

## Onderstaand artikel is in 2014 opgenomen in het tijdschrift PRANA (nr 200 thema: Lichter leven)

### In verbinding met het Leven zelf

In mijn praktijk als yogadocent krijg ik vaak de vraag wat meditatie nu eigenlijk is. Mensen zijn er nieuwsgierig naar, maar ook bang voor, zo lijkt het. Als ik ze laat kennismaken met meditatie zie ik mooie dingen gebeuren. Er valt licht op zaken waar lang geen aandacht aan geschonken is. Maar het valt me tegelijkertijd op dat er bij velen zo'n gebrek is aan een echt centrum in hun leven. Iedereen heeft familie, werk en bezittingen. Dat is dan een soort van raamwerk, maar een centrum waarin we ons leven echt kunnen ervaren, dat is vaak ver te zoeken.

Onze veiligheid en zekerheid is vaak gebaseerd op externe zaken en externe zaken zijn per definitie, door hun natuur, niet erg betrouwbaar en blijvend. Familie- en gezinsleven geeft zeker vervulling, maar brengt ook onrust. Geld en bezittingen komen en gaan, maar creëren ook onzekerheid en angst. Werk heeft een begin en een eind en kan ons ook niet behoeden voor mentale en emotionele onrust. Om ons veilig te voelen bouwen we muren en hekken om ons heen, om de boze buitenwereld op veilige afstand te houden. Maar, hoe paradoxaal, in plaats van ons meer veiligheid te bieden, worden onze angsten eerder gevoed! We trekken ons nog meer terug in onze zelfgecreëerde loopgraven, en voelen ons nog kwetsbaarder. Een vals gevoel van veiligheid.

We zouden ons eens moeten realiseren dat deze visie van wie we zijn veel te klein en beperkt is. We hoeven onszelf niet zo klein te maken, zo smal. Het leven is niet onze vijand. Het is een integraal deel van wie we zijn!

### Innerlijke en uiterlijke wereld

Een rigoureuze manier om te ontdekken wie we zijn, is voor kortere of langere tijd leven in een ashram, een kloosterachtige omgeving waar van oudsher het innerlijke, spirituele leven van de mens een belangrijke rol speelt. De meeste mensen die een tijd in een ashram verblijven, ontdekken aspecten in zichzelf waar ze zich voor die tijd niet bewust van waren. Soms gebeurt dat door het loslaten van negativiteit, spanning of valse aannames. Soms ontdekt men een creativiteit die lang verborgen was. Maar het gaat haast altijd om een resonantie met iets binnenin. Het lijkt meer werkelijk te worden, meer tastbaar, alsof het meer zichzelf wordt.

De atmosfeer van een ashram werkt op diverse, subtiele manieren op ons in, waarvan we op dat moment niet eens bewust zijn. Dat komt omdat de invloed van de ashram en de activiteiten de innerlijke wereld beïnvloeden, meer dan de uiterlijke wereld. We leven op deze twee niveaus tegelijkertijd, de innerlijke en de uiterlijke wereld. De uiterlijke wereld is de wereld van de zintuigen en de geest. De innerlijke wereld is de natuurlijke verblijfplaats van wijsheid en inzicht.

De uiterlijke wereld kan nooit wijsheid kennen, maar toegang tot de innerlijke wereld wordt verkregen door een correct en gepast omgaan met de uiterlijke wereld. Dit is ook wat men met het beoefenen van yoga tracht te bereiken. De discipline van yoga maakt dat men de juiste voorwaarden te schept om toegang te krijgen tot de innerlijke wereld. En het zijn juist die voorwaarden en die discipline waarin een ashram voorziet. Het is moeilijk op een andere plaats te verkrijgen, omdat in de ashram de innerlijke wereld werkelijk en volledig begrepen wordt.

Als we een tijdje in een ashram geleefd hebben, ontdekken we iets over onszelf. Als we ons openstellen voor de magie die daar plaatsvindt, komen we in contact met een innerlijke wereld die

reëler en krachtiger is dan we hadden durven dromen. Op een gegeven moment wil je de inzichten die je opgedaan hebt, uitproberen in de 'echte' wereld. Je wilt de eigenschappen die je in de ashram hebt ontwikkeld, uitdrukken in jezelf en in je leven buiten de ashram. De belangrijkste eigenschap die je in de ashram ontwikkeld hebt, is bewustzijn. Tevens ook de moeilijkste om te onderhouden in het dagelijks leven, omdat er zoveel invloeden zijn die je energiepeil – prana - verlagen. Prana is die levensenergie die ons verbindt en beïnvloedt op een heel subtiel niveau.

Zo kan yoga ons leren te luisteren naar de stem van ons hart, want alleen als we ons hart volgen, kunnen we gelukkig zijn. Als we teveel naar ons gezond verstand luisteren, als we te vaak luisteren naar de adviezen van onze vrienden (hoe goedbedoeld ook), en als we te veel luisteren naar de verwachtingen van de maatschappij, dan dansen we op andermans muziek. We dansen dan niet op onze eigen deuntje, de magie van ons eigen hart. Ik ben er zeker van dat iedereen zulke ervaringen heeft, waarin de eigen intuïtie vertelt wat je moet doen, ook al is het compleet onlogisch, en helemaal niet past bij je persoonlijkheid. Soms lijkt het absurd (en misschien is het zelfs wel absurd), maar je moet die stem volgen. We hebben niets te verliezen, alleen ons hoofd. En wat dan nog? Ik denk dat het leven geleefd moet worden, geproefd moet worden en vervuld moet worden.

Je vindt het geluk door de bron van vreugde aan te boren die diep in je wezen aanwezig is. De mogelijkheid om geluk te vinden hangt af van het contact met die bron. Die bron is constant, in tegenstelling tot alles wat te vinden is in de uiterlijke wereld. Je hoeft je dagelijkse activiteiten niet te verwerpen, het enige dat je hoeft te doen is, bij alles wat je doet, in contact te blijven met die innerlijke bron van vreugde. Meditatie is een manier om je hoofd en je hart af te stemmen op de bron, en te luisteren naar dat wat is. Yoga beoefenen doe je niet alleen door je lichaam in allerlei houdingen te manoeuvreren, maar je beoefent het op ieder moment van de dag, door ervoor te zorgen dat je je hart open zet, en het oneindige ervaart op ieder moment.

## **Stilte**

Volgens Osho zijn de mensen vergeten hoe ze met het bestaan verbonden zijn. De mensen zijn vergeten hoe ze met zichzelf verbonden zijn. Met jezelf verbonden zijn is meditatie. Met het bestaan verbonden zijn is gebed. De mensen zijn die taal vergeten. Het denken is juist datgene wat ons van het bestaan afsnijdt. Denken is een hindernis. Denken is niet de juiste taal om contact te krijgen met de werkelijkheid. Woorden zijn nietszeggend ten aanzien van de werkelijkheid. Stilte is zinvol. Stilte is veelzeggend. We moeten de taal van de stilte leren.

Ter illustratie vertelt Osho een verhaal over Kabir en Farid, twee vermaarde Indiase mystici, die elkaar bij gelegenheid troffen en twee dagen in stilte bijeen zaten. Voor de discipelen was dat een geweldige teleurstelling. Ze hadden vurig gehoopt dat de mystici met elkaar in gesprek zouden raken, en dat ze konden leren van die gesprekken. Maar de meesters zaten alleen maar te zwijgen en de discipelen vielen bijna om van de slaap en de verveling. Die twee waren nog nooit eerder zo zwijgzaam geweest. Kabir zat nooit zwijgend bij zijn discipelen en dat gold ook voor Farid. Zij bestookten hun discipelen voortdurend met vragen. Maar wat was er nu met hen aan de hand? Waren ze soms met stomheid geslagen? Maar de discipelen konden niets zeggen, dat zou ongepast zijn geweest. Na twee dagen omarmden Kabir en Farid elkaar en namen afscheid, ook weer in stilte. Zodra de discipelen weer alleen waren met hun meester, vielen ze met vragen over hem heen. Die van Kabir vroegen: "wat is er misgegaan? Maandenlang hebben we op de komst van Farid gewacht en dan komt hij eindelijk en dan spreekt hij geen woord! En wij maar wachten en wachten.....we zijn er doodmoe van geworden! Die twee dagen zijn een verschrikking geweest!"

En Kabir lachte. Hij zei: “maar er viel niets te zeggen! Hij verstaat de stilte. Als ik iets gezegd had, zou hij me voor dom versleten hebben, want als een stilte al alles kan zeggen, waarom moet je dan nog woorden gebruiken?”

En de leerlingen van Farid vroegen aan hun meester: wat was er aan de hand? Waarom hebt u niet met Kabir gesproken?” Farid antwoordde: “Zijn jullie niet goed wijs? Spreken met Kabir? Er is niets dat onze werelden van elkaar scheidt, we hebben dus ook niets uit te wisselen, we hebben geen boodschap voor elkaar. Toen ik in zijn ogen keek en hij in de mijne, begrepen we dat. Dat was meteen ook het einde van ons gesprek.

“Maar....wat hebben jullie in die twee dagen dan nog gedaan?”

En Farid zei: “we genoten gewoon van elkaar, van de ruimte die we innamen. We waren bij elkaar te gast. Dat gaf ons nog meer ruimte, het leek alsof we buiten onze oevers traden, alsof we in elkaar overgingen. We dansten, we zongen, maar dat alles zwijgend. Als de stilte zoveel te zeggen heeft, waar heb je dan taal voor nodig?”

### **Aandacht**

Meditatie is met aandacht in het hier en nu zijn, met aandacht bij jezelf zijn. Volgens Thich Nhat Hanh, de bekende Vietnamese Boeddhistische monnik, is aandacht een voorwaarde voor echt leven en echt contact. Dan pas kan een mens aanwezig zijn en bloeien. Die aandacht is er niet vanzelf, die moet getraind worden. Daartoe dient meditatie. Het is meer dan een stil moment, hoe waardevol ook, het is een levenshouding. Een levenshouding van aandacht, mededogen met en inzicht in wie we echt zijn. Aandacht is een eenvoudig principe dat vele lagen kent en in vele situaties zijn werking kan hebben. In ons individuele leven, in relaties, in grote maatschappelijk kwesties. Aandacht brengt je dichterbij jezelf, bij anderen, bij het leven, bij het absolute. Bij waar het echt om gaat. Wanneer we in contact met het heden zijn, komt er meer rust, helderheid en stabiliteit in ons. Het staat tegenover leven in verwarring en afleiding, het geeft vrijheid. Het geeft ons meesterschap over onszelf. Echt aanwezig zijn is een hele kunst, er helemaal zijn in vrijheid en openheid. Onze aanwezigheid is het kostbaarste dat we kunnen geven.

Meditatie is geen vlucht uit de samenleving. Meditatie is je bewust zijn van wat er gaande is, in je lichaam, in je gevoelens, in je geest, in de wereld. Iedere dag sterven kinderen van de honger. Toch is de zonsopgang prachtig. Het leven is zowel verschrikkelijk als wonderbaarlijk. Meditatie betekent beiden in ogenschouw nemen. Meditatie helpt je om beter en wakkerder midden in de samenleving te staan. Het helpt om standvastig te blijven en de moed niet te verliezen. De wereld heeft behoefte aan mensen die stil kunnen zitten, die kalm, wakker en helder zijn. Meditatie staat ook niet tegenover actie, zegt Thay. Beide zijn nodig. ‘We mogen niet denken dat meditatie bestaat uit alleen maar stilzitten en ons verbeelden dat onze liefde en ons mededogen zich in de ruimte verplaatst zoals de golven van geluid en licht. Als liefde en mededogen echt zijn, zijn ze zichtbaar in ons dagelijks leven, in de manier waarop we met mensen praten en in de manier waarop we handelen. Onze wereld heeft geen tekort aan mensen die bereid zijn in actie komen. Wat we nodig hebben zijn mensen met het vermogen lief te hebben, geen partij te kiezen, zodat ze de hele wereld kunnen omarmen. Een glimlach is het meest basale vredeswerk. Dat is niet een naïeve manier van naar de wereld kijken. Het is een mystieke manier om ons te herinneren aan de ruimte, het mededogen of de goddelijke natuur die we altijd zijn, maar waar we soms het contact mee verliezen. Het is een herinnering aan onze ware aard, de boeddhanatuur, die ons openhoudt als we vernauwen en verkrampen door het lijden en geweld dat we om ons heen zien. Door die herinnering kun je waarachtig, open en vastberaden in de samenleving staan.

Literatuur:

Osho – Tantra- leven in vrijheid

Ton Kamphof – Thich Nhat Hanh, mededogen is zonder grenzen