

Inhoud

Woord vooraf door David Simon, arts 11

Inleiding 13

Deel 1: Openstaan voor nieuwe mogelijkheden 15

HOOFDSTUK 1: Op zoek naar de goeroe 17

HOOFDSTUK 2: Wat is meditatie, en wat heb ik eraan? 35

HOOFDSTUK 3: De vruchten van meditatie 51

Deel 2: Vele wegen naar een-heid 70

HOOFDSTUK 4: De geheimen van bodymindmeditatie 75

- Biofeedback

HOOFDSTUK 5: De geheimen van visuele meditatie 81

- Drishti-meditatie • Sri-yantra-meditatie

HOOFDSTUK 6: De geheimen van geluidsmeditatie 91

- Geleide meditatie • Tibetaanse klankschalen • Audio-geluidsgolfmeditaties

HOOFDSTUK 7: De geheimen van energetische meditatie 107

- Chakrameditatie • Soetrameditatie

HOOFDSTUK 8: De geheimen van zintuiglijke meditatie 125

- Geurmeditatie • Smaakmeditatie • massage • Yoga • Tantra

HOOFDSTUK 9: De geheimen van boeddhistische meditatie 141

- Metta bhavana • Samatha bhavana • Vipassana bhavana

HOOFDSTUK 10: De geheimen van mantrameditatie 147

- Bija-meditatie • Primordial-soundmeditatie • Soetrameditatie
(met inbegrip van David Simons Universele mantra)

HOOFDSTUK 11: De geheimen van chantmeditatie 175

- Japa • Bhajan • Kirtan • Namavali

Deel 3: Verder op het pad 181

HOOFDSTUK 12: Meditatie-ervaringen 183

HOOFDSTUK 13: De vijf mythes rond meditatie 195

HOOFDSTUK 14: Plan een dagelijkse meditatiebeoefening 203

HOOFDSTUK 15: Vaak gestelde vragen 217

Nawoord 223

Mijn intenties 225

Aanbevolen literatuur 227

Dankbetuiging 229

Over de auteur 235

Inleiding

Wat ik hoop is dat je gaat mediteren. Ik ben ervan overtuigd dat we de wereld kunnen veranderen door middel van meditatie. Ik weet dat wij allen een ruimer bewustzijn, groter mededogen en meer vervulling in ons leven kunnen krijgen als we contact maken met de rust en de stilte die binnen in ons bestaan. Mijn ervaring is dat tijd doorbrengen in rust en stilte het hart opent voor je diepste diepten, je ware kern die universeel is. Het feit dat ik regelmatig contact maak met deze diepte van zuiver, grenzeloos bewustzijn heeft tot gevolg gehad dat ik de wereld nu anders *zie* en *voel*: ik ben ontvankelijker, empathischer en helderder geworden en mijn verbinding met de bron heeft zich verdiept. En als ik nu mijn leven overzie, denk ik dat dat een goede zaak is.

Aham brahmasmi is een uitdrukking in het Sanskriet en het betekent 'Ik ben het universum'. Als we oprecht kunnen voelen dat we niet in of van deze wereld zijn maar dat de hele wereld veeleer in ons is, begint deze geesteshouding langzaam door te druppelen in onze woorden, onze gedachten en onze daden. Als je dit eenmaal werkelijk zo kunt voelen (en dagelijks mediteren zal dat bij je weten te wekken), zul je zonder moeite toegang krijgen tot het onbeperkte aanbod van wat het universum je te bieden heeft – een bron van vanzelfsprekende overvloed, een diepere vervulling die merkbaar wordt en een wereld die vriendelijker en liefdevoller is, waar je doorheen wandelt met zwierigheid en souplesse.

Net als in je nachtelijke dromen komen ook als je wakker bent alle ervaringen die je hebt voort uit jezelf: je creëert ze zelf, je beïnvloedt ze zelf en je stuurt ze zelf. Dat wil niet zeggen dat er geen dingen buiten jou om gebeuren. Maar het gaat er meer om hoe jij reageert op het onverwachte of het onzekere – wat je doet met nieuwe informatie en oude patronen – en de manier waarop je daarmee omgaat wordt het basispatroon van je leven. En we reageren allemaal op alles: een kus op onze lippen, de wind op onze wang, een diagnose, een tekst, een hoestje, een opmerking, een

zucht, een wens, een herinnering, een aai, een telefoonsignaal, het toeteren van een claxon, een knipoog, een vluchtige gedachte, voetstappen in de verte, de zon op onze nek, het geluidssignaal van een e-mail, de kleur van iemands haar, en zelfs het lezen van deze zin. Maar toch is er niet zoiets als een externe kracht die ervoor kan *zorgen* dat we een bepaalde emotie voelen of op een bepaalde manier reageren.

Onze stemmingen, gevoelens en emoties zijn complexe interpretaties gebaseerd op onze conditionering. Ze zijn waarschijnlijk grotendeels ingeprent in ons onderbewuste voordat we onze tienerjaren bereikten. En de rest is vastgelegd in de afgelopen decennia toen we ons in het leven stortten en die vroegere interpretaties versterkten, zozeer dat ze een deel van ons werden. De manier waarop we van moment tot moment reageren is een mengeling van die conditionering, ons DNA, onze huidige omstandigheden, onze emotionele intelligentie en onze gemoedstoestand op dat ogenblik.

Mijn dagelijkse meditatie hebben mij geleerd dat wij allen heer en meester zijn over elk moment. En door moeiteloos deze praktijk tot in al mijn vezels te laten doorwerken, heb ik instrumenten en technieken aangereikt gekregen om het leven te beleven met minder stress en angsten, een grotere helderheid en doelgerichtheid, meer mededogen en empathie, een diepere liefde en meer pleziermomenten. En bovendien met een levenshouding waarbij ik opensta voor andere gezichtspunten, waardoor ik veel meer mogelijkheden zie. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die bereid is om meditatie op te nemen in zijn leven dit ook kan bereiken. Je kunt zo je wilt dit boek beschouwen als je gereedschapskist. Ik dank je dat je de tijd neemt om dit boek te lezen, dat recht uit mijn hart is geschreven. Ik zou je willen aanmoedigen om meditatie uit te proberen en het tot een vast onderdeel van je dag te maken, en dit boek kan je daarbij begeleiden. Ik hoop dat het je helpt te vinden waarnaar je op zoek bent. Ik zou het als een voorrecht beschouwen.

Vrede.

davidji

DEEL 1

.....

Openstaan voor nieuwe mogelijkheden

Hoewel ik een specifieke vorm van meditatie beoefen, vind ik alle meditatiestijlen waardevol. Het kalme zwerven – van buiten jezelf naar binnen en dan weer naar buiten – is een van de meest fantastische processen die een mens kan ervaren. Terwijl je gedachten, je ademhaling en je lichaamsfuncties geleidelijk aan steeds meer tot rust komen en subtieler worden, breidt je bewustzijn zich uit. Aanvankelijk gebeurt dit tijdens het mediteren zelf en later ook in je leven buiten de meditatie. Zo ontsluit zich op ieder moment een wereld van oneindige mogelijkheden. Ik ben geen monnik, noch predik ik een bepaalde religie. Ik leef in de gewone wereld, en mijn meditatieonderricht vond plaats onder gewone omstandigheden. Ik heb dit boek geschreven om je deelgenoot te maken van mijn reis naar heelheid, die ik heb gevonden door middel van meditatie. Heelheid is beschikbaar voor iedereen die ernaar verlangt in contact te komen met de rust en de stilte die binnen in ons bestaan. Ik bied mijzelf en dit onderricht aan voor zowel beginners als gevorderden. De gedachte dat meer dan een miljoen zoekers over de hele wereld mij hebben vergezeld op deze reis van diepgaande her-verbinding stemt me nederig. Ik nodig je uit om je aan te sluiten bij degenen die door de dagelijkse beoefening van het zitten in stilte en sereniteit een grotere doelgerichtheid en helderheid hebben ervaren. Maar daardoor ook meer compassie, vervulling, genezing, flexibiliteit, liefde, dharma, creativiteit, vrede, overvloed, eenheid, transformatie en vreugde ondervonden...

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Dit boek is bedoeld als een meditatiehandboek. Ik raad je aan het eerst een keer helemaal door te lezen en daarbij alle oefeningen en geleide meditaties te doen. Als je dat gedaan hebt, zul je beter begrijpen wat meditatie nu eigenlijk is: je hebt verschillende vormen van meditatie aan den lijve ervaren, je bent verder gegaan dan alleen theoretische beschrijvingen en je hebt de grote voordelen ondervonden, die een dagelijkse beoefening van meditatie oplevert, terwijl je leven zich ontvouwt met een plezierig gemak dat je misschien was kwijtgeraakt. Als je je voelt aangetrokken tot een bepaalde vorm van meditatie zou ik je aanraden om daarmee verder te gaan. Zoek informatie op internet, ga op les, lees er meer over, en kijk wat het je brengt. Als je interesse hebt in persoonlijke begeleiding bij primordial-soundmeditatie, neem dan contact op met mij of met een van de 1500 instructeurs, die je wereldwijd kunt vinden en die een certificaat van het *Chopra Center* bezitten, en probeer iemand te vinden bij wie je je prettig voelt. Meer informatie over hoe je een leraar vindt staat op mijn website, davidji.com, onder *resources*. Wat je hoort en leest over ervaringen van mensen, moet je eerst voor jezelf onderzoeken. Doe wat je hart je ingeeft.

Voel je vrij om aantekeningen of ezelsoren in dit boek te maken of informatie en adviezen die je aanspreken te markeren. En natuurlijk staat het je vrij om je nieuw verworven passie te delen met iedereen die geïnteresseerd is in meditatie.

Een woord over taal

Veel van deze leringen waren aanvankelijk geschreven in het Sanskriet, de oude taal van India, en in het Pali, de oude taal van het boeddhisme. Ik heb zowel de oorspronkelijke talen als de vertaling weergegeven. Ik zou je aanraden om jezelf niet te kwellen met de uitspraak of de grammatica. Er bestaat een hele vocabulaire van meditatietermen, maar jouw doel is te leren mediteren en niet om een wandelende meditatie-encyclopedie te worden. Na verloop van tijd zullen deze woorden vanzelf in je dagelijks taalgebruik worden opgenomen, en in de tussentijd kunnen deze bladzijden een hulpmiddel zijn waaruit je kunt putten om *bewust-zijn als een tweede taal* te leren spreken.

Op zoek naar de goeroe



*Wat het leven boeiend maakt is de constante
creativiteit van de ziel.*

Deepak Chopra

Hoe spel je *guru* in het Engels? G-U-R-U: DZJÍÉ ... You ... Are ... You! Ik ben begonnen met meditatie toen ik studeerde in het noorden van de staat New York, nu eenendertig jaar geleden. Ik was jong en ontvankelijk, en een leergierige lezer. Van de boeken die ik in handen kreeg waren er vijf die mijn leven hebben veranderd: (1) het *Bardo Thödol* (in het Nederlands bekend als *Het Tibetaans Dodenboek* of *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*); (2) de oude vedische tekst die *Bhagavad Gita* genoemd wordt; (3) *De lessen van Don Juan*, door de mystieke verhalenverteller Carlos Castaneda; (4) de klassieker over bewustzijn *Vanaf hier, vanaf nu* door Ram Dass; en (5) *The Way of Zen*, door de briljante Engelse filosoof Alan Watts. Deze vijf boeken, waarvan sommige dateren van meer dan 3500 jaar geleden en andere in onze huidige tijd geschreven zijn, openden mijn ogen voor nieuwe antwoorden op enkele van mijn meest fundamentele levensvragen: Wie ben ik? Waarom ben ik hier? Is dit echt? Wat is werkelijkheid? Waarom zijn wij met z'n allen hier? Wat betekent dit allemaal? Is er meer?

Het lezen van deze boeken leidde ook tot mijn eerste meditatie-ervaring: wekelijkse zenmeditatiesessies die extra studiepunten opleverden voor studenten die deelnamen aan een experimentele cursus over oosterse filosofie die ik volgde. Wij zaten met ons twaalf in een kring, en onze zenmeester liep om ons heen, met de richting van de klok mee. We hadden instructies gekregen dat we onze hand moesten opsteken

wanneer we merkten dat er een gedachte ons hoofd binnen kwam drijven. In zijn hand hield de zenmeester een 45 cm lange bamboestok, die *keisaku* werd genoemd. Wanneer hij een opgestoken hand zag, knikte onze leraar minzaam, liep er zwijgend op af en gaf degene die zijn hand had opgestoken een klap op zijn rug met de *keisaku*. Ik weet niet of dat de gedachte stopte, maar het bracht ongetwijfeld een nieuwe voort. Tijdens die sessies ervoer ik een diepe rust en momenten van kosmisch bewustzijn, maar ik had ook heel veel gedachten. Oef! Ik hield het slechts twee weken vol bij die meditatiecursus. Ik merkte dat ik de neiging had mijn hand niet op te steken om de klap van de *keisaku* te vermijden... en wanneer je jezelf erop betrapt dat je liegt tegen je zenmeester, dan wordt het tijd om op te stappen. Zoals Alan Watts een keer zei: 'Wanneer je de boodschap eenmaal begrepen hebt, kun je je telefoontje beëindigen.' Ik had de boodschap begrepen – maar ik wist niet goed wat ik ermee moest. 'Wat nu?' vroeg ik me af.

In de dertig jaren die daarop volgden zou ik heel wat vormen van meditatie verkennen, en zo nu en dan sprak een bepaalde stijl me voldoende aan om die moeiteloos voor langere tijd te beoefenen. Maar met hetzelfde gemak als ik in een methode verzeild raakte, liet ik die ook weer schieten naarmate ik door werk, thuis, relaties, de zakenwereld en de haarspeldbochten van het leven alle kanten op vloog, wat mij ten slotte op de knieën bracht.

Van biofeedback naar mindfulness

Nadat ik was opgestapt bij de zen, heb ik me enige jaren lang met biofeedback beziggehouden. Biofeedback is een methode die gericht is op het vertragen van je ademhaling en het onder controle houden van je hartritme. Ik werd hier echt goed in, en voor het eerst in mijn leven ervoer ik een diepe ontspanning. Maar mijn pols werd zo traag dat ik telkens flauwviel wanneer ik met een lift hoger dan de tiende verdieping ging.

Toen heb ik een aantal technieken beproefd die (in chronologische volgorde) varieerden van luisteren naar geluidsgolven tot kundalini-dansen, in kaarsvlammen staren, energiehealing, contemplatief gebed, mijn ademhaling volgen, de exotische tantra, en ten slotte uitkwam bij

mediteren met een mantra. Het woord *mantra* komt van twee Sanskrietwoorden: *man*, wat ‘mind’ betekent en *tra*, wat ‘voertuig of instrument’ betekent. Onze mantra is dus ons mind-voertuig, ons mind-instrument. Het is een hulpmiddel om onze mind, onze gedachten en emoties, te kalmeren en in een toestand van innerlijke rust en stilte te brengen.

Daarna was er de periode waarin ik me bezighield met mindfulnessmeditatie – de meditatie van Boeddha. Als het goed genoeg was voor Boeddha, meende ik, dan zou het zeker goed genoeg zijn voor mij! Bij mindfulnessmeditatie brengen we steeds ons gewaarzijn naar alle ervaringen van het moment van nu – gedachten, geluiden, lichamelijke sensaties, onze adem... wat er ook maar opkomt... waar onze aandacht op dit moment ook maar naar uitgaat. We komen steeds weer terug naar het huidige moment – niet het verleden, niet de toekomst, maar het heden –, waarbij we ten slotte de stille getuige worden van onszelf. Dit lijkt heel veel op de meditatietechniek van adembewustzijn en het is een van de meest beoefende meditatievormen ter wereld, aangezien miljoenen boeddhisten die elke dag beoefenen. Het woord *mindful* is de afgelopen tien jaar in het westen zelfs enigszins modieus geworden, omdat het een eufemisme voor meditatie is geworden dat de cultische misvattingen en stigma’s omtrent traditionele meditatie omzeilt.

Zo ongeveer iedere yogales eindigt met een of andere vorm van mindfulnessmeditatie: als afsluiting van de les liggen we op onze rug in *savasana* (ook wel dodemanshouding genoemd), we geven ons helemaal over aan het hier-en-nu, we ontspannen ons lichaam en laten onze mind gewoon maar wegdrijven. En terwijl alle vruchten van onze oefeningen geïntegreerd worden in elke vezel van ons lichaam, voelen we ons dankbaar.

Jarenlang was de beoefening van mindfulness mijn voornaamste meditatievorm. Maar net toen het in de mode begon te raken, hield ik op met mediteren.

Slaapwandeland door het leven

Ik werkte vele jaren in de financiële zakenwereld, midden in de woeste maalstroom van het zakenleven in New York City. Ik werkte zelfs een

tijdje op een van de hogere verdiepingen van de tweede toren, op de plek die nu Ground Zero wordt genoemd. Maar op een dag realiseerde ik me – ik was bezig fysiek en emotioneel totaal uit de bocht te vliegen – dat ik was gestopt met mediteren. Ik had mijn meditatieritueel om vijf uur 's morgens vervangen door een treinreis die mij vroeg in de ochtend tot in de krochten van het World Trade Center bracht, en ik had mijn avondmeditatie vervangen door een dubbele whisky. En zomaar op eens... foetsie... was mijn meditatiebeoefening verdwenen.

En verdwenen waren ook het gevoel van evenwichtigheid en de diepe vervulling die ik had ervaren in de periode dat ik mediteerde. Ik leefde om te werken, om een leegte in mezelf te vullen waarvan ik het bestaan was vergeten. Het was wel tien jaar geleden dat ik een hele nacht doorgeslapen had. In plaats daarvan werd ik vaak om twee uur 's nachts wakker met een pijnlijke knoop in mijn maag die daar de hele dag door tot 's avonds toe bleef zitten. Iedere nacht nam ik die mee naar bed. Mijn lunch at ik terwijl ik achter mijn bureau zat en als een 'smartphone-zombie' sms'jes verstuurde, door mijn mobiele telefoon kletste, e-mails typte en ondertussen een broodje naar binnen schrokte... en dat allemaal in vijf minuten. En ik realiseerde me dat ik dat al bijna vijftien jaar deed.

Non-stop werd ik overspoeld door gedachten die meedogenloos door mijn hoofd snelden, terwijl ik pogingen deed om al die verschillende stukjes van mijn leven al jonglerend in de lucht te houden, en bij elke rondwenteling slechts onvervuldheid voelde. Ik snakke naar gemoedsrust. Ik snakke naar een zinvolle baan. Ik snakke naar het diepe gevoelsleven dat ik in mijn jeugd zo goed gekend had. Ik was lichtjaren verwijderd van dat moment. Ik slaapwandelde door mijn leven. Mijn persoonlijke relaties en werkrelaties waren zeer gespannen en stonden onder zware druk. De dagen vlogen voorbij: ik werd 's morgens wakker, ging naar mijn werk, kwam thuis, at mijn avondeten, las een boek of keek tv, en viel vervolgens totaal uitgeteld neer. Mijn persoonlijke leven en mijn gezinsleven werden gedomineerd door mijn carrière. En mijn carrière werd gedomineerd door een zombieachtig bestaan op de automatische piloot. Ik voelde me leeg en diep ongelukkig; doelloos zwalkte ik rond, stuurloos en zonder enig richtsnoer, en ik had geen enkel zicht op hoe mijn leven was geworden en waar het naartoe zou gaan. Ik begon me af