

WAT WE ALTIJD AL WILDEN WETEN OVER MEDITATIE

productie yoga intervisiekring

voor de context zie webpagina “jnana yoga / advaita vedanta”
van www.yoga-intervision.com - website van de yoga-intervisiekring

info: join@yoga-intervision.com

brief 1: laat jezelf los

brief 2: meditatie

brief 3: de man met het paard

brief 4: eerst uitstuiten

BRIEF 1 : LAAT JEZELF LOS

Namaste,

voorjaar 1995

Als mystici, spirituele leraren e.d. ons aansporen om happiness niet buiten ons te zoeken maar binnen ons, dan bedoelen zij daarmee niet ons aan te zetten tot egocentrische zelfgenoegzaamheid. Integendeel. Ze bedoelen ermee dat happiness niet afhankelijk is van dingen buiten ons, niet afhankelijk is van materiële zaken, sensaties. Niet afhankelijk is van vervulling van wensen en verlangens. Onafhankelijk dus van omstandigheden.

Ze bedoelen dat happiness een staat van zijn is. Afkomstig van een bron die onaantastbaar is. Niet te bezoedelen. Een bron die los staat van welk soort omstandigheden ook. En dat het dié bron is die we moeten zien te hervinden. Waarmee we het contact zouden dienen te herstellen.

Hervinden, herstellen .. dat betekent dat we al vanuit die bron leven. Dat we al gelukkig zijn. Maar dat gewoon even “vergeten” zijn, “overdekt hebben met” ..

Zó opgevat leidt de bewuste aansporing om happiness te hervinden juist los van allerlei condities daarvoor eerder te leiden tot een pijnlijke zelfconfrontatie dan tot zelfgenoegzaamheid. Die confrontatie neemt alleen nog maar in intensiteit toe wanneer onze leraren ons vervolgens wijzen op een basismisverstand, te weten: onze hardnekkige overtuiging dat we, volwassen als we intussen zijn, een autonoom en substantieel zelf, een eigenstandig onafhankelijk ik zouden hebben of zijn.

En mochten we denken dat onze volwassenheid, onze zelfstandigheid, onze onafhankelijkheid die bron vormt, dat dáár ergens die bron te vinden zou zijn, dan zitten we er ook al naast.

Aan deze paradoxen hebben we onze handen dan meer dan vol. Immers, als we happiness binnen ons moeten zoeken en er is daarbinnen geen substantieel zelf, geen eigenstandig ik, hoe doen we dat dan?

"Je hebt de paradox te pakken !" aldus reageren de leraren als ze ons dit horen zeggen. Het biedt hen de gelegenheid ons voor te houden dat we, hoewel we happiness binnen ons moeten zoeken, we er vooralsnog beter van uit kunnen gaan dat dát in ons wat we níét zelf zijn, niet zelf kunnen beïnvloeden, dat zich eerder dáár, in die buurt, de bron bevindt waar onze happiness huist. Vanwaar happiness stamt.

En ze vervolgen met een gemakkelijk te begrijpen voorbeeld. "De processen die zich buiten jouw wil om in jou afspelen, je stofwisseling, je bloedsomloop, je ademhaling, je zenuwstelsel, je zintuiglijke vermogens, je denkvermogen inbegrepen, je bewustzijn .. dat zijn allemaal fenomenen die er niet zijn op grond van jouw toedoen .."

"Die fenomenen zijn, en daarmee ook jij, een niet te begrijpen wonder, een mysterie. En zonder dat je het weet ben je aan dit mysterie, aan God, aan Brahman, aan Tao, of hoe men dit mysterie ook noemt, toegewijd. Ben je in zijn / haar handen. Vanaf je start af heb je je al aan hem / haar overgegeven, ben je al diens kind. Ben je al een manifestatie -, een belichaming van dat mysterie. Of je nu wilt of niet."

"Zonder dat je het weet" en: "of je nu wilt of niet". Dat wijst er op dat we het vergeten zijn. En ook op verzet, op niet willen weten. Vaak zijn we liever autonoom, blijven we ons liever autonoom voelen. Tegen beter weten in. Diep van binnen immers weten we dat dat dé manier is om happiness te ontlopen, dé manier om leed en verdriet naar ons toe te halen.

Daarom sporen onze leraren ons aan ons aller "al toegewijd zijn aan" te begrijpen en te doorleven. Ze halen ons over om ons in dit toegewijd zijn aan die bron bewust te oefenen. En het te vieren tegelijk. Om zodoende van vergeten herinneren te maken.

Een van de manieren daarvoor bestaat uit het met zachte aandacht volgen van de ademhaling. En te zien en te ervaren hoe happiness, onze bron en wijzelf elkaar in de adem ontmoeten. Onze ademhaling is daarvoor een uitermate geschikt intermediair. Onze ademhaling is zowel rechtstreeks bronverbonden als meebewegend met ons denken-voelen. Daarom mede kleurbepalend. Ademen we bijvoorbeeld vanuit onrust rustig, dan treedt kalmte binnen.

We kunnen onze ademhaling niet stoppen, evenmin zijn wij het zelf die haar gaande houden. Tóch zijn wij het, in de zin van body-mind, in de zin van psychofysieke entiteit, die bepalend zijn voor het bewustzijn, de intentie en kleur waarmee de ademhaling geschiedt.

"Laat die jij, de niet eigenstandige entiteit die je body-mind is, los in dat mysterie, geef haar, althans voor het moment, terug aan die bron. Laat haar, en de gedachtespinsels en gevoelens waaruit zij bestaat, zonder ze te beoordelen, zonder erin mee te gaan, los. In -, op je adem." Aldus moedigen onze leraren ons aan.

Met andere woorden: ze geven ons de instructie ons denken-voelen los te laten door het te vervangen door het volgen van onze ademhaling. Dat doen we door onze ogen als het ware met de stroom van onze adem "mee te denken". Ze losjes in gedachten gefocust houdend op een plek iets onder onze navel. Intussen meegaand met de beweging van de blaasbalg die onze buik is.

“Dit is een van de manieren om je bewust te maken van - , je te herinneren en je te oefenen in wie en wat je al bent, - verbonden met die bron - , en dit tegelijk uit te drukken, te vieren dus”, aldus verzekeren onze leraren ons.

Als dat niet lukt, geeft dat niet. Iedere maal wanneer we merken dat ons denken-voelen ons weghaalt van het volgen van onze adem brengen we gewoon onze aandacht weer daar naartoe terug. Met name door een loslaatbeweging van hetgeen we dachten-voelden op de uitademing. Gevolgd door een hervatten van onze aandacht bij onze ademhaling op het moment van de volgende inademing.

Meditatie heeft dus iets weg van een zich steeds herhalende beweging. Van onze bron weg door wat ons bezig houdt en er weer naartoe terug door dat los te laten. Eerder is het een beweging dan dat het een totale langdurige bewegingloze verstilling zou zijn. Samadhi geheten. Mocht ons dat laatste soms ooit even overkomen of toevallen, dan is dát gewoon het geval. Net zo gewoon als het feit dat allerlei concrete gedachten en beelden tijdens onze meditatie de kop opsteken.

Samadhi of niet, maakt niet uit. Het belangrijkste is dat we zó iets van de vreugde, de heelheid binnen onszelf, zouden kunnen ervaren van waaruit we in feite al leven. Om ons langs die weg verbonden te weten met de bron in ons, dezelfde als die in ieder ander leeft, in eenheid met onze omgeving.

Als dit ons aanspreekt zouden we er zowel 's ochtends als 's avonds even de tijd voor kunnen nemen, zodat we de nacht, ons slapen, ermee afsluiten c.q. de dag ermee beginnen resp. de dag ermee afsluiten c.q. de nacht, ons slapen, ermee beginnen.

Dan komt ook spoedig het moment waarop we ons er af en toe in de loop van de dag ook aan wijden.

Onze adem is er immers steeds.

- - -

voor concrete meditatie-instructie

“praktijk voor counseling en spiritualiteit”
raadhuisstraat 16 a - 4021 eh maurik - 0344 694111

info join@yoga-intervision.com

bezoek ook www.worldprayer-lordhavemercy.com zusje van www.yoga-intervision.com

productie yoga intervisiekring
“wat we altijd al wilden weten over meditatie”
vervolg

BRIEF 2 : MEDITATIE

Namaste,

zomer 1995

Meditatie neemt in vrijwel alle tradities een belangrijke plaats in. De meditatie van aandacht en toewijding aan onze adem, het onszelf loslaten in de adem, maakt daar, in diverse vormen, deel van uit: rechtop, zittend op een meditatiekussen of bankje, of op een rechte stoel, de handen losjes in onze schoot, volgen we met onze aandacht onze adem.

Met onze ogen dicht. Of open, zacht op een vast punt gericht, zo'n anderhalve meter voor ons. Dat kan ook. Onze aandacht accentueren we op de uitademing. Afleidende gedachten laten we op die uitademing los. En daarmee en daarin ook onszelf. Een metafoor die hierbij behulpzaam is, is de plastic speelgoedlei uit onze jeugd. Wat we op die lei schreven konden we weer uitwissen door het achterwandje heen en weer te schuiven.

Zo ook in deze meditatie: wat er aan gedachten onder onze aandacht komt, laten we op de uitgaande beweging van onze adem los. Op de ingaande beweging is onze mind weer schoon. We zijn dan weer in contact met onze bron. Dat wil zeggen: in contact met onze vrije aandacht. Noch objectbetrokken, noch ik-betrokken. Er is dan, al is het maar voor even, sprake van blanco bewustzijn. Dat wil zeggen: bewustzijn dat niet gevuld is met bewustzijnsinhouden. Ons bewustzijn dat rust dan in zichzelf. In het zelf met een hoofdletter Z, het zelf dat wij met iedereen en alles gemeen hebben. In onze bron. Of liever: we zijn dan uitsluitend “zijn”. En niet, al denkend-voelend, geïdentificeerd met dit of dat.

Uiteraard proberen we deze staat te continueren en daarbij steeds minder vaak het schuiven met het achterwandje nodig te hebben. Ogenschijnlijk eenvoudig ervaren we echter spoedig hoe moeilijk het is deze meditatie-instructie op te volgen, laat staan onze lei schoon te houden. Steeds verschijnen er gedachten. Ze rijgen zich aaneen. Zo frequent zelfs dat het er op lijkt dat niet wij denken, maar dat onze gedachten ons denken. En dat we, in plaats van ze zelf te bepalen, denken en dus leven op de automatische piloot. Die automatische piloot zetten we dus steeds even uit zijn stoel. Iedere keer wanneer we onze gedachten in kwestie op onze uitademing loslaten. Om vervolgens op de inademing onze aandacht weer op onze adem te richten.

Dat van die automatische piloot hoeft ons overigens niet te verontrusten. Integendeel, het is een belangrijke ontdekking. Immers nu pas kunnen we ons voorstellen dat dit meegevoerd worden op de stroom van onze gedachten ons niet alleen overkomt tijdens onze meditatie, maar dat dat ook het geval is in ons actieve dagelijks leven. Alleen nemen we het dan niet of veel minder duidelijk waar. In ons handelen en communiceren hebben we gewoon geen tijd om ons denken gade te slaan. Verwikkeld als we zijn in een razendsnelle permanente stroom van opeenvolgende waarnemingen en interacties lijkt het dáár soms écht de automatische piloot die regeert.

“Hebben we geen tijd ? Of nemen we geen tijd ?” Dat laatste is het natuurlijk. Want, opeens, nu we met meditatie wat ervaring hebben, beginnen we op te merken hoezeer ons waarnemen, ons handelen, ons in relatie staan, vergezeld worden door permanent innerlijk commentaar. En dat,

ook al is het tempo van die commentaarstem en onze daaropvolgende gedachten en acties nog zo hoog, we ook in actie, in volle actie, met onze bron verbonden zijn en blijven. In ieder geval die bron af en toe kunnen terugroepen. Ons denken-voelen is immers geen permanent gebeuren.

Dat is wat we tijdens onze meditatie-oefeningen hebben ontdekt. Precies wat de contemplatieve tradities ons al leerden: door het hoge tempo en de continuïteit van onze gedachten **l i j k t** het alsof ons denken een permanente staat is en onze mind, ons denken-voelen, wijzelf dus, een substantieel iets.

Onze mind is echter een proces, een activiteit, en niet iets vast. Onze vrije aandacht, ons blanco bewustzijn, ons niet-denken, is onze, bovendien onze enige, permanente staat. We denken, al gaat het nog zo snel, n.l. onze gedachten één voor één. Steeds vanuit en terugkerend naar ons, noch object-, noch ik-betrokken blanco bewustzijn. Onze vrije aandacht. Die bron.

Deze vrije aandacht is overigens niet iets wat we niet al kenden nog voor we begonnen te mediteren. Kennen we niet allen het tevreden gevoel niets te hoeven, niets te moeten, alle tijd te hebben. Juist wanneer we géén verlangens hebben die om vervulling vragen ! Op een dergelijk moment begrijpen we het leven wel zo'n beetje. En weten we: "wijzelf en alles en iedereen is gewoon wat het is; volstrekt niet nodig om er een mening of oordeel over te hebben, laat staan dat er een reden is om wie dan ook wat dan ook kwalijk te nemen".

Op dergelijke momenten voelen we ons noch ik-betrokken, noch hebben we onze aandacht ergens in het bijzonder op gericht. We voelen ons saamhorig. Bereid om datgene voor anderen te doen wat binnen ons vermogen ligt en door de situatie wordt gevraagd. Vanuit deze rustige vrije aandacht voelen we ons gereed voor het richten van onze aandacht en zorg in alert engagement op dat wat zich voordoet.

Het is déze staat die door ons gevangen zijn in onze stroom van gedachten iedere keer weer voor ons verloren gaat. Het is deze staat waarmee wij in en door meditatie het contact beogen te herstellen. Zodat vrije aandacht, die bron, ook in ons dagelijkse leven de basis wordt van waaruit wij aandachtig en alert functioneren. En wat de werkelijkheid betreft, opeens is die geen illusie meer. Steeds nemen wij die als open waar. Iedere keer beleven we als eerste keer. Althans vanuit vrije aandacht.

- - -

voor concrete meditatie-instructie

“praktijk voor counseling en spiritualiteit”
raadhuisstraat 16 a - 4021 eh maurik - 0344 694111

info

join@yoga-intervision.com

bezoek www.yoga-intervision.com alsook www.worldprayer-lordhavemercy.com

productie yoga intervisiekring
“wat we altijd al wilden weten over meditatie”
vervolg

BRIEF 3 : DE MAN MET HET PAARD

Namaste,

najaar 1995

Onze doorsnee-ervaring is echter anders. We weten het nu niet alleen vanuit onze meditatie-ervaring. Nu we af en toe onszelf ook in volle actie observeren wordt het ons duidelijk hoezeer wij de werkelijkheid inkleuren en vermengen met ons denken, ons oordelen erover. Met onze eigen specifieke betekenisverlening. Met als resultaat dat wij, in plaats van de werkelijkheid te ervaren en er een open relatie mee aan te gaan, wij ervaren wat we erover denken, ervan vinden, ermee kunnen of moeten.

Dát wij dit doen is het probleem niet. Zonder betekenisverlening leven, zonder de werkelijkheid waar nodig tevens te relateren aan onszelf en onze eerdere ervaring, is niet mogelijk. Maar dat wij de werkelijkheid verwarren met wat wij erover denken, dat wij onze ik-betrokken betekenisverlening voor de werkelijkheid aanzien, dat is wel het probleem. Dát is precies wat onze leermeesters illusie of maya noemen.

Meditatie, én zelfobservatie in actie, zijn middelen om dit te leren doorzien. Middelen die ons leren ons vooreerst vanuit vrije aandacht te relateren aan de werkelijkheid. Aantrekkelijke verhalen uit de wijsheidsliteratuur beogen dit te ondersteunen. Een dergelijk verhaal is het verhaal van de man met het paard. Het licht toe hoezeer wij het zelf zijn die door onze betekenisverlening, ons permanente oordelen, de werkelijkheid inkleuren. Het luidt als volgt:

Er woonde eens een oude man in een dorp. Hij had één zoon en een paard. Hij was houthakker. De zoon en het paard hielpen hem daarbij. Ze hadden het niet breed, want veel verdiende de man er niet mee. Dat paard echter was een heel bijzonder paard. Niemand had ooit een paard gezien dat zozeer kracht en schoonheid in zich verenigde, even vurig was als trouw. Men bood de oude man grote bedragen voor dat paard. De man verkocht het paard echter niet. Voor hem was zijn paard als een vriend. Er lag een stuk van zijn ziel in. Dat gold ook voor zijn zoon; die dacht er net zo over: je vriend, je ziel, die verkoop je niet. Hoe vaak de dorpelingen ook zeiden: "verkoop dat paard toch, dan ben je in één klap rijk", hij deed het niet.

Op een dag echter ontdekte de man dat zijn paard weg was. Meewarig zeiden de mensen uit het dorp: "domme oude man, had je paard maar verkocht, dan was je rijk geweest, nu heb je helemaal niks, behalve je zoon. We wisten wel dat zo'n kostbaar paard je ooit ontstolen zou worden; onheil is je overkomen". De oude man echter, die keek hen eens aan. Hij zei slechts: "houd je bij de feiten, bij wat reeds heeft plaats gevonden, bij wat het geval is. Het paard is weg. Of het gestolen is weten we niet. Of het onheil brengt evenmin".

“Onzin”, antwoordden de dorpelingen, "je hebt je paard, je schat, verloren. Daar helpt je gefilosofeer over feiten niet tegen. Onheil is het. Dát is je feit.". De man liet zich echter niet van zijn stuk brengen. Hij herhaalde zijn standpunt: "het enige wat we weten is dat het paard weg is. Dat heeft praktische gevolgen, akkoord. Net als toen het paard er nog was. Alleen zagen die er toen anders uit."

Ook dat vonden de dorpelingen maar onzin. Ze hadden de man altijd al vreemd gevonden. “Een kostbaar paard hebben, arm zijn, en het paard niet verkopen, wie doet dat nou?” Ze haalden hun schouders op en lieten hem voor wie hij was. Wie schetst echter hun verbazing toen een paar dagen later bleek dat het paard was teruggekeerd. Het was niet gestolen, maar kennelijk in een onbewaakt moment weggelopen. En wat zo bijzonder was ... het had in zijn kielzog een dozijn wilde paarden meegebracht.

De dorpelingen overwonnen hun aarzeling. Ze stapten weer op de oude man af. Gaven toe dat ze te voorbarig waren geweest: "je hebt gelijk, het was geen onheil dat je paard weg was; het is een zegen. Je hebt er nu 12 prachtige paarden bij. Ze zijn nog wild, maar je hebt een flinke zoon, die temt ze wel, zodat je er een hoge prijs voor kunt vragen". De man echter keek hen weer aan, schudde zijn hoofd en zei: "houd je bij de feiten: het paard is terug, samen met 'n dozijn wilde paarden. Of dat een zegen is of onheil, wie zal het zeggen?".

Om een lang verhaal kort te maken. De wilde paarden moesten dus getemd. De zoon, die daar bedreven in was, werd door de wildste van het dozijn van diens rug geworpen. Hij brak zijn beide benen, werd blijvend kreupel. Arbeidsongeschikt, zoals dat nu heet. Zijn huwelijkskansen daalden tot nul komma nul. De kans op een kleinzoon voor de man idem dito. Natuurlijk kwamen de dorpelingen weer op de man af. Om hem en zijn zoon te beklagen. Het onheil dat een zegen bleek had zich in nog groter onheil getransformeerd. Althans voor de dorpelingen. Niet echter voor de oude man. Die bleef bij de feiten.

Dit verhaal gaat zo nog een tijdje door. Er breekt oorlog uit. Alle gezonde zonen van het dorp moeten onder de wapenrok. Behalve de zoon van de oude man. Die is immers kreupel. Voor de dorpelingen blijkt het onheil van de kreupele zoon alsnog een zegen. Vele jonge mannen uit het dorp sneuvelen. De kreupele zoon heeft de mooie meisjes voor het kiezen Weer herhaalt zich de dialoog Hij kiest de mooiste. Zij blijkt reeds zwanger van een ander. Een ander die niet terugkeerde uit de oorlog En zo gaat dat door Een beetje verhalenverteller weet er heel wat aan vast te knopen.

Uiteraard gaat het er niet om of dit alles werkelijk is gebeurd. Al gebeurt het dagelijks. Dat we ons, als de dorpelingen uit het verhaal, niet aan de feiten houden dus. Als verhaal is “de man met het paard” een zogenaamde leervertelling (parabel). Uit de soefitraditie. Eigenlijk hoort er bij leervertellingen geen commentaar. De goede althans bekijken vanzelf. Gaan ons vanzelf vergezellen. Ze verschijnen in ons bewustzijn wanneer nodig.

voor concrete meditatie-instructie

“praktijk voor counseling, zingeving en spiritualiteit”
raadhuisstraat 16 a - 4021 eh maurik - 0344 694111

info join@yoga-intervision.com

bezoek ook www.worldprayer-lordhavemercy.com zusje van www.yoga-intervision.com

productie yoga intervisiekring
“wat we altijd al wilden weten over meditatie”
slot

BRIEF 4 : EERST UITSTUITEREN

Namaste,

winter 1995

Wat we in onze drie voorgaande brieven schreven over onszelf loslaten op onze adem, over meditatie resp. over ons eigen proces van betekenisverlening, dat alles neemt in vrijwel alle spirituele tradities een belangrijke plaats in. Al doende echter ervaren we al spoedig dat het niet meevalt om het object van onze aandacht, de adem, vast te houden. Het lijkt er, zoals al eerder opgemerkt, haast op dat niet wij denken, maar onze gedachten ons.

Zoals gezegd is dat niet alleen tijdens meditatie het geval, maar kenmerkt dit ook ons dagelijks leven. Zonder het te weten kleuren we de werkelijkheid in met onze eigen specifieke betekenisverlening. Dat wij dit doen is niet het probleem. Zonder betekenisverlening leven is onmogelijk. Maar, onze betekenissen voor de werkelijkheid aanzien, dat is wél een probleem.

Waartoe mystici, spirituele leraren e.d., ons nu oproepen is dit misverstand, en de egocentrische aard van onze inkleuring van de werkelijkheid, te leren doorzien. En te leren leven vanuit egoloze vrije aandacht. Zij dringen er op aan dat wij ons in deze vrije aandacht vestigen. Dat wij ons meer en meer gaan realiseren dat alles wat wij denken, voelen, ervaren, doen enz. plaats vindt vanuit onze vrije ruimte, onze vrije aandacht. Onze leraren leren ons inzien dat onze betekenisverlening dus is gegrondvest in de bron waar we het steeds over hadden. Daaruit voortkomt en naartoe terug gaat.

Welnu, de in voorgaande brieven besproken meditatie-oefeningen voorzien in een manier om deze uitgangspositie van vrije aandacht te herstellen en te vieren tegelijk. Ook al menen we dat ons deze manier van mediteren niet goed lukt, we drukken er toch onze open positie, onze vrije aandacht mee uit. Ons vermogen tot leven vanuit vrije aandacht neemt erdoor toe. Dat merken we na afloop van iedere keer. Als na een soort reinigende douche. En ook, heel geleidelijk, in het algemeen. Wat we dan ervaren noemt men wel: eenheidservaring.

Er zijn echter situaties die voor deze meditatievormen contraproductief zijn. We zouden onszelf dan forceren, geweld aandoen. Heel worden aan onze ervaringen, zorgen en emoties is dan een noodzakelijke, aan die eenheidservaring van zo even voorafgaande, beweging. Nodig wanneer we emotioneel/intellectueel/fysiek achter onze adem zijn geraakt. Wat emotiestapelings wordt genoemd. Of wanneer we ons in ons denken-voelen door een kwestie, een opdracht, een opgave, in beslag genomen weten. Of wanneer we iets moeten verwerken. Een tegenslag bijvoorbeeld. Maar ook vreugde, blijdschap, succes, extase. Alsook bij missers, frustraties, krenkingen, wanneer we ons schamen, ons gekwetst voelen, boos, verdrietig, gespannen, onzeker enz., en we plannetjes maken wat eraan te doen, wat t.z.t. te zullen zeggen enz. enz.

In zulke situaties kunnen we beter eerst de nodige tijd besteden aan wat wel heet “uitstuiten”. En aandacht geven aan wat ons bezig houdt. Met de bedoeling om er weer "heel" aan te worden,

onze ervaringen te integreren. Dat uitstuiten doen we door bewust "nergens toe komen", rond te lummelen, voor de TV te hangen, routineklusjes, of wat dan ook. Intussen laten we ons denken gewoon haar gang gaan. Emoties, en ook rationele overwegingen, laten we gewoon toe. De houding van waaruit we dit doen valt het best te typeren als: begripvol geven van zachte aandacht aan onszelf. Onszelf afkeuren, bagatelliseren, adviseren, oplossingen bedenken e.d. zijn dus uit den boze. Binnen dit meegeefproces hanteren we wederom de ademhaling als houvast, als vorm van contact met onszelf. Contact met ons niet geïdentificeerde zelf. Aanvankelijk af en toe, echter langzaam steeds vaker en gelijkmatiger, richten wij onze aandacht meer en meer op de uitademing. Nog steeds al onze gedachten vrij toelatend.

Langzaam komen af en toe andere gedachten binnen, gedachten die niets met de uitstuiterkwestie te maken hebben. We laten ze gewoon toe. Doen ook daar niets mee. Ze vormen een eerste indicatie voor het losser worden van de kwesties die ons bezig houden. Na verloop van tijd komt dan het moment waarop ons herstel naar vrije aandacht zo ver is gevorderd dat we weer ruimte hebben voor "terug tot de orde van de dag". Voor meditatie eventueel.

Wanneer echter blijkt dat we ons daarin vergist hebben, waren we kennelijk te vroeg. We hernemen dan een stuk van het uitstuiterritueel. Hebben we daar geen tijd voor of geen zin, dan gaan we ermee akkoord dat we er slechts **hàlf** bij zijn, bij wat we doen. Echter, we proberen ook dan af en toe de uitademing als ankerpunt te hanteren. Bedenk: zuchten mag ! In gezelschap liefst onhoorbaar. Willen we althans niet de aandacht trekken. Oefen er maar eens in.

Lukt het ons overdag niet om uitstuitertijd voor onszelf te nemen, dan helpt het wanneer we aan onszelf beloven er 's avonds, de volgende dag of in het weekend, tijd voor vrij te ruimen. Hoe vaak echter, en hoe lang, we per situatie een dergelijk uitstuiterritueel nodig hebben, willen we weer terug zijn bij vrije aandacht, hangt af van de lading die de kwesties hebben. Doorgaans weten we pas in en door het uitstuiterritueel hoe dat ligt. Dus pas achteraf. Dat neemt niet weg dat we er op de duur mee vertrouwd raken. Met name worden we vertrouwd met de timing van het loslaten en het gaan voelen van het moment waarop we, zonder ons geweld aan te doen, weer voldoende ruimte hebben voor aandacht bij het hier en nu. En meditatie eventueel.

Dan worden we op easy wijze heel aan onze ervaring, zorgen, emoties. Zodat we weer vanuit vrije aandacht, vanuit eenheid met onze omgeving, kunnen functioneren. Als dat ons aanspreekt en we passen deze procedure regelmatig toe, trouw aan de verbinding met de adem, dan komt spoedig het moment waarop de procedure steeds compacter wordt, zich verkort en ook in de loop van de dag, indien nodig, ter beschikking komt. Onze adem is er immers steeds.

- - -

voor concrete meditatie instructie

“praktijk voor counseling en intervisie”
raadhuisstraat 16 a - 4021 eh maurik - 0344 694111

info: join@yoga-intervision.com

voor voortzetting van uw oriëntatie gelieve terug te gaan naar www.yoga-intervision.com

bezoek ook www.worldprayer-lordhavemercy.com