

**Meditatie** verwijst naar een breed spectrum van geestelijke oefeningen. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen contemplatie (nadenken over een thema), concentratie-meditatie en Vipassana-meditatie. Binnen die drie vormen bestaan vele varianten. Met meditatie kun je leren het stille middelpunt in jezelf te vinden. Vergelijk het met een tornado; in het midden zit altijd een punt van rust en diepe stilte. Dat je dit misschien nog nooit hebt ervaren wil niks zeggen. De stilte is er evengoed maar wordt overstemd door mentale ruis; het onophoudelijk denken, meningen vormen, emoties beleven en dergelijke. Alle meditatie begint met concentratie. Tijdens de fysieke yogales neemt het opbouwen van concentratie al een aanvang, namelijk met het richten van de aandacht op de ervaring van het lichaam en de adem.

In het westen wordt meditatie ingezet om tot rust te komen. Maar traditioneel is het een methode om inzicht te ontwikkelen in de werking van de eigen geest. Meditatie hoeft niet altijd leuk te zijn om nuttig te zijn.

Bij **Vipassana** of inzicht-meditatie concentreer je de aandacht op de ervaring van het lichaam en de adem, de zintuigen en de werking van de geest volgens bepaalde instructies. Concentratie leidt tot rust, tegelijkertijd ontwikkel je opmerkzaamheid.

Je keert je niet af van de eventuele innerlijke onrust die soms opborrelt, of onrust van buiten, maar je maakt van deze ervaringen een object van meditatie. Inzicht-meditatie is een methode, die niet alleen een zuiverende werking op je karakter heeft, maar ook intuïtieve inzichten geeft in het vergankelijke en oncontroleerbare karakter van het leven. Je ontwikkelt meer inzicht en stabiliteit in het omgaan met alledaagse ervaringen.

Doordat je niet één object van meditatie inzet, maar gebruik maakt van dat wat zich vanzelf aandient is deze methode pas in stilte toe te passen als je tot concentratie in staat bent. Met een begeleidende stem kan het natuurlijk altijd want de stem geeft aan waar je de aandacht op kunt richten, je wordt dan bij de hand genomen.

**Japa**, of Japa Yoga, is een vorm van concentratie-meditatie. Je herhaalt telkens een Mantra en concentreert daar de aandacht op. Japa komt van de Sanskritwortel jap (fluisteren, prevelen). Het woord Mantra betekent beschermer (tra) van het denken (man), ook uit het Sanskrit. We worden man of mens genoemd omdat we denken.

De eerste Mantra is **OM**. Hij is de eerste, omdat hij de basis is van alle Mantras, zoals wit licht de basis is van de kleuren van de regenboog. Als wit licht door het prisma van regenwolken gaat, ontdubbelt het zich in de verschillende kleuren. Als OM door het prisma van de geest gaat ontdubbelt het zich in alle letters, klanken en Mantras. Omdat de Mantra de geest (het denken) een punt geeft om zich op te richten komt de geest tot rust, vandaar de term 'beschermer'. Elke Mantra is lang geleden door een ziener, een wijze (rishi), aan de mensheid gegeven. Er wordt gezegd dat de wijze niet de Mantra heeft bedacht, maar hem heeft geschouwd, deze was er namelijk al. Een spirituele Mantra is geen affirmatie waarbij je door een zin te herhalen de betekenis daarvan via het intellect, je begrip ervan, laat inwerken op je denken. Het is de trilling, de energie, die inwerkt op de geest. Japa is een van de eenvoudigste technieken om aan te leren, omdat je zowel het denken (met het herhalen van de Mantra) als het lichaam een taak geeft met het verplaatsen van de kralen van de mala; het snoer wat je traditioneel hierbij gebruikt. Ook concentratie-meditatie leidt tot inzicht want ook hier wordt je bewust van de golven in de geest. Het symbool OM wordt Omkar genoemd.



Volgens de **Yogi** is de eigenlijke Werkelijkheid een soort oerkracht die alles doordringt, de bron van alle leven. Deze kracht is eeuwig en onaantastbaar, dit in tegenstelling tot de dingen die wij kunnen waarnemen. Die hebben allemaal een begin en een einde inclusief ons eigen lichaam en onze eigen geest.

Deze kracht wordt de **Ultieme Werkelijkheid, het Absolute of Atman** genoemd en gaat het denken te boven, want het ontstijgt de wereld van de dualiteit. Ze ligt dus buiten het bereik van woorden en gedachten, buiten het bereik van de geest. Want iets wat oneindig is kan men uiteraard niet peilen met iets wat beperkt is. Maar het is “zijn-baar” als de geest oplost. De moeilijkheid is dat de Ultieme Werkelijkheid ophoudt de Ultieme Werkelijkheid te zijn zodra men erover spreekt. Bij gebrek aan een beter woord noemen we het ook Bewustzijn. OM is de verklanking hiervan.

In de eenheidservaring in de meditatieve staat, voorbij het denken, maak je hier als het ware contact mee. In andere ervaringen waar je helemaal in opgaat, bij het luisteren van muziek die je verheft of bijvoorbeeld tijdens een wandeling in de natuur kan deze ervaring je ook overkomen. En de ervaring is meteen weg zodra je beseft dat hij er is, want dan gaat je gangbare mentale houding van redeneren (zwart/wit, prettig/onprettig) weer “aan staan” en is het pure gewaarzijn verstoord.

In de training van Yoga en Meditatie wordt de geest/het denken die steeds stokken in de wielen steekt als volgt aangepakt: Het eerste kenmerk van de geest waarmee moet worden afgerekend, is het feit dat hij altijd naar buiten is gericht. Hij wordt onophoudelijk naar buiten getrokken door de vijf zintuigen. Het tweede kenmerk om rekening mee te houden, is dat hij niet kan bestaan zonder een basis om op te rusten. Die basis wordt gevormd door de zintuiglijke voorwerpen: geluiden, beelden, vormen en kleuren, geuren, smaken en gewaarwordingen. Het derde kenmerk dat moet worden aangepakt, is dat hij zich niet kan houden aan één zintuiglijk voorwerp. Hij springt van de hak op de tak. Hij is uiterst rusteloos. Tijdens meditatie laat je de geest wel bewegen, maar nu binnen bepaalde banen. Je herhaalt de Mantra, of past een andere techniek toe.

Een ongeoefende geest wordt ook wel een melkachtige geest genoemd. Deze vervalt bij niet-doen in slaperigheid of gaat denken aan toekomst en verleden, aan beelden en ideeën. Mediteren wordt daarom ook wel het karnen van de geest genoemd. De boter die tijdens dit proces komt bovendrijven is het resultaat van de meditatie.

Meditatie als kant-en-klare methode (zonder oefenen) om tot rust te komen is alleen mogelijk bij geleide meditatie of meditatieve muziek. Dat kan heel prettig zijn, je wordt bij de hand genomen en kunt zo gemakkelijker ontspannen. Je aandacht is echter deels naar buiten gericht in plaats van naar binnen, namelijk op de stem of de muziek. Ontspannen, sluimeren en dromen zijn geen innerlijke stilte, geen echte meditatie. Innerlijke stilte, of Antar Mouna, is iets wat je toch echt alleen maar zelf kunt ontdekken en vervolgens ontginnen. Zo wordt je bewust van de innerlijke grond onder je bestaan, naar deze basis kun je altijd terugkeren. Als je geoefend bent ook in moeilijke omstandigheden, zonder dat je app-jes of cd's hoeft aan te zetten. Zoals altijd: Oefening baart Kunst !

Lieve Groetjes, Ingrid

bronvermelding:

Alle uitgaven van Yoga Vedanta Aalst

'Bevrijdend inzicht' van Frits Koster, isbn: 9789056700324