

## Waarom mediteren?

*Birgit Verstappen*

### Boeddha

Net nadat hij de verlichting bereikt had, passeerde de Boeddha een man op straat, die getroffen werd door zijn buitengewoon vredige uitstraling. De man stopte en vroeg: "Mijn vriend, wat ben jij? Ben jij een hemels wezen of een god?"

"Nee," antwoordde de Boeddha.

"Ben je dan soms een soort magiër of tovenaar?"

"Nee."

"Ben je een man?"

"Nee."

"Maar, mijn vriend, wat ben jij dan?"

De Boeddha antwoordde: "Ik ben ontwaakt."

### Kernvraag

De kernvraag die ieder zichzelf kan stellen, luidt: Wat heeft werkelijk waarde voor mij?

Het leven is heel kort. Je kunt leven als in een droom. Iedere dag slaapwandelen door het leven gaan. Of je kan je bewust worden van het feit dat je leeft en een antwoord geven op de vraag: Wat wil ik gedaan hebben vóór ik dood ga?

Mensen die bewust geleefd hebben, zullen op het moment van sterven maar één of twee vragen belangrijk vinden: Heb ik geleerd om met wijsheid te leven? Heb ik goed liefgehad?

### Openen wat gesloten is

Veel van onze tijd brengen we door in gedachten, al oordelend, fantaserend, dagdromend. We schenken vaak geen aandacht aan de directe ervaringen van onze zintuigen – zien, horen, ruiken, proeven, voelen. Door te mediteren worden we gevoeliger voor al onze zintuiglijke ervaringen. We openen onszelf voor de ervaringen van ons lichaam en gaan opgehoopte spanningen voelen,

knopen en knelpunten. We kunnen verschillende soorten pijn gaan ervaren: het contact maken hiermee is een belangrijk onderdeel van meditatie. Want door op een open en zachte wijze gade te slaan, ervaren wij dat pijn niet als een solide massa is, maar eerder als een veld van vibraties en sensaties die telkens wisselen. De illusie van soliditeit lost langzaam op. Hier start een proces van het ontrafelen van knopen en blokkades in ons systeem. We gaan een vrijere stroom van energie toestaan, die zeer helend is.

### In balans brengen wat reactief is

Onze geest is reactief: we vinden dingen leuk, niet leuk, we oordelen en vergelijken, we klampen vast of veroordelen. Zolang we onszelf identificeren met al deze oordelen en voorkeuren, verlangens en afkeer, wordt onze geest uit balans gebracht. Door de kracht van onze aandachtige geest te gebruiken, kunnen we op een plaats van balans en rust aanbelden.

Het is zoiets als een reis maken: door woestijnen, regenwouden, bergen en dalen. Als we in het regenwoud zijn, denken we niet: was ik nu maar in de woestijn. We zijn waar we zijn, geïnteresseerd in alles wat zich op dat moment aan ons voordoet. Zo'n reis is meditatie. Soms fijn, soms vervelend, met ups en downs. We lopen niet weg voor wat zich aandient, maar verkeren in het moment, zonder terug te verlangen of vooruit te zien. Alleen dan is onze geest in balans, open voor wat er is.

Dit volledig in het hier en nu aanwezig zijn, maakt een connectie mogelijk met een diep ritme. Als we onszelf aansluiten op dat ritme, krijgen wij een gevoel van gratie en gemak, en staan wij open voor al wat in ons en om ons is.

### Onderzoeken wat verborgen is

Het derde aspect van meditatie is: onderzoeken of onthullen wat verborgen is. We gaan zien dat niets statisch of eeuwigdurend is. Alles is voortdurend in verandering. Deze waarheid ontdekken helpt ons om los te laten en niet te willen vastgrijpen wat verandert. Een luchtbelletje in een rivier proberen we ook toch niet voor altijd vast te houden?

Door de veranderlijkheid van de dingen goed te zien, trainen we onze geest (die zo graag wil vastklampen en vastgrijpen) om los te laten. We gaan hierdoor een grotere vrijheid ervaren en kunnen onszelf en anderen waarlijk *ontmoeten*.