Jeff Foster

DE VREUGDE VAN WARE MEDITATIE

Bemoedigende woorden voor vermoeide denkers en wilde harten

PANTA RHEI
UITGEVERIJ

De vreugde van ware meditatie – Jeff Foster
Oorspronkelijke titel: The Joy of True Meditation
Oorspronkelijke uitgever: New Sarum Press, Salisbury UK

© 2019 Jeff Foster/New Sarum Press
© 2019 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei
Vertaling uit het Engels: Han van den Boogaard

ISBN 978.90.8840.192.3
NUR 720/728

Cover image: Exercise at Sunrise by Jennifer Willis Photography
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt dmv druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor Pa. Je deed het *Op Jouw Manier.*

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding: De ontdekking van ware meditatie 13

1. Het wonder van de ademhaling 25
2. Hoe ware genezing plaatsvindt 27
3. Van depressie tot diepe rust 32
4. Wacht niet meer op overvloed 34
5. Probeer me niet meer te repareren. Hou gewoon van me.... 36
6. Als je verdrietig bent 39
7. Ontspan, je bent niet de doener 40
8. De scheur en het herstel 41
9. Je wederhelft 43
10. De stilte tussen ons 47
11. Het beste zelfhulpadvies 49
12. Over schoonheid 50
13. Zelfs als we onszelf niet kunnen dragen 51
14. De genade van de teleurstelling 54
15. Ik adem met je mee 56
16. De schoonheid van je verdoving 58
17. Waarom je nog niet genezen bent..... 60
18. Als een vriend wil sterven..... 62
19. We hebben allemaal tere plekken 64
20. Relatieyoga 65
21. Als we gevoelens wegduwen 69
22. Je grote beschermer 71
23. Wees sterk als een rots!..... 74
24. Als de liefde je openbreekt 75
25. Geen bedelaar meer 77

26. Wees wild vandaag 78
27. Diep in de tantrische modder 80
28. De toegangspoort tot het heilige 84
29. De wilde Boeddha 86
30. Temper het vuur 88
31. Het einde van de New Age 91
32. Over langzaam en empathisch zijn in een snelle wereld ... 92
33. Met vreugde lopen 94
34. Het avontuur van de liefde 95
35. Hoe heerlijk het is als het hart weer opengaat 98
36. Je wilde stem 100
37. De diepere band van de liefde 102
38. Eenzaamheid bevat haar eigen genezing 105
39. Brief aan Vincent van Gogh 108
40. De rust in de chaos 110
41. De weg van het gebroken hart 112
42. Een wilde toewijding aan een wereld in brand 114
43. Hoe je angst tegemoet treedt 116
44. De geliefde 120
45. Ik zal je nog meer van mijn maffe zelf geven..... 124
46. Exodus 125

VOORWOORD

door Kelly Boys

Het leven heeft een eenvoudige en uiterst vriendelijke uitnodiging voor ons: te zijn zoals we zijn ten overstaan van wat is.

Ware meditatie, een makkelijk verdwijnende maar vaak betreden weg op de reis terug naar onszelf, is zowel moeilijk te definiëren als voorspelbaar en betrouwbaar in haar ontwikkeling. Ze omvat een oprechte ontmoeting met *wie we zijn, in al onze aspecten, en ook met wie we denken te zijn maar niet blijken te zijn in het licht van zuiver mededogend zelfonderzoek*. Die weg ontvouwt zich langs onmisbare lijnen, langs emotionele en existentiële afgronden en aardlagen die het leven in ons en om ons heen tentoonspreidt.

De uitnodiging tot die essentiële reis terug naar huis aanvaarden vergt moed. Vreemd genoeg laat die moed zich soms zien als wanhoop, overgave, opgave… of als totale en volledige 'lafheid' als we het niet kunnen verdragen om te kijken, te voelen, te ervaren wat zich aandient.

En toch zijn we er gewoon nog. Slapend, wakker, naar binnen of naar buiten leunend treden we dit huidige moment tegemoet.

Precies zoals we zijn.

Ware meditatie is heel relationeel. Het is een ultieme ontmoeting met wat echt is: met een helder, rechtstreeks zien van de waarheid in iedere vorm in ons leven. Dat heldere zien van wat aanwezig is – of het nu gaat om een emotie, een gedachte, een misvatting, een moment van vreugde, of de diepste essentie van de dingen – is een relationeel, intiem gebaar. Dat gebaar nodigt ons uit om een warme, omarmende aanwezigheid te belichamen, een onwrikbaar vermogen om de dingen te verwelkomen en heel de prachtige troep en knoeiboel van het menselijk leven te zijn. Het is heel intiem en

slaat niets over. Het sluit niets uit, maar alles in. *Het moment zelf bevat de zaden van alles wat we nodig hebben om het moment tegemoet te kunnen treden.*

Als we alles wat komt tegemoet treden en verwelkomen en onze ademhaling en ons lichaam voelen, het pulseren van het bestaan in onze diepste kern, worden we het verwelkomen zelf. Dan komen we tot de ontdekking dat die verwelkomende aanwezigheid wezenlijk is voor wie we zijn.

Het heldere zien dat voortkomt uit dit soort radicaal verwelkomende aanwezigheid kan gepaard gaan mededogen, ontspanning, schokkend inzicht, gelach, een verlies van zelfgevoel en eerdere neigingen, en ontsnapping. Diepe ontsnapping – aan het spel, de valstrik of de gevangenis van ons denken. Als we niet weglopen voor onze ademhaling, gevoelens, emoties, gewaarwordingen en gedachten, komen we tot de ontdekking dat de dingen niet zijn zoals we dachten dat ze waren. De angst is minder eng dan hij lijkt, de boosheid minder bedreigend. De delen van ons die we verloochend hebben, die we niet wilden en waar we niet van hielden, beginnen thuis te komen, mogen zichzelf zijn en worden niet meer afgewezen. We bieden ze een plaats in ons hart, onze geest en ons wezen die vrij is van het geweld van de zelfafwijzing. *Zelfs zelfafwijzing wordt er verwelkomd*; sterker nog, alle innerlijk geweld en innerlijke strijd ontmoet nu, doordat ze verwelkomd worden zoals ze zijn, de ware betekenis van geweldloosheid. Als we op die manier thuiskomen bij onszelf, komen we eindelijk tot rust.

Ik heb overal in de wereld mindfulnessmeditatie gedoceerd aan medewerkers van de Verenigde Naties op het gebied van mensenrechten en ontwikkelingswerk, aan gevangenen, aan werknemers van Google, aan veteranen uit het leger. Ik kan geen enkel verschil vinden in de wezenlijke behoeften die we allemaal met elkaar delen, of in ons collectieve vermogen om zowel weg te lopen voor wat echt is als het onder ogen te zien. Wat ik heb gezien en wat ik ervaar in mezelf en anderen is dat we een verlangen delen naar die eenvoudige verwelkomende aanwezigheid waarin we onze tederheid, kwetsbaarheden, hoop en angst tegemoet kunnen treden. Als we gewoon onze eigen aanwezigheid aanbieden, gebeurt er zoveel.

Meditatie biedt de hoop, de balsem van het einde van het lijden. Dat komt niet tot ons zoals we dat zouden willen, of dachten dat het zou komen. Het komt als we ons overgeven aan alles wat we ervaren, *inclusief* ons diepste lijden. Er is goed nieuws: er ontstaat een diep vertrouwen als we deze weg omarmen. We leren, hetzij op den duur, hetzij omdat we geen andere keus meer hebben dan snel en plotseling te leren, dat vertrouwen groeit met iedere stap, iedere ademhaling, iedere duik in het huidige moment zonder, zoals vroeger, ergens op te steunen. Het is net zoiets als zonder te kijken achterover vallen in de armen van je vrienden – dat is eng, maar diep van binnen weet je dat je een zachte landing zult maken. De waarheid der dingen, de rauwheid en werkelijkheid van het leven zoals het zich aan ons toont, wordt veel veiliger, veel zachter dan onze ideeën ooit zijn geweest. De angst, de woede, het verdriet gaat misschien niet weg, maar ze kunnen een andere vorm aannemen in aanwezigheid van onze liefde en toegangspoorten worden tot het diepe, wijze hart: het hart dat we misschien allang in de steek hebben gelaten.

Dit boek is een relationeel gebaar, een kwetsbaar delen, een uitgestoken hand op de weg, een sterke verhandeling over de kracht van onze eigen aanwezigheid, onze eigen ademhaling, en de eenvoud van zijn die op ons allemaal van toepassing is ten overstaan van alles wat ieder moment ons brengt. Jeff weeft ons in en uit ieder hoekje dat de geest creëert om zich te verweren tegen de eenvoud van dit moment en stelt zo het wandtapijt ten volle ten toon, zodat we nooit zullen vergeten dat het leven zoveel wilder en vrijer is dan we ons ooit hadden kunnen voorstellen.

Deze bedachtzaam en prachtig geschreven bladzijden bevatten vele uitnodigingen: aan onze eenzaamheid, aan onze vrijheid, aan onze diepe rust die we misschien al zo lang op afstand hebben gehouden. Zijn woorden wenken ons om een thuis in onszelf te vinden, om misschien wel voor het eerst verliefd te worden op onze geest en ons lichaam. Het woordgebruik is onstuimig, wild, gepassioneerd, poëtisch, zonder verontschuldiging. Jeffs zachte woorden ontdoen trauma van zijn stigma en bieden ademruimte aan wat we zo verkeerd en slecht zijn gaan vinden in onszelf. Hij is agnostisch in

zijn fascinatie: hij laat niets weg. Het zweet, de tranen, het bloed, de schaamte, de duistere neigingen, de kracht en de vreugde. Ze mogen er allemaal zijn.

In ieder van de schetsen in dit boek herinnert Jeff ons onopvallend aan de onstuimigheid en totaliteit van het moment, die ons uitnodigt om aanwezig te zijn, adem te halen, thuis te komen. Zijn uitnodigingen zijn veelsoortig en vormen een hommage aan het kloppende, levende hart, en aan de onmisbare, geïnspireerde ademhaling. Door te zijn wie hij is: een dichter, minnaar en gek in de beste zin van het woord, biedt Jeff ons bemoedigende woorden die in onze vermoeide oren en geest gefluisterd worden, om door ons verbijsterde, wilde hart ontvangen te worden.

Kelly Boys

auteur van *The Blind Spot Effect: How to Stop Missing What's Right in Front of You.*

www.kellyboys.org