

Tot jezelf komen

*Meditatietechnieken rond elf thema's*

## Colofon

ISBN: 978 90 8954 789 7

1e druk 2015

© 2015, Raoul de Haan

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Geluidsopnames: Wouter Borgers

Fotografie: Raoul de Haan

Foto voorkant: de auteur in Phuyupatamarca 'stad boven de wolkengrens' op de Inca Trail dicht bij Machu Picchu

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij voor wat betreft de bundeling in deze vorm en de vertellers voor wat betreft hun eigen verhaal.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Tot jezelf komen

*Meditatietechnieken rond elf thema's*

Raoul de Haan





Opgedragen aan

alle leermeesters die op mijn pad hebben willen verschijnen

Met bijzondere dank

aan de meditatiegroep van het eerste uur:

Conny, Dorien, Hans, Janet, Marianne, Nel, Raymond, Tineke en Toos



# Inhoud

Sessie 1. Adem	13
Sessie 2. Houding en intentie	43
Sessie 3. Ruimte en oriëntatie	69
Sessie 4. Trilling: geluid en klank	93
Sessie 5. Verdieping en versterking: kristallen	121
Sessie 6. Centrering en verbinding: bomen	151
Sessie 7. Kracht- en totemdieren: activering en begeleiding	183
Sessie 8. Stenen: reinigen, loslaten en opnemen	205
Sessie 9. Schelpen: ontdekken en ontwikkelen	231
Sessie 10. Tijd en relativiteit	249
Sessie 11. Chakra's: centra van bewust zijn	271





## Inleiding

Meditatie betekent lef hebben. Wij koppelen lef doorgaans aan *doen* (waar *denken* deel van uitmaakt). Maar we beseffen daarbij niet dat we gemakkelijk bewust of onbewust in *doen* (en *denken*) kunnen vluchten om ons zo min mogelijk bezig te hoeven houden met *zijn*. Dan gaat het dus juist om *niet* durven.

Meditatie betekent lef hebben. Het lef om tot jezelf te komen. Om de rust en stilte op te zoeken die je in alles spiegelen en verdieping geven. Het lef om je eerlijk op en open te stellen naar jezelf en het universum toe.

Het lef om vol te zijn. Vol van het leven – van de rijkdom van het zijn. En het lef om leeg te zijn. Leeg van overpeinzingen, losse gedachten, zorgen, verwachtingen en verplichtingen. Leeg van wat je afleidt van de kern. Het lef om *volledig* te zijn. En het lef om volledig te *zijn*. Het lef om eerst te werken aan jezelf voordat je iets wilt betekenen voor iets of iemand anders. Zodat je méér kunt betekenen (zowel voor jezelf als voor de ander) vanuit je eigen ware kracht.

Ik wil je graag helpen bij die ontdekkingstocht. Je moet hem zelf ondernemen, maar er zijn inzichten en technieken uit culturen over de hele wereld om je bij te staan. Inzichten en technieken die vaak al eeuwen oud zijn en meermaals treffende overeenkomsten vertonen en/of elkaar aanvullen.

De oefeningen in dit boek komen voort uit mijn persoonlijke ervaring met dergelijke inzichten en technieken. Vandaar dat niet alle culturen zijn vertegenwoordigd, maar juist die waarmee ik direct of indirect contact heb gehad en waarvan ik iets heb opgedaan dat ik in praktijk breng. De oefeningen zijn in principe niet

moeilijk, maar kunnen wel intens zijn. Ze vragen ware aandacht en toewijding.

Elk hoofdstuk van dit boek vormt een sessie rond een bepaald thema. Deze sessies heb ik met twee testgroepen gedurende twee jaar in de praktijk mogen brengen en naar hun ervaringen bijgesteld. Het boek vormt dan ook een cursus. Alle deelnemers aan die groepen ben ik erg erkentelijk voor het delen van hun beleving.

Ik kan je alleen op indirecte wijze, namelijk via de beleving van deze cursus zelf, meenemen naar degenen die mij vanuit verschillende culturen onder hun spirituele, mentale en fysieke vleugels hebben willen nemen. Het gezegde dat je leermeester op je pad verschijnt als je er klaar voor bent, heeft zich voor mij vele malen bewezen. De meesten van dergelijke meesters wensen anoniem te blijven. Maar ik kan je wel direct naar enkele schriftelijke bronnen leiden die ik zal weergeven aan het eind van elke sessie.

In de cursus leid ik de deelnemers zelf met mijn stem door de meditaties. Als je iemand kunt vinden die dat voor je wil doen, is dat prachtig. Anders kun je ze in je eigen stem opnemen en afspelen zodra je begint te mediteren. Mocht geen van beide een geschikte optie zijn, lees dan elke meditatie eerst goed door en voer haar uit naar wat je je herinnert. Wees daarbij niet bezorgd dat je iets vergeet. Laat je gewoon door je intuïtie leiden zodra je iets niet meer zeker weet. Een volgende keer kun je de meditatie bijstellen (naar mijn aanwijzingen of naar wat je intuïtie je heeft verteld).

Als extraatje is er een cd bijgesloten waarop ik één meditatie per sessie heb ingesproken.

Je krijgt een veelzijdige basis waarop je naar hartenlust kunt variëren en van waaruit je zelf verder op verkenning kunt gaan.

Laat je inspireren. Ik kan aanraden om in elk geval de eerste vier sessies in de gegeven volgorde tot je te nemen. Bij aanvang van de vijfde sessie recapituleer ik nog even. Afgezien van sessie 10 (zie het voorbehoud aldaar, dat overigens niet voor gevorderden geldt) kunnen de sessies evenwel ook op zich staan.

Geniet van jezelf.



*“Alle blaasinstrumenten staan uit hun aard in het teken van adem. Aangezien ze doorgaans op de uitademing werken, maken ze gebruik van onze scheppende kracht.”*

# Sessie 1. Adem

## Meditatie

Meditatie wil zeggen dat je de rust en de stilte in jezelf opzoekt. De rust waarin je even niets hoeft te doen. De stilte waarin alleen je essentie nog weerklinkt – de klank van je zielskern. Waarin je helemaal tot jezelf, tot eenvoud en harmonie komt.

Puur in dat innerlijke centrum verblijven zonder je af te laten leiden, is al meditatie. En dat is een hele kunst. Je bent er ontspannen en alert tegelijk – volkomen aanwezig. Maar er is meer. Je kunt vanuit die kern vervolgens naar alle impulsen en mogelijkheden om je heen kijken zonder je direct ermee te verbinden. Je kunt jezelf en je leven objectief beschouwen, healen en opladen. Bovendien kun je de meest fantastische innerlijke reizen maken.

De ‘eenvoudigste’ manier van meditatie is om je ogen te sluiten en je te focussen op één ding. Er wordt wel gezegd dat mediteren zoveel betekent als nergens aan denken, maar als je dat echt zou lukken, kwam je ook niet meer uit die meditatie. Meditatie betekent je loskoppelen van de vele impulsen uit de dagelijkse werkelijkheid en je verbinden met je essentie - met de rust, stilte en verbijsterende oerkracht van je *zijn*. Het betekent met name je bij tijd en wijle loskoppelen van je gedachten, gevoelens en ervaringen, van alles wat er in je hoofd rondspookt. Pas dan komt de weg vrij voor andere opties en inzichten.

Dat lijkt gemakkelijker dan het is. Stel dat je met onverdeelde aandacht naar een kaarsvlam wilt kijken. Op het moment dat je je afvraagt of je het goed doet of je je realiseert dat je je niet mag laten afleiden, ben je al afgeleid. Op zich is dat niet een probleem. De training bestaat er niet uit dat je jezelf bij elke afwijkende ge-

dachte een verwijt maakt, maar juist dat je de afleiding herkent voor wat zij is en haar meteen weer loslaat om terug te komen tot je focus.

Je eerste uitdaging is dus om aan afleidingen geen vervolg te geven. Als je dat behoorlijk lukt, is je volgende uitdaging om zo min mogelijk afleidingen toe te laten. Die fase is nog moeilijker, omdat het lastig is resultaat te registreren. Hoe kun je vaststellen dat je eerst zeg vijftienduizend keer per uur werd afgeleid door je gedachten en na een maand 'slechts' duizend keer? Je hebt dan een enorme sprong gemaakt, maar het hoeft niet zo te voelen en zelfs niet merkbaar te zijn. Wees dan ook lief voor jezelf. Je merkt vanzelf dat de diepe rust en stilte zich in je uitbreidt. Het maakt niet uit hoe lang je daarover doet of hoe ver je daarin komt. Daniel Odier vertelt in zijn boek *Tantra; op zoek naar de absolute liefde* dat hij als eerste ervaring met meditatie in een hut vol kiezelstenen plaats moest nemen. Elke keer als zijn gedachten afdwaalden, diende hij een steen naar buiten te gooien. De eerste keer ontstond er een schrikbarende hoge opstapeling. Na verschillende sessies werd de hoop stenen buiten de hut zichtbaar steeds kleiner. Het is in dit voorbeeld niet nodig om er helemaal geen over te houden. Tegen de tijd dat je er nog een handvol hebt, is er veel bereikt.

### **Ademhaling volgens Noord-Amerikaanse indianen**

Als je begint met je op één ding te richten, is het krachtigste en effectiefste onderwerp je ademhaling. Dat komt doordat ademhaling je het best spiegelt hoe je er voor staat. Ademhaling is je beste leraar. Angsten, onzekerheden, stress en andere blokkades zijn direct in je ademhaling terug te vinden. Omgekeerd regelt een gezonde ademhaling voor je wat meditatie ook doet.

Loren Cruden somt (in mijn bewerking) de voordelen van een gezonde ademhaling vanuit de overlevering van Noord-Amerikaanse indianen als volgt op:

- ⊗ het brengt je tot de kern, van waaruit je onder andere helend werk kunt doen
- ⊗ het versterkt je aandacht en focus, zodat je niet wordt afgeleid
- ⊗ het helpt je om je levenskracht te onderhouden
- ⊗ het helpt met zware energie om te gaan (trauma, moeilijke personen/omstandigheden)
- ⊗ het helpt je om je gewaarzijn te verdiepen en verbreden
- ⊗ het is een hulpmiddel om energie te verzamelen, geleiden, richten en los te laten – als drager en opschoner van energie
- ⊗ het geeft toegang tot kosmische bronnen.

Net als meditatie brengt ademhaling je in feite in het hier en nu en tegelijkertijd buiten ruimte en tijd. Die paradox lost zich in de praktijk van het mediteren vanzelf op. Bewust je ademhaling beleven is dan ook de basisvorm van meditatie. De ademhaling als eerste focus kiezen roept een zichzelf versterkend effect op.

### **Oefening: Je ademhaling volgen**

Deze oefening loopt in drie fasen.

- ⊗ *Nog voordat je een gemakkelijke houding voor mediteren aanneemt en dus voordat je ook maar op enige wijze bent begonnen, registreer je hoe je ademhaling verloopt.*
- ⊗ *Er is geen oordeel. Je constateert in eerste instantie alleen maar hoe ver je voelt dat je ademhaling in je lichaam reikt. Tot aan je borst? Tot aan je middenrif? Tot aan je buik?*

*Dieper nog? Vervolgens constateer je hoe snel of langzaam je ademhaling op dit moment verloopt. Tenslotte sta je stil bij hoe gelijkmatig die stroming is. Pas geen van deze processen tussendoor aan, stel alleen vast. Afhankelijk van hoe je in je energie staat, zal de ervaring sowieso elke keer anders zijn.*

- ⊗ *Probeer zoveel mogelijk door je neus in en uit te ademen. Dit werkt luchtzuiverend en temperatuurregulerend. Bovendien is het gemakkelijker om de ademstroom te leren beheersen. (Bij grote fysieke inspanning kun je door de mond uitademen, maar adem als het enigszins gaat ook hier door de neus in.)*
  
- ⊗ *Vervolgens neem je de uitgangshouding voor de meditatie aan. Zorg dat die zodanig is dat je tijdens de meditatie niet hoeft te verzitten. Laat de houding zo ontspannen mogelijk zijn met een rechte rug (dat wil zeggen in de natuurlijke kromming) en de voeten (of benen) verbonden met de aarde. Er mag niets aan je kleding knellen of irriteren en doe sieraden liefst af. Naaktheid is helemaal prima, zolang je daar echt bij op je gemak bent en de temperatuur geen storende factor kan worden.*
  
- ⊗ *Sluit dan je ogen en volg op dezelfde manier als boven beschreven nog eens je ademhaling (diepte, snelheid, gelijkmatigheid). Ook nu is er geen oordeel. Volg het verloop en ervaar of er verschil is met je eerdere vaststelling. Waarschijnlijk zul je merken dat je ademhaling iets dieper, rustiger en/of gelijkmatiger is geworden, alleen al door het feit dat je een ontspannen houding hebt aangenomen en je ogen hebt gesloten. Met het sluiten van je ogen laat je meteen al de visuele impulsen los en kom je in het heilighdom van je innerlijke ruimte.*



- ⊗ *Nodig tenslotte je ademhaling uit om rustiger te gaan stromen. Realiseer je daarbij dat er alle tijd is. En dat er geen doel hoeft te worden bereikt. Het gaat 'alleen maar' om verrijking van het zijn.*
- ⊗ *Als de vertraging lukt, zul je merken dat je ademhaling uit zichzelf meteen ook dieper wil gaan. Meestal zit zij als je net met meditatie begint en een druk en/of relatief stressvol leven leidt vrij hoog, vaak boven in je borst. Maak je daarover geen zorgen. Ontspan je buik en nodig de ademhaling uit om dieper af te dalen in die richting (zij hoeft er niet te komen, maar dient wel dichterbij te naderen). Eventueel kun je je handen op je buik leggen om te voelen of er beweging in komt. Je maakt letterlijk en figuurlijk ruimte voor jezelf.*
- ⊗ *Als je ademhaling dieper reikt, neigt zij er doorgaans ook toe om gelijkmatiger te gaan stromen. Moedig je ademhaling daarin aan door je zoveel mogelijk vrij te maken van dagelijkse beslommeringen. Ook al zijn ze er, je hoeft er op dit moment niets mee.*
- ⊗ *Constaateer tenslotte hoe je ademhaling er voor staat vergeleken met de vorige twee fasen.*
- ⊗ *Probeer deze derde fase meer in je dagelijkse leven te integreren, zodat je uitgangspunt een volgende keer al rustiger zal zijn. Het proces versterkt zich dan met elke beoefening.*

Het blijft een wonderlijke ervaring dat er zo weinig voor nodig is om je ademhaling rustiger te krijgen en dieper te laten reiken. Je maakt je de realisatie eigen dat je dit heel gemakkelijk op verschillende momenten door de dag heen zou kunnen doen (ook op je werk als je je ogen niet te lang sluit) wat nauwelijks tijd hoeft te kosten en veel oplevert.

## Oefening: Vertraag en verdiep je ademhaling als je lichaam meer zuurstof vraagt

- ⊗ *Zodra je lichaam om meer zuurstof vraagt, bijvoorbeeld bij fysieke inspanning zoals hardlopen, denk je doorgaans dat je sneller moet gaan ademen. Maar daarmee haal je ook oppervlakkiger adem en word je juist vermoeider, waardoor je nog sneller gaat ademen enzovoorts. Probeer dit eens te doorbreken door precies het tegenovergestelde te doen.*
- ⊗ *Ga bij een grotere behoefte aan adem juist langzamer ademen. Daarmee reikt je ademhaling vanzelf dieper en voorzie je je lichaam duurzamer van meer zuurstof. Je hoofd zal waarschijnlijk aangeven dat dit niet kan werken, maar schakel die impuls bewust uit en doe het gewoon.*
- ⊗ *Je zult merken dat tegen je verwachting in je niet alleen snel weer 'op adem' bent, maar dat je zelfs de inspanning nog kunt vergroten. Langzamer en dieper ademen betekent fysiek (en geestelijk) kunnen versnellen.*

## Soorten meditatie

Er zijn grofweg drie grondsoorten van meditatie te onderscheiden die apart kunnen worden beoefend of in elkaars verlengde kunnen liggen:

- ⊗ *De eerste bestaat eruit om zoals in bovenstaande oefening terug te keren naar puur zijn. En je daarbij niet te laten afleiden (door je te richten op één ding).*
- ⊗ *Bij de tweede beschouw je vanuit dat kernpunt je omgeving en de ervaringen (gedachten, gevoelens enzovoorts) van je fysieke bestaan. Het gaat daarbij om niet meer dan*

*zo objectief mogelijk observeren. Je verbindt je er alleen indirect mee en gaat er verder niet op in. Je kunt er wel vragen over stellen en de antwoorden zullen zich onmiddellijk voordoen zolang je geen verwachtingen koestert en er niet over nadenkt.*

- ✧ *De derde bestaat uit op reis gaan via visualisatie. Die visualisatie kun je zelf oproepen of je kunt je laten begeleiden. (Dit is iets anders dan trance-reizen, al zou meditatie met visualisatie daarin wel kunnen overgaan. Let op(!): trance-reizen vraagt om ervaren begeleiding.)*

De volgende oefening met betrekking tot de ademhaling maakt al licht gebruik van visualisatie (een erg praktische visualisatie met betrekking tot de ademhaling bestaat eruit dat je je tijdens het ademen de weg van de ademhaling voor de geest haalt – van de neus tot aan de longblaasjes, inclusief de circulatie via bloedsomloop, cellen en weefsels; neem er een anatomische gids bij en maak het zo gedetailleerd mogelijk).

### **Oefening: Luisteren naar je ademhaling**

- ✧ *Strek je liggend op de grond uit. Laat je lichaam zich verbinden met de aarde. Voel hoe je deel van de aarde wordt via de glooiingen van je lichaam. Stel jezelf voor als een berglandschap - een uitnodigend speelterrein voor de wind. Merk hoe het element lucht zich om je heen in beweging zet tot de wind langs het landschap van je lichaam trekt. Laat de wind als een streling over je huid en kleding gaan. Door de aanraking met jouw contouren krijgt de wind een stem. Luister naar het rustgevende geluid.*
- ✧ *Je kunt die stem bekrachtigen door je mond te openen en met je tanden op elkaar en getuile lippen het element lucht*

*aan te zuigen. Hoor hoe de ademtocht naar binnen ruist en volg het geluid zo lang als je kunt. Vanaf het keerpunt van volledige inademing volg je de ademtocht via eenzelfde geluidsspoor op de lange weg naar buiten.*

- ⊗ *Herhaal dit proces zolang het goed voelt.*
- ⊗ *Speel ondertussen met het geluid – zowel versnellend als vertragend – maar zorg dat de duur van de ademtocht alleen maar langer wordt.*
  
- ⊗ *Maak tenslotte het geluid volledig gelijkmatig - voortdurend met dezelfde snelheid en hetzelfde volume weerklinkend. Ook vlak voor en na de keerpunten vertraag of versnel je niet. De regelmaat zorgt voor rust en evenwicht.*

Je zult jezelf verbazen Door er geluid en aandacht aan te geven zul je merken dat je langer kunt doen over je inademing en je uitademing dan je voor mogelijk had gehouden. Er ontstaat meer vertrouwen in het eigen vermogen tot rustige, beheerste, maar tegelijkertijd krachtige en vrije ademhaling. De uitdaging bestaat er uit om daar bewuster mee te werken in de dagelijkse werkelijkheid. Je hebt kunnen horen waar je toe in staat bent. Als een kracht van de natuur.

## **Stadia van ademhaling**

Ademhaling is essentieel voor het leven op aarde. Maar we laten haar meestal ongemerkt aan ons voorbijgaan. Wat jammer is, want elk van de vier stadia van ademhaling (inademing, uitademing en de twee pauzes ertussen) heeft een betekenis die als we haar bewust beleven het proces en daarmee ons leven enorm kan verrijken. Amerikaanse indianen geven er mooie voorbeelden van: