

Stilte, adem en gewaarzijn

Stel je hebt behoefte aan stilte. Je wilt je eigenlijk even terugtrekken uit het dagelijkse gewoel. Je gaat zitten, je sluit je ogen en je ontspant je. Je bent helemaal klaar voor de stilte, maar dan komen er opeens allerlei gedachten bij je op. Er gaat van alles door je hoofd; beelden komen en gaan als in een droom en je denken lijkt op hol te zijn geslagen. Het is allesbehalve stil. Soms lukt het je, je gedachten even los te laten. Het is dan voor een ogenblik stil, totdat je gedachten het snel weer overnemen en je ze niet langer kan negeren. Herkenbaar?

Inleiding

Iedereen die mediteert zal dit in zichzelf herkennen. Iedereen worstelt hiermee. Hoe stop je het denken? Hoe wordt het stil?

Je zou jezelf twee soorten vragen kunnen stellen:

1. Ben je het denken? Ben je je gedachten? Of ben je iets anders?
2. Wat is het eigenlijk waar gedachten in verschijnen? Wat, of wie is het die je gedachten waarneemt?

Als je deze vragen niet alleen mentaal, maar ook diep in jezelf laat doordringen kan je misschien iets van een antwoord ontdekken.

Eén ding staat echter vast en is eenvoudig in jezelf te ervaren: er is iets waar gedachten in verschijnen, anders zou je ze niet kunnen waarnemen. Je zou dat 'iets' kunnen omschrijven als 'stille achtergrond'. Een onveranderlijk deel in jezelf waar gedachten in ontstaan en in verdwijnen. Onderzoek het maar eens, kijk of je dat deel in jezelf kan ontdekken. Het is er zeker, het is namelijk het deel van jezelf dat bewust is van slapen en dromen. We zijn alleen niet gewend om daar bewust contact mee te maken.

Meditatie is in wezen niets doen, het is gewoon totaal aanwezig zijn in het hier en nu. Niets doen betekent in deze zin geen enkele activiteit, geen beweging. Mee gaan met je eigen gedachtestroom is een vorm van beweging, het leidt je af van de aanwezigheid

in het hier en nu. Een deel van jezelf wordt meegezogen in het denken. Je geeft de leiding uit handen en je kan dat in jezelf ervaren als afwezigheid. Je bent dan afgeleid door je eigen denken. Afgeleid zijn betekent letterlijk: 'van de leiding zijn'.

Het woord 'afwezig' zegt eigenlijk heel precies wat je ervaart; je bent van je wezen af, je bent niet aanwezig. Je wezen staat niet aan, je bent er niet. Als je wezen aanstaat ben je dus altijd verankert in het nu, in de stilte.

Wij zien stilte vaak als een afwezigheid van iets. Dat kan bijvoorbeeld de afwezigheid van geluiden, gedachten, emoties, concepten, ideeën, enzovoort zijn. Stilte is echter niet een afwezigheid, maar een aanwezigheid. Het is altijd en overal in alle verschijnselen aanwezig.

Als jij onder alle omstandigheden aanwezig bent, als alles wat je doet voorkomt uit aanwezigheid, bent je altijd thuis in het hier en nu. Als je thuis bent in het hier en nu is het stil.

Die altijd stille aanwezigheid is de oergrond waar alles in verschijnt. Net zoals alles in het nu verschijnt. Stilte en het nu zijn eigenlijk gelijk. Alles vindt er in plaats: Je denken, je emoties, je lichamelijke sensaties, je verleden (in de vorm van gedachten en herinneringen) en je toekomst (in de vorm van ideeën en plannen.) Zelfs je gevoelens over jouw toekomst vinden in het nu plaats. Er is geen vlucht uit het nu mogelijk; alles komt op in het nu en verdwijnt in het nu. Net als de wolken in de lucht die komen en gaan, ontstaan en verdwijnen ook gedachten, emoties en sensaties. Zelfs de toekomst en het verleden komen en gaan. Soms duren ze maar even, soms duren ze wat langer, maar uiteindelijk lost alles in het nu op.

Het meegaan met al die verschijnselen die opkomen in het nu noemen we identificatie. Daarmee verbreek je als het ware de verbinding met hetgeen dat de verschijnselen waarneemt. Kan je zodoende totaal aanwezig zijn? Kan je alle verschijnselen die in je opkomen laten voor wat ze zijn, als voorbijrijvende wolken?

Dat kan alleen als je geworteld bent in het onveranderlijke deel in jezelf, de stille achtergrond waar alles in verschijnt en in verdwijnt. We zijn echter zo gewend om met alle

verschijnselen mee te bewegen dat deze verankering in het begin wat onwennig en instabiel aanvoelt. Maar, oefening baart kunst!

Het is als een wisseling van perspectief; waar je aandacht eerst bij alle verschijnselen lag, rust je aandacht nu bij hetgeen wat nooit verandert, de stille achtergrond. Het zal elke keer gemakkelijker te herkennen zijn, totdat je helemaal thuis bent in deze stilte en je er niet alleen in kan rusten tijdens het mediteren, maar ook tijdens je dagelijkse bezigheden.

Het is te vergelijken met de lucht waar allerlei verschijnselen in opkomen: wolken, regen, onweer, wind, sneeuw, enzovoort. Als je jezelf identificeert met de verschijnselen, verbreek je de verbinding met dat waar ze in verschijnen. Namelijk, de lucht. 'Lucht' is wat je werkelijk bent. Er is in wezen geen verschil tussen een klein wolkje en een onweerswolk, beiden zijn verschijnselen die voorbijgaan. In het dagelijks leven is een 'onweerswolk' vaak wel moeilijker te herkennen als een voorbijgaand verschijnsel. De vraag is zodoende: hoe blijf je geworteld in het nu, in de 'lucht'?

Eigenlijk is deze vraag een contradictie: je bent altijd geworteld in de 'lucht.' Er is geen plek buiten het nu waar je in zou kunnen vertoeven. Het lijkt alleen zo en dat is een onderdeel van een illusie; de illusie dat je los staat van het nu, dat je los staat van de totaliteit en de stilte. Een illusie gecreëerd door je denken.

Om die illusie te doorbreken en bewust in het nu te blijven, is het fijn om je aan iets 'vast' te kunnen houden. Iets wat ook altijd in het nu plaatsvindt, iets wat ook heel dichtbij je is. Als je alleen bewust bent van je ademhaling, wordt het vanzelf stil in jezelf. Je stopt zo je denken. Alleen voelen hoe je adem je lichaam instroomt en weer uitstroomt, brengt je onmiddellijk in het nu.

Je adem en je denken hebben alles met elkaar te maken. Je ademhaling heeft effect op je denken. Als je snel en hoog ademt zal het een stuk moeilijker zijn om je gedachtestroom rustig te krijgen, of te stoppen. Als je je aandacht een tijdje bij het in- en uitademen houdt, zal je zien dat je ademhaling vanzelf rustiger wordt. Zodra je ademfrequentie rustiger wordt en in een slow motion terechtkomt, zal ook je gedachtestroom in kracht en aantal afnemen. Hoe minder adem, des te minder gedachten. Als je dit

gaat oefenen, forceer dan niks. Meditatie is een natuurlijk proces.

Het was Boeddha die ons deze 'techniek' van bewust ademen heeft gegeven. De 'techniek' wordt Vipasana genoemd. Vipasana betekent getuige zijn. 'Vipasana is heel simpel: wees je alleen gewaar van je ademhaling. Je kan dat doen door je ademhaling te voelen in je neus, daar waar het binnenstroomt. Wees getuige van het in- en uitstromen van je adem. Mocht dat iets te moeilijk zijn, kan je ook alleen getuige zijn van het effect van adem op je buik. Zie hoe je buik meebeweegt met je ademhaling. Doe verder niets. Het klinkt heel simpel, wat het ook is als het je lukt om in volledige aanwezigheid te blijven bij je ademhaling.

Dit is de manier om stil te worden en in die stilte te verblijven. Het is de poort naar je innerlijke stilte. Hier houdt het eindeloze meebewegen met verschijnselen op. Hier is het dat je kan ontdekken dat het voortdurende meebewegen met verschijnselen je nooit de vervulling zal geven die je zoekt. Echte vervulling ligt verborgen in de stilte, in het nu.

Als je dit gaat oefenen zal je waarschijnlijk niet in één keer in totale stilte terecht komen. Mogelijk ga je eerst door wat fases in je zelf heen. Fases van afleiding zoals: je denken, je dagdromen en je voice-over. Stuk voor stuk mentale activiteiten die zich afspelen in je hoofd. Je voice-over is de stem in je hoofd die het leven van commentaar voorziet. Het is misschien ietwat moeilijker te herkennen. We zijn er namelijk zo aan gewend dat het al snel over het hoofd wordt gezien. Voortdurend geeft je voice-over raad en oordeelt over je handelen. 'Dat heb ik niet goed gedaan.' 'Had ik maar iets anders gedaan.' 'Zou ik zo goed bezig zijn?' Het is de stem waarmee je tegen jezelf praat. Tijdens een meditatie, als je gedachten zijn afgenomen en je dagdromen zijn gestopt, is het vaak de voice-over die je daar weer uithaalt. Door commentaar te geven op waar je nu bent, wat je nog meer zou kunnen doen, of wat je beter zou kunnen doen, haalt de voice-over je uit de stilte in jezelf. Het wordt pas echt stil in jezelf als je die stem kan laten zwijgen, als je alleen maar getuige kan zijn zonder commentaar.

Enkele tips om in stilte te komen en te blijven:

1. Ga niet mee met je gedachten.
2. Als dit toch gebeurt, ga terug naar je ademhaling.
3. Focus je op de ademhaling in je buik.
4. Blijf de waarnemer en word niet de deelnemer.
5. Als gedachten te veel worden en overgaan in dagdromen, open dan je ogen. Probeer zacht en zonder focus te kijken. Niet te ver weg, anders word je te veel afgeleid door vormen om je heen.
6. Als je last hebt van je voice-over, stel je dan voor dat het een radio is en zet hem uit.
7. Ga niet vechten tegen je gedachten, maar verleg je aandacht naar dat waar ze in verschijnen.
8. Blijf van je gedachten af, voed ze niet, geef ze geen energie. Voordat je het weet zijn ze zo groot dat ze al je gewaarzijn weg zuigen.
9. Ontspan af en toe het gebied rond je ogen, je mond en je schedel bij je kruin.
10. Als het moeilijk is je ademhaling in je buik te voelen, probeer dan eens je hartslag te voelen. Wees stil. Luister en voel hoe je hart klopt in je polsen, je handen en je voeten. Misschien kan je het ritme van je hart door je hele lichaam voelen.
11. Als je heel stil bent kan je je bloed horen stromen. Ieder lichaam heeft zijn eigen klank. Ontdek jouw klank en wees die klank alleen gewaar.

Wilskracht werkt meestal maar deels en beperkt. Stilte laat zich niet zo makkelijk afdwingen. Ontspanning helpt al enorm, maar het meest effectief is devotie; toewijding vanuit je hart. Ervaar een meditatie met totale toewijding en liefde en je zal zien dat het bijna als vanzelf gaat. Je kan devotie zien als een kwaliteit om ergens helemaal in op te gaan. Met je hele wezen één worden met dat wat er nu plaatsvindt. Eén worden is altijd een beweging vanuit liefde. Je kan dus tijdens het mediteren devotie toevoegen aan je gewaarzijn, je adem wordt dan geraakt door toewijding en liefde. Als liefde en adem samenkomen stopt je denken en wordt de 'lucht' vanzelf helder.

Als je het moeilijk vindt om devotie in jezelf te vinden kan je de volgende aanwijzing eens proberen:

- Sluit je ogen.
- Adem zacht in en voel hoe je buik langzaam op en neer gaat.
- Kruis je handen op je borst, met je rechterhand onder en je linkerhand boven.
- Neem even een paar minuten de tijd.
- Voel je welk effect je handen daar hebben?

Als je dit wat langer doet zal je zien hoe intens stil het kan worden, hoe liefdevol de stilte is. Ergens diep van binnen word je eraan herinnerd dat stilte en liefde in wezen hetzelfde zijn.

De adem cirkel

Getuige zijn is iets anders dan concentratie. Het verschil zit erin dat concentratie een 'ik-gerichte' actie is en getuige zijn niet. Getuige zijn is een los, open, wijds en altijd aanwezige 'waarnemendheid'. Daar hoeft je niks voor te doen, je hoeft alleen maar contact te maken. Dat contact maken 'doe' je door elke vorm van doen, willen en concentratie los te laten. Getuige zijn openbaart zich als 'jij' er tussenuit stapt.

Als je dit tijdens een meditatie wilt oefenen kan je beginnen aan de hand van concentratie. Oefen dit door op de volgende vier stappen letten:

1. Je adem stroomt binnen
2. Als de inademing eindigt, is er op dat moment even niks.
3. Je adem stroomt uit.
4. Als de uitademing eindigt, is er op dat moment even niks.

Zodra je contact hebt gemaakt met deze vier punten, laat je je concentratie langzaam los. Je geeft je concentratie over aan het getuige zijn. Haal jezelf er tussenuit en laat alles over aan de altijd aanwezig waarnemendheid. Jezelf ergens tussenuit halen is niet een wegtrekkende beweging, maar een intrekkende beweging. Je laat jezelf samenval- len met het getuige zijn. Je lost op in waarnemendheid.

Meditatie

Sluit je ogen en breng al je aandacht in je lichaam.

Bewoon je lichaam totaal.

Wees het leven in je lichaam gewaar tot in elke cel.

Breng dan je aandacht naar je ademhaling.

Voel je adem naar binnen stomen tot in je buik.

Wees je gewaar van de korte stilte voordat je uitademt.

Voel je adem naar buiten stromen en je buik zich terugtrekken.

Wees je gewaar van de korte stilte voordat de inademing als vanzelf opkomt.

Hou je ademhaling natuurlijk, forceer niks, verander niks.

Blijf bij je ademhaling en de beweging in je buik.

Ontspan dan je hoofd, je ogen, je schedel.

Open alles en laat je concentratie los.

Laat je concentratie in de openheid vloeien,

Maar blijf je gewaar van je ademhaling.

Laat jezelf samenvallen met de natuurlijke beweging van je ademhaling

Versmelt met de adem.

Versmelt met de beweging van je buik.

Kom dichterbij, zo dichtbij totdat er geen ruimte meer tussen zit.

Zo dichtbij totdat je één bent met de beweging van je adem.

Rust in die beweging.

Rust in waarnemendheid.

Het is wat je bent.

*Je bent dat waar alles in verschijnt,
en dat waar alles in verschijnt is liefde.*

Suggestie

Vipasana meditatie in één minuut:

1. Adem in en voel de adem in je buik bollen.
2. Adem uit en voel hoe je buik terugtrekt.
3. Laat jezelf samenvallen met deze cadans en geniet een minuut van de stilte en vrede die dat teweegbrengt.

Als je onder alle omstandigheden altijd van je ademhaling gewaar bent, ben je altijd thuis.

Osho schrijft dat als je 48 minuten lang alleen gewaar bent van je ademhaling, je de mind overstijgt en je vrij bent. Klinkt eenvoudig, maar tegelijkertijd is het moeilijkste wat er is. Onze mind is sterk en heeft veel trucen om de 48 minuten te verstoren. Je zal zien hoe dit werkt als je deze één minuut een paar keer gaat oefenen.

Wat je zou kunnen 'doen'

1. Wees eens gewaar van je ademhaling tijdens het koken, of op je werk.
2. Doe de één minuut Vipasana elke dag een paar keer. Wees gewaar hoe stil het wordt in jezelf, of hoeveel lawaai er misschien nog is.
3. Oefen ook eens een paar keer met het toevoegen van devotie aan je meditatie. Gewoon op een manier die fijn aanvoelt voor jou en waar je veel liefde en compassie mee opwekt. Welk verschil maakt dit op je meditatie? In wat voor stilte brengt het je?
4. Oefen de ademcirkel een paar keer aankomende maand. Ga gewoon even zitten en concentreer je een paar minuten op de vier punten van aandacht bij het ademen. Elke keer als je wordt afgeleid, veroordeel jezelf niet, maar keer gewoon terug naar het gewaar zijn.
5. Als er tijdens het mediteren veel gedachten, dromen en stemmen van de voice-over zijn, experimenteer dan eens met een van de 11 tips. (P. 6-7.)