

Begin hier en *nu*

Een korte gids voor mindfulness meditatie

Bhante Gunaratana



samsara

Copyright © 2019 Bhavana Society

Copyright © 2020 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara,

Amsterdam, via Blackbird Literary Agency, Baarn.

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen

Oorspronkelijke titel: *Start Here, Start Now: A Short Guide to Mindfulness*

Meditation, verschenen bij Wisdom Publications Inc., MA USA.

Opmaak binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, studio Hes

ISBN 978 94 92995 45 2

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoud

1. Waarom mediteren?	7
2. Enkele misverstanden rond mediteren	13
3. Een kennismaking met mindfulness	17
4. Tien tips voor een effectieve beoefening	21
5. De beoefening zelf	25
6. Vind je adem	29
7. Wat doe je met het lichaam?	35
8. Wat doe je als je gedachten afdwalen?	41
9. Waar, wanneer en hoe lang ga je zitten?	45
10. Naakte aandacht	51
11. Loopmeditatie	55
12. Problemen zijn onvermijdelijk	59
13. Fysieke pijn	63
14. Slapende benen en andere vreemde gewaarwordingen	69
15. Slaperigheid, niet kunnen concentreren, dofheid en verveling	71
16. Angst en rusteloosheid	77
17. Te veel je best doen, te veel verwachten en ontmoedigd raken	81
18. Weerstand tegen meditatie	85
19. Geestelijke methoden om afleiding tegen te gaan	87
20. Gedachten, oordelen en zelfkritiek	93
21. De vijf obstakels	97

22. Alle geestestoestanden zijn gelijk	103
23. De laatste stap: ethisch handelen	109
Enkele uitspraken ter stimulering van mindfulness	113
Over de auteur	125

1

Waarom mediteren?

Mediteren is niet gemakkelijk. Het kost tijd en energie. Het vraagt lef, vastberadenheid, discipline en daarnaast een flink aantal persoonlijke eigenschappen die we doorgaans als onprettig beschouwen en daarom zo veel mogelijk proberen te vermijden. Al deze kwaliteiten kunnen we samenvatten met de woorden *energieke levenslust*. Meditatie vraagt energieke levenslust. Het is hoe dan ook veel simpeler om achterover te leunen en tv te gaan kijken. Dus waarom zou je mediteren? Waarom zou je je tijd en energie verspillen als je ook iets leuks kunt gaan doen? Waarom? Omdat je mens bent. Daarom.

En omdat je nu eenmaal mens bent, zit je opgezadeld met een aangeboren ontevredenheid met het leven, die maar niet wil verdwijnen. Je kunt haar onderdrukken zodat je er een tijdje niet van bewust bent, maar ze keert altijd terug en meestal op totaal onverwachte momenten. Plotseling, schijnbaar uit het niets, kom je overeind, kijk je om je heen en besef je hoe je leven er in werkelijkheid uitziet.

Wat is er met je aan de hand? Ben je abnormaal? Ben je beschadigd? Doe je soms alles verkeerd? Nee, je bent gewoon mens. En je lijdt aan de kwaal waar ieder mens aan lijdt. Iedereen heeft zo'n monster in zich en het heeft vele gezichten: chronische gespannenheid, gebrek aan oprecht mededogen met jezelf en anderen (waaronder de mensen die je het meest dierbaar zijn), gebloekte gevoelens en uitgedoofde emoties – en nog veel meer.

Niemand is hier volledig vrij van. We ontkennen het. We lopen ervoor weg. We bouwen er een hele cultuur omheen waarin we ons verbergen en doen alsof het er niet is. We leiden onszelf af met allerlei voornemens, bezigheden en gedachten over hoe anderen ons zien. Maar het gaat nooit weg. Het is een voortdurende onderstroom in iedere gedachte en iedere waarneming; een klein stemmetje in ons achterhoofd dat voortdurend zegt: 'Niet goed genoeg. Nog niet. Meer is beter. Het moet beter. Ik moet beter.' Dit is het monster. Het monster dat overal de kop opsteekt in eindeloze, subtiele en minder subtiele variaties.

De kern van alles wat we ervaren is verandering. Alles is voortdurend aan verandering onderhevig. Het leven stroomt en is geen moment hetzelfde. Voortdurende verandering is de essentie van het oneindige universum. Je krijgt een gedachte en een halve seconde later is zij alweer verdwenen. Dan komt de volgende en ook die verdwijnt weer. Een geluid bereikt je oren en dan is het weer stil. Je opent je ogen en de wereld stroomt binnen, je knippert en weg is hij. Mensen komen en gaan in je leven. Vrienden vertrekken en familieleden sterven. Het geluk lacht je toe en even later heb je pech. Soms win je en net zo vaak

verlies je. Zo gaat het onophoudelijk door: verandering, verandering, verandering; geen moment is hetzelfde.

En daar is niets mis mee. Verandering is de aard van het universum. Alleen reageren we door wat de menselijke samenleving ons aanleert, doorgaans nogal vreemd op deze voortdurende stroom. We categoriseren onze ervaringen. We proberen iedere gewaarwording, iedere verandering binnen deze eindeloze stroom in een van drie mentale hokjes te plaatsen: goed, slecht of neutraal en dus onze aandacht niet waard. Afhankelijk van het hokje waarin we onze ervaring stoppen, nemen we waar via een aantal gebruikelijke, vaststaande reacties van de geest. Als een bepaalde waarneming het etiket 'goed' heeft gekregen, proberen we de tijd daar stil te zetten. We grijpen die bepaalde gedachte vast, koesteren en omarmen haar en proberen haar niet te laten ontsnappen. Als dit niet werkt, doen we ons uiterste best om de ervaring die deze gedachte veroorzaakte te herhalen. Laten we deze geestelijke gewoonte 'vastgrijpen' noemen.

Aan de andere kant in onze geest bevindt zich het hokje met het etiket 'slecht'. Als we iets 'slechts' gewaarworden, proberen we het weg te duwen. We proberen het te negeren, wijzen het af of proberen er iets aan te doen. We doen ons best om er hoe dan ook vanaf te komen. We vechten tegen onze eigen ervaring. We vluchten weg voor delen van onszelf. Laten we deze geestelijke gewoonte 'afwijzen' noemen. Tussen deze twee reacties in bevindt zich het 'neutrale' hokje. Hier stoppen we de ervaringen in die goed noch slecht zijn. Ze zijn lauw, neutraal en oninteressant. We stoppen ervaringen in het neutrale hokje zodat we ze kunnen negeren en onze aandacht weer kunnen richten op waar de actie is: het eindeloze rad van

begeerte en afkeer. Deze 'neutrale' categorie ervaringen krijgt dus eigenlijk geen aandacht. Laten we deze geestelijke gewoonte daarom 'negeren' noemen. Het directe gevolg van deze waanzin is een tredmolen die nergens heen leidt, waarin we het ene pleziertje na het andere najagen, vluchten voor pijn en verdriet en negentig procent van onze ervaringen voortdurend negeren. Vervolgens vragen we ons af waarom het leven toch zo grijs is. De conclusie is dat deze manier van doen niet werkt.

Maar ook al jaag je voortdurend achter plezier en succes aan, er zijn altijd perioden waarin je het zonder zult moeten doen. En hoe snel je er ook voor wegrent, op een gegeven moment weten pijn en verdriet je te achterhalen. In de tussengelegen tijd is het leven zo saai dat je het wel kunt uitschreeuwen. Ons denken zit vol meningen en oordelen. We hebben muren om onszelf heen gebouwd en zitten gevangen in onze eigen voorkeur en afkeer. We lijden.

Je krijgt nooit alles wat je zou willen. Dat is onmogelijk. Gelukkig hoeft dit ook niet. Je kunt leren om je geest te beheersen, om uit de eindeloze cirkel van begeerte en afkeer te stappen. Je kunt leren om niet te willen wat je wilt. Je kunt je begeerten leren herkennen zonder dat je erdoor wordt beheerst. Dit wil niet zeggen dat je op straat gaat liggen en iedereen over je heen laat lopen. Het betekent dat je ogenschijnlijk een normaal leven leidt, terwijl je vanuit een totaal ander perspectief leeft. Je doet de dingen die een mens nu eenmaal moet doen, maar je hebt je bevrijd van die obsessieve en compulsieve gedrevenheid van je eigen begeerten. Je wilt iets, maar je hoeft er niet achterna te jagen. Je bent ergens bang voor, maar je staat niet te trillen op je benen. Deze geestelijke cultivering is

niet eenvoudig en duurt jaren. Maar omdat het onmogelijk is om alles in de hand te houden, kun je beter voor de moeilijke weg kiezen dan voor de onmogelijke.

Je kunt de patronen die je leven bepalen pas radicaal veranderen als je gaat zien wie je werkelijk bent. Zodra je dit weet, volgen de veranderingen als vanzelf. Dan hoeft je niets te forceren, nergens voor te vechten en je niet aan de regels te houden van een of andere autoriteit. Het gaat vanzelf, je verandert gewoon. Maar dit eerste inzicht krijg je niet vanzelf. Je dient te weten wie je bent en hoe je bent zonder al je illusies, oordelen en weerstanden. Je dient je plek in de gemeenschap voor je te zien en je functie als sociaal wezen. Je dient je plichten en verplichtingen ten aanzien van je medemens helder voor ogen te hebben, maar vooral ook dien je de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen, levend als individu te midden van andere individuen. Ten slotte dien je helder te zien dat dit alles één geheel is; één onherleidbaar geheel van onderlinge verbondenheid. Dit klinkt ingewikkeld, maar dit zicht kan plotseling ontstaan. Geestelijke cultivering door meditatie helpt je als niets anders bij het verkrijgen van dit soort inzichten en sereen geluk.

Meditatie wordt ook wel de Grote Leraar genoemd. Het is de zuiverende vuurproef, die langzaam maar zeker zijn werk doet doordat je inzicht toeneemt. Hoe dieper je inzicht, hoe flexibeler, toleranter en mededogender je wordt. Je wordt de perfecte ouder of ideale leraar. Je kunt vergeven en vergeten. Je voelt liefde voor anderen omdat je ze begrijpt en je begrijpt anderen omdat je jezelf begrijpt. Je hebt diep in jezelf gekeken naar je zelf-illusies en menselijke tekortkomingen, je hebt je eigen menselijk-

heid gezien en geleerd te vergeven en lief te hebben. Als je mededogen met jezelf hebt leren krijgen, is mededogen met anderen het vanzelfsprekende gevolg. Een gevorderde meditatiebeoefenaar heeft diep inzicht in het leven en hij of zij kan niet anders dan de wereld onvoorwaardelijk liefhebben.

Meditatie lijkt veel op het ontginnen van nieuwe grond. Als je van bosgrond een akker wilt maken, moet je eerst alle bomen ruimen en de wortels uittrekken. Vervolgens bewerk en bemest je de grond, zaai je de zaden en haal je de oogst binnen. Als je je geest wilt cultiveren, dien je als eerste alles wat in de weg staat en de boel blokkeert, met wortel en al uit te trekken zodat het niet terugkeert. Dan ga je bemesten: je pompt energie en discipline in de grond van je geest. Vervolgens zaai je het zaad en oogst je vertrouwen, ethisch handelen, mindfulness en wijsheid.

Het doel van meditatie is persoonlijke transformatie. De 'jij' die de meditatieve ervaring ingaat, is niet dezelfde 'jij' als degene die er aan de andere kant uitkomt. Meditatie verandert je karakter omdat je in toenemende mate gevoelig wordt. Je wordt je namelijk veel bewuster van je eigen gedachten, woorden en daden. Je arrogantie verdampst en je vijandigheid droogt op. De plooiën in je leven worden gladgestreken. Als meditatie op de juiste manier wordt beoefend, bereidt zij je voor op de pieken en dalen van het bestaan. Je gespannenheid, angsten en zorgen nemen af. Je rusteloosheid en gedrevenheid worden minder. De dingen beginnen op hun plek te vallen en je leven wordt een glijvlucht in plaats van een worsteling.

Dit alles gebeurt door inzicht.