere dimensies van de oefeningen. Bovenal hoop ik dat er een vonk van mijn enthousiasme voor meditatie op je overspringt. Je hoeft niet enkel te gaan mediteren om er iets mee te gaan bereiken. Naar mijn idee is het mediteren zelf heerlijk om te doen. Het heeft bovendien mijn leven positief veranderd, wie weet het jouwe straks ook! De sleutel voor succes daarbij is dat je het jezelf een stuk gemakkelijker maakt als je vooral ook gaat mediteren voor je plezier en omdat je oprecht nieuwsgierig en leergierig bent naar wat meditatie je allemaal kan laten zien en meemaken. Ik heb mijn best gedaan om je met dit boek het gereedschap en de inspiratie te geven om van dit meditatieavontuur een succes te kunnen maken. Ik hoop dat je het kunt waarderen.

Veel plezier!

Mark Teijgeler

Over de schrijver

‘Je doceert het beste wat je zelf het hardste moest leren.’

– **Richard Bach**

Wanneer je je op de stroom van het leven laat meesurfen, eindig je vaak op mooie, maar soms ook onverwachte bestemmingen. Als iemand mij, toen ik nog student economie was en ambitieus mijn carrière als jonge investment banker in de dealingroom van abn amro begon, had verteld dat mijn volgende carrièrestap die van een meditatieleraar zou zijn, zou ik mij zeker in de maling genomen hebben gevoeld. Het opzetten van een meditatiebureau was carrièretechnisch niet alleen een onwaarschijnlijke stap, maar ook persoonlijk gezien een omwenteling van honderdtachtig graden. Ik ben een snelle denker en heb een actieve geest; stilzitten en een moment even niets doen was niet bepaald mijn sterkste kant. Door het te overmatig belasten van mijn armen met kitesurfen en leren pianospelen in combinatie met de stress van mijn baan als snelle maar intussen ook verveelde investment banker, kreeg ik in 2001 musculoskeletale klachten (rsi). Dit bracht een ommekeer teweeg. Geïnspireerd door de positieve herinneringen aan de enkele yogalessen die ik ooit in mijn studietijd had

gevolgd en een meditatieoefening die ik in mijn jeugd had geleerd, ging ik yogalessen volgen bij Gert van Leeuwen (Critical Alignment Yoga), waar ik niet alleen veel baat bij had maar die vooral ook zeer inspirerend waren. Dit opende mijn ogen voor een andere krachtige maar wel meer op ontspanning gebaseerde manier van functioneren. Ik maakte in deze periode tevens een hernieuwde kennismaking met meditatie en ging mij verdiepen in de vele verschillende vormen van meditatie door workshops, trainingen en opleidingen te volgen en vele leraren te bezoeken. Niet alleen verdwenen de muisarmklachten, er werd ook een nieuwe passie geboren: meditatie en alles wat met een meditatief hier-en-nu-bewustzijn te maken had!

Die passie was zo sterk dat ik begin 2004 met drie vrienden het bedrijf ABC van Meditatie oprichtte. De insteek om op *down to earth*- en gepassioneerde wijze te leren mediteren in combinatie met het professionalisme dat ik in mijn studie aan de Erasmus Universiteit en in het bedrijfsleven had opgedaan, bleken een succesformule. De website van ABC van Meditatie werd een van de best bezochte meditatiewebsites van de Benelux, bedrijven dienden zich aan, vele mensen kochten mijn meditatie-cd's en volgden de cursussen. Geheel ongepland werd ik fulltime meditatie- en mindfulnessleraar. Ik denk dat ik de afgelopen negen jaar meer dan tienduizend cursisten in meer dan vijfhonderd workshops heb mogen

verwelkomen. De passie en nieuwsgierigheid voor het onderzoeken van het meditatieve in de brede zin van het woord en mijn persoonlijke innerlijke ontdekkingsreis en ontwikkelingsproces waren en zijn daarbij steeds mijn grootste drijfveer.

De komende jaren wil ik mijn focus gaan verleggen door mij meer te richten op het verbinden van mijn meditatieve kennis en ervaring met het dagelijks leven en met praktische vraagstukken. Ik zie vele mogelijkheden voor kruisbestuiving tussen de kennis en aanpak uit de meer intuïtieve en ‘zijns’-gerichte meditatieve benadering en de traditionele, meer verstandelijke en ‘doen’-gerichte westerse manier van functioneren. Bovendien hoop ik meer tijd te kunnen besteden aan de aardse vormen van de spirituele dimensies van meditatie. Mijn ervaring is dat hoe meer je je in het meditatieve verdiept, hoe praktischer, simpeler en minder zweverig of vaag het wordt. Sinds 2012 ben ik tot slot regelmatig actief als corporate athlete trainer voor een grote Amerikaanse multinational, waarbij de deelnemers leren om door middel van persoonlijk energiemanagement op een meer betrokken en aanwezige manier te functioneren. In deze trainingen komen naast mindfulness ook de fysieke (voeding, beweging en rust), emotionele, mentale en zelfs spirituele (waar doe je het voor en wat vind je belangrijk in je leven?) invloedsfactoren van een betrokken hier-en-nu-aanwezigheid aan de orde.

De opzet van dit boek

‘Als je niet de oceaan wordt, zul je elke dag zeeziek zijn.’

– **Leonard Cohen**

In dit boek worden drie wegen bewandeld. Allereerst is het doel je een goede start te geven en kennis te laten maken met meditatie. Wanneer je al ervaring met meditatie hebt kun je je meditatiebeoefening verdiepen. Het tweede doel is om een brug te slaan tussen meditatie en het dagelijkse leven. Een meditatieve hier-en-nu-aandacht zorgt niet alleen voor ontspanning, je gaat er ook beter van functioneren. Waarom zouden we een dergelijke vorm van aandacht en aanwezigheid niet gedurende de dag of op het werk kunnen ervaren? Ten derde staan door het boek heen vele verwijzingen naar de essentie en de subtielere dimensies van het meditatieve gedachtegoed. Meditatie gaat bij deze insteek vooral over het opdoen van inzicht via bewustwording. In het normale leven ontwikkel je jezelf vaak door dingen te overdenken of door je op een verstandelijke wijze in iets te verdiepen. In een meditatie leer je vooral door op een directe en niet-verstandelijke wijze te observeren. Dit maakt het mogelijk om de realiteit onderliggend aan het denken te onderzoeken. Naar mijn idee gaat meditatie ten diepste

niet over het verfraaien of verbeteren van de 'ik' of het leven van de, 'ik,' al kent dat natuurlijk ook zijn voordelen en vele nuttige toepassingen, maar vooral om het beter leren kennen en doorzien van wat die 'ik' nu precies is. De derde insteek van dit boek, waarbij je meditatie ingezet wordt voor zelfonderzoek in plaats van voor zelfontwikkeling, komt naar mijn gevoel in vele moderne meditatiestromingen nog maar nauwelijks aan bod. En dat is jammer, want wanneer je meditatie enkel inzet voor zelfontwikkeling, blijft meditatie vaak slechts beperkt tot een handig trucje of prettige work-out, terwijl meditatie in essentie juist bedoeld is om niet alleen problemen of ongemakken aan te kunnen pakken, maar vooral ook om deze te kunnen overstijgen.

Gebruiksaanwijzing

'Het mysterie van het leven is niet een probleem dat je moet oplossen, maar een realiteit die je moet je ervaren.'

– **Antoni van Leeuwenhoek**

Als iemand begint met meditatie, is het in traditionele oosterse meditatieve stromingen gebruikelijk eerst een tijd te oefenen en de aanwijzingen van de leraar zonder

pardon en nadere uitleg of onderbouwing op te volgen. In het westen heerst veel meer de cultuur om bij elke aanwijzing die de leraar geeft te vragen naar het 'waarom'. De oosterse insteek heeft zijn voordelen, de westerse ook. Het gevaar van te veel informatie vooraf opnemen en deze via de verstandelijke weg proberen te leven en toe te passen, is dat je informatie met kennis door elkaar gaat halen. Je kunt iets lezen en denken te begrijpen, maar dit is bij meditatie niets meer dan het opnemen van informatie. Je kunt het zelfs in theorie allemaal snappen, zonder dat het een wezenlijk effect op je heeft. 'Het echte weten' en de grote inzichten, veranderingen en aha-erlebnissen komen als je gaat mediteren vooral voort uit je eigen directe ervaring en observaties. Dus uit het doen van en niet het lezen over meditatie.

De instructies en uitleg kunnen je echter wel de goede richting op sturen en de motivatie en het vertrouwen geven om ook door te zetten. Ook kunnen tekst en theorie je helpen om je beoefening, inzichten en progressie te kunnen toetsen. We moeten daarom een middenweg vinden tussen de oosterse en westerse benadering. Gebruik de teksten uit dit boek vooral om je meditatiebeoefening op de rit te krijgen, richting te vinden en om jezelf te prikkelen en te motiveren. Vervolgens is het beste wat je kunt doen regelmatig en met veel plezier gaan mediteren.

Deel 1

Leren mediteren

‘Het leven is wat je gebeurt terwijl je druk bezig bent met andere plannen maken.’

– John Lennon

‘Het geheim van een goede gezondheid voor zowel lichaam als geest is niet treuren om het verleden, geen zorgen maken over de toekomst en niet vooruitlopen op problemen, maar om wijs en eerlijk in het moment te leven.’

– Boeddha

Inleiding

‘Het woord “nu” mag je zien als een bom die door het raam wordt gegooid, en die tikt.’

– Arthur Miller

De essentie van meditatie is eenvoudig: nu is het moment. Kenmerkend voor gelukservaringen, voor momenten van diepe ontspanning en de momenten waarop je op je beste kunnen presteert, is dat je tijdens deze momenten meestal met je volle aandacht gericht bent op het hier en nu. Bij een op het hier en nu gerichte aandacht en aanwezigheid ervaar je minder gedachten over de toekomst of het verleden en oordeel je minder over je huidige ervaring. Het gevolg is dat je minder stress, weerstand en spanningen ervaart en meer oog krijgt voor de bijzonderheden en schoonheid van je huidige ervaring. Bovendien gaat alles wat je in het heden onderneemt beter als je volle aandacht erbij is. De essentie van meditatie – leef nu – is misschien eenvoudig, maar het daadwerkelijk doorgronden, toepassen en leven van deze eenvoud is misschien wel de grootste uitdaging van meditatie. Daarom is het verstandig om als je wilt gaan leren mediteren, je eerst goed te verdiepen in de theorie en achtergrond van meditatie.

**Wat hebben piek- en
flowervaringen en meditatie
gemeen?**

‘De dagen waren lang en zomers, de jazzband speelde nieuw en wild. We leefden tot we niet meer konden, slapen was voor dromers. Vrienden lachten in de steden, geld en liefde waren overal zoet. Champagne maakte de morgen goed. Ons leven was een brandend heden.’

– **Remco Campert**

Een krachtige insteek om meditatie beter te leren begrijpen is om de kenmerken van de mooiste momenten van je leven nader te onderzoeken. Denk aan momenten waarvan je achteraf kunt zeggen dat alles helemaal klopte, dat je je gelukkig voelde en je het gevoel ervaarde voluit te leven. Denk eens terug aan ervaringen zoals het beleven van een kippenvelmoment tijdens een popconcert, het zien van een adembenemend mooi uitzicht, het opgaan in de ogen van je geliefde of het gevoel dat door je heen gaat tijdens een spectaculaire skiafdaling in net gevallen sneeuw.

In de wetenschap worden dergelijke ultieme ervaringen *flowervaringen* genoemd. De term flow betekent de meest optimale staat van ervaring. De benaming is voortgekomen uit het feit dat vele respondenten van de onderzoeken van prof. M. Csikszentmihalyi, de uitvinder van het begrip flow, aangaven dat een dergelijke staat moeiteloosheid, spontaniteit, een gevoel van

onoverwinnelijkheid en een *go with the flow*-gevoel met zich meebrengt.

In de flowstaat vinden we een bijzonder optimum waarin geluk, ontspanning en optimaal presteren bij elkaar komen. Flowervaringen lijken op het eerste gezicht misschien uniek, schaars, buitengewoon en de ‘krenten uit de pap’ van ons leven te zijn, maar in werkelijkheid kennen ze vooral ook een alledaags karakter. Sta daarom ook even stil bij flowervaringen zoals het met de volle aandacht horen van het geluid van een fluitende parkiet, het voelen van een zachte bries op een warme zomerdag, het ruiken van de geur van vers gemaaid gras of het zien van de glimlach van een kaasverkoper die een alledaagse situatie in een moment van ontroering en verlichting weet te veranderen. De vraag is wat de grote verbindende factor is tussen alle voorbeelden van flowervaringen.

De flowstaat kent meerdere kenmerken zoals onder andere het verlies van het gevoel van tijd en het wegvallen van piekerdenken, zelfbewustzijn, zorgen en stress. Het ervaren van flow gaat ook samen met het ervaren van gevoelens van gelukzaligheid, verbondenheid en moeiteloosheid. Het allerbelangrijkste kenmerk van de flowstaat is echter dat je tijdens een flowervaring met je volle aandacht betrokken bent bij je huidige activiteit. Actie en bewustzijn zijn dan één. Je wordt niet afgeleid door piekergedachten. Je droomt niet weg in verveling, dagdromen of fantasie. Je aandacht wordt niet in beslag

genomen door de toekomst of het verleden. Al je aandacht gaat uit naar de activiteit die je nu onderneemt en al wat het leven je nu op dit moment brengt.

‘We ontdekten dat mensen met eenvoudig werk vaak meer van hun werk genieten dan hoogleraren en artsen. Hoogopgeleiden met grote ambitie zijn nooit tevreden met wat ze hebben. Ze zijn niet echt op hun taken gericht, maar op het geld of de macht, op wat ze willen bereiken. Op morgen. Ze leven niet in het moment.’

– **M. Csikszentmihalyi**

Piek- en flowervaringen en meditatieve momenten hebben veel met elkaar gemeen. Een meditatief moment is een moment waarbij je gehele zijn betrokken is bij je huidige ervaring en je volle aandacht uitgaat naar het heden. In iedere meditatie staat het hier en nu centraal. Toch betekent het niet dat wanneer je de flow ervaart je automatisch ook mediteert. Mediteren is een activiteit, het beoefenen van een techniek; het is iets wat je bewust doet en onderneemt. Je maakt er tijd voor vrij en gaat er speciaal voor zitten. Bovendien gaat het in een meditatie niet alleen over de mooiste momenten van je leven, maar ook over het met aandacht aanwezig zijn in het huidige moment tijdens momenten van weerstand, ongemak en tegenslag.

Voordat we ons verder in ‘het nu’ en meditatie gaan

verdiepen, is het goed om zelf vanuit je eigen ervaring een moment stil te staan bij de kracht van een hier-en-nu-aanwezigheid.

- Denk eens terug aan momenten waarbij je bijzonder op je gemak was, je je gelukkig of tevreden voelde, optimaal functioneerde of boven jezelf uitsteeg. Is een hier-en-nu-aanwezigheid of -aandacht een thema dat je in deze ervaringen kunt herkennen?
- Mini-meditatie: wat doet het met je en wat ervaar je als je nu op dit moment gedurende een paar seconden tot een halve minuut je aandacht via de zintuigen aan het huidige moment schenkt? Ervaar in dit experiment zelfs je gedachten of soms afdwalende aandacht als waarnemingen die je doet in het nu.

Waarom is NU het moment?

‘Dit is het echte geheim van het leven: volledig betrokken zijn bij wat je aan het doen bent in het hier en nu.’

– **Alan Watts**

Vele bekende meditatievoordelen zoals het ervaren van ontspanning in het lichaam, rust en helderheid in de geest, gevoelens van geluk, verbondenheid en harmonie zijn voor een groot deel toe te schrijven aan het feit dat we tijdens het mediteren op de kracht van een hier-en-nu-aanwezigheid meesurfen en juist even niets anders willen bereiken of ervaren dan wat we nu op dit moment ervaren. Hoe zou het toch komen dat een hier-en-nu-aanwezigheid ons zo goed doet? Laten we aan de hand van verschillende observaties een aantal bijzonderheden van een hier-en-nu-aanwezigheid in kaart brengen.

Leven in de realiteit in plaats van in verbeelding. Wij mensen onderscheiden ons van de dierenwereld doordat we met behulp van woorden en verbeelding het leven kunnen beschrijven, inbeelden, beoordelen en interpreteren. Via het denken kunnen we ons bijvoorbeeld de toekomst inbeelden en het verleden herinneren. Wij mensen leven dus zowel in een reële wereld die gaat over wat er nu daadwerkelijk gebeurt als in een denkbeeldige (conceptuele) wereld.

Wanneer je aandacht uitgaat naar het huidige moment leef je minder in de wereld van verstand en verbeelding en meer in de realiteit van de directe ervaring. Het gevolg is dat je ervaringen levendig en intenser aanvoelen, want je *denkt* minder over het leven en *leeft* meer het leven.

Minder spanning en stress. Een prettig kenmerk van hier-en-nu-ervaringen is dat pieker- en stressvolle gedachten naar de achtergrond verdwijnen. De aandacht ligt immers op wat er nu gebeurt of moet gebeuren en niet op wat is gebeurd of op wat misschien in de verre toekomst gaat gebeuren. Wanneer de onrust in je hoofd afneemt of wegvalt, zal dit zich zowel fysiek als mentaal vertalen in dat je meer ontspanning ervaart. Dit verklaart waarom mensen ontspanning ervaren bij een hier-en-nu-aanwezigheid en dus ook tijdens het mediteren.

Het is tevens goed je te realiseren dat vele zaken waar we ons druk over maken, slechts gebaseerd zijn op gedachten en verbeelding. Deze kunnen echt, reëel en waar aanvoelen, maar zijn niet altijd in lijn met de werkelijke en onderliggende realiteit. We maken ons vaak zorgen over zaken die achteraf gezien helemaal niet hebben plaatsgevonden. Of over dingen die we verkeerd hebben ingeschat of beoordeeld, die nu op dit moment totaal niet aan de orde zijn of buiten ons bereik van invloed liggen. In het nu word je minder door de schaduw van overmatige verstandelijke activiteit gehinderd.

Minder conflict en weerstand. Tijdens hier-en-nu-ervaringen vallen waardeoordelen weg en verlang je niet naar een andere ervaring dan de huidige. Daardoor ervaar je minder conflict, weerstand of verzet en ben je beter afgestemd op de veranderlijke stroom van het leven.

Alleen via het verstandelijke kun je over je ervaringen oordelen en jezelf ervan afscheiden door erop terug of erop vooruit te kijken. Wanneer je niet in verzet bent met ‘dat wat is’ kan het leven op een minder verkrampde en meer natuurlijke wijze stromen. Je houdt minder vast of probeert minder via wilskracht het leven te sturen of te controleren. Ook ben je minder gericht op het toekomstig ervaren van plezier of het vermijden van pijn.

In meditatieve stromingen wordt dit metaforisch omschreven als het openen van je hart. Dit betekent niet dat je berust in of vlucht voor de situatie, maar dat je jezelf er juist op een natuurlijke en intelligente wijze mee verbindt.

Levendige stilte en harmonie. Wanneer verstandgerelateerde weerstand, stress en conflict zich oplossen, komen er automatisch intrinsieke gevoelens van harmonie, ontspanning en lichtheid in je ervaringen bovendrijven. Alsof er een natuurlijke goedheid en okéheid door je huidige ervaring heen begint te schijnen. Dit kun je ook omschrijven als het ervaren van een levendige vorm van stilte in je zijn. Deze stilte staat niet gelijk aan de afwezigheid van geluiden of gedachten, maar is meer een gevoel van innerlijke rust, tevredenheid en harmonie. Het is een stilte die onafhankelijk is van de omstandigheden. Je kunt deze stilte ook ervaren tijdens een activiteit, inspanning of te midden van hectiek of

tegenslag. Opmerkelijk is dat deze levendige en harmonieuze stilte niets van doen heeft met spectaculaire, zeldzame, extatische ervaringen of verhoogde staten van bewustzijn. Het voelt eerder aan als een vorm van okéheid die zich door je alledaagse ervaringen laat schijnen en die vaak ervaren wordt als een vorm van thuiskomen en het vinden van balans.

‘Yesterday is history, tomorrow is a mystery, and today is a gift; that’s why they call it the present.’

– **Eleanor Roosevelt**

Meer genieten. Wanneer je minder stress en meer kalmte en helderheid ervaart, opent dit de ruimte om meer oog te hebben voor je huidige ervaring. Je ziet, voelt, proeft, hoort en ervaart veel meer en in groter detail wanneer je volle aandacht erbij is in plaats van dat deze op de automatische piloot functioneert of door stress gedreven wordt. Het aandachtiger en bewuster ervaren van het huidige moment kan zelfs aanvoelen alsof je een soort van wakker wordt. Tikkende regen, een diepe ademhaling of een voorbij vliegende vogel kun je ineens als bijzonder of zeer interessant gaan ervaren. Alsof het leven je meer lijkt te raken of te ontroeren, je meer waardering voor het leven begint te ervaren en je er meer mee verbonden voelt. Het leven kent een schoonheid, kracht en bijzonderheid die er altijd is, maar die je door gewenning

of drukte in de geest gemakkelijk kan ontgaan.

Beter presteren. In het handboek van elke mentale topsporttrainer neemt een hier-en-nu-aanwezigheid een belangrijke plaats in. Het is de vorm van aandacht waarbij je het beste functioneert en dus ook presteert. Bij een hier-en-nu-aanwezigheid is de aandacht beter geconcentreerd en word je minder gehinderd door afleiding en stress. Het is de frequentie waarop je lichaam en geest als een eenheid ervaart, en hart en ziel met elkaar versmelten. Ook word je bij een hier-en-nu-aanwezigheid minder gehinderd door vooringenomenheid, verlangens, emotie, ego, een ik-gerichte wil, overmatige verstandelijke analyses of te grote resultaatgerichtheid. Daardoor kun je je beter focussen, ben je meer in contact met de situatie en kun je die beter inschatten. Bovendien sta je meer open voor het onbekende en de intelligentie van de intuïtieve geest. Omdat je aandachtiger functioneert leer je er ook meer bij en worden je ervaringen beter in je geheugen opgeslagen dan wanneer je meer vanuit de automatische piloot of een gespannen wilskrachtmodus functioneert.

Ervaren van verbondenheid en heelheid. Momenten waarin je met al je aandacht opgaat in het huidige moment zijn ook momenten waarin je jezelf in iets ‘verliest’. Niets is lekkerder dan jezelf in een hobby, in de ogen van je partner of in het maken of beluisteren van muziek te

verliezen. Dit ‘jezelf verliezen’ betekent natuurlijk niet letterlijk jezelf verliezen. Je bent juist met aandacht aanwezig, bij de les en actief. Het voelt ook aan alsof je alles onder controle lijkt te hebben. Met ‘jezelf in iets verliezen’ wordt bedoeld dat je je tijdens een hier-en-nu-ervaring niet van jezelf bewust bent. Er is alleen maar de directe ervaring van handelen, doen of waarnemen. Actie en bewustzijn zijn één. Als we nadenken over het leven ervaren we veel meer afgescheidenheid tussen onszelf en onze omgeving en het leven dan wanneer we het leven zelf beleven. Dit is vooral merkbaar bij de ervaring van stress. Dan is het gevoel van afgescheidenheid en ‘ik’ het grootst. Wanneer de aandacht naar het huidige moment uitgaat is dit ‘ik’-gevoel afwezig. Bij sommige intense nu-momenten kan dit zelfs aanvoelen alsof je je één voelt met een handeling, een situatie, een persoon, je omgeving of zelfs het leven of universum. Dergelijke eenheids-, transcendente, spirituele of mystieke ervaringen waarbij je een glimp opvangt van het werkelijke in plaats van het denkbeeldige zelf, kunnen je een andere kijk geven op wie of wat je ten diepste bent.

‘Een menselijk wezen vormt een deel van het geheel dat door ons het “universum” wordt genoemd, een deel dat beperkt is in tijd en ruimte. De mens ervaart zichzelf, zijn gedachten en gevoelens als iets wat van de rest is afgescheiden, een soort optisch bedrog van zijn

bewustzijn. Deze waan vormt een gevangenis voor ons, beperkt ons tot onze persoonlijke verlangens en tot affectie voor een paar mensen die ons het meest nabij zijn. Het is onze taak onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door de kring van ons mededogen te vergroten en alle levende wezens en de gehele natuur in haar schoonheid te omhelzen.'

– Albert Einstein

Meer een toeschouwer dan doener. Naast het verliezen van een gevoel van afgescheidenheid kun je bij een hier-en-nu-aanwezigheid ook een gevoel van moeiteloosheid ervaren. *May the force be with you* zoals ze dit in de film Star Wars verwoorden. Het kan aanvoelen alsof het handelen op een intelligente wijze door je heen lijkt te stromen en je een toeschouwer van jezelf en je eigen handelen bent. Alsof het gehele leven je steunt en je er onderdeel van uitmaakt in plaats van dat je het moet overwinnen of ertegen moet strijden. Het voelt vanuit dit perspectief niet meer aan alsof jij de doener van je handelingen bent, maar het universum! De intelligentie van waaruit de mens functioneert is omvattender dan slechts die van het bewuste en het domein van het rationele lineaire verstand. In hier-en-nu-momenten krijgt deze de volle ruimte en vrijheid om tot uiting te kunnen komen.

Wat is meditatie?

‘Meditatie is niet wat je denkt.’

– **Edel Maex**

Het woord meditatie is ontstaan vanuit het Latijnse woord *meditari*, dat zoveel betekent als ‘peinzen over’. Dit woord is sterk verwant met *mederi* dat ‘genezen’ betekent (zie het verband met het woord medicijn) en met *medio* dat ‘in het midden staan’ betekent. In het midden staan kun je ook verwoorden als evenwicht vinden, in je centrum staan of balans of je middelpunt vinden. Meditatie betekent in de westerse traditie vaak peinzen over iets, zoals de bekende filosoof en wetenschapper Descartes zijn werken ook meditaties noemde: dieper doordenken over iets, over fundamentele vragen of problemen. In de oosterse context kent meditatie een andere insteek die meer gericht is op het vinden van een natuurlijke balans en evenwicht, wat samengaat met in het midden van de tijd en daarmee los van de denkbeeldige geschapen toekomst of het verleden staan.

Meditatie kan dan worden omschreven als de kunst van het met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, het éénpuntig maken van de aandacht, of als het ongekleurd door het verstandelijke beschouwen van het hier en nu.

Met de opkomst van de belangstelling voor meditatietechnieken die op de oosterse benadering gebaseerd zijn, zien we de laatste decennia dat vaker ook elementen van de genezende, rustgevende of ontspannende werking van meditatie in de definities ervan gebruikt worden. Laten we om een beter begrip van meditatie te verkrijgen enkele van deze definities nader bekijken.

Meditatie is de kunst van het met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu

Pak je autosleutels uit je broekzak, gooi ze in de lucht en vang ze op. In het korte moment dat de sleutels door de lucht vliegen, je ogen de sleutels volgen en je de sleutels vangt ervaar je de staat van meditatief bewustzijn. Je bent vrij van gedachten en ervaart geen spanning over wat je nog allemaal moet doen of wat je net hebt gedaan. Al je aandacht gaat uit naar het volgen, zien en vangen van de sleutels. De essentie van meditatie is niets meer of minder dan je volle aandacht geven aan de ervaring van het huidige moment. In ons dagelijkse leven zijn we gewend continu onze ervaringen te analyseren, te benoemen en te beoordelen. Een stuk van ons bewustzijn is vaak gericht op het anticiperen op of bereiken van iets in de toekomst, het terugdenken aan het verleden of het oplossen of

veranderen van iets wat we nu ervaren. Daardoor is de aandacht vaak over meerdere activiteiten en tijdstipmomenten verspreid en missen we soms de directe ervaring van dat wat nu echt gebeurt en de volledige betrokkenheid bij de huidige activiteit die we nu op dit moment ondernemen. In een meditatie surf je mee op de kracht van een hier-en-nu-aanwezigheid door bewust je aandacht aan de directe ervaring van het huidige moment te geven.

‘Anticiperen maakt je onzeker, terugdenken ongelukkig. Stop met het misbruiken van de geest en alles zal goed met je gaan. Je hoeft de geest niet op orde te brengen. Hij zal zichzelf herstellen zodra je al je zorgen over de toekomst en het verleden loslaat en volledig in het heden leeft.’

– **Nisargadatta Maharaj**

Meditatie kun je ook omschrijven als weten wat er nu op dit moment gebeurt, terwijl het gebeurt, wat dat ook moge zijn. Dit laatste punt is belangrijk, want dat betekent dat het in een meditatie gaat over het hier en nu zoals het is en dat daarmee ook pijn, irritatie, boosheid of andere ongemakkelijke gevoelens of gedachten tijdens het mediteren welkom zijn, vooropgesteld dat je je er bewust van bent. Dit gegeven maakt meditatie tot een bijzondere activiteit. Tijdens het mediteren draait het om het vinden

van ontspanning, kalmte en helderheid in je huidige ervaring in plaats van in een toekomstige ervaring.

Meditatie is het ongekleurd door het verstand beschouwen van de realiteit

‘Leef in harmonie met de dingen zoals ze zijn in plaats van zoals je ze verbeeldt.’

– **Nisargadatta Maharaj**¹

In sommige stromingen wordt meditatie uitgelegd als het ‘ongekleurd’ door het verstandelijke beschouwen van de werkelijkheid. Wanneer je luistert naar muziek, luister je dan werkelijk van seconde tot seconde naar de muziek? Dus naar de melodie, naar iedere noot of passage en naar de stiltes tussen de noten? Of ga je meer op in de verbeelding, de ideeën, de fantasieën, de associaties of de emotionele lading die de muziek bij je oproept? Wanneer je luistert zonder de kleuring van het denken, alsof je de muziek voor het eerst hoort, luister je meditatief. Je eerder opgedane ervaringen beïnvloeden niet je beleving van de realiteit. Iedere noot klinkt dan als nieuw en fris en je luistert naar de muziek zoals deze is.

Het luisteren naar muziek is een gemakkelijk herkenbaar voorbeeld, maar realiseer je dat wanneer iemand jou ziet of ontmoet hij of zij ook van jou een beeld heeft. Voor

sommigen ben je een vriend, collega, zoon of dochter, vader of moeder, Nederlander, Amsterdammer, leraar, knap of lelijk, hip of sportief, oud of jong en ga zo maar door. Als je met iemand echt in contact bent en die persoon met een hier-en-nu-aandacht ervaart, vallen deze betekenissen weg en neem je hem of haar ongekleurd door het verstandelijke waar. Je ziet iemand dan zoals hij is. Vanuit een persoonlijk gericht perspectief, waarbij je waarnemingen door je persoonlijke historie en kennis gekleurd worden, verschuift de blik naar een meer neutraal en universeel perspectief waar je zonder filters of kleuring van het denken de onderliggende realiteit kunt ervaren. De essentie van ongekleurd waarnemen ligt in een meditatie in het pure beschouwen van onderliggende realiteit, zonder dat je daarbij gehinderd, gestuurd of beïnvloed wordt door het verstandelijke. Ongekleurd waarnemen is een belangrijke vaardigheid, omdat stress, conflict en menselijk lijden en disfunctioneren meestal niet geactiveerd worden door de onderliggende realiteit, maar door de betekenissen en interpretaties die we via het verstand aan de realiteit koppelen. Bij een ongekleurde aandacht ga je voorbij aan het domein van het denken en je opgedane kennis uit het verleden en kun je de realiteit weer met een frisse blik ervaren.

Meditatie is het éénpuntig maken van de

aandacht

Boeddha kreeg de volgende vraag voorgelegd: 'Welke meditatie beoefenen u en uw leerlingen?' Hij antwoordde: 'We zitten, we lopen en we eten.' De vraagsteller merkte op: 'Maar mijnheer, iedereen zit, loopt en eet.' Boeddha vertelde hem: 'Als we zitten, weten we dat we zitten. Als we lopen, weten we dat we lopen. Als we eten, weten we dat we eten.'

Meditatie wordt soms ook gedefinieerd als het éénpuntig maken van de aandacht. Wanneer de aandacht éénpuntig is ben je volledig betrokken bij de activiteit die je nu onderneemt. Lichaam en geest voelen als één. Je doet één ding tegelijk. Het doel van vele meditatieoefeningen is om de aandacht te laten versmelten met het object van de meditatie. Bijvoorbeeld met de ademhaling of met een mantra. Wanneer je met je volle aandacht opgaat in het volgen van de ademhaling, dan ervaar je jezelf als één met de ademhaling. De scheiding tussen jezelf als referentiepunt en de ademhaling die je op een afstandje waarneemt valt weg. Er is dan alleen maar ademen.

Dergelijke ervaringen kunnen samengaan met het ontstaan van inzichten en realisaties. Het geeft je bijvoorbeeld de kans om hetgeen je observeert te kunnen zien zoals het daadwerkelijk is of je heel bewust gewaar

te zijn van wat er precies gebeurt als je jezelf als één ervaart met hetgeen je aan het waarnemen of doen bent. Het éénpuntig kunnen maken van de aandacht kent ook praktische voordelen. Het helpt je om je beter te kunnen concentreren, op een bewustere wijze te kunnen functioneren en vaardiger te worden in het omgaan met afleidingen. In deze tijden van nieuwe technologieën, snelle informatiestromen en vele afleidingen en mogelijkheden is dat niet onbelangrijk.

Meditatie is het ontspannen van lichaam en geest

‘Meditatie helpt mij te kunnen relaxen en te focussen.’

– **Susan Sarandon**

Vele andere definities en omschrijvingen van meditatie gaan in op de ontspanning en rust of andere voordelen die de beoefening van meditatie met zich mee kan brengen. Bijvoorbeeld: ‘mediteren is de techniek van het tot rust brengen van het denken’, of: ‘mediteren is het beoefenen van technieken die ons in staat stellen lichaam en geest te relaxen en bovendien onze geest te verlossen van onnodige gedachten en hersenactiviteit’.

Persoonlijk voel ik meer voor de eerder beschreven definities van meditatie zoals het met aandacht aanwezig

zijn in het hier en nu, het ongekleurd beschouwen van de realiteit of het éénpuntig maken van de aandacht. Bij meditatie draait het in essentie namelijk niet om de voordelen of de effecten die het beoefenen van meditatie je kan brengen. Het unieke van meditatie is juist dat je tijdens het mediteren op niets anders gericht bent dan je huidige ervaring. In de praktijk betekent dit dat je tijdens het mediteren niet iets bereikt of realiseert, maar eerder iets loslaat.

De drie basisprincipes van meditatie

Aan Boeddha werd de vraag gesteld: 'Wat heeft meditatie je opgeleverd?' Hij antwoordde: 'Niets! Maar laat ik je wel vertellen wat ik door meditatie ben kwijtgeraakt: woede, angstigheid, depressie, onzekerheid en de angst om oud te worden of dood te gaan.'

In theorie is meditatie eenvoudig, maar in de praktijk is het vaak een uitdaging. Wanneer je een moment bewust je aandacht geeft aan het huidige moment zul je merken dat binnen enkele seconden je aandacht alweer meegenomen

wordt door gedachten. De mens schijnt rond de vijftig- tot zestigduizend gedachten per etmaal te ervaren en deze zijn niet zomaar even op commando uit te schakelen. Gelukkig hoeft dat ook niet. De kunst is eerder hier goed mee te leren omgaan.

Iedere meditatieoefening bestaat uit drie basisprincipes die je hierbij gaan ondersteunen. Deze drie basisprincipes vormen de broncode van bijna iedere meditatieoefening. Wanneer je ze nauwgezet volgt is een staat van meditatieve ontspanning en helderheid slechts een kwestie van tijd. Tegelijkertijd activeer je een proces dat je gaat helpen om zowel je innerlijke wereld beter te leren kennen als vaardiger te worden in het omgaan met afleidingen en weerstand.

Basisprincipe 1:

Focus de aandacht op een meditatieobject

‘Wees je bewust van de ademhaling en merk op hoe dit de aandacht afleidt van het denken en ruimte creëert.’

– **Eckhart Tolle**

Niets werkt zo snel om de geest te kalmeren als het focussen van je aandacht op een taak, object of activiteit. Activiteiten als het kijken naar een dobber tijdens het vissen, spelen met de hond, luisteren naar prachtige

muziek, met je handen werken in de tuin en het beoefenen van je favoriete sporten zijn allemaal voorbeelden van bezigheden waarbij je relatief gemakkelijk kunt ontspannen. In spirituele kringen en activiteiten wordt ook regelmatig gebruikgemaakt van klankschalen, rituelen, mantra's of indrukwekkende voorwerpen. Deze kennen net als het tellen van schapjes wanneer je in slaap wilt vallen een focussende en daarmee ook rustgevende kracht. De reden is dat dergelijke activiteiten gemakkelijk je volle aandacht opeisen en daardoor je aandacht afleiden van het denken. Bovendien verleg je bij activiteiten die om je volle aandacht vragen je aandacht naar iets wat in het huidige moment plaatsvindt.

In bijna alle meditatieoefeningen richt je je aandacht op een meditatieobject, om de geest te concentreren. Het meditatieobject (focuspunt) kan je ademhaling zijn die je volgt, een woord (mantra) dat je in jezelf herhaalt, een kaars of vlam waar je naar kijkt, lichamelijke sensaties die je voelt of een tai chi- of yogabeweging die je uitvoert. Je kunt zelfs op je eigen gedachten, fysieke pijn of emoties mediteren. Voor beginners is de focus vaak strak gedefinieerd, maar uiteindelijk kan de focus ook verwijden tot het totale hier en nu. Het eerste basisprincipe van een meditatie helpt je de aandacht naar het huidige moment te verleggen alsmede de aandacht van het denken af te leiden. Het resultaat is dat in de loop van de meditatie een reactie op gang komt die precies het

tegenovergestelde is aan die van stress. De geest komt tot rust, de aandacht wordt alert en het lichaam ontspant.

Basisprincipe 2:

Wanneer de aandacht is afgedwaald, breng je deze terug naar het meditatieobject

‘Doe alles met een geest die loslaat. Laat een beetje los en je hebt een beetje vrede; laat vaak los en je hebt vaak vrede; laat volledig los en je hebt volledige vrede.’

– **Ajahn Chah**

Ook al richt je tijdens het mediteren bewust je aandacht op een meditatieobject, je zult merken dat de aandacht tijdens een meditatieoefening nog veelvuldig zal afdwalen. Dat is normaal en betekent niet dat je verkeerd mediteert. Wat je wel kunt doen is steeds weer bewust herstellen. Stuur je aandacht wanneer je de focus van de oefening verliest constant bij. Doe dit in twee stappen. Stap één: merk op en wees je ervan bewust dat je bent afgedwaald. Daarmee herstel je de aandacht naar het bewust met je aandacht aanwezig zijn in het huidige moment. Stap twee: breng de aandacht terug naar de focus van de oefening. Het bewust worden en herstellen van de aandacht kan zich tijdens een meditatie wel tientallen tot honderden keren herhalen. Het maakt een belangrijk

onderdeel uit van het mediteren. Enerzijds helpt dit je bij het kunnen loslaten van afleidingen en gedachten en anderzijds om bewuster te kunnen worden van je innerlijke wereld en vooral de werking van de geest.

Basisprincipe 3:

Alle gedachten en sensaties laat je tijdens de meditatie aan je voorbijgaan

‘Denken is een natuurlijke activiteit van de geest. Meditatie gaat niet over het stoppen van je gedachten. Meditatie is simpelweg een proces van het laten rusten van de geest in zijn natuurlijke staat, welke open staat voor en zich van nature bewust is van gedachten, emoties en sensaties indien deze zich voordoen.’

– Mingyur Rinpoche

Alle gedachten en sensaties laat je tijdens de meditatie aan je voorbijgaan. Je hoeft er geen waarom bij te plaatsen en accepteert het huidige moment zoals het is. Deze stap helpt je op onvoorwaardelijke wijze (zonder voor- of afkeur) aanwezig te kunnen zijn in het huidige moment.

Het proces dat je via de drie basisprincipes activeert, kun je vergelijken met het inzoomen van een fotocamera op een object. Het object treedt op de voorgrond en alle andere zaken zijn weliswaar aanwezig maar verdwijnen

naar de achtergrond. Iedere keer dat je afgeleid wordt door objecten op de achtergrond zoom je weer in op het object van de focus. Keer op keer en zonder daarover te hoeven oordelen of er een verstandelijke analyse op los te laten. Als je mediteert hoor je dus nog steeds het geluid van voorbij razend verkeer, voel je nog steeds de kater van gisteren, denk je zo af en toe nog steeds aan de klussen die je morgen moet doen en neem je nog steeds de neiging tot oordelen of streven in jezelf waar. Het grote verschil is dat deze en andere afleidingen, weerstanden en ongemakken je steeds minder hoeven te storen. Je neemt ze voor kennisgeving aan, gaat er verder niet in mee en laat vanuit een diepe verbondenheid met het huidige moment de toekomst ontvouwen.

Voorbeeld van een meditatie

Een bekende meditatieoefening is de ademhalingsmeditatie. In de ademhalingsmeditatie mediteer je op het volgen en voelen van de ademstromen rond het puntje van de neus. Je kunt de oefening het beste zittend doen. Telkens wanneer je opmerkt dat je aandacht is afgedwaald, breng je de aandacht terug naar het volgen van de ademstromen bij het puntje van je neus zonder hier verder nog bij stil te staan. Net als bij vele andere activiteiten moet je even de tijd nemen om in de oefening te komen, na

enige minuten zul je merken dat wanneer je de basisprincipes volgt, je gedachten rustiger worden, het concentreren gemakkelijker wordt en je in je lichaam een ontspanningsreactie ervaart. De mate waarin de effecten van een meditatie zich voordoen verschilt per keer.

Interessant aan de opzet van de drie basisprincipes van meditatie is dat ze misschien op je overkomen als een techniek of het aannemen van een houding, maar dat ze in feite de eigenschappen van een in natuurlijke balans verkerende geest modelleren. Wanneer je leert te mediteren gebruik je ze daarom eerst als nuttige principes die helpen goed te kunnen mediteren. Op termijn wordt het belangrijk je te gaan realiseren dat ons bewustzijn van nature al op een meditatieve wijze vanuit zichzelf functioneert.

EINDE PREVIEW EBOOK TEXT

ISBN 978-94-026-035-3
NUR 723

© 2015 Mark Teijgeler
1ste druk

Dit boek is ook leverbaar in folio uitvoering: ISBN 978-94-026-1080-2

Omslagontwerp en opmaak: Teo van Gerwen
Foto Mark Teijgeler: Simone Vellekoop Photography

Blijf op de hoogte van de activiteiten en het laatste nieuws van Mark Teijgeler
www.markteijgeler.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen,

readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.