

Twee antwoorden op de vraag 'Wat is mediteren?'



www.aandachtswegen.nl
© drs Roeland Wijkhuizen

Wat is mediteren? Ik heb twee antwoorden voor je, een kort en een lang antwoord.

1. Het korte antwoord.

Mediteren is zitten met je aandacht bij je adem.

2.0 Het lange antwoord

Ik kan me voorstellen dat je het korte antwoord erg kort vindt. Je hebt helemaal gelijk, dat is ook zo. Het lange antwoord kunnen we eigenlijk bijna net zo lang maken als we zelf willen.

Sommigen vinden een meditatie een modegril, anderen noemen het saai, onproductief, moeilijk of voor watjes. Hieronder zal ik je duidelijk maken dat geen van deze labels klopt.

- Meditatie is allereerst van alle eeuwen, tijden en culturen. Ja het maakt ook deel uit van onze westerse cultuur.
- Daarnaast is meditatie interessant, omdat je jezelf leert kennen.
- Het is extreem productief in o.m. tot ontspanning komen, je zelfvertrouwen vergroten, je tenen inkorten, je bloeddruk verlagen, je hart letterlijk en figuurlijk meer in balans brengen, je immuunsysteem versterken.
- Meditatie is net zo moeilijk als dat je het zelf maakt. Verderop lees je hoe makkelijk het ook kan zijn.
- Meditatie toont je je werkelijke kracht en invloed, die veel groter is dan je misschien wel denkt.

Goed, meditatie is dus tijdloos en zinnig, maar wat is het nu? Doorgaans heeft meditatie alles te maken met zitten. Er zijn ook meditatievormen waarbij je loopt, maar deze laat ik hier eerst even buiten beschouwing. In de toegift lees je er iets over. (§ 3.3)

Meditatie is dus gaan zitten. En dan? Dan richt je je aandacht op je ademhaling zonder verder doel.

Meditatie heeft twee paradoxale elementen, elementen, dus die elkaar lijken tegen te spreken en toch waar zijn.

- de eerste paradox. Hierboven las je dat meditatie bijdraagt aan je gezondheid door stress te verminderen, de bloeddruk te verlagen, je immuunsysteem te verlagen, dat je minder gauw lange tenen hebt waar de mensen in je buurt telkens op gaan staan etc. Maar dat bereik je allemaal niet als je daarom wilt gaan mediteren. Het zijn als het ware bijproducten, die aan je vingers ontsnappen als je ze wilt grijpen. Grijp je ze daarentegen niet vast, dan komen ze vanzelf in je schoot. In de toegift lees je hier meer over (§ 3.1)

- de tweede paradox. Meditatie is (nog) meer dan je concentreren op je ademhaling. Concentratie op je ademhaling vraagt een gerichte aandacht. Maar bij meditatie is het tegelijk de bedoeling dat je een open en receptief (ontvangend) bewustzijn houdt. Dat klinkt tegenstrijdig en dat is het ook. Toch kun je het heel snel als het ware in één beweging, onder de knie krijgen.

2.1 Spiritualiteit

Behalve dat meditatie goed is voor je, voor je gezondheid en welbevinden, je creativiteit en speelsheid, je zachtheid en souplesse, is meditatie van oorsprong vooral ook een spirituele oefening, en wel eentje die niet gebonden is aan een bepaalde religie, want het komt in alle godsdiensten voor.

Meditatie is een weg naar binnen gaan, je inkeren in jezelf. Dat is nog iets anders dan navelstaren. Inkeren is niet jezelf terugtrekken uit de wereld en je niet meer om anderen bekommeren. Inkeren is een bewuste concentratie-oefening en daarbij zul je - als je er eenmaal een beetje vertrouwd mee bent - ontdekken dat het juist je ervaring van verbondenheid met anderen en andere dingen versterkt, terwijl navelstaren de banden juist losknipt. Je navel is immers het litteken dat je met je moeder verbonden was en nu niet meer, althans niet in letterlijke lichamelijke zin.

Meditatie is een weg naar binnen, het is een weg om het goddelijke te vinden; het is daarmee ook een weg om te raken aan wat de bijbel het Koninkrijk van God noemt en Boeddha het Zuivere Land.

Ik noem meditatie een spirituele oefening en geen godsdienstige oefening, omdat het te maken heeft met ervaren en niet met (geloofs)overtuigingen. Overtuigingen hebben te maken met denken en je hersenen, ervaringen zijn veel meer omvattend dan denken.

Al is meditatie tegenwoordig vaak helemaal uit de sfeer van het religieuze gehaald, toch blijft de spirituele dimensie een rol spelen. Meditatie brengt je namelijk bij of tot je wezen en jouw wezen, je ziel of zelf is iets dat het aardse overstijgt.



2.2 Jezelf loskoppelen

Als je gewoon ergens neerploft om te gaan zitten, is de kans groot dat je aan het denken bent. Er gaan immers altijd wel gedachten door je hoofd. Soms maken ze je blij, maar ze kunnen je ook bang maken, of een gevoel van stress geven. Ze kunnen je helpen bij het plannen van je bezigheden en het oplossen van vraagstukken. Maar zitten met een hoofd vol gedachten is net als dagdromen over zonnige stranden geen meditatie.

Bij meditatie begin je in feite juist met het jezelf loskoppelen van je gedachten. Dat klinkt ingewikkelder dan het is.

Er gaan heel veel gedachten door je hoofd, die je soms niet eens bewust bent. Meditatie kun je zien als een bewustwordingsproces.

Als ik ga zitten en mijzelf loskoppel van mijn gedachten, dan ga ik zitten en haal ik bewust een paar keer adem. Daarbij laat ik de uitademing eventueel iets langer duren dan de inademing. Ondertussen word ik mij bewust van welke gedachten er door mijn hoofd gaan. Op dat moment zie ik dat ik aan het denken ben. Wie is de 'ik' die het ziet en wie is de 'ik' die denkt? Zie je dat er nu al sprake is van twee 'ikken? Wanneer ik zie dat ik denk, beheersen mijn gedachten mij niet. Ze kunnen me dan niet in hun greep houden, dan ben ik de baas en niet mijn gedachten. Fijne gedachten blijven zo prettig, boze of bange gedachten worden minder eng. En veroordelende gedachten worden gerelativeerd door het bewust toekijkende ik.



Wanneer ik zie dat ik aan een gedachte haak, kan ik ook besluiten om deze gedachte los te laten door niet met het verhaal van de gedachte mee te gaan. Ik kan de gedachte pas loslaten als ik weet dat de gedachte er is. Ander heb ik geen flauw idee waar ik me van moet loskoppelen.

Zien dat je denkt is dus heel iets anders dan denken. Als je denkt, vertoef je in feite in het verleden of in de toekomst, want gedachten gaan nooit over het nu. Gedachten brengen je altijd naar het verleden of naar de toekomst. Het kan daarbij om seconden, jaren of eeuwen gaan, maar niet over het heden. Daarentegen, als je ziet dat je denkt, ben je wel in het nu, want dan ben je je bewust van wat zich nu afspeelt. Meditatie is dan ook 'in het nu' zijn. Meditatie is je loskoppelen van je gedachten, want jij bent

niet je gedachten, je hebt gedachten en alles wat je hebt, ben je niet. Je hebt een jas, maar je bent geen jas, je hebt een mobiel, maar je bent geen mobieltje. Je hebt gedachten, maar je bent geen gedachten.

Zo heb je ook emoties, maar je bent je emoties niet. Je bent veel meer dan dat. Ook van je emoties kun je jezelf loskoppelen door je te realiseren dat je een emotie hebt. Je merkt bijvoorbeeld dat je boos bent of blij. Iets in jou is dan blij of boos, maar niet jij. Jij bent veel meer dan je toevallige emotie van dit moment.

2.3 Ademen

Het kan op zich al een oefening te zijn om met aandacht bij je ademen te zijn en deze niet te beïnvloeden, maar daarentegen je adem gewoon laten ademen zoals het ademt. Je kunt zo gericht zijn op controle houden, dat je denkt dat je beter weet dan je lichaam welke adem je nodig hebt. Je lichaam past de adem aan aan het moment. Als je gaat zitten en jezelf loskoppelt van je gedachten en emoties, dan word je geest rustiger. Daarmee zal ook je lichaam meer tot ontspanning komen en dus zal je ademhaling rustiger of lager gaan. Nu kan het zeker in het begin zo zijn dat je jezelf juist onrustiger voelt worden en dat je adem gejaagder gaat. Dat komt omdat je geest zo gewend is aan druk bezig zijn, dat het helemaal verleerd is om rustig aan te doen en dat eng vindt. Ja, en als je bang bent, spant je lichaam zich juist aan om te kunnen vluchten of vechten en wil daarvoor ook meer zuurstof naar je spieren laten gaan en dus zal je lichaam de ademhaling sneller laten gaan. Dan kun je - omdat je naast je gedachten en emoties zit - zien dat je bang wordt van het 'niets doen' en door deze bewustwording kan de angst al afnemen, waardoor het lichaam zich weer meer zal ontspannen en de ademhaling zelf terug omlaag brengt. (Zie 2.2. en het toekomstige ik)

Je kunt als je gaat zitten je lichaam vriendelijk uitnodigen om ook rustiger te worden. Vriendelijk uitnodigen is wat anders dan forceren. Vriendelijk uitnodigen kun je doen door je uitademing iets langer te laten duren dan je inademing. Dan beïnvloed je je ademhaling wel, maar je forceert niets. Zoals het lichaam afvalstoffen produceert zo produceert ook de geest (geestelijke) afvalstoffen. Deze laat het lichaam los via de uitademing. Wanneer ik dus mijn uitademing iets langer laat duren dan mijn inademing geef ik mijn lichaam de gelegenheid om oude troep op te ruimen en af te voeren. Een opgeruimde geest zit 'netjes'.



Er bestaan ook allerlei meditatieve ademhalingsoefeningen, waarbij je bewust 'gaat spelen' met je adem. Op internet kun je bijvoorbeeld zoeken onder 'pranayama'. Dat gaat over het ontwikkelen of ontplooiën van de vitale levensenergie (prana in het Sanskriet). Er is ook een eenvoudige oefening die je makkelijk zelf kunt doen en deze helpt je om lichaam en geest in balans te brengen.

Daartoe kun je het volgende doen:

Je ademt uit en houdt je rechterhand dichtbij je neus. Dan druk je met je duim je rechterneusgat dicht en ademt in door je linker neusgat. Dan druk je met je wijsvinger ook je linker neusgat dicht en zo houd je adem even (een seconde) binnen. Laat dan je duim los en adem uit door je rechterneusgat. Adem vervolgens ook weer in door je

rechter neusgat terwijl je wijsvinger nog steeds je linker neusgat dichthoudt. Na deze inademing druk je de duim weer op het rechter neusgat en zijn beide een seconde of zo dicht. Laat dan je wijsvinger los van je linker neusgat en adem uit door links. Adem vervolgens weer in door links en druk met je wijsvinger je linker neusgat weer dicht. Beide zijn gesloten. Laat dan je duim weer los en adem uit door rechts. Adem ook in door rechts etc etc.

Als je voor het eerst gaat zitten om te ervaren wat mediteren is, heb je geen andere oefening nodig dan bewust ademen zoals je ademt en je ademhaling uitnodigen om je geest op te ruimen door de uitademing iets langer te laten duren. Forceer daarbij niets en met iets langer bedoel ik gewoon iets langer, bijvoorbeeld anderhalf keer zo lang. Het gaat niet om uitblazen tot je geen lucht meer hebt. Want voor alles is meditatie vriendelijk en liefdevol.

*Ik wens je veel plezier met zitten en als je vragen hebt,
kun je natuurlijk een mailtje sturen en/of een afspraak met me maken:*

*Roeland Wijkhuizen, Thuispraktijk Aandachtswegen, Helmond,
0492-389672 - info@aandachtswegen.nl - www.aandachtswegen.nl*

3.0 De toegift

3.1 Doen en zijn

Bij de opsomming in § 2.0 schreef ik dat meditatie heel productief is om tot ontspanning komen, je zelfvertrouwen te vergroten, je tenen in te korten, je bloeddruk te verlagen, je hart letterlijk en figuurlijk meer in balans te brengen en je immuunsysteem te versterken. Dat klopt..... behalve als je daarom gaat mediteren. Dan zal het niet werken. En dat heeft een reden. De reden is dat er onderscheid bestaat tussen de zgn. doe-modus en zijn-modus. Meestal verkeren we in de doe-modus. Dan zijn we dingen aan het doen en beogen daarmee een resultaat te behalen. Als je eet is het je doel om verzadigd te worden, als je werkt is het de bedoeling om daarmee geld te verdienen en/of waardering te krijgen, als je sport..... De doe-modus gaat uit van het standpunt dat de werkelijkheid zoals deze nu is niet goed (genoeg) is. Bij meditatie verkeer je als het goed is in een zijn-modus. Het is het einde van doen en bezig zijn. Het is leeg en rustig worden, het is het heden accepteren zoals het is. Het is meer geëngageerd toeschouwer zijn dan acteur zijn. Je kunt hier veel meer over lezen als je op internet zoekt bij doe-modus / zijn-modus. Duidelijk is dat als je gaat mediteren om een doel te bereiken je in feite in de doe-modus blijft en derhalve niet mediteert als lijkt dat misschien zo.

3.2 Contemplatie

Meditatie heeft een 'neefje' en dat is contemplatie. Als je de basis van meditatie een beetje onder de knie hebt, kan contemplatie heel zinnig zijn. Via contemplatie kun je zinnige antwoorden ontdekken op zin-vragen of betekenisvragen. Het zijn antwoorden, die altijd precies bij jou passen, omdat ze uit jou tevoorschijn komen. (Waarom ben ik bang voor....? Waarom heb ik zo vaak hoofdpijn? Wat is de oorzaak dat ik nu ruzie heb met...? Waarom heb ik geen zin in een bepaald feestje? Wat maakt dat ik me tot hem/haar aangetrokken voel of juist niet? Waar kan ik vreugde vinden? Waar kan ik God ontdekken in mijn leven?)

Wil je meer contemplatie, stuur dan even een mailtje naar het bovenstaande adres en samen kunnen we met contemplatie aan de slag.

3.3 Lopen

Kinhin is een ander woord voor loopmeditatie. Het woord komt uit het boeddhisme (zitmeditatie heet ook wel zazen vanuit het boeddhisme).



Je kunt loopmeditatie met verschillende snelheden doen. Bij de langzame versie zet je telkens een halve voet vooruit. De beweging van je benen wordt bepaald door je ademhaling. Dat is heel belangrijk. Je ademhaling bepaalt de beweging en niet andersom. Je kunt bijvoorbeeld bij een inademing je rechtervoet een halve voet vooruit zetten. Dan verplaats je langzaam en uitademend je gewicht naar je rechtervoet, waarbij je je bewust bent hoe eerst de hak en dan de hele rechtervoet contact maakt

met de grond. Dan rol je de rechtervoet weer af naar je tenen. Bij de volgende inademing zet je de je linkervoet een halve voet vooruit etc etc.

Een iets snellere variant is dat je min of meer gewone passen zet. Sta eerst stil en kijk hoe je ademt. De ademhaling is bepalend. Je kunt bijvoorbeeld 2 stappen zetten tijdens de inademing en 2 stappen tijdens de uitademing of drie stappen tijdens de uitademing. In en uit hoeven niet even lang te zijn. Je kunt daar ook mee spelen. Belangrijk bij kinhin is, dat het lopen is zonder doel, de zijn-modus weet je nog (§ 3.1) Je bent je bewust van ieder moment, je voelt dus heel bewust hoe een voet de grond raakt met de hak, hoe je je gewicht verplaatst van de ene voet naar de andere en hoe de voet zich afwikkelt naar je tenen als je met de andere voet een beweging naar voren maakt.

Ook hier geldt: Wil je meer kinhin, stuur dan even een mailtje naar het bovenstaande adres en samen kunnen we met kinhin aan de slag.