

Meditatie = meditatie?

Meditatie is een manier om rust te vinden, jezelf te leren kennen en tot inzichten te komen. Er zijn tal van boeken, filmpjes etc. om het te leren, maar meditatie is eigenlijk een individueel onderzoek.

Wat voor de een werkt, op een bepaald moment, in een bepaalde situatie, hoeft niet te werken voor de ander. Of kan voor diezelfde persoon mogelijk ook niet meer werken... Het is dus zeker niet zo dat er maar één enkele vorm van meditatie zou zijn die voor iedereen werkt, die dan nog de enige juiste is.

Laten we even de verschillende, meest voorkomende vormen van meditatie overlopen:

1. Mantra-meditatie

Mantra-meditatie is het herhalen van klanken of gebeden. Voorbeelden zijn transcendentale meditatie (TM), Japa-meditatie (het herhalen van mantra's) en eigenlijk alle religieuze oefeningen die gebeden herhalen. Deze vorm van meditatie brengt de geest in een rustige staat. De herhaling van klanken luidop, fluisterend of in gedachten concentreert je geest. Onderzoeken laten zien dat harmoniserende hersengolven optreden tijdens mantra-meditatie.

2. Yoga

Bepaalde vormen van yoga hebben een meditatief karakter. In onze yoga staat een kalme gemoedstoestand centraal, boven fysieke inspanning 😊. Yoga is een training in bewust aandachtig blijven. Veel problemen lijken voort te komen door onvoldoende contact met het lichaam. Yoga is onze manier om tot eenheid van lichaam en geest te komen, zodat spanningen kunnen oplossen. Voor mensen die moeite hebben met stilte-meditatie kan yoga een alternatief zijn, of eventueel een opstapje naar andere meditatietechnieken. De geest wordt door yoga vaak al kalmer en geconcentreerder. Je wordt bewust van lichaam en geest, de constante maalstroom van het denken komt tot rust (yogash chitta vritti nirodah). Het brengt je lichaam en energie (prana, chi, ki, ...) in evenwicht en traint je in **"bewust zijn"**.

3. Boeddhistische meditatie

In deze meditatievorm gaat het om gericht nadenken over bepaalde thema's; zoals de vergankelijkheid (ziekte, dood), vergeving, de leegte, compassie, liefde Er kan inzicht ontstaan, waardoor je anders gaat kijken naar de wereld en jezelf, en daardoor mogelijk ook anders gaat reageren in en op de wereld. Denk hierbij aan "Het Tibetaanse dodenboek", "Het Tibetaanse boek van leven en sterven", ...

4. Visualisatie-meditatie

Visualisatie is heel in, met name in de stroming van het positieve denken. Men stelt zich iets zo levendig mogelijk voor, alsof het er al is. Voor de hersenen is visualisatie (verbeelding/inbeelding) bijna hetzelfde als de echte situatie, zoals wanneer je uit een droom komt, en even niet weet of het een droom of echt was. Het is een vorm van zelfhypnose en kan helpen nieuwe gewoonten te creëren. Vanuit de yogafilosofie is verbeelding een vritti, en behoort visualisatie niet tot meditatie.

5. Concentratie meditatie

In deze meditatievorm gaat het erom de aandacht bij één enkel object te houden. Dat kan van alles zijn. Typisch in het zenboeddhisme het volgen/tellen van de adem (of de so-ham meditatie uit de yoga), maar ook bijvoorbeeld op een afbeelding van Boeddha (of vanuit het hindoeïsme, een afbeelding van Krishna, Shiva, Ganeesha ...).

6. Energiemeditatie

Het gaat hierbij om een soort fysieke gewaarwording, maar dan wat subtieler. Je voelt bijvoorbeeld wind, drukte, trilling of vibratie in en om het lichaam. Verbeelding wordt ook hier actief gebruikt. Is typisch bij chi-kung/ tai-chi (kleine kringloop, etc.), ook bij kundalini-yoga en "Le yoga de l'énergie", een yoga-vorm die concentratie gebruikt op de nadi's/meridianen.

7. Ademhalingsmeditatie

Adem en psyche zijn nauw verbonden. Focus op de ademhaling komt in verschillende tradities voor. Typisch voor de pranayama (yoga), maar ook bij Zen, chi-kung en vipassana komt bvb ademen door verschillende neusgaten voor. Door lang en diep te ademen kunnen geblokkeerde spanningen en emoties vrijkomen (al moet hier ook met de nodige omzichtigheid te werk gegaan worden, mensen kunnen immers ook te diep ademen en zo in chronische hyperventilatie verkeren...). De aandacht richten op de adem kalmeert het denken en brengt ons in contact met ons lichaam en geest, en mogelijks ook het onderbewuste.

8. Vipassana-meditatie

Vipassana is een proces van zelfobservatie. Het doel is om op een aangepaste manier te leren omgaan met gevoelens als woede, haat, hebzucht en angst, gehechtheid, verlangen,... Het betekent letterlijk 'helderder zien' en wordt daarom ook wel inzichtsmeditatie genoemd. Je oefent in bewust te zijn van veranderende verschijnselen zoals ademhaling, gedachten, gevoelens of geluiden. Alles zien als vergankelijk, natuurlijke processen en niet als 'ik' of 'mijn'. Kenmerkend voor vipassana zijn de stilleretraines.

9. Mindfulness

Mindfulness werd ontwikkeld door de Amerikaan Dr. Jon Kabat-Zinn als een therapie tegen stress en depressie. Het gaat om meditatie in een **westerse klinische context**, aangevuld met psychotherapie. In de regel gaat het om 8 weken durende trainingen, MBSR (stress-reductie) of MBCT (cognitieve therapie). Helaas wordt veel misbruik gemaakt van de term en geven heel wat mensen 'mindfulness', al dan niet met de nodige opleiding of achtergrondkennis.

10. Hier en nu aanwezig zijn

Deze stijl van meditatie werkt door een soort open gewaarzijn, zonder specifiek meditatieobject. Voorbeelden zijn Advaita vedanta, Eckhart Tolle, Krishnamurti, etc. Je richt je op het Hier en Nu. De leer richt zich op het doorbreken van concepten van ruimte en tijd, of 'zijn' en 'niet zijn'. Er is alleen maar '**nu**' en geen enkel concept is uiteindelijk waar. Dit kan een snelle manier zijn om contact te maken met de diepere dimensie van de werkelijkheid, waar talloze mystici al eeuwen naar verwijzen. **Deze vorm van meditatie kan de valkuil tegengaan die bij andere methodes vaak ontstaat: de ambitie om verlichting te bereiken in de toekomst, het idee dat het iets is dat 'ik' kan doen door hard te werken.**

De meditatie, volgens Ma Tripurashakti, in een Yoga Samsva-sausje 😊

XII-12 Beter dan beoefening van rituelen is kennis (gnyaana) inderdaad.
 Boven kennis (gnyaana) munt meditatie uit.
 Beter dan meditatie is het verzaken van de vruchten van handeling,
 want op de verzaking volgt onmiddellijk vrede (shaanti).

Het is zo simpel als dit, je hoeft alleen maar:

- * **Stil te zitten** en tegelijkertijd comfortabel en stabiel zijn
- * **Sereen te ademen**, rustig en zonder pauzes
- * **Toe te staan dat de geest mag bewegen** en niet betrokken bij, verstoord of beïnvloed worden door die bewegingen. Zodat de hele geest kan getuigen en er achter kan komen dat er nog iets voorbij de geest is. -> Om dan al je energie naar dat wat voorbij de geest ligt te richten, door eerst een **mantra** te gebruiken en dan **rechtstreeks op de non-dualistische realiteit, dat voorbij de geest ligt, te mediteren.**

“Het is simpel, maar het kan niet eenvoudig genoemd worden!”

Swami Rama

Van theorie -> naar praktijk

Wat te doen?

1 Vorbereiding voordat je voor meditatie gaat zitten:

- * Darmen en blaas leeg zodat het lichaam comfortabeler aanvoelt.
- * Was het lichaam, alleen een splash met water is misschien al genoeg om het lichaam even op te frissen.
- * Bereid de ruimte voor; is de temperatuur comfortabel en is er genoeg frisse lucht?
- * Lichaam voorbereiden: **yogaoefeningen** om het lichaam flexibel te maken, zodat het in de meditatie houding kan zitten. Je werkt **vooral** met **de ruggengraat en de heupen**. Er zijn asana's die de spieren rondom de ruggengraat steviger maken, dit zal je helpen rechtop te zitten.

2 Ontspanning:

Dan zal je wat tijd mogen vrijmaken om de spanning in je lichaam los te laten, zodat je niet alleen recht en stabiel bent als je in de meditatie houding gaat zitten, maar ook comfortabel bent in deze houding. Door het doen van een systematische ontspanning in savasana (lijkhouding) laat je de spanning in je lichaam los. Beweeg je aandacht door je lichaam heen, op deze manier maak je het lichaam het eerste object van je meditatie.

3 Ga in een gemakkelijke houding zitten:

Denk er aan, een voor U gemakkelijke houding, als dit voor u een stoel betekend, dan is dat zo. Wel rug recht en hoofd recht houden, kin ietsje naar beneden en lichtjes teruggetrokken, alsof het hoofd aan een zijden draadje zou hangen zeggen ze in de Tai-chi 😊. **Vooral zonder spanning.**

4 Maak je adem gedurende de meditatie:

- diafragmisch
- zonder pauzes
- zonder geluid
- vrij, vloeiend

5 Leid dan je bewustzijn van:

- 1) Pranayama oefeningen om jezelf alert en wakker te maken, door je systeem op te wekken door brahmari, kapalabhati en/of nadi shodana te doen. Deze krachtige pranayama oefeningen zullen je subtiele lichaam zuiveren en het ontwaken van sushumna ondersteunen (als sushumna tijdens de ontspanning of de yoga asana's niet al is open gegaan).
- 2) Wees je bewust van je adem en sta dan toe dat de adem langzaam en rustig wordt.
- 3) Wees je bewust van het gebied van het middenrif
 - naar het op en neer laten bewegen langs de ruggengraat, met of zonder het gebruik van de soham mantra
 - naar het laten rusten van het bewustzijn op de neusbrug, waar je de adem naar binnen en buiten voelt stromen, opnieuw met of zonder het gebruik van de soham mantra.

6 Sta toe dat de geest:

Gedachten naar voren laat komen, laat de gedachten komen en gaan

Maar blijf ongestoord door de gedachte, niet beïnvloed of betrokken door de gedachten die komen en gaan.

Dan:

- Sta toe dat de mantra (eigen mantra, of So Ham, of ...) komt (fluisterend of in stilte) en volg de mantra (op het ritme van de ademhaling) als deze terug stroomt naar de bron (stilte).
- Ga met je aandacht (opgelet, geen concentratie, spanning, maar met open aandacht, interesse, benieuwdheid) naar het midden van de borst, of, als je dit verkiest, het puntje tussen de wenkbrauwen. Blijf daar net je aandacht, je hoeft niets te doen. Luister ... aanschouw... wat er overblijft is een staat van pure aandacht.

⇒ dat wat je in werkelijkheid bent!

Wanneer je de stappen begrijpt is het tijd om te beginnen met meditatie! Regelmatig, elke dag op dezelfde tijd, zodat het een gewoonte wordt. En als het meditatietijd is bestaat er niets anders in de hele manifestatie dan te gaan:

Van theorie → naar praktijk
Van controleren → naar overgave
Van complexiteit → naar eenvoud
Van geluid → naar stilte
Van woorden → naar bewustzijn
Van lichaam → naar adem → naar geest
→ naar daar voorbij

