

## VOORWOORD

Wat ik met meditatie heb, is dat ik er zo'n beetje voortdurend mee bezig ben. Als meditatie staat voor gewijde, gefocuste, eenpuntige concentratie op een enkele gedachte of een enkel idee of gevoel ... dan kun je wel zeggen dat ik daar heel erg goed in ben. Zou je willen weten waar ik vanochtend op mediteerde toen ik mijn hond uitliet in het zonovergoten bos? Ik had kort tevoren een meningsverschil gehad met een vriend en ik mediteerde op hoe oneerlijk hij me behandeld had. Met gewijde, gefocuste, eenpuntige concentratie had ik mijn meditatie gecondenseerd tot één enkel woord, dat eindeloos door mijn hoofd echode: *oneerlijk, oneerlijk, oneerlijk, oneerlijk, oneerlijk*.

Dat was dus een succesvolle, verlichte manier om een paar gefocuste uren door te brengen.

Maar dat is niet mijn enige prestatie! Soms verlies ik me ook in deze diepe en vertrouwde meditatie: *moe, moe, moe, moe, moe ...*

Op andere dagen is het: *stress, stress, stress, stress, stress ...*

Of: *honger, honger, honger, honger, honger ...*

En hoewel dergelijke meditaties natuurlijk *enorm* verheffend zijn, begin je je na een tijdje toch af te vragen of je je geest misschien niet voor iets beters zou kunnen aanwenden. Je begint je af te vragen of dit alles is wat er is: een constante eentonige litanie van geklaag, verlangen, verontwaardiging, frustratie, vermoeidheid. Is dit werkelijk hoe je het eenmalige, wonderbaarlijke menselijk leven wilt leiden? In een galmende metalen kooi van onophoudelijk geblablabla ...?

Nee dus.

Dat is de reden waarom ik in de loop der jaren pogingen heb gedaan om mijn uren van *onbedoelde* meditatie te vervangen door een beoefening van *doelbewuste* meditatie, wat wil zeggen dat ik getracht heb de kunst machtig te worden om het alledaagse kabaal te vervangen door een geest die is gevuld met stille verwondering. Wat ik werkelijk wil (wat we diep vanbinnen allemaal willen, denk ik), is over het vermogen beschikken mijn eigen gedachten te kiezen, in plaats van eeuwig rond te blijven hangen in

het soms zeurderige, soms boze, soms lethargische, maar altijd kwetterende apenverblijf van mijn ongetemde menselijke brein.

Mijn reis begon meer dan tien jaar geleden toen ik om lichamelijke redenen aan hatha-yoga begon te doen, maar op een vreemde manier in vervoering werd gebracht door de korte (maar krachtige) begeleide meditaties aan het einde van de les. Mijn nieuwsgierigheid naar dit gevoel – het volkomen ongebruikelijke gevoel van vrede en welbevinden dat meditatie kortstondig bij me teweegbracht – zette me ertoe aan op zoek te gaan naar ware leraren die me zouden kunnen leren mediteren. Tot mijn geluk leidde mijn zoektocht me naar Sally Kempton, wier geschreven teksten over meditatie meer dan behulpzaam waren; ze waren levensreddend.

Het mooie van Sally is dat ze totaal geen pretenties heeft. Ze is niet alleen een van de beste meditatieleraren ter wereld, maar ook *een van ons*. Ze is in staat om onverschrokken de grenzen van het universum te verkennen zonder ooit de warme stem van een goede vriendin kwijt te raken. Het allergrootmoedigst is wel dat Sally heel eerlijk is over haar eigen tekortkomingen. Ze is niet bang om ons deelgenoot te maken van haar eigen teleurstellingen, haar eigen frustrerende episoden waarin meditatie alle glans verloren had en ontoegankelijk, dor of zelfs een ware opgave voor haar geworden was. Vervolgens vertelt ze ons hoe ze weer opkrabbelde, hoe ze zich koppig opnieuw een weg naar de bron van eeuwige gelukzaligheid baande. En laat ons vervolgens zien hoe ook *wij* daar kunnen komen.

Sally's ongeunsteldheid – haar opperste benaderbaarheid – is een ongekende gave in een studiegebied dat leraren maar al te vaak verandert in hooghartige, vage teksten uitkramende despoten. En een perfectionist die je vanuit de hoogte behandelt is nou net niet waar je op zit te wachten als je de door en door moeilijke kunst van meditatie onder de knie probeert te krijgen. Je hebt niet iemand nodig die je je nog *slechter* doet voelen over je maar al te menselijke falen. Je hebt oprechte warmte en compassie, geduld en empathie nodig, en Sally heeft dit allemaal.

En dan hebben we het er nog niet over gehad dat ze een encyclopedie van wijsheid is. *Liefde voor meditatie* is als een waardevolle routebeschrijving, die je liefdevol geschonken wordt door een door de wol geverfde en ervaren pelgrim. Zie dit boek als de belangrijkste reisgids die je ooit in handen zult krijgen, geschreven door een waarachtige nomade van de geest

– een die elke demon overwonnen heeft, elke valse deur onderzocht heeft en elke verborgen mystieke stad in het rijk van Bewustzijn uitgegraven heeft – en je nu aanbiedt je de weg te wijzen.

Neem haar raad, haar troost aan. Ja, neem zelfs haar tips aan (die zul je onderweg nog hard nodig hebben). Het allerbeste is echter om een tikje van Sally Kemptons inborst mee te nemen – het onweerstaanbaar leuke deel van haar dat beseft dat meditatie niet louter een reddingslijn, of een verlossing moet zijn, maar ook een avontuur, niets minder dan een overweldigende verrukking, een opwindende revolutie van het Zelf. Wat zouden we anders met ons korte, wonderbaarlijke leven moeten doen dat belangrijker zou kunnen zijn dan onszelf, molecule voor molecule, transformeren in een ervaring van pure liefde?

Omarm wat je geleerd wordt en merk hoe je geest begint te veranderen.  
Merk vervolgens hoe je leven begint te veranderen.

Zoals Sally het zo mooi zegt: ‘Laat de innerlijke dans zich ontvouwen.’  
*Waarom nog langer wachten?*

– Elizabeth Gilbert

## PROLOOG

**I**k heb leren mediteren van een Indiase goeroe, een meester die de werkelijkheid vereerde als een goddelijke energie, of *shakti*. Hij was een yogi met bijzondere vermogens en een geduchte discipline, die abstracte woorden als ‘Bewustzijn’, ‘Gewaarzijn’ en ‘God’ gebruikte om het mysterie te beschrijven dat aan het leven ten grondslag ligt. De grootste les die hij me echter leerde, was hoe ik verbinding kon maken met de kloppende energie die het leven zoet en verrukkelijk maakt, en me tegelijkertijd bewust kon blijven van de observerende, objectieve Aanwezigheid die alle activiteit op afstand houdt. Tijdens mijn verblijf bij hem en de jaren die daarop volgden, inspireerde zijn voorbeeld me om alles te doen wat in mijn vermogen lag om de twee kanten van mijn aard – het devotionele, emotionele deel dat verzot is op de smeltende zoetheid van een hart dat zich opent, en de objectieve Kenner die elke ervaring in het licht van een oneindig bewustzijn ziet – met elkaar te verenigen. Deze versmelting van weten en liefhebben noem ik devotionele, contemplatieve *tantra*. Die inspireert me om te mediteren. En daar gaat dit boek over.

Deze manier van mediteren is tantrisch omdat ze de wereld en onszelf ziet als een tapijt dat uit één enkele intelligente energie geweven is. Ze is devotioneel omdat het een liefdevolle gevoeligheid voor onszelf en de rest van de wereld aankweekt. Ze is contemplatief omdat ze ons vraagt binnen te treden en te verblijven in de innerlijke uitgestrektheid waar we het Zelf als zuiver transcendent bewustzijn kennen.

Ik moet je ook even uitleggen wat ik bedoel als ik het woord *tantra* gebruik. Er zijn vele tantrastromingen, maar de tantrische traditie die ik volg is in de kern een methodologie, een verzameling yogische gebruiken die erop gericht zijn ons onder het juk te brengen (‘yoga’ betekent ‘juk’) van de goddelijke energie die aan alles ten grondslag ligt. Een basispremissie van tantra is dat een vaardige beoefenaar alles kan gebruiken – elk moment, elk gevoel, elk type ervaring – om zich met het goddelijke te verenigen.

De kernstrategie van tantra is het temmen en kanaliseren van al onze energieën, inclusief de energieën die ons lijken af te leiden of te belemme-

ren, in plaats van te proberen ze te onderdrukken of te elimineren. Wanneer we dat doen, kan de energie in onze gedachten, emoties, stemmingen, en zelfs in intense gevoelens als woede, angst of verlangen, dat wat aan alles ten grondslag ligt, het pure creatieve potentieel van het bewustzijn zelf, ontvouwen en onthullen. Tantrika's noemen dit creatieve potentieel *shakti*.

*Shakti*, het zogenaamde vrouwelijke aspect van de goddelijke realiteit (in de hindoetraditie vaak als een godin voorgesteld), is de subtiele pulsatie van het creatieve potentieel dat de totale ervaring doordringt. Deze energie is vaak zo subtiel en verborgen dat je afstemmen op *shakti* kan voelen alsof de nevelen van je zintuigen optrekken, of als dat moment in *The Wizard of Oz* waarop het zwart-witte landschap in heldere kleuren overgaat. In onze reflectieve momenten kan *shakti* gevoeld worden door je gewaar te worden van de levenskracht die in de ademhaling klopt en die vaak ervaren wordt als energiestromen die door het lichaam bewegen. In de yogatradities wordt deze inwendige *shakti* koendalini genoemd. Dit is letterlijk de kracht die aanzet tot een spirituele evolutie. Hoewel koendalini honderden facetten heeft, is een van de eenvoudigste manieren waarop we deze ervaren een subtiele energetische trekkracht – soms de meditatiestroom genoemd – die de geest tijdens het mediteren naar binnen trekt. Een groot aantal van de oefeningen in dit boek helpen je de aandacht op deze energetische aanwezigheid in het lichaam en de geest te vestigen.

Je zult in dit boek ook enkele devotionele oefeningen en aanroepen aantreffen. Ik bied je deze aan om de eenvoudige reden dat ik ze zelf doe: omdat ze het hart helpen ontwaken en ons openen voor de liefde die de ware essentie van het leven vormt.

## INLEIDING

### *De ontdekking van meditatie*

Op een zomerse middag tijdens een meditatie retraite ontdekte ik dat het volledige universum in mij aanwezig is. Het gebeurde vrij onverwacht en het besef kwam als een stortvloed over me heen. Ik zat met gesloten ogen met een paar honderd andere mensen in een zaal opgesloten en was me zeer bewust van de gewaarwordingen in mijn lichaam en van het vage geritsel, het gekuch en de andere geluiden om me heen. Plotseling ervoer ik een soort implosie. In plaats van om me heen, bevond de zaal zich, met al zijn gewaarwordingen en geluiden, in mij. Mijn gewaarzijn begon uit te dijen tot ik de aarde, de lucht en zelfs de Melkweg in me voelde. Op dat moment begreep ik, met een zekerheid die zowel opwindend als beangstigend was, dat het bewustzijn uit slechts één ding bestaat: Gewaarzijn, en dat ik dat Gewaarzijn ben.

Na ongeveer een uur zwakte de ervaring af, maar het inzicht dat deze me gaf is nooit meer weggegaan.

In die tijd bewandelde ik al een aantal jaar een kronkelend spiritueel pad. Net als vele andere mensen begon ik niet met mediteren omdat ik naar verlichting verlangde maar omdat ik me in een milde levenscrisis bevond en hoopte dat ik me door meditatie beter zou voelen. Ik woonde in New York, schreef voor *Esquire*, *New York Magazine* en de *Village Voice*, leidde het leven waar mijn linkse humanistische opvoeding me op had voorbereid, en was trots op het hippe wereldje waarin ik verkeerde. Van de buitenkant leek alles prima in orde. Ik had een voorschot van een grote uitgeverij gekregen, een nieuwe vriend van wie ik zeker wist dat hij de liefde van mijn leven was, een betaalbaar huurappartement – en een chronisch gevoel van rusteloosheid en lichte wanhoop dat altijd op de

achtergrond aanwezig leek te zijn. Eerder had ik mijn toevlucht gezocht tot onder meer het huwelijk, de politiek, romantiek, psychotherapie, geld en wat je ermee kunt kopen, zonder een remedie te vinden voor mijn milde emotionele pijn. Mediteren trok me aan omdat het een manier leek om tot mijn kern door te dringen. Zelfs in die tijd, toen mediteren nog als een bezigheid voor heiligen, hippies en andere excentriekelingen werd beschouwd, werd gedacht dat het een geweldige manier was om de geest tot rust te brengen.

Mijn nieuwe vriend bleek een doorgewinterde toerist in het spirituele circuit te zijn. Hij moedigde me aan een spirituele training van drie maanden te doen, die door een Boliviaanse leraar met de naam Oscar Ichazo werd geleid. Het programma beloofde verlichting – maar leverde dat niet op, tenminste mij niet. Het confronteerde me echter wel met enkele innerlijke demonen die ik met alle macht had geprobeerd te negeren. Het bracht me ook liefde bij voor yogische wijsheid en de zuiverende kracht van een spirituele gemeenschap. Behalve dat ik enkele trucjes van mijn ego begon door te krijgen, begon ik te verlangen naar de innerlijke ervaring.

Toen ik dus tijdens een zomer bij de eerder genoemde meditatie-retraite arriveerde, was ik er klaar voor om door meditatie getransformeerd te worden. Dit was de reden waarom ik gekomen was: de retraite werd geleid door een beroemde spirituele meester uit India, die erom bekendstond diepe meditatieve vermogens in anderen te wekken.

Na die bewustzijnsverruimende meditatie had ik een nieuwe relatie met mezelf en mijn innerlijke wereld ontwikkeld.

Er ging een wereld voor me open die tintelde van liefde en betekenis, en ik was er zeker van dat ik het antwoord op alles wat ik in het leven wilde, gevonden had. Evenals de uitbreiding van mijn gewaarzijn duurde de extase niet lang; wel werd daarna alles anders. De meditatiemeester in wiens aanwezigheid de ervaring had plaatsgevonden werd mijn goeroe – de leraar wiens lessen en leiding mijn meditatiebeoefening de komende jaren zouden ondersteunen. En meditatie werd mijn pad.

## *Koendalini en meditatie*

Wat er die middag had plaatsgevonden, was het ontwaken van de *koendalini shakti*, de inwendige energie die door bijna iedere esoterische traditie als de kracht achter spirituele transformatie wordt gezien. Koendalini (letterlijk ‘opgerolde energie’, die zo wordt genoemd omdat de energie wanneer deze inactief is onderaan de wervelkolom opgerold ligt) kan op verschillende manieren worden gewekt: door middel van yogahoudingen, diepe meditatie of, zoals mij die middag gebeurde, door de overdracht van energie van een leraar wiens koendalini actief is. Het ontwaken van de koendalini-energie kan subtiel of dramatisch zijn, maar wanneer het gebeurt, brengt het de energie van de goddelijke Geest in ons leven op de voorgrond, waardoor onze prioriteiten veranderen en onze verborgen bronnen van liefde, begrip en inzicht in beweging worden gebracht.

De kracht van koendalini ontvouwt zich tijdens het mediteren. De ontwaakte energie trekt ons in een meditatieve staat en begint ons de wegen van ons innerlijk rijk te tonen, terwijl het lichaam en de geest op een nieuw niveau van subtiliteit en bewustzijn worden afgestemd. Gaandeweg transformeert koendalini onze visie tot we de wereld zien zoals deze werkelijk is: niet hard, ongedurig en vijandig, maar doordrongen van een enkele liefdevolle energie die ons met elkaar en de wereld verbindt.

De effecten van dit ontwaken op mijn leven zijn verstrekkend en talrijk geweest. Het heeft vooral het besef van wie ik ben veranderd. Toen ik eenmaal die onmetelijkheid had ervaren, maakte het niet uit hoezeer ik door mijn gedachten, emoties of agenda in beslag werd genomen, een deel van mij bleef zich er altijd van bewust dat er een werkelijkheid in mij was die verder strekte dan dit alles: dat ‘ik’ in werkelijkheid een uitbreiding van het Bewustzijn ben. In de loop der jaren heb ik geleerd mijn spirituele vooruitgang af te meten aan de mate waarin ik op dat inzicht ben afgestemd – aan hoe ferm ik in staat ben mezelf met Bewustzijn te identificeren in plaats van met de persoon die ik soms denk te zijn.

Het is een weg met vele zijwegen en haarspeldbochten geweest. Toch is deze afstemming beetje bij beetje tot stand aan het komen. Ik mediteer nu al bijna veertig jaar iedere dag en hoewel het niet in één keer gebeurde, kan ik er nu op rekenen dat ik iedere dag op zijn minst even de ruimte van



uitgebreid Gewaarzijn kan betreden. Meditatie heeft geleidelijk het gevoel weggeschuurd dat ik alleen maar deze persoon ben, bepaald door mijn achtergrond, mijn uiterlijk, mijn intelligentie, mijn meningen en emoties. Meditatie heeft me geleerd om me – aanvankelijk onzeker, maar later steeds zekerder – te identificeren met het subtielere deel van mezelf, met het ruimtelijke veld achter mijn gedachten, met de tedere energie in mijn hart. Met de pulsatie van pure ruimtelijkheid die tevoorschijn komt wanneer de gedachten tot rust komen. Met liefde.

Vanaf het begin is zittend mediteren voor mij de meest betrouwbare manier gebleken om met de tederheid van puur zijn contact te maken. Dit heb ik gekoesterd. Natuurlijk is mijn relatie met meditatie vergelijkbaar met iedere andere relatie die zich ontwikkelt. Ze heeft haar ups en downs gekend, haar vruchtbare seizoenen, en haar schijnbaar dorre. Een meditatieve staat treedt uiteindelijk spontaan en natuurlijk op. Deze komt op zijn eigen tijd en manier, als een gift van de ontluikende koendalini. Soms overkomt het me dat ik spontaan in meditatie ga tijdens een wandeling, het schrijven of een vergadering. Er zijn ook weken geweest dat ik me op geen enkele manier op de bandbreedte van meditatie kon afstemmen. Meditatie komt vaak als een verrassing en kan zeker niet worden geforceerd.

Maar meditatie kan ook weer niet passief benaderd worden, en dat is nu de reden van dit boek. De inspanning die van een mediteerder wordt verlangd, is tamelijk subtiel, een kwestie van afstemming en bewustzijn. We leren deze afstemming geleidelijk, en we leren deze door te mediteren. Gelukkig kan veel van wat we leren met anderen worden gedeeld, en tijdens mijn jarenlange ervaring met het werken met studenten en het leiden van meditatiecursussen en -retraites heb ik ontdekt dat sommige van de attitudes en gewoonten die mij geholpen hebben ook voor andere mensen nuttig waren. Dit boek is ontstaan als een geschenk aan andere toegewijde mediteerders. Het is een manier om bepaalde principes en geesteshoudingen die meditatie me hebben geleerd, en die niet alleen voor mij, maar ook voor anderen lijken te werken, te delen.

Het belangrijkste uitgangspunt van meditatie, dat je moet begrijpen, is dit: we mediteren om onszelf te leren kennen. We zien meditatie meestal als een oefening of proces, maar meditatie is ook een relatie. Als meditatie

een proces is, dan is zij het proces van een liefdevolle relatie aangaan met ons eigen Bewustzijn. In de *Bhagavad Gita* definieert Krishna meditatie voor zijn discipel Arjuna als volgt: 'dhyanen atmani pashyanti': 'In meditatie wordt het Zelf (het zuivere Gewaarzijn dat onze essentiële natuur is) gezien.'<sup>1</sup> Dit klinkt als een eenvoudige uitspraak, maar tijdens het mediteren komen we erachter dat het kennen van het Zelf verre van simpel is. Welk 'zelf' komen we tegen wanneer we mediteren? Zonder enige twijfel het grotere Zelf – het *atman*, zoals de Indiase wijsgeren het noemen, het verlichte Bewustzijn voorbij de afdwalende geest. Toch komen we ook een hoop andere aspecten van onszelf tegen, inclusief de delen die het ervaren van onze essentie in de weg lijken te staan. Een van de zegeningen van meditatie is dat, als we onszelf toestaan er volledig in op te gaan, we dit alles niet alleen gaan zien, maar ook leren ons er met liefde in te begeven. In deze dagelijkse duik in onze innerlijke wereld komen de afgescheiden delen van onszelf weer bij elkaar. De losse eindjes van onze persoonlijkheid versmelten met ons Gewaarzijn en we worden heel.

Uiteraard vindt transformatie op dit niveau niet van de ene op de andere dag plaats. Dat is waar vaak verwarring ontstaat. De meeste mensen beginnen nogal naïef aan meditatie. We brengen onze verwachtingen, ideeën en vooronderstellingen met ons mee. We stellen ons bijvoorbeeld voor dat een succesvolle meditatie een soort oneindige huwelijksreis is, waarin we door velden van gelukzaligheid dwalen en in diepe lagunes van vrede rondobberen. Als onze relatie met de innerlijke wereld lastiger, saaiër of intiëmer wordt dan we gedacht hadden, voelen we ons gefrustreerd, teleurgesteld of zelfs beschaamd. Mogelijk besluiten we dan dat we niet zo goed zijn in meditatie, en op dit punt geven velen het vaak op.

We zouden ons een stuk beter voelen als we ons realiseerden dat meditatie met elke andere intieme relatie vergelijkbaar is: er is geduld, toewijding en een diepgaande tolerantie voor vereist. Net zo goed als onze ontmoetingen met andere mensen wonderbaarlijk, maar ook verwarrend, eng en zelfs

De ziel is zo dichtbij  
dat je haar niet kunt  
zien!  
Maar reik naar haar  
uit ...  
Wees niet als de  
ruiter die de hele  
nacht galoppeert  
En nooit het paard  
ziet dat zich onder  
hem bevindt.

—RUMI<sup>2</sup>

irritant kunnen zijn, hebben onze ontmoetingen met het Zelf hun eigen smaak en kleur. Net als elke andere relatie, verandert deze na verloop van tijd. En je kunt deze het beste met liefde aangaan.

## HOOFDSTUK ÉÉN

### *De verleiding van meditatie*

**M**editatie is niet iets waarvoor je een speciaal talent nodig hebt, zoals je een talent nodig hebt voor wiskunde of muziek. De sleutel om diep in meditatie te gaan, is simpelweg diep *willen* gaan. Hoe groter je hunkering naar de innerlijke wereld, hoe gemakkelijker het is om te mediteren. In het Sanskriet wordt deze hunkering *mumukshutva* genoemd, het verlangen naar de vrijheid die met Zelfkennis gepaard gaat. Je verlangen hoeft in het begin niet groot te zijn. Zelfs een klein snippertje interesse is al voldoende, omdat de innerlijke wereld niets liever wil dan zich aan je openbaren. Is je meditatie-energie eenmaal ontwaakt, dan blijft deze vanbinnen kloppen, net onder de huid. Ze zendt je voortdurend signalen en fluistert: ‘Hier ben ik! Leer mij kennen! Ik ben je gids! Er zijn zoveel dingen die ik je over jezelf wil leren.’ Dat is de reden waarom je op het moment dat je waarlijk geïnteresseerd bent in het kennen van je Zelf, in het betreden van het veld van je eigen Gewaarzijn, je innerlijke wereld zich aan je begint te ontvouwen. Ze kan er niets aan doen. Dat is haar reden van bestaan.

Het probleem is dat we meditatie niet altijd even interessant vinden. Als we al mediteren, doen we het vaak omdat we weten dat het goed voor ons is. Misschien is het een onderdeel van je zelfverbeteringsproject of een strategie die je gebruikt om de stress de baas te blijven. Kort nadat de contouren van dit boek duidelijker begonnen te worden, klaagde een vriendin van me over haar meditatiebeoefening. Mediteren was saai geworden, zei ze. Het kon haar niet echt meer boeien. Eigenlijk vond ze mediteren helemaal niet fijn. Ik kon aan de toon van haar stem horen dat ze zich hier als serieus spiritueel mens lichtelijk voor schaamde. Dus vroeg ik haar: ‘Wat is het beste dat meditatie je geeft?’

Ze dacht een ogenblik na en antwoordde: ‘Het is mijn therapie. Voor ik ga zitten, sta ik meestal bol van de innerlijke onrust, maak ik me over alles en nog wat zorgen, of ben ik gewoon één brok negativiteit. Als ik dan mijn mantra vijftien of twintig minuten herhaal, is mijn hoofd weer kalm. Ik voel me rustig. Ik kan weer verder met mijn dag.’ Daarna zei ze: ‘Ik weet dat ik het elke dag moet doen, anders word ik gek.’

Haar beoefening levert mijn vriendin iets belangrijks op. In feite ervaart ze een van de grootste geschenken van meditatie: het leegmaken van de geest. Maar omdat dit alles is wat ze wil, stopt ze met de meditatie op het moment dat de ware zaligheid van haar binnenste zich aan haar zou kunnen beginnen te openbaren. Op het moment dat de geest kalm wordt, beginnen we de weidsheid van ons eigen wezen, de liefde vanbinnen, te onderscheiden. Als mijn vriendin, naast het waarderen van de therapeutische effecten van meditatie, zou mediteren omwille van het bij zichzelf naar binnen gaan, zou ze misschien iets langer in de meditatie blijven en er dieper ingaan dan ze nu doet.

De mensen die het meeste uit hun meditatie lijken te halen, zijn degenen die eenvoudig *genieten* van het mediteren op zich. Dit betekent niet per se dat ze exotische ervaringen hebben. Verre van dat. Velen zweren dat ze nog nooit een glimp van een licht of een visioen hebben gezien, of hun gedachten in de ruimte hebben zien oplossen. Toch, als je ze over hun meditatiebeoefening hoort praten, besef je dat ze de rijkdom ervan in al zijn schakeringen ervaren.

Wanneer je je meditatie met belangstelling benadert, wordt die tijd van simpelweg zitten een genot op zichzelf. Je luistert naar de fluistering van de ademhaling, je geniet van het kloppende ritme van een mantra – een meditatief woord – terwijl deze in de lagen van je bewustzijn doordringt. Je geniet van de opkomende stilte, de beelden die aan je innerlijk oog voorbijtrekken, en het geleidelijke wegzakken in een rustiger geest. Elk moment, of dit nu dramatisch of ogenschijnlijk saai is, kan fascinerend zijn. Je bent met jezelf. Je bent met God. Je meditatie is een poort naar de grot van het hart, je wezenlijke kern.

Als je meditatie echter ziet als een plicht, of als je er met ongeduld of rigide verwachtingen ingaat, wachtend op een *ervaring* en je gaat vervelen of boos wordt op jezelf als je geest niet onmiddellijk stil wordt, schiet je

meditatie zijn doel voorbij. Dit komt omdat meditatie verre van een mechanische handeling is. Je innerlijke ervaring als saai ervaren, ontmoedigd zijn wanneer je meditatie niet zo verloopt zoals je had verwacht, jezelf vertellen dat je nu eenmaal geen goede mediteerder bent, zijn in feite allemaal verwerpingen van je innerlijke energie, je *shakti*. Net zoals een vriendin koeler naar jou toe is als jij je niet volledig geeft, zal de *shakti* die je meditatie dynamisch maakt zich verbergen wanneer je haar negeert. Zodra je haar echter liefdevolle aandacht begint te geven, zal ze onmiddellijk opspringen om je te begroeten.

Dus een van de geheimen van het verdiepen van onze meditatie, is te ontdekken hoe we onze liefde voor meditatie wakker kunnen maken en levend houden – zelfs wanneer onze ervaring slechts subtiel of ogenschijnlijk saai is.

Neem enkele ogenblikken de tijd om je eigen relatie met meditatie te bekijken. Wat vind je van meditatie? *Geniet* je ervan? Benader je het plichtsgetrouw of methodisch? Word je er ooit door verrast? Als je nog nooit hebt gemediteerd, weet je dan niet precies waar je moet beginnen? Vraag je je af of je het ‘goed’ doet? Wat betekent meditatie voor je? Je kunt jezelf ook afvragen hoe je over het Zelf denkt dat je tijdens een meditatie ervaart. Wat is je relatie met dat Zelf?

### *Meditatie als spel*

De meesten van ons zouden heel graag willen genieten van onze meditatie. We willen dat het een verrukking, een bron van vreugde is. Om dit te laten gebeuren, helpt het om te stoppen met je druk te maken over de vraag of je een ‘goede’ meditatie hebt. De waarheid is dat er niet zoiets bestaat als een ‘goede’ of ‘slechte’ meditatie. Er is alleen je innerlijke bewustzijn dat zich openbaart en je relatie met het Zelf. Zorgen als: ‘Stel dat ik deze sessie verpest? Stel dat ik iets verkeerd doe? Stel dat ik mijn tijd verdoe?’ zijn niet nodig. In plaats daarvan kun je meditatie als een experiment zien, of beter nog, als een spel dat je met jezelf speelt, een ontdekkingsreis. Je kunt jezelf toestemming geven om creatief te zijn. Als je bent gaan zitten om te mediteren kun je jezelf bijvoorbeeld de volgende vraag stellen: ‘Wat

gebeurt er wanneer ik adem met het gevoel dat ik door het universum beademd wordt?’ Vervolgens zou je dit kunnen proberen en de resultaten ervan kunnen noteren. Je zou jezelf af kunnen vragen: ‘Hoe zou het zijn om deze meditatie sessie alleen maar getuige te zijn van mijn gedachten?

De ware beoefening  
[van meditatie] is  
gaan zitten zoals je  
water zou drinken  
wanneer je dorst  
hebt.

– SHUNRYU SUZUKI<sup>1</sup>

Om dat vervolgens te proberen. Je zou een impuls kunnen krijgen om een klassieke vorm van zelfonderzoek te doen, zoals jezelf afvragen: ‘Wie ben ik?’ om vervolgens een uur lang je gevoel van identiteit te observeren. Je zou kunnen denken: ‘Ik wil dat mijn meditatie een gewijde ervaring is,’ om vervolgens een paar minuten te besteden aan gebed of het cultiveren van een gevoel van dankbaarheid door je een soort innerlijke verering in te beelden, zoals het offeren van bloemen op het altaar van het hart. Of je zou kunnen beslissen: ‘Vandaag vraag ik slechts om genade en zie ik gewoon waar de meditatie me brengt,’ om je vervolgens over te geven aan de ervaring van het moment. Je kunt jezelf toestaan om speels te zijn in de benadering van je meditatie sessies.

### **Toestemming om te spelen**

Pas na vele jaren van meditatie beseftte ik ten volle dat meditatie zijn beste vruchten afwierp als ik mezelf toestemming gaf om te spelen. Dit gebeurde in een tijd dat de relatie met mijn meditatiebeoefening slechter was geworden. Ironisch genoeg was ik op dat moment een swami, een ‘monnik’, en een leraar in een orde van Indiase monniken. Maar net als veel andere mensen die in een spirituele gemeenschap leven, had ik werk en dienstbaarheid – *karma-yoga*, zoals dit traditioneel wordt genoemd – tot mijn voornaamste bezigheid gemaakt. Hoewel ik in de voorafgaande jaren intens had gemediteerd – en uitgebreid met verschillende methoden en technieken had geëxperimenteerd – was mijn meditatie op een gegeven moment in een bepaald stramien terechtgekomen. Ik had zo mijn manieren van zitten, van me concentreren, en daar hield ik het bij. Het kwam niet bij me op om mijn meditatie-ervaring onder de loep te nemen of er verandering in aan te brengen. In plaats daarvan liet ik komen wat kwam, daarbij genietend van de momenten van contact met mijn diepere

Zelf. Wanneer deze momenten uitbleven, volhardde ik toch in mijn dagelijkse uurtje zitten, in de hoop dat koendalini me op de een of andere manier voort zou stuwten. Om de waarheid te zeggen, was meditatie een bijna onbewuste handeling geworden – iets wat ik elke dag deed en voor lief nam, net als eten en slapen.

Tot ik op een dag toch mijn meditatiëgedrag zat te overpeinzen. En wat ik ontdekte verbaasde me. Ik deed al twintig jaar aan meditatie. Mijn karakter had in die tijd vele positieve veranderingen ondergaan, en mijn geest was kalmer, scherper en sneller geworden. Mijn emoties waren minder weerbarstig. Ik ervoer een gelijkmoedigheid die ik nooit eerder had ervaren. Ik was gelukkiger.

Toch was het alweer een flinke tijd geleden dat ik in diepe meditatie was geweest. Meestal bleven mijn gedachten als een kritische onderlaag onder alles aanwezig. Meestal bleef mijn bewustzijn aan de oppervlakte van zichzelf. Een groot deel van de tijd verloor ik me in gedachtspinsels en dagdromerijen.

Het was duidelijk tijd voor een herevaluatie. Dus begon ik mezelf enkele basale vragen te stellen:

Waarom mediteer ik?

Wat is het ware doel dat ik wil bereiken?

Wat vind ik fijn aan mijn meditaties?

Wat zou ik kunnen verbeteren of veranderen?

Ben ik bereid de komende tien jaar op mijn huidige niveau van innerlijke ervaring te leven?

De antwoorden die naar boven kwamen, waren nogal verontrustend. Het eerste dat ik me realiseerde, was dat de oppervlakkigheid van mijn meditatie een symptoom was van het feit dat ik mijn doel niet meer helder voor ogen had. Als je me had gevraagd wat ik met meditatie wilde bereiken, zou ik rap geantwoord hebben: 'Mijn ware Zelf realiseren,' maar in werkelijkheid leefde ik niet alsof Zelfrealisatie mijn doel was. In plaats daarvan gebruikte ik mijn spirituele oefeningen als lapmiddelen, of oppeppers wellicht – als ondersteunende technieken om mezelf aan de praat te houden.



*Wat wil je werkelijk met meditatie bereiken?*

Zoals ik aan het ontdekken was, is jezelf de vraag stellen wat je werkelijk met meditatie wilt bereiken, een belangrijke eerste stap in het opzetten of herzien van je beoefening. In mijn geval kwamen de antwoorden met een verbazingwekkende kracht tot me. Ik wilde vrijheid, realiseerde ik me. Ik wilde een einde maken aan de zorgen, hunkering en angsten die zoveel nodeloos lijden in mijn leven hadden veroorzaakt. Ik wilde dat meditatie me voorbij de neuroses, gehechtheden, overtuigingen en angsten die nog steeds mijn innerlijke wereld plaagden, zou brengen. En ik wilde dat meditatie was zoals ik haar voor het eerst ontdekt had: dynamisch en actief, een rendez-vous waar ik met liefde en opwinding naartoe ging, wat er ook gebeurde.

Ontvlam door  
meditatie het vuur  
van het innerlijk Zelf.  
Wees dronken van de  
wijn van goddelijke  
liefde. Aldus zul je  
perfectie bereiken.

– SHVETASHVATARA  
UPANISHAD<sup>2</sup>

Op dat punt stopte ik en herinnerde mezelf eraan dat meditatie niet altijd leuk kan zijn. Meditatie is ook een zuiveringsproces, vertelde ik mezelf, dus er moesten wel dagen bij zijn waarop zitten saai en zelfs pijnlijk is – pijnlijke knieën, uren waarin ik slechts mijn gedachten aan het afvangen ben. Als ik erop zou staan dat meditatie altijd leuk zou moeten zijn, zou het met mijn meditatiecarrière snel gedaan zijn. Ik zou niet in staat zijn iedere ochtend weer de moeite te nemen te gaan zitten en mijn geest te verhinderen om af te dwalen.

Maar wacht eens even! zei ik tegen mezelf. Wees niet zo puriteins! Zelfs als het niet altijd leuk is, zou meditatie me in ieder geval bezig moeten houden, interesseren en verwachtingen voor de volgende meditatie moeten scheppen. Waarom zou ik er anders aan doen? Het is allemaal goed en aardig om te zeggen dat we mediteren om een beter mens te worden, of om onszelf de innerlijke middelen te verschaffen om een compassievol leven te leiden, of om een betere ouder, schrijver of bankier te worden. Dit zijn natuurlijk prima redenen om te mediteren. Toch, dacht ik bij mezelf, hadden de wijzen die me in eerste instantie op het spirituele pad brachten – Ramakrishna, Ramana Maharshi, Kabir, Muktananda – me gelokt met hun vreugde tijdens hun zoektocht, met hun verwondering over de ervaring van

de innerlijke wereld. Er school een belofte in dat meditatie dynamisch zou zijn, iets zou openbaren wat ik nooit eerder had gezien of gehoord, me zou verbazen, mijn zintuigen op een nieuw niveau van gewaarzijn zou brengen. Dat meditatie in feite vreugdevol zou zijn. Ik wilde werkelijk vreugde in mijn meditatie beleven.

Met dit in gedachten, besloot ik opnieuw als een beginner te gaan mediteren. Ik begon mijn dagelijkse beoefening als een experiment te benaderen. Ik nam me voor op een open manier met mijn meditatie om te gaan, zonder naar specifieke resultaten op zoek te gaan. Ik zou geen enkele verwachting hebben. Ik zou de tijd die ik in meditatie doorbracht eenvoudig zien als een tijd om te leren, als een tijd om met mijn eigen bewustzijn en de basisbeginselen van mijn traditie door te brengen. Ik zou wel zien wat zich aandeede. Ik besloot ook om met een bepaalde lol te mediteren.

Met andere woorden, ik gaf mezelf toestemming om een element van lichtheid en spontaniteit in mijn meditatie te brengen. Ik stond mezelf toe om te spelen. Steeds als ik ging zitten om te mediteren, herinnerde ik mezelf er zelfs bewust aan dat het oké was om te spelen.

Deze twee strategieën – meditatie als een experiment zien en mezelf toestemming geven om te spelen – bleken cruciaal te zijn voor het proces dat daarop volgde. Ten eerste hielpen ze me om langs de stem van mijn innerlijke criticus te glippen, de veroordelende innerlijke toeschouwer, die vaak over mijn schouders meekeek en me tijdens de meditatie op mijn fouten wees. Ten tweede bevrijdde de experimentele instelling me van de neiging om meditatie tot een routine te maken. De angst om op de ‘verkeerde’ manier te mediteren of simpelweg mijn tijd te verdoen, had er soms voor gezorgd dat ik technieken die als behulpzame richtlijnen waren bedoeld tot vaste regels maakte, die uiteindelijk een barrière voor mijn verbeelding en intuïtie vormden. Het inzicht dat het oké was om met meditatie te spelen, gaf me meer lucht waardoor ik kon gaan zien wat er werkelijk aanwezig was wanneer ik mijn ogen sloot en mijn aandacht naar binnen richtte.

De eerste instructie waar ik mee begon te spelen, was afkomstig van Ramana Maharshi, een van mijn eerste helden. Zijn woorden waren: ‘Als je

De Oneindige  
Goedheid heeft  
de armen zo wijd  
gespreid dat alles wat  
zich aandient erdoor  
omarmd wordt.

– DANTE ALIGHIERI<sup>3</sup>

het Zelf tot doelwit van je aandacht maakt, wordt het kennen ervan helder in je hart.' De focus op het Zelf – het onderliggende Gewaarzijn achter alle ervaring – was het cruciale deel van de vergelijking. Maar het tweede deel van Ramana's instructie, was naar mijn mening net zo essentieel. Natuurlijk dacht ik dat ik het innerlijke Zelf 'kende'. Ik had zelfs standaardmanieren om me op mijn hart te richten. Maar die bewuste ochtend besloot ik eenvoudig mijn aandacht naar binnen te keren. Zonder met een bepaalde techniek te werken, slechts te zitten met mijn aandacht naar binnen, op het veld van mijn innerlijke hart gericht.

### *Oefening: Het innerlijke hart verkennen*

Misschien zou je dit eens willen proberen. Sluit je ogen en breng je aandacht geleidelijk naar het innerlijke centrum achter het borstbeen, een paar centimeter rechts van het fysieke hart. Begin eerst met je focus naar de voorkant van het borstbeen, ongeveer acht vingers onder het U-vormige bot onder aan de keel, te brengen. Stel je vervolgens voor dat er een draad van net achter de neusgaten tot in het midden van de borst, net achter dit punt op het borstbeen, afdaalt. Laat de adem in en uit dit punt stromen. Voel en ervaar hier, in het innerlijke lichaam, achter het borstbeen, de energie. Merk zonder oordeel op hoe de energie in het hartcentrum aanvoelt. Die kan zacht of prikkelend, vloeibaar of hard aanvoelen. Laat voor nu de inademing vanuit de neusgaten naar het hartcentrum stromen en van daaruit weer omhoog de neusgaten uitstromen.

### *Het veld van je bewustzijn*

Wanneer we ons op de energie in ons hartcentrum richten, kunnen we deze op verschillende manieren ervaren. Soms, vooral in het begin, komen er emoties omhoog – liefde, verdriet, zelfs woede. Als we ons op de energie in plaats van de inhoud van de emoties focussen, beginnen de emoties

die we tegenkomen weg te smelten en voert hun energie ons dieper naar binnen. Op andere momenten zien we mogelijk kleuren of hebben we eenvoudig energetische gewaarwordingen. Die dag focuste ik me op de energetische gewaarwordingen die ik in mijn hartveld voelde. Ik trok mijn aandacht terug en bracht deze ‘in’ het energieveld. Ik liet mezelf er gewoon bij zijn. Terwijl ik in dit innerlijke veld zat, merkte ik op dat ik het als iets buiten mezelf observeerde. Ik vroeg mezelf af wat er zou gebeuren als ik in plaats van buiten het veld van mijn hartenergie te blijven, het actief binnen zou gaan. Zou dit me dieper de innerlijke wereld in brengen?

Op dat ogenblik deed ik iets wat nogal moeilijk te omschrijven is: ik ging het veld binnen. Ik deed dit door me een opening in het hartcentrum voor te stellen, en er met aandacht doorheen te gaan, alsof ik de energie van mijn hart binnenging. Toen ik dit deed, leek mijn hart zich uit te breiden. Ik werd me ervan bewust dat er zich een schijnbaar eindeloze ruimte achter het hart bevond. Ik begon erdoorheen te ‘bewegen’, niet met mijn lichaam natuurlijk, maar met mijn aandacht.

Nadat ik een paar minuten door dit innerlijke veld gereisd had, kwam ik in een diepe hartruimte terecht. Ik noem het een ‘hartruimte’ omdat ik me toen ik me erin bevond in mezelf geworteld voelde: stil, kalm en vol liefdevolle tederheid – allemaal gevoelens die ik met het hart associeer. Mijn geest was tamelijk wakker en zond me van tijd tot tijd een gedachte of vraag. Maar ‘ik’ was diep in deze hartruimte verzonken.

Ik begon deze te onderzoeken, om de kwaliteiten en subtiele kenmerken ervan te verkennen. Ik kon een pulsatie voelen, een subtiele rimpeling, een resonantie, en terwijl ik me op die pulsatie richtte, opende deze zich verder. Steeds wanneer ik dit deed, bracht het me dieper in het gevoel van liefde. Ik ervoer ook licht. Het was net alsof ik me in een zacht – volkomen transparant en schitterend – kristal bevond.

Vanaf dat moment bestonden mijn meditatieën uit het verkennen van het innerlijke hartveld, de wereld van subtiele gewaarwording, liefde en helderheid. Hoe vaker ik dit energieveld betrad, hoe subtieler het werd, en de truc om de ervaring te verdiepen was (voor mij althans) om steeds verder in dit veld door te dringen.

Soms veranderde het veld van licht van kleur of veranderde het in een landschap. Meestal was het echter meer een kinesthetische ervaring, een

subtiële gewaarwording dat ik van binnenuit werd aangeraakt door een liefdevolle energie, een aanwezigheid die bewoog en stroomde, soms verlicht en subtiel, dan weer opwindend intens.

### *De innerlijke Beminde*

Nadat ik deze techniek een paar maanden had toegepast, werd ik me bewust van een ongrijpbare, liefdevolle Aanwezigheid in het veld van mezelf. Deze Aanwezigheid had iets heel persoonlijks over zich, alsof ik kennismaakte met een innerlijke geliefde, de Beminde, waar de soefiheiligen zo verlokkelijk over spreken. Hij (in die tijd benoemde ik het als een 'hij', hoewel het geen geslacht heeft) leek me op bepaalde momenten van de dag – rond het middaguur en in de late namiddag – van binnenuit te roepen. Deze roep nam de vorm aan van een enorm drukkend gevoel in het hart. Mijn aandacht werd op zo'n krachtige manier naar binnen getrokken, dat het gewoon pijnlijk was als ik me ertegen verzette. Als ik naar binnen werd getrokken terwijl ik in een vergadering zat of een wandeling maakte, voelde ik me geïrriteerd omdat me verzetten tegen de innerlijke kracht om te mediteren net zo oncomfortabel was als proberen een knagende honger of de behoefte aan slaap te negeren – zo intens en zo fysiek was het gevoel. Als ik achter mijn bureau zat, werd ik bijna gedwongen datgene waar ik mee bezig was los te laten, mijn ogen te sluiten, en me door de gangen van mijn bewustzijn naar de aanwezigheid te haasten.

In ons huist een  
Geheime Ene;  
De planeten van alle  
sterrenstelsels glijden  
als kralen door zijn  
handen.

– KABIR<sup>4</sup>

Mijn middag- en avondmeditaties werden als herhaalde rendez-vous met die innerlijke aanwezigheid. Het was ongrijpbaar, altijd net buiten mijn bereik, maar iedere keer omhulde het me met een deken van liefde, die me de ene keer zacht en de andere stevig beroerde. Op de dagen dat ik me volledig overgaf aan de roep en bleef zitten tot ik spontaan uit de meditatie kwam, was de ontmoeting met de Beminde zo meeslepend, zo extatisch, en zo subtiel verrukkelijk dat ik er nog de hele dag van nagloei-

de. Ik zag dan verborgen schoonheid en beminnelijkheid in mensen die me eerder niet waren opgevallen of me irriteerden, alsof ik door de ogen van mijn innerlijke geliefde keek. Er waren dagen dat ik me letterlijk door tederheid bedwelmd voelde.

Enkele maanden lang stelde mijn schema me in staat om iedere morgen en avond meer dan een uur vrij te maken om te mediteren. Ik merkte echter dat ik meditatie tot mijn hoogste prioriteit moest maken omdat anders een weerstand in mij – bijna een weerstand tegen de intimiteit van de ontmoeting – me verleidde om deze uren met lezen, wandelen, of andere activiteiten te vullen. Maar ik ontdekte dat als ik me regelmatig aan mijn beoefening hield, het verdiepingsproces ook regelmatig bleef, en dat als ik geen gehoor gaf aan de innerlijke roep, ik een soort afstand creëerde, een energiebarrière die het de volgende keer moeilijker maakte om de hart-ruimte te betreden.

De ontmoeting met de innerlijke Beminde is een van de aantrekkelijkste resultaten van meditatie. Maar er zijn verschillende manieren waarop je bewustzijn zich tijdens je meditatie kan openen. Ik kwam er door mijn reizen achter – zoals jij ook zult doen als je je eigen reizen door het subtiele veld van je eigen Gewaarzijn maakt – dat de innerlijke wereld gevuld is met een liefdevolle Aanwezigheid. Een van de geheime manieren om die liefdevolle Aanwezigheid in jezelf te ontmoeten, is voortdurend tedere aandacht schenken aan de energie die zichzelf tijdens het mediteren aan je openbaart. Deze aandacht is zacht. Het gaat erom je te ontspannen, en bewust bereid te zijn om volledig aanwezig te zijn in jezelf, om aandacht te schenken aan de energetische essentie van je geest, in plaats van aan de inhoud ervan. Terwijl je je in meditatie laat zakken, merk je alles wat zich aandient met tederheid op – gedachten, beelden, emoties (ook moeilijke of pijnlijke). Je fixeert je echter niet op hun inhoud, hun ‘verhaal’. In plaats daarvan blijf je bij de gewaarwording van de energie. Aanwezigheid is een gevoelstoestand, die opdoemt wanneer we onze innerlijke wereld benaderen met de intentie om met gevoel in haar mysteriën door te dringen.