



Wat is meditatie?

Van doen naar zijn



Er zijn veel manieren te omschrijven wat meditatie is. Persoonlijk vat ik de essentie vaak samen als het met volledige aanwezigheid, onafgeleid rusten in het moment. Waarbij alles wat er is en zich voordoet in het bewustzijn er mag zijn zonder dat je er iets mee doet. Meditatie is ook wel de kunst van het 'niet doen'. Wat je 'zijn' zou kunnen noemen.

Al is mediteren een werkwoord, het is meer loslaten dan een activiteit. Rusten in zijn-bij-wat-er-is-op-dit-moment. Daarbij neem je alles waar wat zich manifesteert in je bewustzijn, maar hoeft je er even niets mee. Je hoeft vooral niets te *doen* met de gedachten, gevoelens, emoties of zintuigelijke waarnemingen die opkomen. Wat er ook is, je probeert het niet te analyseren, interpreteren, beoordelen, uit te werken of veranderen. En ook niet te stoppen, weg te duwen of vermijden. Het mag er zijn en krijgt een plek op de achtergrond.

Een van de mooiste omschrijvingen die ik ooit tegen gekomen ben over wat meditatie is, komt van de Tibetaanse meditatiegrootmeester Soygal Rinpoche. Deze verwoordde meditatie als: 'het jezelf even toestaan om eenvoudig en helder aanwezig te zijn bij alles wat aan gedachten, sensaties en gevoelens voorbij komt'. In een continue stroom van inspanningsloze concentratie overzie je alles wat zich voordoet en mag het er zijn op de achtergrond. Je hoeft er even niets mee, hebt even een momentje vrij van het 'doen'. In het ontspannen aanwezig zijn in het zorgeloze moment van het nu, vrij van bezig zijn met analyseren van het verleden of voorspellen van de toekomst, vind je rust en vrijheid. Meer is het niet. Meditatie is eigenlijk altijd minder.

Er is dus geen sluitende definitie van meditatie?

Het is onmogelijk wat meditatie is te vangen in woorden en dat komt omdat het een bewustzijnstoestand is van de geest, een ervaring. En net als ervaringen zoals verliefdheid of honger is dat iets dat niet in woorden te vangen is, het is hoogstens te omschrijven. Je kunt er 100 boeken over lezen en je door net zoveel mensen laten uitleggen hoe zij het ervaren, je weet pas echt hoe het is als je het zelf beleeft. Een boek over skydiving zal je nooit dezelfde

ervaring geven als de sprong uit het vliegtuig zelf. Hoe enerverend de tekst ook geschreven is, je kunt je er alleen een voorstelling van maken. En het enthousiaste verhaal van een vriend over dat nieuwe restaurant kan nooit tippen aan het zelf geproefd hebben van de heerlijke maaltijden die ze er serveren.

De Tibetanen spreken hierbij altijd over 'the finger pointing to the moon'. De ervaring is het zien van de maan, de uitleg erover of beschrijving ervan is de vinger die ernaar wijst. Als je niet verder kijkt dan de beschrijving, blijf je naar de vinger kijken en zal je nooit ervaren hoe de maan er uit ziet. Met andere woorden, de begrippen die ik ga gebruiken om je een idee te geven wat meditatie is, zal geen vervanging kunnen zijn voor de meditatie ervaring zelf. Een theoretisch kader kan je echter wel helpen om te begrijpen waarnaar je streeft en welke valkuilen er op kunnen treden.

Ik vergelijk het ook vaker met iemand die nog nooit een banaan geproefd heeft en wil weten hoe die smaakt. De enige mogelijkheid om dat echt te weten te komen is er een te proeven. Als je echter niet weet dat je een banaan eerst moet schillen voordat je erin bijt dan kan de smaakervaring verre van optimaal zijn. En om erin te kunnen bijten, moet je wel weten waar je hem kunt vinden, hoe een banaan er uit ziet en wanneer hij rijp is. Net zoals het handig is voor een skydiver om te weten hoe een parachute werkt, was het voor Mozart belangrijk eerst te leren hoe een piano werkt voordat hij er briljante dingen mee kon creëren. En ook Federer heeft eerst moeten leren wat een tennisracket is en wat de spelregels bij het tennis zijn, net zoals Messi ooit heeft moeten ervaren wat een bal is en hoe een voetbalwedstrijd in zijn werk gaat.

De weg naar meesterschap begint met een basis van theorie en begrip van het onderwerp. Daarom ga ik je, voordat we naar de praktijk gaan, eerst wat vertellen over de inhoud van meditatie. Als je weet waar het om gaat bij het mediteren en wat de misvattingen zijn die je een verkeerde kant op kunnen sturen, kun je met behulp van de richtingaanwijzers die ik je geef gemakkelijker komen tot de werkelijke ervaring. En door er mee te gaan oefenen kom je

*Mediteren is
meer loslaten
dan iets doen*

tot ervaring en verdieping van de vaardigheid en na verloop van tijd bereik je door die oefening uiteindelijk het meesterschap.

Waaraan voldoet de meditatietoestand?

Ook al is meditatie niet volledig sluitend te definiëren, er zijn een aantal punten die kenmerkend zijn voor de meditatieve geestestoestand.

In het moment van het nu

Het moment van het nu is het enige moment waarin we kunnen ervaren en echt aanwezig kunnen zijn. Ook is het het enige moment waarin dingen kunnen plaatsvinden. Wat er geweest is in het verleden, gebeurde in het nu van toen. En wat er in de toekomst nog gaat komen, zal plaatsvinden in het nu van dan. Het verleden is geweest en niet meer te veranderen. De toekomst moet nog komen en ook al kun je daarop anticiperen, hoe het er werkelijk uit gaat zien is nooit precies te voorspellen. Toch zijn we het grootste gedeelte van de tijd bezig met het verleden of de toekomst, met het herproduceren van wat al gebeurd is en het bedenken van wat nog allemaal gedaan moet worden. Wat er op dit moment is en gebeurt, gaat zo vaak aan ons voorbij. En als we het waarnemen wordt dat vaak automatisch gelinkt aan associaties met eerdere gebeurtenissen of verwachtingen voor wat er nog gaat komen, waardoor we ook vaak de realiteit van het moment missen. Tijdens het mediteren ben je bewust aanwezig bij wat er in dit moment is en richt je je volledige aandacht op het nu.

Openheid en volledige acceptatie naar alles wat zich voordoet

Alles wat zich voordoet in het bewustzijn heeft een plek en wordt niet weggeduwd. Het wordt ontvangen en volledig geaccepteerd als dat wat er zich nu voordoet, zonder oordeel, interpretatie, het te willen veranderen of stoppen.



Heldere focus

Met volledige aandacht aanwezig zijn bij wat er is zonder af te dwalen door erin mee te gaan. De moderne mens is bijna 50% van de tijd afgedwaald in gedachten. Hoe vaak zijn we nog echt aanwezig bij wat er is? En hoe vaak denken we aan wat er geweest is of wat er nog moet komen? Aan niet meer te veranderen gebeurtenissen uit het verleden of het creëren van mogelijke scenario's van de toekomst?



Ontspanning

Rusten in het moment en loslaten van alles wat er is. Een momentje van rust waarin er niets hoeft te gebeuren met alles wat zich voordoet. Iets dat nauwelijks meer voorkomt tegenwoordig want de geest krijgt vrijwel nooit meer even rust. Zelfs de vrije momenten in onze drukke agenda's worden meteen opgevuld door iets te doen. We pakken bijvoorbeeld even de krant of een tijdschrift erbij, eten even iets tussendoor, ruimen iets op wat rondslingerd of zijn bezig na te denken over wat er gebeurd is of nog moet gebeuren. Sinds de komst van smartphone en sociale media wordt zelfs het wachten in de rij voor de kassa of in het verkeer voor het stoplicht opgevuld door 'iets doen'. Ga zelf maar eens na hoe vaak je in je dag een moment hebt dat je niets doet, maar alleen 'bent'. Even losgekoppeld van wat er allemaal gebeurt in het leven om je heen en in je hoofd.

Ga zelf maar eens na hoe vaak op de dag je een moment niets 'doet'

Is het niet lastig om op hetzelfde moment zowel gefocust als ontspannen te zijn?

Voor veel mensen komt focus overeen met inspanning en is daarmee het tegenovergestelde van ontspanning. Waar het bij meditatie om gaat is de balans te vinden tussen beide. Enerzijds voldoende focus te hebben om nauwkeurig waar te nemen wat er is en gebeurt in het moment, zodat de dingen die gebeuren je aandacht niet ongemerkt meenemen naar alle associaties die je ermee hebt uit eerdere ervaringen of verwachtingen. Anderzijds voldoende ontspanning te hebben om alles wat zich manifesteert in je bewustzijn te laten zijn voor wat

het is en er even niets mee te doen. Te veel focus zorgt voor de neiging hetgeen je waarneemt vast te willen grijpen. Je dwaalt hierdoor af omdat je aandacht meegenomen wordt door wat je waarneemt. Te veel ontspanning zorgt ervoor dat je ook je aandacht loslaat en indut en suf wordt. In 'het midden' kun je rusten in je heldere en volledige waarneming van wat er is, zonder duifheid of onrust.

Toen de Boeddha ooit door een leerling gevraagd werd hoe dit 'midden' te begrijpen, wees deze naar zijn snaarinstrument. Hij vroeg hem hoe hij zijn snaren spande. De leerling antwoordde dat hij ervoor zorgde dat de snaren strak genoeg waren om geluid te produceren en ontspannen genoeg om niet te knappen. 'En precies zo zoek je naar de perfecte balans tussen focus en ontspanning in je meditatie' antwoordde Boeddha glimlachend.

Om de juiste balans te vinden moet je in het begin constant bijsturen en heb je oefening nodig. Oefening om je aandacht zo te kunnen controleren en richten dat hij precies daar is waar je hem wilt hebben. Net zoals je ooit de balans gezocht hebt bij het leren lopen en fietsen. En net zoals je als kind de balans op de twee benen of wielen hebt gevonden, vind je die ook steeds meer in je meditatie.

Waar brengt meditatie je naartoe?

Meditatie brengt je naar het ontspannen bewust zijn van het moment. En brengt je zo naar de diepere lagen in jezelf, voorbij aan de oppervlakkige onrust van de gebeurtenissen in je interne en externe wereld, terug naar je kern als mens. In het Engels heet een mens niet voor niets human being en hebben ze het niet over een human doing. Ook in het Nederlands wordt gesproken over levende wezens. Wezen is zijn.

In die basis zijnsstaat vind je rust, stabiliteit, helderheid en vrijheid. Stel je eens voor hoe het zou zijn even voorbij te gaan aan alles wat er speelt en zich continue aandient in je leven. Vanuit een stabiele diepere laag van kalmte en overzicht de wereld en alles wat zich erin

voordoet tegemoet te kunnen treden. Dat al die dingen die normaal je volledige aandacht opeisen alleen nog maar voorbijtrekkende wolken zijn aan een stralende hemel. Dat je niet in de achtbaan van het leven zit en je de snel over de rails bewegende karretjes van een afstandje op een rustige plek kunt waarnemen. Een plek waar je even niets hoeft of moet, waar geen denken of doen nodig is. Waar je alles wat er gebeurt kan en mag laten zijn voor wat het is en even aan je voorbij kunt laten gaan. Waar alles wat is geweest niet meer belangrijk is en alles wat er nog komen gaat even niet van invloed is. Waarin 'doen' plaats maakt voor 'zijn'.

Dat is meditatie. Hoe meer het je lukt zonder afleiding in deze staat van zijn te kunnen rusten, ongeacht wat er in de interne en externe wereld gebeurt, brengt je dat een enorme hoeveelheid innerlijke rust, balans, helderheid en vrijheid. Daar waar jouw passie en manifestatiekracht vandaan komen, waardoor vermoeidheid verdwijnt als sneeuw voor de zon en je diepe oerenergie zich kan manifesteren.

Hoe kan ik me voorstellen wat er bij meditatie gebeurt?

Er zijn meerdere metaforen die een omschrijving geven van de meditatieve toestand van zijn, het rusten in de diepere laag van je bewustzijn zelf, voorbij aan wat er op dat moment ook tijdelijk speelt in het bewustzijn. Het heldere bewustzijn waarin dat alles zich voordoet is voor iedereen hetzelfde en is onveranderlijk. Of je nu drie of tachtig jaar oud bent, het is en blijft gelijk en is niet onderhevig aan verandering of kwaliteitsverlies. Het gaat erom hoe helder je het kunt waarnemen.

Lama Ole Nydahl, een boeddhistische leraar van wie ik veel over meditatie geleerd heb, vergeleek het met een spiegel. Als je mediteert, richt je je aandacht op de spiegel zelf en niet op de beelden die erin weerspiegeld worden. De beelden zijn continue onderhevig aan verandering terwijl de spiegel zelf onveranderlijk, stabiel en neutraal is. Net zoals de spiegel is ook je bewustzijn zelf onveranderlijk, stabiel en neutraal, wat er ook gebeurt en waargeno-

*Stel je eens
voor hoe het
zou zijn even
voorbij te gaan
aan alles wat
er speelt en
zich continue
aandient in
je leven*

men kan worden in dat bewustzijn. Je gedachten, gevoelens en zintuiglijke waarnemingen zijn steeds weer anders. Als je aandacht hier steeds ongecontroleerd in meegaat, zorgt dat voor mentale onrust. Rustend in het bewustzijn zelf is er stabiliteit, focus en overzicht. En dat is wat je met meditatie oefent.

Je kunt de metaforische spiegel ook vervangen door een filmdoek waarop de beelden steeds weer wisselen maar het doek zelf onveranderlijk en neutraal blijft. Of door een schaakbord waarop talloze scenario's mogelijk zijn maar dat zelf, net als het filmdoek en de spiegel, onveranderlijk en neutraal is. Als je je identificeert met de stukken op het bord ben je overgeleverd aan wat er gebeurt en wat zich daar afspeelt, net zoals je dat bent als je je gevoelens, emoties, gedachten en lichamelijke waarnemingen wordt. Als je de aandacht verlegt naar de essentie, is alles wat er gebeurt neutraal. Niets brengt je meer uit balans, wat er ook in je bewustzijn geobserveerd kan worden.

Ook de vergelijking met de wolken aan de hemel komt regelmatig terug. Alles wat zich voordoet in je bewustzijn, de onveranderlijke stralende blauwe hemel, is als de wolken die voorbij drijven. De heldere hemel wordt soms helemaal aan het zicht onttrokken door wolken. Maar zoals iedereen die wel eens gevlogen heeft weet, is er boven of achter die wolken altijd een stralend blauwe hemel. Je hoeft er ook niets voor te doen om de blauwe hemel te creëren, je hoeft alleen maar te weten dat hij er is en je aandacht er naartoe te verleggen. Net zoals je weet dat het bewustzijn er altijd is en je de aandacht daarheen kunt brengen. En dat doe je door te zijn en niet te doen, de basis van meditatie.

De mooiste en meest heldere metafoor vind ik zelf de vergelijking met een ijsblok in de oceaan. Stel je voor dat je bent als een blok ijs dat in de oceaan drijft. Steeds omgeven door de golven van de oceaan ben je continue in beweging. Soms zijn de golven sterk, is er een storm en zijn de omstandigheden zwaar. Soms is de oceaan redelijk rustig en dobber je wat rond. Echt helemaal rustig is het echter nooit en geen moment lig je echt helemaal stil. De golven staan symbool voor de bewegingen in je geest, je emoties en gedachten, die net als

golven in een oceaan telkens komen en gaan, erin ontstaan en er weer in verdwijnen. Soms worden de golven versterkt door externe omstandigheden zoals de wind, net zoals zintuiglijke waarnemingen de bewegingen in de geest kunnen uitlokken of versterken. Als je je uitsluitend in deze oppervlakkige laag van de oceaan bevindt, is er nooit echte rust. Net zoals het in de oppervlakkige lagen van je bewustzijn, daar waar alles zich voordoet, steeds onrustig is. Meditatie brengt je naar een diepere laag van je bewustzijn. Je zakt als ijsblok naar de diepere lagen van de oceaan, ver onder de oppervlakte en weg van alle onrustige golven. Een plek waar het kalm en rustig is, waar je niet meer beïnvloed wordt door de bewegingen aan de oppervlakte. De golven zijn er nog steeds en je kunt ze zelfs nog zien en waarnemen, maar ze hebben geen echte invloed meer op je. Zelfs als er storm is, word je er niet meer door beïnvloed. Je bevindt je in rust, stabiliteit, ruimte en vrijheid. Dit is een ervaring die iedereen die wel eens in de zee gedoken heeft herkent. Ook iedereen die al langer mediteert kent deze plek.

Kies de metafoor die jou het meeste aanspreekt om je te helpen beter te herkennen waar je met meditatie heen wilt. Niet door iets te doen, maar juist door te rusten en te zijn. Want de diepere stabiele onderliggende basis waarin alles wat we waarnemen zich afspeelt, kun je alleen waarnemen als je de aandacht laat rusten in het moment van het nu. En daarin je aandacht bewust naar die diepere laag brengt.

In het leven van alledag zijn we de verbinding met die diepere laag compleet kwijt geraakt, waardoor het leven vaak voor een groot deel onbewust aan ons voorbij trekt. Dat leidt tot eten zonder te proeven, kijken zonder te zien, horen zonder te luisteren en aanraken zonder te voelen. Zo gaat het leven aan je voorbij. Met meditatie neem je even een break van afgeleid zijn. En dat verklaart waarschijnlijk al een beetje de titel van mijn boek.

*Met meditatie
vind je rust,
stabiliteit, focus
en overzicht*

Dus tijdens het mediteren kijk je alleen maar naar wat er is en nu gebeurt?

Zo gauw zich iets voordoet in je bewustzijn observeer je het zonder er iets mee te doen. Daarom wordt de term ‘waarnemer’ of ‘observator’ vaak gebruikt in beschrijvingen over meditatie. Je hoeft namelijk niets anders dan alleen met volledige openheid te kijken naar alles wat er is en zich voordoet. Je neemt het waar en laat het zijn, op de achtergrond.

Je kunt het vergelijken met een beveiliging, die weinig hoeft te doen buiten een oogje in het zeil te houden. Zijn taak is alert zijn en het overzicht behouden. Nauwkeurig in de gaten houden wat er in de gehele ruimte gebeurt op dat moment is de essentie van zijn werk en hij hoeft vrijwel nooit iets te doen met wat hij waarneemt. Alleen als er iets voorvalt dat bedreigend is kan hij besluiten actie te ondernemen. Net zoals jij in je meditatie ook beter op kunt staan als er brand uitbreekt, hoef je met vrijwel alle dingen die er gebeuren tijdens je meditatie niets te doen. Je kunt ze rustig laten zijn voor wat ze zijn.

De dingen laten zijn zonder er iets mee te willen doen is in eerste instantie volstrekt abnormaal voor onze geest. Een ongetrainde geest probeert te grijpen naar de dingen die als aangenaam ervaren worden en die dingen proberen we vast te pakken en vast te houden. En als dingen als onaangenaam ervaren worden, volgt automatisch de neiging ze weg te duwen of te veranderen. Met als gevolg dat we continue in reactie zijn op wat er gebeurt. Door te mediteren train je daar anders mee om te gaan.

Hoe train je de geest dan met meditatie?

De dingen die gebeuren in je leven zijn onmogelijk te controleren. De situaties waarin je terecht komt, de gebeurtenissen in de wereld en het gedrag van de mensen in je leven kun je nooit structureel helemaal zo maken zoals jij dat graag zou willen hebben. Ook de gedachten, gevoelens of emoties die opkomen zijn niet te controleren, net zomin als de zintuiglijke

prikkels die tot je komen zoals een geluid vanaf de straat of de burens. Op heel veel factoren die je aandacht trekken heb je simpelweg geen controle, of überhaupt zelfs invloed op. Meer dan ze enigszins proberen te beïnvloeden kun je niet doen en het ernaar streven te controleren wat er gebeurt in ons leven is een stressvolle dagtaak. En toch is dat precies waaraan we veel van onze tijd besteden.

Waar je wel controle over hebt, is hoe je de wereld waarneemt en hoe je reageert op wat er gebeurt. Door te mediteren ga je 'anders om met'. Het gaat erom waarnemingen te herkennen als iets wat zich voordoet in je aandachtsveld, zonder dat je je ermee identificeert. Zonder dat je wat er gebeurt probeert te stoppen, weg te duwen of te veranderen zodat het past bij je voorkeuren, gemoedstoestand of ideeën van dat moment. Je aandacht gaat naar de waarneming 'dat er iets gebeurt' en niet naar 'wat er precies gebeurt'. Je gaat het bredere perspectief zien door de continue stroom van steeds veranderende waarnemingen in je bewustzijn te observeren als spelingen in je bewustzijn, oftewel golven op de oceaan. Zo worden ze vanzelf meer neutraal en kun je er steeds gemakkelijker van loskomen. Door ze inhoudelijk te beoordelen en er iets mee te doen krijgen ze een lading: positief of negatief. Ze krijgen dan belangrijkheid en leiden je af van je aanwezigheid in het moment. Door ze te laten zijn voor wat ze zijn, manifestaties in je bewustzijn, geef je ze geen kracht en spelen ze even rond en gaan ze vanzelf weer weg.

Het grote geheel en de essentie van waaruit alles ontstaat dat zich manifesteert in je bewustzijn blijft onveranderd. Want net als wolken aan de hemel, golven in de oceaan, situaties op het schaakbord en beelden op het filmdoek zijn alle gedachten, gevoelens, emoties en zintuiglijke waarnemingen tijdelijk en verdwijnen ze vanzelf weer zonder dat ze het grote geheel veranderd hebben. De hemel is nog net zo helder blauw als toen de wolken er wel waren, net zoals de oceaan, het schaakbord en het filmdoek ook niet veranderd zijn door de dingen die zich voorgedaan hebben. Tibetaanse geschriften vergelijken wat er gebeurt in je bewustzijn ook wel met ochtendmist of ochtenddauw: 'zoals deze uit het niets ontstaat en ook weer in het niets verdwijnt, komen ook de indrukken in de geest nergens vandaan, blijven ze niet en gaan ze nergens heen'.

*De dingen laten
zijn zonder
er iets mee te
willen doen
is in eerste
instantie
volstrekt
abnormaal
voor onze
geest*

Mediteren is het richten van je aandacht naar het moment van het nu. Waarin we eigenlijk nog maar weinig tijd bewust aanwezig zijn, want de 'ontsnapping' door met onze gedachten bezig te zijn met wat er geweest is of nog moet komen, is er vrijwel continue. In onze 'head-down-generation' zijn veel mensen, zelfs in het gezelschap van anderen, liever op hun smartphone aan het kijken dan bezig met wat er om zich heen gebeurt. Mensen staan zelfs vaak scrollend of typend te wachten voor een stoplicht of in de rij. Ik haal als fysiotherapeut nog maar zelden iemand uit de wachtruimte die niet verzonken is in wat er op het kleine scherm te zien is. In Australië stond ik ooit op een prachtig uitkijkpunt bij een uitgestrekte vallei en daar stond een bordje met de tekst: 'Voor een minuut lees even niet, praat niet, maak geen foto of selfie, maar kijk alleen maar en zie.' Dat dit bordje er stond maakte me duidelijk dat dat blijkbaar niet meer vanzelfsprekend is.

Het nu is een enorm krachtig moment. Want het is het enige moment waarop je kunt genieten of iets doen. Maar tegelijkertijd heeft het een enorme rust en ruimte in zich die je steeds meer gaat ontdekken door in het hier en nu te zijn. Want in het nu is er eigenlijk nooit wat aan de hand en vrijwel altijd rust als je er goed naar kijkt. Hoeveel dingen er ook spelen in je leven, nu op dit moment terwijl je dit aan het lezen bent, is er eigenlijk niets aan de hand. Uiteraard zullen er nog zaken zijn die opgelost moeten worden of later je aandacht nodig hebben. Op dit moment zijn de dingen die je bezig houden er echter alleen in het verleden en de toekomst. Mensen met angsten zitten bijvoorbeeld met hun aandacht bij de toekomst en mensen met een posttraumatische stressstoornis juist met hun hoofd bij het verleden. Lijden komt eigenlijk nooit van de werkelijke situatie die zich voordoet op dit moment. Het komt door het telkens weer in het hoofd afspelen van het mogelijke toekomstscenario waar je bang voor bent of van de traumatische ervaring uit het verleden.

Meditatie zorgt dus voor een nieuwe manier van kijken?

Door met je aandacht naar het moment van het nu te gaan en te ontdekken dat er op dit exacte moment eigenlijk niets aan de hand is, kun je loskomen van de dingen die je steeds maar bezig blijven houden. Dat je veilig bent en er geen reden tot onrust of angst is op dit moment. Je bent niet bezig de dingen die je bezig houden te ontkennen of proberen te vergeten, je laat alles wat er is geweest of nog moet komen voor dit moment gewoon even zijn voor wat het is, zonder er wat mee te doen. Je kijkt ernaar vanuit de positie van observator.

Doordat je steeds meer loskomt van wat er zich allemaal in je hoofd, lichaam of om je heen afspeelt en je dit leert observeren zonder er iets mee te hoeven doen, word je er voor je innerlijke rust en stabiliteit steeds minder afhankelijk van. Die rust en stabiliteit vind je in de diepere lagen in jezelf. Je ziet helderder wat er gebeurt omdat je minder afgeleid wordt door je reacties erop of associaties ermee. Alleen in een heldere geestestoestand kan je helder waarnemen wat er gebeurt.

Deze manier van kijken naar jezelf en naar de wereld is voor vrijwel iedereen die nog nooit gemediteerd heeft nieuw, ook al brengt het je naar je natuurlijke staat van zijn. Omdat we geleerd hebben niet in het nu te zijn, is mediteren in het begin voor de meeste mensen lastig. Zeker in onze maatschappij wordt er vrijwel nooit meer aandacht besteed aan rust en ontspanning. Niemand geeft je waardering of een salaris omdat je zo goed in staat bent je interne rust en stabiliteit te vinden. Het gaat allemaal om 'doen'. Daarin kun je jezelf gemakkelijk verliezen en dat leidt tot zaken als overspannenheid, burn-out en ADHD.

Meditatie is een methode die je handvatten geeft om om te gaan met de wellicht belangrijkste uitdagingen van onze tijd. Zaken die je doorgaans niet geleerd worden op school of bij de opvoeding. Meditatie is om deze reden een tool die steeds meer enthousiaste beoefenaars vindt in de top van het bedrijfsleven en de sportwereld. Hoe meer je oefent de rust, stabiliteit,

*Zoek, zeker in
deze tijd waarin
er nauwelijks
nog aandacht
besteed
wordt aan
ontspanning,
de rust en
helderheid
eens in
jezelf*

helderheid en vrijheid in jezelf te ervaren, hoe gemakkelijker je er toegang tot krijgt. Op een gegeven moment kun je op elk moment de 'reset-knop' indrukken en een minivakantie voor jezelf creëren. Wanneer je maar wilt en ongeacht wat er speelt.

Op vakantie ben je even weg uit je dagelijkse bestaan en komt alles wat je in je dagelijks leven uit balans brengt even tot rust. Je bent niet zozeer iets aan het doen daarvoor, je laat het gewoon even los. Op dezelfde manier ben je in meditatie niets aan het doen om alle interne prikkels van je gedachten en gevoelens en externe prikkels die je waarneemt via je zintuigen tot rust te brengen. Je laat ze zijn voor wat ze zijn en ze daarmee los. Zonder ze te onderdrukken of te onderwerpen aan je wil, maar gewoon door ze te laten zijn en ernaar te kijken. Doordat je leert herkennen hoe je geest werkt en wat zich erin afspeelt, kun je ermee gaan werken en krijg je controle over waar je aandacht heen gaat. Dan ontstaat vanzelf rust en stabiliteit, niet door het te creëren maar door er ruimte voor te scheppen.

Regelmatig even wat tijd voor jezelf nemen en jezelf prioriteit geven is niet egoïstisch, het is noodzakelijk. En het levert je uiteindelijk veel op, want met die regelmatige minivakanties ben je meer uitgerust, energiek, helder, creatief en productief, waardoor je meer gedaan krijgt dan normaal en je wat je doet veel effectiever kunt doen. Zo is een goed uitgeruste werknemer productiever en werkt deze effectiever dan iemand die nooit op vakantie gaat en alleen maar overuren maakt.



