

Stephanie Clement

# **Meditatie voor beginners**

BBNC uitgevers  
Rotterdam, 2011

# Inhoud

Over de auteur 8

Oefeningen 9

Inleiding – Wat is meditatie? 11

Uw geestelijke meditatie-uitrusting 15

1 **Waarom mediteren?** 21

Meditatiedoelen 23

Inzicht 23

2 **Vorbereiding van de meditatie** 27

De meditatieruimte 28

Kleding 28

Een meditatiehouding kiezen 29

Lotushouding 29

Halve lotushouding 30

Seiza 30

Met gekruiste benen zitten 31

Birmese positie 32

Lijkhouding 32

Ogen open of gesloten? 32

Tips om uw meditatie prettiger te maken 33

Maar het doet pijn om stil te zitten 33

3 **Concentratie en bewustzijn** 35

Bewustzijnsontwikkeling 37

Onvoorwaardelijk positieve instelling 39

Inzicht en intuïtie 39

4 **Wees aardig voor uzelf** 41

- 5 **De eerste stap zetten** 47
  - Uw aandacht richten 48
  - Wat u kunt verwachten 49
  - Voordelen van shamata voor beginners 51
- 6 **Inzicht en intuïtie ervaren** 53
- 7 **Veranderde geestestoestand** 59
  - Meditatiedoel 61
  - De rol van medicijnen 65
  - Hoe vaak moet u mediteren? 67
- 8 **Denken over nadenken** 71
  - Persoonlijkheidstypen 71
  - Representatieve systemen 74
  - Al in verwarring gebracht? 76
- 9 **Yoga en meditatie** 79
  - Yogapraktijken 79
  - Yantra 81
  - Mantra 82
  - Visualisatie 83
- 10 **Kundalini-meditatie** 87
- 11 **Lopend mediteren** 93
  - Labyrinten 95
- 12 **Atletiek en andere vormen van prestatie** 99
  - Prestatie als meditatie 103
- 13 **Droommeditaties** 105
  - Meditatie gebruiken om een droom op te roepen 110
- 14 **Tarot en andere archetypische meditaties** 113
  - Tarot bestuderen door middel van meditatie 116
  - Andere meditaties met archetypen 117

- 15 Helende meditatie** 119  
Anderen helen 121  
Als fysieke heling niet mogelijk is 123  
Kleurenheling 124
- 16 Ontdekken wat voor u werkt** 133  
Afleiding 135  
Meditaties combineren 137
- 17 Persoonlijke meditatie-doelen vaststellen** 141  
Mediteren om te stoppen met roken of een andere verslaving 141  
Afvallen en meditatie 146
- 18 Uw spirituele leven verdiepen** 151
- 19 Uw persoonlijke creatieve proces vastleggen** 157
- 20 Benoemen** 163
- 21 Een meditatie-ruimte inrichten** 167  
Kussen of stoel 167  
Tafel of altaar 168  
Muurdecoraties 169
- 22 Meditatie voor zielsverwanten** 173  
U openstellen voor uw zielsverwant 174
- 23 Over het goddelijke** 179
- Nawoord: ruimte en helderheid** 187
- Woordenlijst** 189

# Inleiding

## *Wat is meditatie?*

In meditatie verandert het bewustzijn steeds meer in een bewustzijn van dat wat geen vorm heeft. Het richt zich op het gebied van het transcendente of de wereld van het abstracte, oftewel op dat wat van de vorm geabstraheerd is en op zichzelf gericht.

ALICE BAILEY

*ESOTERISCHE ASTROLOGIE*

---

Het is eenvoudiger om aan te geven wat meditatie niet is. Meditatie is niet: onderuitgezakt in uw luie stoel naar een voetbalwedstrijd kijken. Meditatie is niet: gehypnotiseerd raken door de strepen op de weg als u achter het stuur zit. Meditatie is niet: uit uw raam staren tijdens het werken.

Het meditatieproces waarover in dit boek gesproken wordt, heeft te maken met het richten van aandacht, niet van gedachten. Bij sommige methoden gaat het niet eens om het richten van aandacht, maar om het ontspannen van lichaam en geest. Omdat er bij meditatie verschillende methoden en doelen zijn, bestaat er geen exacte, alomvattende definitie. Definities uit het woordenboek geven ons de kenmerken van meditatie. De eerste definitie in het *Groot Woordenboek der Nederlandse Taal* van Van Dale is: ‘overpeinzing, bespiegeling, contemplatie; – poging om de diepste werkelijkheid te ervaren door innerlijke beschouwing: *trans-*

*cedente meditatie*, die erop gericht is de geest als het ware van het lichaam los te maken.’ Deze definitie geeft ons een aardige indicatie van de betekenis van het woord ‘mediteren’, maar er valt meer over te zeggen.

‘Mediteren’ komt van het Latijnse woord *meditari* en betekent ‘zich bezighouden met bezinning of reflectie’. Het betekent ook ‘de aandacht richten’ op iets of ‘nadenken of peinzen’ over iets. Een derde definitie is ‘het in gedachten plannen of projecteren’ van iemands doelen. Het nuttigst is in ons geval de omschrijving over het richten van de aandacht, maar ook dat is niet het ware doel van meditatie. Met het woord ‘mediteren’ zijn ook Latijnse woorden als *meta* verbonden, wat ‘grens’ betekent, en *mederi*, wat ‘genezen, helen’ betekent. Ook het Griekse woord *medomai*, wat ‘opmerkzaam zijn op’ betekent, houdt verband met het woord mediteren.

Deze definities en woorden geven ons een vaag idee van de betekenis van ‘mediteren’. Laten we echter eens kijken naar de inhoud en betekenis ervan. Voor de meesten van ons heeft alles wat we doen een doel. We besteden niet veel tijd aan doelloos handelen. Als ik u ervan wil overtuigen dat mediteren goed is, moet ik het doel ervan duidelijk maken. Ik moet u ervan overtuigen dat u door middel van meditatie waardevolle doelen kunt bereiken. Een andere uitdrukking die aandacht verdient, is ‘opmerkzaam zijn op’. Meditatie wordt soms opmerkzaamheidsstraining of het trainen van de geest genoemd. In plaats van de geest zijn eigen weg te laten gaan, kunnen we hem sturen.

Meditatie gaat over het ontspannen van de geest, de aandacht sturen en een doel bereiken. Dit boek gaat in op een aantal aspecten daarvan, namelijk:

- 1 welke methoden er zoal zijn om lichaam en geest te ontspannen;
- 2 hoe u uw aandacht kunt sturen (hiervoor geef ik verschillende oefeningen);
- 3 welke redenen er zijn om te gaan mediteren, en welke doelen u met meditatie kunt bereiken.

Wat wordt nu eigenlijk bedoeld met een grens (*meta*)? Hoe past dit aspect in het meditatieplaatje? Als we over onszelf nadenken, zijn we geneigd te denken dat we allemaal los van elkaar staan. ‘Ik leef in mijn eigen lichaam/geest en de rest van de wereld staat daarbuiten. Ik geef een grens aan rond mijzelf.’ Een dergelijke grens is niet helemaal logisch. Bij elke ademhaling adem ik lucht in, die – voor het grootste deel – al door iemands longen is gegaan. Ik eet voedsel dat door anderen is verwerkt. In mijn dagelijkse interactie met anderen probeer ik contacten te leggen, zodat ik mij niet zo los voel staan. En toch heb ik deze zelf-bedachte grens tussen mijzelf en anderen.

We zien overal grenzen. Mijn huis is de grens tussen mij en de kou buiten. Mijn tuin heeft een officieel vastgestelde grens die werd bepaald toen de grond rond mijn huis werd verdeeld. Landen hebben grenzen. Bedrijven hebben wettelijke grenzen in de vorm van patenten, copyright en dergelijke. Alles draait om grenzen. Of niet?

In zijn gedicht ‘Mending Wall’ zegt Robert Frost: ‘Er is daar iets wat niet van een muur houdt’ en ‘Voor ik een muur bouw zou ik willen weten/Wat ik aan het ommuren was en wat niet,/ En wie ik daarmee zou beledigen.’ Frost vraagt zich tevens af: ‘Waarom heb ik deze muur nodig tussen mijzelf en mijn burens?’ U kunt uzelf deze vraag stellen over elke ‘muur’ tussen u en anderen, of tussen uw bewuste en onbewuste ervaringen.

Een doel van meditatie is het begrijpen van de grenzen die we voor onszelf hebben vastgesteld. De sterkste – en zeker zwaarste – grens is die tussen het bewuste en minder bewuste deel van onze geest. Geen enkele activiteit vraagt zoveel van ons als het slechten van die barrière. Elke dag worden we geleid door ons bewuste leven en elke nacht benadert het onbewuste ons in onze dromen en leert ons onszelf kennen. Elke morgen opnieuw bouwen we die barrière weer op. We zoeken allemaal naar een manier om beter te begrijpen wat zich in onze geest afspeelt als we wakker zijn, slapen of gewoon niet opletten; meditatie is zo’n manier.

Laten we eens kijken naar de functie van grenzen binnen sommige systemen in ons leven. We zijn geneigd te denken dat

ons leven bestaat uit losse delen die elkaar weliswaar wederzijds beïnvloeden, maar toch onafhankelijk blijven. Een voorbeeld is de familie. Ik groeide op in een gezin met ouders, broers en zussen. Op een gegeven moment kwam mijn oma bij ons wonen. Voor ze bij ons woonde, was ze als het ware een losstaande eenheid. Toen ze eenmaal in ons huis woonde, werd ze onderdeel van het gezin. Ze nam actief deel aan het huishouden, las ons voor, praatte met ons en wees ons terecht, net als onze ouders. Ze ging met ons naar concerten, maakte kruiswoordpuzzels met mijn vader en ging met mijn moeder op vakantie. Toen ze later uit ons huis vertrok, was ze niet langer onderdeel van het gezin en verviel ze in haar oude rol van 'familielid'.

Is dit onderscheid niet vreemd? Hoe kunnen we oma zomaar binnen en buiten ons gezin plaatsen? Onze voordeur bepaalde de grens. Alle mensen die zich aan de andere kant van die deur bevonden, maakten geen deel uit van ons gezin.

---

#### **OEFENING: GRENZEN WAARNEMEN**

Sta een ogenblik stil bij iets in uw leven wat belangrijk voor u is.

- 1 Bedenk welke grenzen u tegenkomt als u hieraan denkt.
- 2 Welke mensen, dieren of dingen horen bij dit deel van uw leven?
- 3 Bedenk nu wat er met deze mensen, dieren of dingen gebeurt als u niets met hen doet. Overschrijden zij de grens om onderdeel te worden van een ander systeem? Overschrijdt u zelf een grens?
- 4 Wordt het plaatje ingewikkeld? Hoe weet u precies waar de grens ligt? Wordt hij verplaatst of verandert hij naarmate de omstandigheden veranderen?

---

Meditatie kan u helpen deze door uzelf vastgestelde grenzen te leren begrijpen. U zult inzien waarom sommige van deze grenzen nuttig zijn en andere geen enkel doel lijken te dienen. Tijdens dit proces zullen de relaties met andere mensen veranderen. Ook kunt u een opvallende verandering verwachten in het begrip dat u van uzelf heeft.