

De weg naar binnen

Werkboek voor ontspanning, concentratie,
zelfhypnose en meditatie

– Henny Dekker

b:k light

Dit is een uitgave van Booklight – dienstverlenende uitgeverij
Zie voor een overzicht van al onze titels (ook als e-book) www.booklight.nl

© 2012 H. Dekker / Booklight

ISBN 978 90 8748 012 7

NUR 723

Deze uitgave is eerder verschenen bij Boekwinkeltjes.nl

Vormgeving: welovertwhenaplancomestogether.com

Omslagafbeelding: H. Dekker

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

www.booklight.nl

Inhoudsopgave

Deel 1 Meditatie als de weg naar binnen	7
Inleiding	8
Meditatie en gedachtekracht	11
De uiterlijke werkelijkheid	19
Concentratie naar binnen	25
Het energielichaam	41
Overzicht van de chakra's	62
Deel 2 Symbolen als innerlijke beleving	65
Inleiding	66
Kleuren	74
Bloemen en vruchten	87
Bomen	96
De elementen	103
Getallen	116
Literatuurlijst	132

Deel 1

Meditatie als de weg naar binnen

Inleiding

In mijn visie behoren de kennis en de oefeningen die in dit boek zijn weergegeven tot het erfgoed van de mensheid en zouden daarom voor iedereen die belangstelling heeft toegankelijk moeten zijn. Het is mij in de meer dan tien jaar dat ik cursussen geef gebleken dat deze kennis in de mens van nature aanwezig is. Zelfs voor mensen die niets van deze materie afweten is het, mits ze zich hiervoor openstellen, weer vrij snel bereikbaar.

De geheimzinnigheid en ingewikkelde, soms versluierende formuleringen die er in het verleden gebruikt werden kwamen enerzijds voort uit de behoefte tot een elite te behoren en zich daardoor te onderscheiden en macht te hebben. Anderzijds werden ze gebruikt om aan de vervolging van kerkelijke en andere machthebbers te ontkomen. Ook tegenwoordig vindt men het interessant om Indiase of andere exotische terminologie te gebruiken waar eenvoudige bewoordingen beschikbaar zijn. Ik heb er daarom voor gekozen de inhoud zo eenvoudig mogelijk en in begrijpelijk Nederlands weer te geven.

De innerlijke werkelijkheid en de beleving daarvan, waarmee men door naar binnen gerichte aandacht in contact komt, is de inhoud van het onbewuste en het collectieve onbewuste. De inhoud drukt zich uit in de taal van de ziel, een beeldentaal die verdeeld kan worden in symbolen: uitingen van het onbewuste en archetypen: oerbeelden uit het collectieve onbewuste.

Wat is dit onbewuste?

Andere termen die ervoor gebruikt worden zijn het onderbewuste of onderbewustzijn. Deze termen zeggen het eigenlijk al: dat wat niet bewust is, dat wat onder het bewustzijn ligt. Het persoonlijk archief, waar dromen, visioenen en hallucinaties vandaan komen, maar ook ingevingen, talenten en creativiteit. Hier ligt het onzichtbare materiaal waar kunst, sprookjes en mythen van gemaakt worden. Hier sluimeren alle verdrongen wensen en verlangens, al het weggestopte verdriet, onderdrukte woede en frustraties. Maar dat niet alleen: daar liggen ook onze kwaliteiten, onze goede herinneringen en die delen van onze persoonlijkheid die niet aan bod konden of mochten komen. Dus alles wat ik ooit zintuiglijk heb waargenomen maar vergeten ben en wat onbewust sluimert als gevoelens en herinneringen. Deze kunnen, ook als het pijnlijke en daarom naar het onbewuste

verdrongen indrukken zijn, later weer in het bewustzijn “bovenkomen” als iets mij hieraan herinnert.

Dit is het persoonlijk onbewuste en kan het beste vergeleken worden met een groot huis waarvan slechts één kamer (het bewuste) bewoond wordt en de bewoner in de illusie verkeert dat dit het hele huis is.

Wat dit boek beoogt is deuren te openen naar andere kamers in het huis om te onderzoeken of daarin onbekende, maar bruikbare of interessante dingen van onszelf liggen. Bijvoorbeeld om een probleem op te lossen of anders met relaties om te gaan, passender werk te vinden of een nieuwe vorm van expressie; kortom mogelijkheden om de kwaliteit van onszelf en ons leven te verbeteren. Door het openen van een aantal deuren ver-ruimen wij dus onze keuzemogelijkheden.

Het zal duidelijk zijn dat dit onbewuste voorzichtig benaderd moet worden aangezien er ook zaken liggen die minder makkelijk hanteerbaar zijn, zoals herinneringen van vóór de biologische herinneringsgrens (ca 3-4 jaar), de baarmoeder en vorige levens.

“Het collectieve onbewuste” ligt als het ware in de kelder van het huis en daarover zegt Carl.G.Jung (1875 - 1961) de psychiater, die deze term bedacht heeft: *‘Het schijnt niet een persoon te zijn, maar de één of andere onophoudelijke stroom of misschien oceaan van beelden en figuren, die in onze dromen of in abnormale geestestoestanden het bewustzijn binnendrijven.’*

Jung ging als eerste westerse wetenschapper de wereld van de dromen, visioenen en symbolen onderzoeken en heeft zich serieus beziggehouden met oude kennis zoals alchemie, de I Tjing en de Tarot. Hij was samen met zijn collega en tijdgenoot Sigmund Freud pionier in het onderzoek naar de inhoud van het onbewuste. Jung zegt over symbolen: *‘Het symbool is een object uit de bekende wereld dat op iets onbekends zinspeelt; het is het bekende, dat uitdrukking geeft aan het leven en aan de zin van datgene, wat niet uitgedrukt kan worden.’*

Symbolen zijn door middel van meditatie doelgericht te gebruiken om in contact te komen met het onbewuste en als het ware bewust te dromen. Om het innerlijk leven te veranderen, daardoor het uiterlijke leven en hiermee een psychisch groeiproces op gang te brengen. Door de eigen psychische energie te ervaren kan deze getransformeerd worden, waardoor er een betere balans ontstaat en men dus beter functioneert.

Er is in dit werkboek gekozen voor een combinatie van informatie en oefeningen. Net als in de cursussen, die ik jarenlang gegeven heb zijn de oefeningen zo geformuleerd, dat ze ook zonder voorkennis uitvoerbaar zijn. De opbouw van deel 1 is als volgt:

- Verschillende ontspanning - en concentratieoefeningen.
- Een ruime keuze uit meditatietechnieken
- Het energielichaam, de aura als bescherming en communicatie in relatie tot de buitenwereld en de chakra's als haar centra.

Hoe ziet de innerlijke werkelijkheid eruit?

Het is een uniek mengsel van herinnering, fantasie, dagdroom en werkelijke droom en voor iedereen verschillend. Door middel van meditaties en geleide fantasieën kan deze innerlijke werkelijkheid verkend worden en bepaalde delen ervan bewust geactiveerd; je wordt toeschouwer van je eigen innerlijke landschap en leert daarin je weg te vinden.

Als hypnotherapeut en meditatieleraar heb ik gemerkt dat wanneer mensen met symbolen en archetypen werken er veranderingsprocessen op gang komen, die leiden tot een vollediger beeld van zichzelf. Op een speelse manier krijg je inzicht en worden delen van jezelf geactiveerd en geïntegreerd, die voorheen onbekend of onbereikbaar waren.

Ik gebruik het woord "innerlijke werkelijkheid", omdat ik vind dat deze op zijn minst even belangrijk, interessant en echt is als de uiterlijke werkelijkheid.

Meditatie en gedachtekracht

Eerst wil ik in het algemeen iets zeggen over meditatie zonder daarbij een voorkeur voor een bepaalde visie of techniek uit te spreken. Het is mij namelijk in de praktijk gebleken dat welke visie of techniek iemand aanspreekt heel erg afhankelijk is van zijn/haar persoonlijkheidsstructuur, cultureel/religieuze achtergrond en levenswijze. Volgens mij is het volkomen onbelangrijk welke methode gekozen wordt, omdat elke methode, mits oprecht uitgevoerd en passend bij de persoon, uiteindelijk tot hetzelfde zal leiden. Elke vorm van meditatie houdt zich namelijk bezig met het bereiken van ontspanning, innerlijke rust, concentratie, naar binnen gerichte aandacht en geestelijke groei.

Laat ik beginnen met duidelijk te maken wat meditatie niet is.

Meditatie is niet hetzelfde als concentratie; concentratie gaat aan meditatie vooraf. Het leren de eigen aandacht te beheersen is dan ook de basis van alle meditatie en meditatieve oefeningen.

Het sleutelwoord in alle oefeningen is concentreren. Mensen zijn geestelijk lui en zien de dingen maar met een half oog, luisteren maar met een half oor. We proberen altijd op aandacht te bezuinigen. Wat we ook zouden kunnen doen is op één of andere manier al onze aandacht gericht concentreren.

De kracht van het geconcentreerde denken en de bruikbaarheid daarvan in het leven van alledag is alom bekend. Maar de gemiddelde mens gebruikt zelfs geen fractie van deze beschikbare krachten en heeft weinig controle over zijn denken. Om dit te illustreren wil ik een aantal vragen voorleggen waar je de komende tijd eens op kan letten.

- Weet je waarom je op een bepaalde manier denkt en niet op een andere manier, m.a.w. waarom denk je wat je denkt en zou je ook anders kunnen denken?
- Waarom komen bepaalde gedachten in je hoofd of je ze nu oproepen hebt of niet?
- Kun je voorspellen wat je over enkele ogenblikken gaat denken?
- Kun je uit vrije wil je geest vrijmaken van vervelende gedachten of nare obsessies?
- Waar komen gedachten eigenlijk vandaan?

Het doel van concentratie, het beheersen van de gedachten, van het verstand, het richten van de volle aandacht is ook het doel van vele technieken in dit boek. Net als bij Hatha Yoga en autogene training is de aandacht dusdanig geconcentreerd op het lichaam en lichaamsprocessen dat er gerichte aandacht ontstaat.

Net zoals een auto zich gedraagt zoals wij dat willen, zo zou ook ons verstand zich moeten gedragen. Als we onze auto naar rechts sturen zou het heel vervelend zijn als hij naar links zou gaan. Ons verstand doet dat echter maar al te vaak!

De juiste psychologische instelling is dat we niet aan ons verstand gehoorzamen, omdat het verstand de dienaar is en niet de meester. Zet het denken stil en wijs mij dan waar het verstand gebleven is.

Het is dan ook verstandig om een meditatie te beginnen met het voornemen om geen enkele aandacht te zullen besteden aan binnenkomende gedachten. Veel gedachten blijken namelijk het stress veroorzakende woord 'moeten' in zich hebben. *'De beste moeten zijn, dingen vandaag af moeten maken, aardig gevonden moeten worden, alles wat ik doe moet perfect zijn,'* enz.

Dus niet: *'ik moet nu mediteren, ik moet nu stil en leeg zijn,'* en al helemaal niet *'ik moet langer en dieper kunnen mediteren dan mijn buurvrouw.'*

Formuleer daarom een eigen zin als voorbereiding op een meditatie. De sleutel tot welslagen in meditatie is het verlies van belangstelling in het ongecontroleerde denken. Dus zinnen als:

'Geen enkele gedachte interesseert mij, elke gedachte kan wachten tot na de meditatie.'

'Ik bezit de innerlijke kracht om alles te negeren, wat binnendringt of opkomt in mijn gedachten.' Of: 'Ik ben niet langer bij iets betrokken. Ik heb de interesse in mijn gedachten verloren. Ik sluit al mijn gedachten buiten. Ik ben vrij en leeg.'

Je kunt ook gebruik maken van de macht der gewoonte in die zin, dat als je ontdekt hebt of een bepaalde houding, stoel, ademhaling, tijdstip, muziek of wat dan ook helpt bij meditatie, je dit kunt gebruiken. Een ritueel kan dus helpen.

Training in concentratie is niet alleen training in het beheersen van de gedachten en er dus ook voor kunnen kiezen ze afwezig te laten zijn, het is ook training in gedachtekracht.

Om dit te demonstreren kun je een proefpersoon met zijn/haar ogen dicht laten staan. De anderen staan er in een cirkel omheen. Zij leggen hun vingers licht op zijn/haar schouders, rug en borst om contact te maken. De bedoeling van het experiment is te maken dat ze gaat overhellen in de richting die de anderen van tevoren bepaald hebben. De proefpersoon weet dit uiteraard

niet. De anderen concentreren zich alleen maar op de afgesproken richting en doen verder niets, maar houden wel lichtjes contact met de proefpersoon. Als iemand zich verzet kan hij/zij duizelig worden en lukt het misschien in tweede instantie wel.

De hoogste vorm van meditatie vraagt een totale overgave aan God, de god in jezelf, de kosmos of hoe je het noemen wilt. Het meest bekende, maar ook meest onbegrepen pad is dan ook dat van de godsdienstige devotie; de geconcentreerde krachten zijn in dit geval geheel gericht op een doel: God. De vorderingen worden bepaald door de mate van overgave en de zuiverheid van de intenties. Jammer genoeg verwordt godsdienstige devotie vaak tot zielloos ritueel en dogmatisme.

Gedachtekracht heeft net als gebed in zijn pure vorm te maken met lotbepaling. De gedachte dat iets zal mislukken kan dat ook bewerkstelligen net zoals een positieve gedachte het zal doen lukken. Het eigen lot, het eigen leven kan dus beïnvloedt worden door gedachtekracht. Er is psychologisch onderzoek gedaan naar de kracht van gebed waarbij elke keer weer bleek dat de groep die gebeden had tot betere resultaten kwam bij genezing van ziekten bijvoorbeeld. Kortom als je een doel hebt en je daar volledig op concentreert of er voor bidt dan is de kans van slagen groter.

Een oefening in gedachtekracht is de volgende:

Leg een kleine naald in een glas water, nadat je wat olie in het water hebt gedruppeld. Hierdoor ontstaat een plasje olie op het water, leg de naald voorzichtig op het oppervlak van het plasje olie in het midden van het glas zodat het niet de wanden van het glas raakt. Neem plaats bij het glas en kijk toe met de kin in je handen en de ellebogen op tafel gesteund. Wanneer nu de naald stilligt aan de oppervlakte van het water, fixeer dan je aandacht met een sterk verlangen de naald om te keren met de kracht van je wil; handel alsof twee stralen uit je ogen je verbinden met de naald; knipper niet met de ogen.

Laat, volgens de grondwet van de concentratie, geen enkele gedachte binnen in de geest, de totale aandacht moet samengebundeld blijven tot de enkele wil de naald te laten draaien over een hoek van 45 of 90 graden. Adem langzaam en ritmisch, zorg dat je alleen bent en niet gestoord kan worden.

Er zijn vele vormen van meditatie en bijbehorende rituelen:

- Sommige vormen wijden hun onverdeelde aandacht aan een bepaald filosofisch of religieus idee. Dit wordt gedaan in vrijwel elke religie en sommige yogavormen. Dit zijn de studies van de bij het betreffende geloof behorende heilige boeken en verzen.
- Passieve meditatievormen, die technieken gebruiken waarbij de aandacht d.m.v een mentale activiteit ergens op gericht wordt. Deze zullen later uitgebreid aan de orde komen.
- Actieve meditatievormen waarbij de aandacht gericht wordt op een lichamelijke activiteit; denk hierbij b.v. aan Hatha Yoga, Tai Chi en verschillende rituele dansen.
- Een andere vorm is het verleggen van de fysieke grenzen, waardoor men buiten zijn lichamelijke begrenzing treedt. De Indiase yogi's en fakirs doen dit door het overschrijden van de pijngrens. Ook intensieve sportbeoefening kan tot trance leiden, dit komt niet alleen doordat het lichaam o.a endorfine (opiumachtige stoffen) gaat aanmaken, maar ook omdat de sporter één wordt met de beweging, de marathonloper b.v.
- Meditatievormen zoals Zen, die enkel en alleen hun volledige aandacht wijden aan de veranderende inhoud van het eigen bewustzijn. Zonder de inhoud te kiezen en zonder zich aan een bepaalde inhoud vast te klampen. Deze zijn waarschijnlijk voor westerlingen het moeilijkst, maar benaderen de essentie van meditatie het dichtst.

Ervaringen

Met de verschillende vormen van meditatie proberen we langdurige gedachteloosheid te bereiken. Dit verruimt ons bewustzijn en onze gewaarwording van de werkelijkheid en maakt de weg vrij voor intuïtie. Dit is een bewustzijnsniveau dat ons in staat stelt te wéten en ernaar te handelen zonder nadenken, dat wil zeggen zonder tussenkomst van het verstand. Intuïtie in de juiste zin van het woord is: kennis zonder nadenken en doen zonder overwegen.

Voor sommigen ontwikkelt dit zich uiteindelijk als de voorbereiding tot Satori (zen) of Samadhi (hindoe): de eenheidservaring, het wegvallen van het ik-besef en daardoor de scheiding tussen het ik en de rest van de wereld. Vaak is er een intens licht (vandaar de term verlichting) waardoor men wordt

omgeven en waarmee de geest zich vult. Sterke emoties van geluk, veiligheid (thuiskomen) en liefde worden ervaren, alsmede een intuïtief weten of begrijpen van de betekenis en de bedoeling van het leven. Door het wegval- len van alle grenzen (de eenheidservaring) is men niet meer gebonden aan tijd en ruimte en kan ook de grens tussen leven en dood verdwijnen en daarmee de angst voor de dood.

Een stadium dat vooraf gaat aan Samadhi is het lagere of tijdelijke Samadhi, momenten van volkomen stilte en een tijdelijke verheven staat. Een ervaring van verstild geluk, die iedereen die zich intensief met meditatie bezighoudt kan ervaren en bereikbaar wordt mits men bereid is in te zien dat het leven verder reikt dan verstandelijke gewaarwordingen.

Er ontstaat een vorm van inzicht en begrip, dat het gevoel en het verstand overstijgt. De mystieke ervaringen nemen over het algemeen in frequentie en diepte toe naarmate men zuiverder gaat leven. Er treedt dan een duidelijke verandering op in de persoonlijkheid.

Door meditatie kan een bewuste overgang gemaakt worden van de drie lagere vormen van bewustzijn (waken, dromen en droomloos slapen) naar een vierde vorm: innerlijke leegte. Van belang daarbij is toeschouwer te worden van je gedachten, op den duur een niet geïnteresseerde toeschou- wer, waardoor de gedachten uiteindelijk zullen verdwijnen. Dit is voor de moderne mens waarschijnlijk ook het moeilijkste: de onthechting.

Onthechten betekent niet verantwoordelijkheden uit de weg gaan of zich naar buiten toe anders gedragen. Integendeel, door meditatie wordt men veel bewuster van het hoe en waarom van het handelen. Het overbodige wordt losgelaten en het essentiële, zoals de zorg voor kinderen b.v. met veel meer aandacht gedaan. Het spirituele leven staat dus niet los van het dage- lijks leven, maar is het dagelijks leven, alleen is er een extra dimensie aan toegevoegd.

Vaak ontstaat in deze fase de angst om “zichzelf te verliezen”, maar wat men in feite aan het verliezen is, is het ego, het sociale ik. Het ego wordt losgelaten, waardoor onze kern, ons ware Zelf, in het licht kan komen. Deze kern ligt diep in ons, onaangetaast door uiterlijke factoren, maar omgeven door sluiers, waardoor wij het licht ervan niet zo stralend kunnen ervaren als het in werkelijkheid is. Deze sluiers, door de Hindoes “Maya” genoemd, zijn de illusie, de weerspiegeling van de ogenschijnlijk werkelijke wereld om ons heen. Om bij de “waarheid” te komen, het al eerder genoemde intuïtieve weten, dienen deze sluiers te worden weggenomen en de verbindingen met de schijnwereld te worden verbroken: men onthecht zich.

Afgezien van onze gehechtheid aan materiële zaken, verslavingen aan diverse genotsmiddelen en andere vormen van “afleiding” zijn we over het algemeen gevoelig voor één of meer van de volgende drie “verleidingen”: macht, geld en seks. Bovendien zijn we vaak heel erg gehecht aan een bepaald beeld van onszelf, de ander en de wereld.

Denken en weten

‘De intuïtieve geest is een godsgeschenk, en het rationele verstand is een dienaar. We hebben een maatschappij geschapen die de dienaar vereert en het geschenk is vergeten.’ Albert Einstein

Denkbeelden vormen zich grotendeels in de eerste fase van ons leven, wanneer opvoeders ons leren hoe de wereld en het leven eruit zien en hoe we er mee om moeten gaan. We denken dan dat dit de werkelijkheid is, weinigen realiseren zich echter dat dit slechts één interpretatie van de objectieve werkelijkheid is. Ook ons denken in tijd en ruimte en in termen van oorzaak en gevolg is het resultaat van denkbeeldenvorming, maar nu van een algemener soort: het denken van onze cultuur. In feite is ons denken, net als de waarneming van licht en geluid, gebaseerd op tijd; immers zonder tijd en geheugen, zou er geen denken zijn. Daarom rennen wij in onze geest heen en weer tussen verleden en toekomst en zijn slechts zelden in het hier en nu. Het algehele resultaat is, dat we ons geïsoleerd voelen, omdat ons denken een scheiding gecreëerd heeft tussen onszelf en de rest van de wereld. Het onvermogen om ons deel te voelen van de natuur, waaruit we notabene geboren zijn, komt onthullend tot uitdrukking in de wens om die natuur te “veroveren”.

Vanuit deze visie zou al het persoonlijke en gemeenschappelijke lijden gezien kunnen worden als een gevolg van het vormen van denkbeelden, want deze veroorzaken conflicten met andere denkbeelden en dus strijd en chaos. Bij pogingen uit deze warboel een vorm van zekerheid te creëren, ontstaat terecht de angst om te falen. Aan de veroorzaker van alle ellende namelijk het denken, wordt gevraagd een oplossing te vinden, aan gehechtheid gevraagd zich te onthechten en eigenlijk aan het denken zichzelf overbodig te maken. En dat is onmogelijk voor een proces dat zo gehecht is aan zichzelf. Het denken is dus een cyclisch proces dat zichzelf voedt en hiervan valt dan ook weinig heil te verwachten.

Misschien is de drang de waarheid te zoeken ter wille van de waarheid de enige uitzondering hierop. Door oprechte belangstelling en mededogen

ontstaat een inzicht dat persoonlijk bezit en geestelijk materialisme of intellectuele hebzucht ontstijgt. Daarom is het spirituele leven voor de eenvoudige mens niet moeilijker bereikbaar dan voor de intellectuele mens. Voor iedereen geldt: ‘Zoekt en gij zult vinden.’

Door meditatie komen we tot leegte, afwezigheid van denkbeelden of zoals één van de meest toonaangevende spirituele persoonlijkheden van de vorige eeuw, Krishnamurti (1895 – 1986) het uitdrukte: *‘Laat je hart geheel leeg zijn, slechts dan zal het gevuld worden.’*

Het westerse denken en met name de westerse wetenschap bewegen zich binnen het kader van ruimte en tijd. De daaruit voortkomende opvatting is dat kennis slechts verkregen kan worden via observatie en logische redenerie. Volgens de westerse psychologie is er alleen bewustzijn door de inhoud, de verbeelding, het denken.

Maar de mysticus gelooft dat kennis rechtstreeks tot de geest kan komen via intuïtie en openbaring van binnenuit. Om hier voor open te staan maakt hij door meditatie zijn geest leeg.

Wanneer we wat verder gevorderd zijn in meditatie kunnen we veel meer de innerlijke werkelijkheid gaan observeren, gaan beschouwen. Je wordt toeschouwer van je eigen gedachten, verlangens en gevoelens en je lichaam met al zijn zintuiglijke sensaties. Stilte en afstand houden is daarbij heel belangrijk! De oosterse psychologie (het boeddhisme b.v.) houdt zich bezig met het “kennen”. Het begint waar de westerse wetenschap ophoudt: met het verbreken van de subject-object dualiteit. Het denken, wat bedoeld was als een toegevoegde kwaliteit om te overleven, een volgende stap in de evolutie, heeft zijn grenzen overschreden. Het bemoeit zich ook met zaken waar het geen verstand van heeft zoals gevoelens.

Kennis, dat is wat we weten en daarom uit het verleden, kan ons niet helpen, slechts inzicht, het boeddhistische “kennen”, kan ons bevrijden. Volgens de oosterse psychologie is er ook bewustzijn zonder inhoud. Kennis kan dus voortkomen uit een ontwikkeld ego, een getraind denken maar ook ontstaan bij de totale afwezigheid van het ego. Stilte, de afwezigheid van bewustzijn wordt als helend en bijzonder zinvol beschouwd. Ik merk dit vaak in de cursussen die ik geef. Iemand is dan even “weggeweest”, heeft niet gehoord wat ik zei, was zich niet bewust van de anderen, de omgeving. De cursiste denkt even geslapen te hebben, maar dat was zichtbaar niet zo. Zij kan niet onder woorden brengen wat er gebeurd is, maar er is zichtbaar, voelbaar iets met haar gebeurt. Na zo’n ervaring is er een rust en helderheid alsof men iets te weten is gekomen; een bijzondere ervaring.

Samenvattend: de oosterse methode van concentratie gaat uit van het meesterschap over het verstand, waarna de zuivering van het hart als tweede fase volgt. Dan pas is de mens “bevrijd”, vrij van angst en lijden, maar vooral ook vrij van de terreur van het denken.

Of, om de Indiase filosoof, Krishnamurti te citeren: *‘Waar de angst ophoudt, begint het Zijn.’*