

INHOUD

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord: een schone slaapster | 9 |
| 1. Meditatie begrijpen | 11 |
| Hoe kun je meditatie omschrijven? | 11 |
| Eén meditatie of meerdere? | 13 |
| Mindfulness | 13 |
| Waarom mediteren? | 16 |
| Wat heeft meditatie te bieden? | 18 |
| Een paradox? | 19 |
| Hoe mediteer je? | 22 |
| Om het leven interessant te maken... | 24 |
| 2. Meditatie en het huidige moment | 29 |
| Wat is het huidige moment? | 29 |
| Filosofen, dichters en het huidige moment | 30 |
| Hindernissen voor het huidige moment | 32 |
| Eigenschappen van het huidige moment | 34 |
| Genieten: aanwezig zijn in het huidige moment | 36 |
| Op adem komen: schuilen in het huidige moment | 37 |
| Geen prioriteiten stellen | 40 |
| Het huidige moment beschermen | 40 |
| Kritiek op het huidige moment: is het een verarming? | 42 |
| Beter leven: de intelligentie van het huidige moment | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Meditatie en aandacht | 49 |
| Je aandacht begrijpen | 50 |
| Aandachtniveaus: een beetje theorie | 54 |
| In de praktijk | 61 |
| Werken aan je aandacht is geen optie... | 63 |
| | |
| 4. Meditatie, lichaam en gezondheid | 69 |
| De relatie met het lichaam | 70 |
| Meditatie, teleurstelling en ontspanning | 74 |
| Meditatie, pijn en lijden | 76 |
| Mediteren om minder te lijden, beter te lijden | 79 |
| Gezondheid en meditatie | 80 |
| Meditatie en lichamelijke intelligentie | 81 |
| Voor je innerlijke ecologie | 84 |
| | |
| 5. Meditatie en gedachten | 89 |
| Onze gedachten: gek of bewonderenswaardig? | 90 |
| Wat is denken? | 91 |
| De voortdurende stroom van onze gedachten | 92 |
| Het achtergrondgeluid van onze geest | 94 |
| Waarom is het belangrijk om na te denken en inzicht te hebben? | 97 |
| Gedachten zijn niet meer dan mentale fenomenen | 98 |
| Gedachten zijn misleidende fenomenen | 99 |
| Goed denken vraagt tijd, de tijd om tot rust te komen | 100 |
| Wat doe je met zorgwekkende gedachten? | 101 |
| Antwoorden in plaats van reageren? | 104 |
| Je manier van denken verrijken | 105 |

| | |
|--|------------|
| 6. Handelen en niet handelen | 113 |
| Meditatie, handelen en traditie | 114 |
| Mediteren voordat je handelt? | 115 |
| Mediteren tijdens de handeling? | 117 |
| Mediteren na de handeling? | 119 |
| Handelend mediteren: wat is het nut? | 121 |
| Niet handelen | 123 |
| Bedreigingen voor het niet-handelen | 125 |
| Geen tijd om te mediteren? | 128 |
| | |
| 7. Meditatie en emoties | 133 |
| Wat is een emotie? | 134 |
| Meditatie en emoties | 136 |
| Hoe meditatie je emotionele leven verbetert | 138 |
| Werken aan pijnlijke emoties | 139 |
| Het ontleden van pijnlijke emoties | 142 |
| Waarom met aangename emoties werken? | 143 |
| Korreltjes geluk | 146 |
| Je hebt niets te vrezen | 147 |
| | |
| 8. Meditatie en relaties | 153 |
| De relaties met jezelf: je eerst bevrijden van je ego? | 154 |
| Hoe meditatie je bevrijdt van jezelf | 155 |
| Hoe meditatie je helpt om een andere relatie met jezelf op te bouwen: | |
| mild leren zijn voor jezelf | 157 |
| Mild zijn voor jezelf, maar ook voor anderen en met hen verbonden | 162 |
| Een cultuur van mildheid: naïef of pragmatisch? | 163 |
| Niet op je gemak met mildheid | 167 |

| | |
|--|------------|
| Mediteren is relaties opbouwen | 168 |
| 9. Meditatie en spiritualiteit | 175 |
| Bestaat er een lekenspiritualiteit? | 176 |
| Spiritualiteit en religie | 176 |
| Meditatie en gebed | 177 |
| Het onbenoembare en spiritualiteit | 178 |
| Spiritualiteit en veranderingen in je aandacht | 179 |
| Mystieke ervaringen en een contemplatief leven | 180 |
| Hebben we echt behoefte aan spiritualiteit? | 184 |
| Een kwestie van leven en dood | 186 |
| De zoutpilaar | 188 |
| Na het feest komt de afwas | 190 |
| Eén wereld tegelijk | 190 |
| | |
| Besluit: ‘Houd je belofte...’ | 195 |
| Een aantal tips om te beginnen met mediteren | 197 |
| Hoe mediteren? | 197 |
| Wanneer mediteren? | 200 |
| Waarom mediteren? | 202 |
| | |
| Bronnen en referenties | 205 |

VOORWOORD

EEN SCHONE SLAAPSTER

Op het einde van de 20ste eeuw was meditatie een schone slaapster: het werd alleen gedaan in de stilte en de afzondering van kloosters of besloten kringen van ingewijden of malloten.

Vandaag is dat helemaal veranderd: meditatie is een modeverschijnsel geworden en het is sociaal aanvaard. Het wordt bij klaarlichte dag gedaan, in ziekenhuizen en scholen, in bedrijven en in artistieke en politieke milieus.

Met dit boek willen we onderzoeken wat meditatie nu precies is; waarom 'mindfulness' de moderne wereld in zo'n korte tijd veroverd heeft; wat de wetenschap hierover te zeggen heeft, maar ook uit welke tradities het ontstaan is; wat de voordelen en de beperkingen ervan zijn; en vooral: hoe je het kunt toepassen.

Want mediteren moet je doen in plaats van erover te praten. Daarom zal je in de loop van dit boek 17 oefeningen ontdekken om vertrouwd te raken met deze nieuwe manier om in de wereld te staan.

Als je deze wegen eenmaal bewandeld hebt, zal je een persoonlijke en goed onderbouwde mening hebben over meditatie. En hopelijk heb je dan de smaak te pakken gekregen om zelf te gaan mediteren...



‘Luister wat je hoort
als er niets te horen is.’

PAUL VALÉRY, *TEL QUEL*

MEDITATIE BEGRIJPEN



Het is gratis, het is niet vervuילend, het is vrij eenvoudig, in ieder geval in het begin...

Het is goed voor lichaam en geest, bevordert het innerlijk evenwicht en de relaties met anderen...

Het zorgt ervoor dat je niet meer bang bent voor de dood en beter van het leven kunt genieten.

Wat is het?...

Verrassing! Het is meditatie!

Mensen die bang zijn voor meditatie (omdat ze vrezen voor verhalen over vreemde sektes en manipulatieve goeroes) of die zich eraan ergeren (omdat ze het een modeverschijnsel vinden voor hippies en yuppies) krimpen nu in elkaar. Maar dan is dit boek misschien wel de goede gelegenheid om het te leren begrijpen en, wie weet, de tijd te nemen om te mediteren...

Hoe kun je meditatie omschrijven?

Meditatie wordt op duizend-en-een manieren omschreven, maar de eenvoudigste, en wellicht ook de meest correcte definitie is dat het een soort training is voor de geest. Een training die

je zal helpen bij het ontwikkelen van psychologische vaardigheden zoals aandacht, emotioneel evenwicht, afstand, innerlijke rust, een helder beeld van jezelf en van de wereld, tolerantie, mildheid...

Als we zeggen dat meditatie een training is voor de geest, erkennen we dat onze wil alleen niet voldoende is om te veranderen. We zijn ons daarvan bewust als het om ons lichaam gaat, maar als het over onze geest gaat, vergeten we dat nogal eens. Meditatie is dus een vorm van nederigheid: we weten dat we niet van de ene op de andere dag kunnen beslissen om sneller of langer te lopen, om sterker of leniger te zijn. We weten dat we daarvoor moeten trainen. Hetzelfde geldt voor je geest: we kunnen niet van de ene op de andere dag beslissen om minder stress te hebben, rustiger te zijn, meer afstand te nemen, ons beter te concentreren... Ook op dat vlak zullen we hard moeten werken en moeten aanvaarden dat er zoiets bestaat als 'mentale beweging', net zoals 'lichaamsbeweging'. En dat is precies wat meditatie is: het trainen van je geest.

Meditatie is dus een vorm van nederigheid, maar ook van moed en creativiteit: ja, je kunt veranderen, zelfs op punten waarvan veel mensen denken dat die vastliggen, zoals je karaktereigenschappen; ja, je kunt ingaan tegen wat voorbestemd lijkt te zijn als gevolg van je verleden; ja, je kunt je bevrijden uit de soms comfortabele gevangenis van je gewoontes. Je kunt de manier waarop je de wereld ziet en erin leeft veranderen, zonder medicijnen, zonder hersenimplantaten, zonder transhumanisme... Je kunt veranderen door regelmatig te mediteren. Je kunt de werking van je geest onderzoeken en bepaalde grenzen aanvaarden, andere verleggen en uiteindelijk werken aan de dingen die je helpen om een beter mens te worden.