

Zitmeditatie: leren zijn

Tijdens de eerste les mag iedereen vertellen waarom hij of zij aan de stresscursus meedoet en wat hij of zij hoopt te bereiken. Vorige week vertelde Linda dat ze het gevoel had dat ze altijd op de hielen werd gezeten door een grote vrachtwagen die net iets harder reed dan zij kan lopen. Het was een beeld waarbij de anderen zich wel iets konden voorstellen; iedereen zat te knikken en te glimlachen.

‘Waarvoor staat de vrachtwagen, denk je?’ vroeg ik haar. ‘M’n impulsen, m’n eetlust [ze was veel te zwaar], m’n verlangens,’ antwoordde ze. Kortom, haar geest. Haar geest was de vrachtwagen. Hij bevond zich altijd net achter haar, duwde haar voort, joeg haar op, stond haar geen rust toe, geen vrede.

We hebben al besproken hoe ons gedrag en onze gevoelens door de sympathieën en antipathieën van de geest, door onze verslavingen en afkeren kunnen worden beïnvloed. Is het niet zo dat je geest voortdurend naar bevrediging streeft, plannen maakt om zich ervan te verzekeren dat dingen gaan zoals jij graag wilt, probeert te krijgen wat jij hebben wilt of wat je nodig denkt te hebben en tegelijkertijd de dingen probeert af te wenden waarvoor je bang bent, de dingen waarvan je niet wilt dat ze gebeuren? En zijn wij door deze algemene activiteit van onze geest niet allemaal geneigd onze dagen vol te proppen met dingen die echt móeten worden gedaan, zodat we wanhopig rondrennen om te proberen ze allemaal te doen, terwijl we ondertussen niet erg van al dat doen genieten, omdat we te weinig tijd hebben, te veel haast hebben, het te druk hebben, ons te veel zorgen maken? We kunnen ons soms door onze tijdschema’s, onze verantwoordelijkheden en onze rollen overweldigd voelen, ook al is alles wat we doen belangrijk, ook al hebben we ervoor gekozen het allemaal te doen. We leven in een wereld van voortdurend doen en we gaan er helemaal in op. We hebben maar zelden contact met wie het doen doet, of, anders gezegd, met de wereld van zijn.

Om weer contact met zijn te krijgen is niet zo moeilijk. We hoeven onszelf

er alleen maar aan te herinneren op te letten. Momenten van bewustzijn zijn momenten van rust en stilte, zelfs op het hoogtepunt van activiteit. Wanneer je hele leven door doen wordt bepaald, kan de formele meditatiebeoefening een waar toevluchtsoord van geestelijke gezondheid en stabiliteit voor je worden, met behulp waarvan je een zeker evenwicht en een zeker perspectief kunt herstellen. Mediteren kan een manier zijn om de onstuimige kracht van al het doen een halt toe te roepen en jezelf wat tijd te gunnen om in een staat van diepe ontspanning en welbevinden te verwijlen en je te herinneren wie je bent. In de formele beoefening kun je de kracht en de zelfkennis vinden om naar het doen terug te keren en het vanuit je wezen te doen. Dan zal wat je doet tenminste door een zekere mate van geduld en innerlijke stilte, helderheid en evenwicht van geest worden beziel, en dan zullen de drukte en de druk minder drukkend zijn. Deze zouden zelfs helemaal kunnen verdwijnen.

Meditatie is echt niet-doen. Het is de enige menselijke verrichting die ik ken die niet inhoudt dat je ergens anders probeert uit te komen, maar die juist de nadruk legt op waar je al bent. We worden het grootste deel van de tijd zo meegesleept door al het doen, streven, plannen maken, reageren, de drukte, dat het eerst een beetje raar kan lijken als we hiermee ophouden om alleen maar te voelen waar we zijn. Zo zijn we ons meestal maar nauwelijks van de onophoudelijke en meedogenloze activiteit van onze eigen geest bewust en van de grote invloed hiervan op ons. Dat is niet zo verwonderlijk, omdat we bijna nooit tot stilstand komen, bijna nooit de geest direct observeren om te zien wat deze in zijn schild voert. We kijken maar zelden objectief naar de reacties en gewoonten van onze eigen geest, naar de angsten en verlangens ervan.

Je bent niet gewend jezelf toe te staan alleen maar bij je eigen geest te zijn, en het duurt dan ook een poos eer je je bij de rijkdom daarvan op je gemak voelt. Het lijkt wel wat op een ontmoeting met een vriend(in) die je jaren niet hebt gezien. In het begin ben je misschien een beetje stuntelig, omdat je deze persoon eigenlijk niet meer kent, niet goed weet hoe je met hem of haar moet omgaan. Er is misschien wat tijd nodig om de band te herstellen, om weer met elkaar vertrouwd te raken.

Hoewel we allemaal een geest ‘hebben’, schijnen we onszelf er zo nu en dan aan te moeten herinneren wie we zijn. Als we dat niet doen, gaat de kracht van al het doen met ons aan de haal, en voeren we de agendapunten daarvan uit in plaats van die van onszelf, als robots bijna. De kracht van ongebreideld doen kan ons tientallen jaren aan de gang houden, tot in het graf zelfs, zonder dat we goed beseffen dat we ons leven ten einde leven en dat het leven alleen maar uit momenten bestaat.

Gezien de kracht achter ons doen, zijn er om onszelf zo ver te krijgen dat we ons herinneren hoe waardevol het huidige moment is, kennelijk enigszins ongebruikelijke en zelfs drastische stappen nodig. Daarom maken we elke dag speciaal tijd voor formele meditatiebeoefening. Dit is een manier om tot stilstand te komen, om onszelf weer te leren kennen, om nu eens het zijn te voeden in plaats van het doen.

Misschien vind je het eerst wel erg gekunsteld aandoen om tijd voor zijn, voor niet-doen in je leven te maken. Zolang je er nog niet aan gewend bent, klinkt het alsof je wéér iets moet dóén. 'Nou moet ik ook nog tijd vinden om te mediteren, alsof ik nog niet genoeg verplichtingen en stress in m'n leven heb.' En op een bepaald niveau kun je er niet omheen dat dit waar is.

Maar wanneer je eenmaal snapt hoe dringend je wezen gevoed dient te worden, wanneer je eenmaal snapt hoe noodzakelijk het is dat je je hart en je geest tot rust brengt en een innerlijk evenwicht vindt waarmee je de stormen van het leven tegemoet kunt treden, komen je inzet om hier tijd voor te maken en de vereiste discipline om dit te verwezenlijken vanzelf tot ontwikkeling. Tijd voor meditatie maken wordt gemakkelijker. Als je zelf ontdekt dat het echt het diepste in je voedt, zal het je zeker lukken.

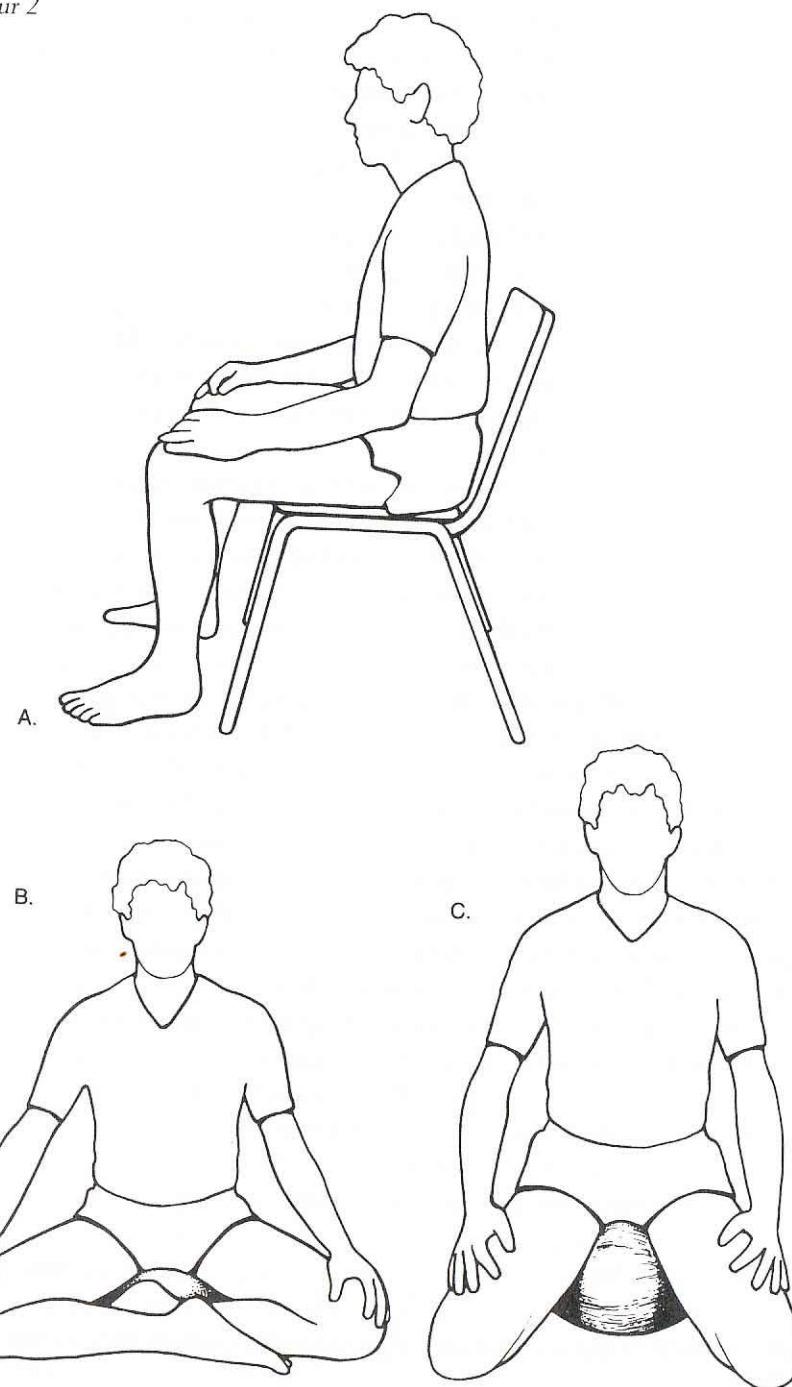
We noemen de kern van de formele meditatiebeoefening 'zitmeditatie' of eenvoudigweg 'zitten'. Evenals ademen is zitten niemand vreemd. Zitten doen we allemaal, daar is niets bijzonders aan. Maar bewust zitten is net zo anders dan gewoon zitten als bewust ademen anders is dan gewoon ademen. Het verschil zit 'm natuurlijk in je bewustzijn.

Om zitmeditatie te beoefenen, maken we speciaal tijd en creëren we een speciale plek voor niet-doen, zoals in hoofdstuk 2 werd aangeraden. We nemen bewust een alerte en ontspannen lichaamshouding aan, zodat we ons niet al te onbehaaglijk voelen nu we ons niet mogen bewegen, en vervolgens verblijven we met kalme aanvaarding in het heden, zonder dat we proberen het met iets op te vullen. Je hebt dit al een paar keer geprobeerd met de oefeningen waarbij je op je ademhaling moest letten.

Het helpt een boel als je een rechte en waardige houding aanneemt, waarbij je je hoofd, nek en rug recht houdt. Zo kan je adem het gemakkelijkst stromen. Deze houding is ook de lichamelijke tegenhanger van de innerlijke instellingen die we gaan ontwikkelen: onafhankelijkheid, zelfacceptatie en alerte aandacht.

We beoefenen zitmeditatie meestal op de grond of op een stoel. Als je op een stoel gaat zitten, neem er dan een met een rechte rugleuning, waarvan de zitting laag genoeg is om je voeten plat op de grond te kunnen zetten. We

Figuur 2



raden mensen vaak aan om als dat mogelijk is niet met hun rug tegen de rugleuning te gaan zitten, zodat hun rug zonder steun vanzelf recht blijft (zie Figuur 2A). Maar als je moet leunen, dan is dat ook goed. Als je op de grond gaat zitten, doe dat dan op een stevig, dik kussen, zodat je billen tien à vijftien centimeter van de grond komen (een dubbelgevouwen hoofdkussen is prima, maar je kunt ook een meditatiekussen, een *zafu*, kopen).

Je hebt een aantal zithoudingen, waarbij je of met gekruiste benen zit of min of meer knielt. Ik zit meestal in de zogeheten 'Birmaanse' houding (zie Figuur 2B), waarbij je je ene hiel dicht tegen je lichaam aan trekt en het andere been ervoor legt. Afhankelijk van de soepelheid van je heupen en knieën en enkels raken je knieën al dan niet de vloer. Je zit wat prettiger als ze de vloer wel raken. Anderen zitten in knielhouding, waarbij het kussen zich tussen de voeten bevindt (zie Figuur 2C).

Wanneer je op de grond zit, kan dat je het geruststellende gevoel geven dat je 'geaard' en onafhankelijk bent, maar het is niet noodzakelijk om op de grond of met gekruiste benen te mediteren. Sommige van onze patiënten geven de voorkeur aan de vloer, maar de meeste zitten op stoelen met een rechte rugleuning. Het gaat er bij meditatie uiteindelijk niet om waarop je zit, maar om de oprechtheid waarmee je mediteert.

Of je nu op de grond of op een stoel zit, de houding waarin je mediteert, is altijd heel belangrijk. Je houding kan een uiterlijke ondersteuning zijn bij het ontwikkelen van een innerlijke instelling die uit waardigheid, geduld en zelf-acceptatie bestaat. De belangrijkste punten waar je met betrekking tot je houding op moet letten, zijn: probeer je rug, nek en hoofd in een rechte lijn te houden, je schouders te ontspannen en je handen gemakkelijk neer te leggen. We leggen onze handen meestal op onze knieën, zoals in figuur 2, of we laten ze in onze schoot rusten, met de vingers van de linkerhand op de vingers van de rechterhand, waarbij de duimen elkaar raken.

Wanneer we de door ons gekozen houding hebben aangenomen, richten we onze aandacht op onze ademhaling. We *voelen* de adem naar binnengaan, we *voelen* de adem naar buiten gaan. We verblijven in het heden, moment na moment, ademhaling na ademhaling. Dat klinkt eenvoudig, en dat is het ook. Volledig bewustzijn op een inademing, volledig bewustzijn op een uitademing. We laten de ademhaling gewoon plaatshebben, observeren haar, voelen alle gewaarwordingen, uitgesproken en subtiele, die ermee samenhangen.

Het is eenvoudig, maar het is niet gemakkelijk. Je kunt waarschijnlijk zonder dat je er erg in hebt uren voor de televisie of in de auto zitten. Maar als je thuis probeert te zitten met niets anders om naar te kijken dan je ademhaling, je lichaam en je geest, zonder iets om je bezig te houden en zonder dat je

ergens heen kunt, zul je waarschijnlijk als eerste opmerken dat op z'n minst een deel van jou dit niet erg lang wil blijven doen. Na een minuut of twee of drie of vier zal of je lichaam of je geest er waarschijnlijk genoeg van hebben en iets anders verlangen, zoals een andere houding aannemen of iets heel anders doen. Dit is onvermijdelijk.

Juist dan wordt je zelfobservatie bijzonder interessant en vruchtbaar. Telkens wanneer de geest beweegt, volgt het lichaam normaal gesproken. Als de geest rusteloos is, is het lichaam rusteloos. Als de geest iets wil drinken, gaat het lichaam naar de kraan of de koelkast. Als de geest zegt: 'Dit is saai', staat het lichaam voordat je het weet al op om iets anders te gaan doen om de geest tevreden te houden. Dit werkt ook andersom. Als het lichaam ook maar het minste ongemak ondervindt, zal het zich verplaatsen om zich prettiger te voelen of een beroep op de geest doen om een andere oplossing te vinden. En opnieuw ben je letterlijk voordat je het weet al weer opgestaan.

Als je werkelijk rustiger en meer ontspannen wilt zijn, zou je je kunnen afvragen waarom je geest zich zo snel verveelt als hij bij zichzelf blijft en waarom je lichaam zo rusteloos en niet op z'n gemak is. Je kunt je afvragen wat ten grondslag ligt aan je impulsen om elk moment met iets op te vullen; wat er achter je behoefte zit om tijdens elk 'leeg' moment beziggehouden te worden, om op te springen en op te schieten, om weer iets te gaan doen en druk bezig te zijn? Waarom weigeren lichaam en geest onbeweeglijk en stil te zijn? Wat zet hen hiertoe aan?

Tijdens het mediteren proberen we dergelijke vragen niet te beantwoorden. In plaats daarvan observeren we slechts de impuls om op te staan of de gedachten die in de geest opkomen. En in plaats van op te springen en te doen wat volgens de geest het volgende agendapunt is, gaan we rustig maar vastberaden met onze aandacht naar onze buik en onze ademhaling terug, en blijven we onze adem gewoon gadeslaan, moment na moment. Misschien vragen we ons wel even af waarom de geest zo is, maar in principe zijn we aan het oefenen om elk moment te accepteren zoals het is, zonder te reageren op *hóe* het is. Dus blijven we zitten, blijven we onze ademhaling volgen.

De basisinstructies voor meditatie

De basisinstructies voor zitmeditatie zijn heel eenvoudig. We observeren onze adem terwijl hij naar binnen en naar buiten stroomt. We besteden al onze aandacht aan hoe de adem aanvoelt wanneer hij naar binnen komt en we besteden al onze aandacht aan hoe de adem aanvoelt wanneer hij naar buiten gaat, pre-

cies zoals we in hoofdstuk 1 en 3 hebben gedaan. En telkens wanneer we merken dat onze aandacht ergens anders heen is gegaan, waar dan ook, merken we dat op en laten we los, en dan brengen we onze aandacht rustig weer terug naar onze ademhaling, naar het op en neer gaan van onze eigen buik.

Als je dit hebt geprobeerd, zul je misschien al wel hebben gemerkt dat je geest meestal voortdurend in beweging is. Je hebt dan misschien wel met jezelf afgesproken dat je, wat er ook gebeurt, je aandacht op je adem gericht houdt, maar je zult al snel merken dat je geest ergens anders heen is gegaan... hij is de adem vergeten, hij is vertrokken.

Elke keer dat je je hiervan tijdens het zitten bewust wordt, ga je rustig met je aandacht terug naar je buik en terug naar je ademhaling, wat het ook was waardoor je aandacht werd afgeleid. Als je aandacht honderd keer bij je ademhaling weggaat, breng je haar gewoon rustig honderd keer terug, zodra je je ervan bewust bent dat ze niet meer bij je ademhaling is. Hierdoor train je je geest om minder reactief en juist stabiel te zijn. Je zorgt ervoor dat elk moment telt. Je neemt elk moment zoals het zich voordoet, hecht aan het ene niet meer waarde dan aan het andere. Zo ontwikkel je je natuurlijke vermogen om je geest te concentreren. Door je aandacht elke keer dat zij afdwaalt telkens weer naar je adem terug te brengen, verruimt en verdiept je concentratievermogen zich, zo ongeveer zoals spieren zich ontwikkelen wanneer je vaak aan gewichtheffen doet. Door regelmatig met de weerstand van je eigen geest te werken (niet door ertegen te vechten) ontwikkel je innerlijke kracht. Tegelijkertijd ontwikkel je geduld en een niet-oordelende houding. Je geeft jezelf niet op je kop omdat je geest bij je ademhaling is weggegaan, je brengt hem eenvoudig en nuchter naar je adem terug, rustig maar vastberaden.

Omgaan met lichamelijk ongemak tijdens zitmeditatie

Zoals je spoedig zult zien wanneer je gaat mediteren, kan bijna alles je aandacht bij je ademhaling weghalen. Een grote bron van afleidende impulsen is je lichaam. Als je een poosje in welke houding dan ook stilzit, zal je lichaam zich over het algemeen onprettig gaan voelen. Normaal gesproken veranderen we in reactie op dit ongemak voortdurend van houding, zonder dat we ons er nu echt van bewust zijn. Maar wanneer je mediteert, is het juist goed om weerstand te bieden aan de eerste impuls om in reactie op lichamelijk ongemak van houding te veranderen. In plaats hiervan richten we onze aandacht op deze

gewaarwordingen van ongemak en heten we ze mentaal welkom.

Waarom? Omdat deze gewaarwordingen van ongemak zodra ze in ons bewustzijn komen, onderdeel van onze ervaring van het huidige moment worden, en dus op zichzelf en vanzelf waardevolle objecten van observatie en onderzoek worden. Zij geven ons de kans rechtstreeks naar onze automatische reacties te kijken en naar het hele proces van wat er gebeurt wanneer de geest zijn evenwicht kwijtraakt en geagiteerd raakt als hij bij de adem wordt weggehaald.

Zo hoeft je de pijn in je knie, of in je rug, of de spanning in je schouders niet als afleiding te beschouwen waardoor je niet bij je adem kunt blijven, maar kun je ze in je bewustzijnsveld opnemen en gewoon accepteren, zonder dat je ze als ongewenst beschouwt en dienovereenkomstig reageert, zonder te proberen ze weg te krijgen. Deze benadering verschaft je een alternatieve manier om naar ongemak te kijken. Hoe onprettig deze lichamelijke gewaarwordingen misschien ook zijn, zij zijn nu potentiële leraren en bondgenoten, die je helpen jezelf te leren kennen. Ze kunnen je helpen je concentratievermogen en je vermogen tot kalmte en bewustzijn te ontwikkelen; ze zijn niet langer alleen maar frustrerende beletsels die je van je doel afhouden: proberen bij je adem te blijven.

Het ontwikkelen van dit soort flexibiliteit, dat je in staat stelt *om het even* wat zich voordoet te verwelkomen en er bij aanwezig te zijn, zonder dat je slechts aan één ding, bijvoorbeeld je ademhaling, aandacht wilt blijven besteden, is een van de karakteristiekste en waardevolste kenmerken van bewustzijnsmeditatie.

Wat dit in de praktijk betekent, is dat we tijdens onze meditatiepogingen, ook al zitten we niet lekker, proberen onbeweeglijk te blijven zitten. Niet dat we pijn hoeven te lijden, maar we proberen wel minder snel op gewaarwordingen van ongemak te reageren dan we misschien gewend zijn. We ademen met deze gewaarwordingen *mee*. We verwelkomen ze en proberen echt terwijl ze er zijn een ononderbroken bewustzijn in stand te houden. Vervolgens verschuiven we een beetje om het ongemak te verminderen, als dat nodig is, *maar zelfs dat doen we bewust*, met van moment tot moment volgehouden bewustzijn.

Het is niet zo dat in het meditatieproces de boodschappen over ongemak en pijn die het lichaam geeft als onbelangrijk worden beschouwd. Integendeel, zoals je in hoofdstuk 22 en 23 zult zien. We beschouwen pijn en ongemak juist als belangrijk genoeg om er dieper op in te gaan. De beste manier waarop we pijn en ongemak kunnen onderzoeken, is door ze te verwelkomen wanneer ze zich voordoen in plaats van door te proberen ze te verjagen omdat we er niet van houden. Door te blijven zitten wanneer we niet gemakkelijk zitten en dit

ongemak als deel van onze ervaring in het moment te accepteren, zelfs als we dat niet leuk vinden, en we vinden dat niet leuk, ontdekken we dat het in feite mogelijk is ons bij lichamelijk ongemak te ontspannen. Dit is een van de voorbeelden van hoe ongemak of zelfs pijn je leraar kan zijn en je kan helpen heel te worden.

Wanneer je je bij ongemak ontspant, vermindert dit soms de intensiteit van de pijn. Hoe vaker je oefent, hoe beter je erin kunt worden pijn te verminderen of er in elk geval opener voor te worden. Maar of je tijdens zitmeditatie nu wel of niet minder pijn ervaart, door doelbewust met je reacties op ongemak aan de slag te gaan, zul je gemakkelijker een zekere mate van kalmte en gelijkmoedigheid kunnen ontwikkelen, eigenschappen die hun nut zullen bewijzen als je met moeilijkheden, stresssituaties en pijn te maken krijgt (zie deel II en III).

Omgaan met gedachten tijdens zitmeditatie

Behalve lichamelijk ongemak en lichamelijke pijn, zijn er tijdens het mediteren talloze andere zaken die je aandacht bij je ademhaling kunnen weghalen. De belangrijkste hiervan is denken. Dat je besluit je lichaam tot stilstand te brengen en van moment tot moment je adem te observeren betekent nog niet dat je denkende geest hieraan gaat meewerken. Je geest wordt niet rustig omdat jij besloten hebt te mediteren!

Wanneer we aandacht aan onze ademhaling besteden, zien we wel dat ons leven in een schijnbaar nooit eindigende stroom van gedachten is ondergedompeld, die de een na de ander ongewild opkomen, in een snelle opeenvolging. Veel mensen zijn zeer opgelucht als ze na een week thuis mediteren tijdens de tweede les ontdekken dat ze niet de enigen waren die merkten dat hun gedachten als een waterval door hun geest stroomden, zonder dat ze er ook maar enige greep op hadden. Dat iedereen in de groep een geest heeft die zich zo gedraagt, stelt hen gerust. Zo is de geest nu eenmaal.

Deze ontdekking is voor veel cursisten een ware openbaring, en wordt de reden van of bereidt de weg voor een diepgaand leerproces. Velen beweren dat deze ontdekking, namelijk het besef dat ze niet hun gedachten zijn, het belangrijkste is dat ze van de meditatie training hebben geleerd. Deze ontdekking betekent dat ze er bewust voor kunnen kiezen wel of niet iets met hun gedachten te doen, en wel op verschillende manieren die ze niet tot hun beschikking hadden toen ze zich nog niet van dit eenvoudige feit bewust waren.

Tijdens de eerste fases van onze meditatiebeoefening haalt de denkactiviteit

voortdurend onze aandacht weg bij de belangrijkste taak die we ons met het onwikkelen van kalmte en concentratie gesteld hebben: bij onze ademhaling zijn. Om tijdens het mediteren continuïteit en kracht te ontwikkelen, zul je jezelf eraan moeten blijven herinneren naar je ademhaling terug te keren, wat je geest ook van het ene moment op het andere voor streken uithaalt.

De dingen waaraan je tijdens het mediteren blijkt te denken, zijn misschien wel, maar misschien ook niet belangrijk voor je. Of ze nu belangrijk zijn of niet, ze schijnen er een eigen leven op na te houden, maar dat hadden we al gezien. Als je een periode van grote stress doormaakt, zal je geest meestal maar niet ophouden na te denken over de ingewikkelde en verwarrende situatie waarin je je bevindt, over wat je zou moeten doen, of gedaan zou moeten hebben, of niet zou moeten doen, of niet gedaan zou moeten hebben. Je gedachten kunnen dan van angst en zorgen zijn vervuld.

In tijden met minder stress kunnen de gedachten die door je hoofd gaan minder angstig van aard zijn, maar ze kunnen met evenveel kracht je aandacht bij je ademhaling weghalen. Misschien merk je wel dat je aan een film zit te denken die je pas gezien hebt, of dat er een liedje in je hoofd zit dat er maar niet uit wil. Of misschien zit je wel aan het avondeten te denken, of aan je werk, je ouders, je kinderen, andere mensen, je vakantie, je gezondheid, je dood, je rekeningen of wat dan ook. Er zullen allerlei soorten gedachten als een waterval door je hoofd stromen terwijl je zit, de meeste ervan zonder dat je je ervan bewust bent, totdat je ten slotte beseft dat je niet meer op je ademhaling let en niet eens meer weet hoe lang het geleden is dat je je van je ademhaling bewust was, niet eens meer weet hoe je bij wat je denkt bent terechtgekomen nu je je ervan bewust bent geworden dat je je ademhaling was vergeten.

Dit is het moment om tegen jezelf te zeggen: 'Goed, dan ga ik nu terug naar m'n ademhaling en laat ik de gedachten die ik heb los, wat voor gedachten dat ook zijn.' Het helpt op zulke momenten ook om je houding te controleren en weer rechtop te gaan zitten als je lichaam voorover is gezakt, wat het over het algemeen doet wanneer je bewustzijn vervaagt.

Tijdens het mediteren behandelen we al onze gedachten gelijk. We proberen ons ervan bewust te zijn wanneer ze ontstaan en vervolgens gaan we *zonder acht te slaan op de inhoud van de gedachte* doelbewust met onze aandacht naar onze ademhaling terug, het belangrijkste voorwerp van observatie. Met andere woorden: we proberen doelbewust elke gedachte die onze aandacht trekt los te laten, of ze nu belangrijk en inzicht gevend lijkt of onbelangrijk en triviaal. We observeren onze gedachten gewoon als gedachten, als afzonderlijke gebeurtenissen die zich in ons bewustzijnsveld voordoen. We zijn ons ervan bewust omdat ze er zijn, maar we weigeren tijdens het mediteren doelbewust

in de inhoud van de gedachten op te gaan, hoe geladen de inhoud op dat moment misschien ook voor ons is. In plaats daarvan herinneren we onszelf eraan ze gewoon als gedachten waar te nemen, als schijnbaar onafhankelijk in ons bewustzijnsveld optredende gebeurtenissen. We merken de inhoud ervan op en ook hoeveel 'lading' ze hebben, met andere woorden: of hun kracht om onze geest op dat moment te domineren zwak of sterk is. Vervolgens laten we doelbewust los, hoe sterk geladen ze op dat moment ook voor ons zijn, en concentreren we ons weer op onze ademhaling en op de ervaring 'in ons lichaam' te zijn terwijl we zitten.

Onze gedachten loslaten betekent echter niet dat we ze onderdrukken. Veel mensen vatten het wel zo op, en denken ten onrechte dat meditatie inhoudt dat ze hun gedachten of gevoelens moeten afsluiten. Ze veronderstellen dat de instructies betekenen dat het 'slecht' is als ze denken en dat een 'goede meditatie' inhoudt dat er geen of weinig denken plaatsheeft. Daarom is het belangrijk te benadrukken *dat denken tijdens het mediteren niet slecht of ook maar ongewenst is. Waar het om gaat, is of je je tijdens het mediteren van je gedachten en gevoelens bewust bent en hoe je ermee omgaat.* Wanneer je ze probeert te onderdrukken, zal dat alleen maar grotere spanning en frustratie en meer problemen opleveren, geen innerlijke rust en vrede.

Oplettendheid houdt niet in dat je gedachten wegduwt of jezelf ervoor afsluit teneinde je geest te kalmeren. We proberen onze als een waterval door onze geest stromende gedachten niet te stoppen. We maken er gewoon ruimte voor, observeren ze als gedachten, en laten ze met rust, waarbij we onze adem als anker of 'thuisbasis' voor het observeren gebruiken en ook om ons eraan te herinneren geconcentreerd en kalm te blijven.

Wanneer je zo mediteert, zul je merken dat elke meditatie anders is. Soms voel je je misschien betrekkelijk rustig en ontspannen en word je niet door gedachten of sterke gevoelens gestoord. Een andere keer zijn je gedachten en gevoelens misschien wel zo sterk en keren ze zo vaak terug dat je alleen maar kunt proberen ze zo goed mogelijk te observeren en tussendoor zo goed mogelijk bij je ademhaling te blijven. *Meditatie heeft niet zozeer betrekking op hoeveel denken zich voordoet, maar meer op hoeveel plaats je er van moment tot moment in je bewustzijnsveld voor maakt om het te laten plaatshebben.*

Het is opmerkelijk wat een bevrijdend gevoel het geeft om te kunnen inzien dat je gedachten alleen maar gedachten zijn en dat ze niet 'jij' of 'de werkelijkheid' zijn. Als je bijvoorbeeld de gedachte hebt dat je een aantal dingen vandaag af moet krijgen en je herkent dit niet als een gedachte maar handelt alsof het 'de waarheid' is, dan heb je *in dat moment* een werkelijkheid geschapen,

waarin je werkelijk gelooft dat die dingen allemaal vandaag gedaan moeten worden.

Peter, die zoals wij in hoofdstuk 1 zagen aan de cursus meedeed omdat hij een hartaanval had gehad en er niet nog een wilde krijgen, kwam plotseling tot dit besef toen hij om tien uur 's avonds met de schijnwerpers op de oprit aan zijn auto stond te wassen. Het drong eensklaps tot hem door dat hij dit helemaal niet behoefde te doen. Het was alleen maar het onvermijdelijke gevolg van een hele dag proberen alles waarvan hij dacht dat het gedaan moest worden in te passen. Toen hij inzag wat hij zichzelf aandeed, zag hij ook in dat hij niet in staat was geweest de waarheid van zijn oorspronkelijke overtuiging dat alles *vandaag* gedaan moest worden in twijfel te trekken, omdat hij volledig opgegaan was in het geloven ervan.

Als je merkt dat jij je ook zo gedraagt, zul je je waarschijnlijk net als Peter opgejaagd, gespannen en zorgelijk voelen zonder dat je weet waarom. Dus als de gedachte aan hoeveel je vandaag nog moet doen tijdens het mediteren bij je opkomt, moet je er heel attent op zijn *als gedachte*, want anders ben je voor je het weet dingen aan het doen, zonder dat je je ervan bewust bent geweest dat je alleen maar omdat er een gedachte door je hoofd schoot hebt besloten met zitten te stoppen.

Als een dergelijke gedachte bij je opkomt en je in staat bent er afstand van te nemen en haar goed te bekijken, zul je prioriteiten kunnen stellen en verstandige beslissingen kunnen nemen over wat er werkelijk gedaan moet worden, en je zult weten wanneer je moet ophouden. Door eenvoudigweg je gedachten *als gedachten* te herkennen, kun je jezelf uit de vertekende werkelijkheid bevrijden die zij vaak scheppen, en kun je scherper gaan zien en een groter gevoel van beheersbaarheid in je leven toelaten.

Deze bevrijding uit de tirannie van de denkende geest komt rechtstreeks uit het mediteren zelf voort. Wanneer we elke dag enige tijd met niet-doen doorbrengen, met het observeren van onze ademhaling en de activiteit van onze geest en ons lichaam zonder in die activiteit op te gaan, ontwikkelen we tegelijkertijd kalmte en bewustzijn. Terwijl de geest stabiliteit ontwikkelt en minder in de inhoud van het denken opgaat, versterken we het concentratievermogen en het vermogen tot kalmte van de geest. En elke keer dat we een gedachte wanneer zij opkomt als gedachte herkennen, en van de inhoud ervan nota nemen en het verschil zien tussen de kracht van haar greep op ons en de nauwkeurigheid van haar inhoud, elke keer dat we haar vervolgens loslaten en naar onze ademhaling en ons lichaam terugkeren, versterken we ons bewustzijn. We leren onszelf beter kennen en gaan onszelf meer accepteren, niet zoals we graag zouden willen zijn, maar zoals we werkelijk zijn.

Andere aandachtspunten tijdens zitmeditatie

We laten onze cursisten tijdens de tweede les kennismaken met zitmeditatie. In de week na deze les mediteren zij thuis een keer per dag tien minuten. Dit huiswerk komt bovenop de drie kwartier die zij aan de lichaamsscan besteden, een techniek die je in het volgende hoofdstuk zult leren. We voeren de zittijd tijdens de cursusperiode telkens wat op, totdat we drie kwartier achter elkaar kunnen zitten. Tegelijkertijd breiden we de reeks ervaringen uit waarop we tijdens de zitmeditatie letten.

De eerste paar weken slaan we alleen maar gade hoe de adem naar binnen komt en naar buiten gaat. Met deze manier van mediteren zou je eeuwig kunnen doorgaan. Je meditatie wordt dan steeds dieper en je geest wordt uiteindelijk kalmer en meer ontspannen, en je bewustzijn wordt steeds ruimer.

Wanneer het om mediteren gaat, zijn de eenvoudigste technieken, zoals je bewust zijn van je ademhaling, even helend en bevrijdend als ingewikkelder methoden, waarvan mensen per vergissing soms denken dat ze voor ‘gevoorderden’ zijn. Wanneer je op je ademhaling let, ben je echter niet ‘minder gevorderd’ dan wanneer je op andere aspecten van innerlijke en uiterlijke ervaring let. Beide methoden hebben hun plaats en waarde bij het ontwikkelen van bewustzijn en wijsheid. In wezen zijn de kwaliteit en de oprechtheid van je inspanningen en de diepte van je inzicht belangrijker dan welke ‘techniek’ je gebruikt of waarop je let. Als je werkelijk oplet, kun je aan de hand van elk object leren rechtstreeks van moment tot moment bewust te zijn. Maar op je ademhaling letten vormt een heel krachtige en doeltreffende ondersteuning van alle andere aspecten van meditatief bewustzijn. Daarom zullen we er telkens weer op terugkomen.

Door de weken heen breiden wij het aandachtsveld bij zitmeditatie stapsgewijs uit, zodat het behalve de ademhaling lichamelijke gewaarwordingen in bepaalde gebieden, een besef van het lichaam als geheel, geluiden, en ten slotte het denkproces zelf gaat omvatten. Soms concentreren we ons slechts op een van deze zaken, soms op allemaal achter elkaar. In het laatste geval besluiten we de meditatie met alleen maar zitten en ons bewust zijn van alles wat zich voordoet, waarbij we ons niet op iets specifiek, zoals geluiden of gedachten of de ademhaling, concentreren. Dit wordt soms *keuzevrij bewustzijn* genoemd. Je kunt het beschouwen als gewoon ontvankelijk zijn voor alles wat zich in elk moment ontvouwt. Hoe eenvoudig dit misschien ook klinkt, er is wel grote kalmte en aandacht vereist om op deze manier te mediteren. En zoals we al zagen, worden deze eigenschappen het best ontwikkeld door één object te kiezen, meestal de ademhaling, en daar dan maanden of zelfs jaren

mee te werken. Daarom zullen sommige mensen er het meeste baat bij hebben tijdens het mediteren aanvankelijk bij hun ademhaling en hun lichaam als geheel te blijven, vooral als ze het cassettebandje voor zitmeditatie niet gebruiken. Voorlopig adviseren we je aan de hand van de oefeningen aan het einde van dit hoofdstuk te mediteren. In hoofdstuk 10 staat een beknopt programma om in acht weken te leren mediteren overeenkomstig het schema van de stresscursus. Wanneer we over zitmeditatie beginnen, wordt er meestal heel wat geschoven en druk bewogen en met de ogen geknipperd, want mensen moeten wel wennen aan het idee van niets doen en leren zijn. Voor mensen met pijnklachten of angsten, en mensen die volledig op doen gericht zijn, lijkt stilzitten in eerste instantie misschien iets onmogelijks. Ze denken vaak dat ze te veel pijn zullen hebben of te nerveus zullen zijn of zich te erg zullen vervelen om het te kunnen. Maar na een paar weken is de collectieve stilte in de zaal oorverdovend, ook al zitten we tegen die tijd misschien al wel twintig minuten tot een half uur achter elkaar. Er wordt weinig geschoven en bewogen, zelfs niet door de mensen met pijn en angsten, en zelfs niet door de prestatiegericht, die meestal geen minuut rust hebben, een duidelijk teken dat ze thuis oefenen en een zekere mate van rust van zowel lichaam als geest aan het ontwikkelen zijn.

De meeste cursisten ontdekken spoedig dat mediteren heel stimulerend kan zijn. Soms lijkt het niet eens op werk. Dan is het gewoon een moeiteloos ontspannen in de stilheid van zijn, waarbij elk moment geaccepteerd wordt terwijl het zich ontvouwt.

Dit zijn momenten van ware heelheid, die wij allen kunnen bereiken. Waar komen ze vandaan? Nergens. Ze zijn er de hele tijd. Telkens wanneer je in een alerte en waardige houding gaat zitten en je aandacht op je ademhaling richt, het maakt niet uit hoe lang, keer je terug naar je eigen heelheid, bevestig je je innerlijk evenwicht van geest en lichaam, los van de voorbijgaande gesteldheid van je geest of je lichaam. Zitten wordt ontspannen tot de kalmte en vrede onder de oppervlakte van de agitatie van je geest. Zien en loslaten, zien en loslaten, zien en loslaten, zo gemakkelijk is het.

OEFENING 1

Op je ademhaling mediteren

- 1 Wees je minstens tien minuten per dag in een gemakkelijke maar rechte zithouding van je ademhaling bewust.
- 2 Telkens wanneer je merkt dat je geest niet meer bij je adem is, kijk je slechts waar hij wel is. Vervolgens laat je los en keer je terug naar je buik en je ademhaling.