



Meditatie

Gids voor een ontdekkingstocht naar het hart van het leven

De bedoeling is niet om Boeddhist te worden, of om uzelf te gaan kastijden in de hoop een vorm van extase te kunnen ervaren, of om u te pletter te mediteren om de staat van verlichting te bereiken.

Het doel is om een diepe innerlijke vrede te vinden, door in uzelf te ontdekken dat alle bestaande ideeën, waaronder uw idee van uzelf, geen absolute basis voor hun bestaan hebben.

Want u zult nooit diepe innerlijke vrede ervaren zolang u zich daar geforceerd mee bezig gaat houden. Sterker nog, hoe meer geforceerd u ermee bezig bent, hoe verder dit doel en uzelf van elkaar zullen verwijderen.

Het doel, innerlijke vrede, vindt u wanneer u zich niet laat afleiden, ook niet door het doel...

Op deze website bied ik u een aantal sleutels voor introspectie en een aantal meditatie oefeningen om de bron van de geboorte van het idee van uzelf te ontdekken, en u daarmee de kans te geven om opgeruimd, opgewekt en aangenaam te leven.

Ik wens u een interessante ontdekkingsreis!

Voordat u begint,

om de kans te verkleinen dat u verdwaalt op deze ontdekkingstocht, zal ik eerst een poging doen om iets recht te zetten met betrekking tot bestaande ideeën over religie. Men zegt dat Boeddhisme een religie is, het Christendom een religie is, de Islam een religie is, het Hindoeïsme een religie is, enzovoort, enzovoort. Maar, 'Religie', wat wil dat nu zeggen? Wat is de ware betekenis ervan? Wat is het ware hart ervan? Wat is het ware doel?

'Religie' is een woord dat zijn oorsprong vind in het Latijn 're + ligare', hetgeen 'herénigen' betekent.

Het hart daarvan is de ervaring van die hervonden eenheid en de diepe vrede die daarmee gepaard gaat.

Wat moet men nu herénigen om dat ware doel te bereiken. Men bereikt dat doel door het herénigen van ideeën die, vanaf het moment van hun geboorte, aan elkaar verbonden zijn.

Bijvoorbeeld, het idee 'Hoog' is verbonden aan het idee 'Laag'. Het idee 'Nat' is verbonden aan het idee 'Droog'. Het idee 'Mannelijk' is verbonden aan het idee 'Vrouwelijk'. Deze ideeën zijn uit elkaar ontstaan. Het ene idee is gepaard aan het andere. Er bestaat geen andere bron van hun ontstaan dan het aan hun verbonden idee. Als het ene idee ontstaat, ontstaat het andere idee; zodra het ene idee ophoudt te bestaan, houdt ook het andere idee op te bestaan.

Een copie - 6 pagina's - voor
persoonlijk en niet-
commercieel gebruik.

Meer informatie:
<http://www.hansartistique.nl>



Door een dwaling in het denken, verliest men het zicht op hun bestaansverband en daarmee het zicht op de oorzaak van hun bestaan. Door deze dwaling scheiden de gepaarde ideeën en gaat ieder idee op zich een eigen leven leiden. Door het uit het oog verliezen van de oorspronkelijke relativiteit van elk idee wordt elk idee afzonderlijk en als absoluut bestaand beschouwd. Zo krijgt elk idee z'n eigen kleine waarheid van waaruit het z'n eigen kleine leven kan gaan leiden. Alhoewel, soms kan zo'n eigen leven bizarre proporties aannemen en zich ontwikkelen tot een hoogoplopend langdurig conflict.

Het scheiden van ideeën die oorspronkelijk aan elkaar verbonden zijn noemt men 'Divisie'. Het idee 'Divisie' is geboren uit - en verbonden aan - het idee 'Religie'. Met 'Divisie' verschijnt de ware Duivel op het toneel. Tatataaa! Nee, de Duivel is geen gruwelijk monster of iets ander vreselijks. De Duivel staat voor de afdwaling in het denken die, met de tijd, er voor zorgt dat men bepaalde ideeën uit het oog verliest en andere ideeën voor absoluut bestaand gaat zien.

Als we niet tijdig beseffen dat het idee van onze aandacht geen andere basis van ontstaan heeft dan zijn relatieve component, dan zal wanneer we zo herhaaldelijk de fout in blijven gaan, het idee waarop we zo gefocust zijn een obsessie worden.

Wanneer men bijvoorbeeld zo de ideeën 'Mannelijk' en 'Vrouwelijk' van elkaar scheidt, verliest men uit het oog dat het enkel maar ideeën zijn. Ideeën die uit elkaar geboren zijn en ook weer in elkaar kunnen oplossen. Ideeën die het aan een absolute basis van bestaan ontbreekt.

Men geeft zo deze ideeën de gelegenheid zich verder te ontwikkelen, zich uit te kristalliseren en een eigen leven te laten leiden. Op deze wijze ontwikkelt het idee 'Vrouwelijk' zich tot het idee 'Vrouw'. Zodra de mentale metamorfose zich heeft volbracht is 'de Vrouw' geboren (en dus niet door het fysiek ontnemen van een rib van ene Adam).

In dit voorbeeld is 'De Vrouw' nu een idee-fixe, een vast idee, dat ons goed uitkomt wanneer dat naar ons goeddunken leeft, maar dat we liever uit de weg gaan wanneer het niet naar ons goeddunken leeft.

Deze hele mentale creatie kan een hoop plezier brengen, of een hoop problemen geven, wellicht toevallig eens een moment van een ervaring van eenheid, maar nooit een langdurige en diepe ervaring van vrede. En dat alles dank zij de Duivel die aan het begin van het ontstaan van het idee van uzelf staat; dankzij een dwaling in het denken dus. (Volgt u mij nog?)

Het fysieke lichaam (baby) wordt gecreëerd (uitleg hoe dit te bewerkstelligen valt buiten het doel van deze uiteenzetting).

Het bewustzijn in dit lichaam ontwikkelt zich als volgt:

Er zijn ogen en er zijn vormen. Uit deze twee wordt visueel bewustzijn geboren.

Er is de neus en er zijn geuren. Uit deze twee wordt geur bewustzijn geboren.

Er zijn oren en er zijn klanken. Uit deze twee wordt auditief bewustzijn geboren.

Er is de tong en er zijn smaken. Uit deze twee wordt smaak bewustzijn geboren.

Er is het lichaam en er zijn aanrakingen. Uit deze twee wordt het tast bewustzijn geboren.

Er zijn hersenen en er zijn mentale objecten. Uit deze twee wordt het mentale bewustzijn geboren.



Vervolgens maakt men combinaties van bepaalde fenomenen in de verschillende bewustzijnsferen. Een bepaalde vorm en een bepaalde geur en een bepaald geluid, enzovoort, worden gecombineerd. Het idee dat zo ontstaat geeft men een naam, bijvoorbeeld 'hond'. Nu het zijn eigen naam heeft kan men mentaal jongleren met het idee (en spelen met de hond).

Op een zelfde wijze is ook het idee van uzelf ontstaan.

In het universele bewustzijn ontstaat een divisie - een scheiding - door een dwaling in het denken. Alle fenomenen ín het lichaam worden gescheiden van alle fenomenen daarbuiten. Het deel van het universele bewustzijn dat gerelateerd is aan de fenomenen ín het lichaam gaat daarop een eigen leven leiden. Het afgescheiden bewustzijn is geboren, het idee van uzelf is geboren, en zo bent u geboren.

Het doel van religie is het terugkeren van het individueel bewustzijn naar het universeel bewustzijn. Het afgescheiden bewustzijn geeft u het idee dat u apart leeft van alle andere mensen en dingen. Dat u hier bent en de anderen dáár. Dat u een lichaam heeft, of wanneer u zich daarmee identificeert, dat u een lichaam bént. Dat u een ziel heeft, of wanneer u zich daarmee identificeert, dat u een ziel bént.

Het idee van uzelf zou u zelfs kunnen overtuigen dat u dingen kunt bezitten, of mensen kunt bezitten.

Het idee dingen en mensen te bezitten leidt tot hebzucht indien u deze wenst te bezitten wanneer u deze niet heeft.

Het idee dingen of mensen te bezitten leidt tot aversie indien u deze heeft en ze eigenlijk liever kwijt bent.

Het mag duidelijk zijn dat hebzucht en aversie worden geboren met de geboorte van het afgescheiden bewustzijn, en het afgescheiden bewustzijn is ontstaan dankzij een dwaling in het denken.

Deze dwaling is de afscheiding van het universele bewustzijn en het negeren van het bestaan, de waarheid en de goedheid van het universele bewustzijn.

Het universele bewustzijn doet alle vastgegroeide ideeën weer oplossen. Dat wil niet zeggen dat ideeën niet meer bestaan. Ideeën zullen altijd wel blijven opkomen, maar in het licht van het universele bewustzijn relativeert hun betekenis en verliest hun waarde. Ze zijn leeg. Waarom zou je vasthouden aan ideeën nu je ziet dat ze geen absolute grond van bestaan hebben?

Vanuit universeel bewustzijn stopt het oordelen en is de liefde is onvoorwaardelijk. De heréniging is compleet en er is ervaring van diepe vrede.

Als het huis in brand staat
zal de brand niet uitgaan
door te denken "Morgen ga ik de brand blussen"



Ga om dit doel te bereiken dus zeker niet wachten op de dood maar ga direct aan de slag. Want om dit doel te bereiken is, buiten een ego, ook een gezond fysiek lichaam nodig. Beide zijn nodig om de nodige lectuur te bestuderen en meditatieoefeningen te doen, en daar kunt u beter te vroeg dan te laat mee beginnen. Het pad dat leidt vanuit de situatie waarin u zich nu bevindt naar uw doel, zult u zelf moeten kappen door de jungle van uw onwetendheid. Op dat pad zult u geconfronteerd worden met al uw struikelblokken. Door hetgeen u op uw pad tegenkomt te bagatelliseren of uit de weg te gaan, negeert u uw kans om u te ontwikkelen en gaat u uw doel uit de weg. Gelukkig zijn al uw struikelblokken met uw talenten te overwinnen. Ook hier geldt: komt het één op uw pad, komt ook het ander op uw pad. Tijdens deze ontdekkingsreis zal het duidelijk worden hoe uw struikelblokken bijzonder waardevolle levenslessen in zich dragen die nodig zijn voor uw spirituele ontwikkeling. Profiteer daar dus goed van!

Anapanasati - Aandacht op de inademing en op de uitademing.

'Meditatie' betekent volledige absorptie door een onderwerp. Dit houdt in dat de aandacht zich concentreert doordat u zich niet laat afleiden door voorbijkomende gedachten en emoties. Het onderwerp van deze meditatieoefening is de inademing en de uitademing.

Zodra u een gedachte of emotie opmerkt, besef dan dat álle voorbijkomende gedachten en emoties van nature leeg zijn en dat u eigenlijk niet in meditatie bent, en richt uw aandacht direct weer op de ademhaling.

Gebruik op de dag dat u oefent geen parfum, make-up of aftershave.

Besef goed dat wanneer u middelen gebruikt die uw natuurlijke concentratie beïnvloedt, dit een negatieve invloed heeft op het resultaat van al uw inzet.

Kleed u comfortabel, doe uw eventuele sieraden en horloge af en trek uw schoenen uit, en zoek een rustige plek om te mediteren.

Ga rechtop op een stevig kussen van ongeveer 10 à 15 centimeter hoogte zitten. Kruis uw benen, uw voeten onder uw knieën. (Ik ga er maar even van uit dat u Europeaan bent en daardoor wat moeite heeft met de knoop waarin een Aziat z'n benen doorgaans weet te leggen. Maar mocht u dat comfortabel vinden, dan kunt u ook beide voeten óp uw knieën leggen, of uw linker erop en uw rechter onder de knie).

Vind de natuurlijke balans in uw rug, uw nek en uw hoofd, door het lichaam iets naar voren te buigen en dan langzaam naar achteren te bewegen. De juiste balans is gevonden wanneer alles spieren zich bijna spannen. Ontspan uw schouders. Leg uw rechter hand in uw linker hand. Laat daarbij de duimen elkaar licht raken. Als tijdens de oefening de duimen tegen elkaar gaan drukken, geeft dat aan dat u verkeerd concentreert. De enige inzet die van u wordt verwacht tijdens deze oefening is dat u zich niet laat afleiden van het onderwerp van uw meditatie.

Als de duimen het contact met elkaar verliezen duidt dat u zit te dutten. Word snel wakker voordat u omvalt.



Tot slot nog een kleine aanmoediging

Hiervoor heb ik iets geschreven over een huis in brand. Ik weet uit eigen ervaring hoe ego in staat is telkens weer argumenten aan te dragen om meditatie uit de weg te gaan. Zelfs als het duidelijk is uitgelegd hoe je de betekenis en de waarde van z'n ideeën kunt relativiseren, van tijd tot tijd - en zeker wanneer men net begint - valt het zwaar om jezelf tot het doen van meditatieoefeningen aan te zetten. Ego beseft namelijk terdege dat deze oefeningen de poten onder z'n stoel wegzagen. De arme ziel. Maar besef goed dat ego in z'n hele leven niet anders dan luchtkastelen creëert en zichzelf en iedereen ervan overtuigd dat deze werkelijk bestaan, inclusief het idee van zichzelf.

Dus wanneer u naar uzelf in de spiegel kijkt, lach er dan om, want u kijkt de ware Duivel in de ogen. Vergeef uzelf uw dwalingen en vergeef iedereen die zo dwaalt en u zult de Duivel zien oplossen in het licht van z'n ware natuur, de ledigheid (is des duivels oorkussen).

Om het einddoel van uw ontdekkingsreis te bereiken raad ik u aan vaak en regelmatig meditatieoefeningen doen. Uit ervaring weet ik dat de eerste drie weken het moeilijkst zijn. Na deze drie weken gaat het oefenen steeds makkelijker.

Een goed resultaat en tevens de makkelijkste start geeft u uzelf door elke ochtend direct na het ontwaken te gaan oefenen. Dertig minuten Anapanasati heeft hetzelfde effect als één uur slaap. Als u iedere ochtend één uur eerder opstaat om dertig minuten te oefenen wint ego dertig minuten om z'n belangrijke dingen te doen. Profiteer hier goed van!

Besef ook tijdens uw ontdekkingsreis dat de oefeningen er enkel zijn om meditatie te proeven, om u stapje voor stapje de weg te laten vinden naar het universele bewustzijn en de daarmee gepaarde diepe innerlijke vrede.

De oefeningen zullen elk wellicht een minuut of dertig in beslag nemen. Maar meditatie is voor elk moment en elke situatie in uw leven. Al uw inspanningen zijn om u een opgeruimder en aangener levener te laten ontdekken.

De gevorderden onder u wil ik graag wijzen op de mogelijkheid van het leren van Vipassana Kammattana, een inzichtmeditatie waarin u - in eerste instantie onder begeleiding - stapje voor stapje afdaalt in de diepere sferen van uw bewustzijn. Middels deze vorm van meditatie worden diep gewortelde emoties en andere zielenroerselen verwerkt en tot rust gebracht.

Meer informatie hierover vindt u op <http://www.hansartistique.nl/Vipassana.htm>