

## Acht geleide meditaties

Uit: Martine Batchelor, Mediteren voor iedereen, Alpen aan den Rijn 2001

### Inhoud

1 Ademhaling	3 Gedachten	5 Dood	7 Gelijkmoedigheid
2 Gevoelens	4 Geluiden	6 Mededogen	8 Conversatie

### Inleiding

Je kunt de instructies lezen terwijl je mediteert, en wel zo dat je een regel leest en de instructie een minuut of twee probeert toe te passen. Dan lees je de volgende regel en probeer je dit weer enkele minuten toe te passen. Je kunt elke dag 10-20 minuten besteden aan deze meditatie, 's ochtends, 's avonds of 's nachts in bed.

De 8<sup>e</sup> geleide meditatie moet je oefenen als je een gesprek voert en geeft er een indruk van hoe je gewoon overdag kunt mediteren, tijdens je werk.

### 1 Ademhaling

- Ga comfortabel zitten met een rechte maar ontspannen rug.
- Haal een paar keer diep adem en laat de lucht op natuurlijke wijze naar buiten stromen.
- Richt je aandacht op het ritme van je ademhaling en op de lucht die je inademt. Probeer je ademhaling niet voor je te zien, voel haar alleen.
- Regel je ademhaling niet door haar dieper of ondieper te maken. Wees je bewust van je ademhaling die vanzelf gaat, van moment tot moment.
- Als je afgeleid wordt, denk dan weer aan je voornemen om bewust te zijn, in het heden te zijn. Ga steeds weer zachtjes, maar ferm terug naar je ademhaling.
- Wind je niet op over afleidende gedachten. Realiseer je dat ze er zijn en concentreer je weer op je ademhaling zodra dat weer lukt.
- Richt je op je ademhaling, maar houd je bewustzijn open. Je kunt geluiden horen, gevoelens voelen, gedachten denken. Houd ze niet vast, maak er geen verhalen omheen en stoot ze ook niet af. Laat ze gewoon zachtjes komen en gaan.
- Kijk, als je geest rustig en kalm wordt, diepgaander naar je ademhaling en de lucht die je door je neusgaten en alle poriën van je lichaam inademt.
- Realiseer je dat elk mens dezelfde lucht inademt. Het gaat de longen van de ene mens in en komt er weer uit, en gaat dan jouw longen in en uit, en zo maar door. Voel die band.
- Bomen en planten zijn betrokken bij het maken van de lucht die je inademt. Dieren ademen dezelfde lucht. Richt je op je ademhaling en kijk er goed naar; voel die band volledig.
- Ga terug naar je ademhaling, ga terug naar de wereld; word één met je ademhaling, word één met de wereld.
- Open je ogen, ontspan je rug en benen, sta voorzichtig op.

## 2 Gevoelens

- Zit zo stevig als een berg en zo ruimtelijk als een oceaan.
- Richt eerst je aandacht op gevoelens in en rond je hoofd: op je hoofdhuid, je gezicht, in je schedel.
- Hoe voelt het om een hoofd te hebben? Probeer gevoelens niet op te roepen of te visualiseren, registreer ze alleen maar.
- Richt je aandacht langzaam op je nek en je schouders. Bekijk alle gevoelens zonder ze vast te houden of af te stoten.
- Verplaats nu je aandacht naar je romp, borst en rug. Voel hoe je kleren contact maken met je huid.
- Word je vervolgens bewust van je armen en handen. Voel hoe je handen contact maken met elkaar of met je knieën.
- Strek je aandacht uit naar je bekken. Ervaar het contact van je billen met het kussen.
- Op het niveau van gevoelens: waar stoppen je billen en begint het kussen? Voel de naadloosheid van deze ervaring.
- Richt je bewustzijn op je dijen en knieën. Als je enige vorm van pijn voelt, richt je dan uitsluitend op het waarnemen daarvan.
- Richt je aandacht nu op je onderbenen, enkels en voeten. Merk hoe gevoelens van moment tot moment een beetje verschillen.
- Wees je ten slotte bewust van je hele lichaam.
- Wat is de directe ervaring van het hebben van een lichaam? Voel het puur fysieke ervan, niet wat je denkt dat het zou moeten zijn.
- Ga terug naar je gevoelens, ga terug naar je bewustzijn. Herken en waardeer je vermogen te voelen.
- Rust in kalmte en helderheid als je de meditatie eindigt. Schenk, nadat je bent opgestaan, voorzichtig aandacht aan wat je voelt als je beweegt en je weer verdergaat met je dagelijkse bezigheden.

## 3 Gedachten

- Zoek een comfortabele houding, zittend op de vloer of op een stoel.
- Neem als onderwerp van concentratie je adem zoals deze door je neusgaten stroomt.
- Merk hoe koud de lucht is als je inademt en hoe warm de lucht is als je uitademt.
- Let goed op het gevoel bij je neusgaten als de lucht erdoor stroomt.
- Merk nu voorzichtig op wat je afleidt van het onderwerp van concentratie.
- Heb je de neiging om te dagdromen? Voel hoe verlokkelijk deze fantasieën zijn, noteer 'dagdroom' en heb de moed terug te keren naar de ademhaling.
- Heb je de gewoonte je obsessief bezig te houden met het verleden? Laat het los, laat het met rust. Noteer 'piekeren' en ga terug naar de ademhaling en het heden.
- Ben je verhalen aan het verzinnen omdat je bang of onzeker bent? Benoem het: 'verzinsels' en ga terug naar de ademhaling. Er is geen angst op dit moment.

- Heb je de neiging te speculeren? Noteer 'speculaties'. Ga terug naar het gevoel van de ademhaling bij de neusgaten.
- Ben je herhaaldelijk aan het plannen? Benoem het: 'plannen maken'. Verplaats je niet naar de toekomst, rust volledig in de ademhaling.
- Noteer 'oordelen', als je jezelf of anderen aan het beoordelen bent. Geloof in jezelf op dit moment, je doet je best.
- Ben je voortdurend aan het rekenen? Noteer 'rekenen'. Ga snel terug naar de ademhaling. Je hoeft het leven niet te meten. Waardeer het zoals het is.
- Pas op voor gedachtenketens of lijstjes. Laat de geest rusten op de ademhaling, op het leven zelf.
- Laat de gedachten zo licht worden als luchtbellen, die zachtjes komen en gaan.
- Ga terug naar de ademhaling, naar het bewustzijn, naar de wereld.
- Open je ogen nu volledig, strek je rug, ontspan je schouders en sta op met een andere groef in je geest.

## 4 Geluiden

- Zoek een comfortabele houding, liggend op een bed. Houd je ogen halfopen, maar richt ze nergens op.
- Wees bewust van je lichaam, zoals het ligt. Voel hoe het ligt en ontspan het.
- Richt nu je aandacht op geluiden in je lichaam. Misschien hoor je gerommel of een zachte zucht.
- Creëer geen geluiden en beeld je hen evenmin in, luister gewoon naar de stilte als je niets kunt horen.
- Vergroot nu je bewustzijn tot geluiden om je heen, in de kamer.
- Houd geluiden niet vast en stoot hen niet af. Luister gewoon.
- Vergroot je bewustzijn nu tot het alle geluiden omvat: de vogels, de wind, het verkeer, een blaffende hond.
- Benoem de geluiden niet, bedenk geen verhaal over de geluiden. Stel alleen je oren open voor de geluiden van de wereld.
- Als je afgeleid wordt, herinner dan je intentie aanwezig te zijn, bewust te zijn, te mediteren. Ga steeds weer terug naar het luisteren.
- Ga nu dieper op het luisteren in: waar stopt het geluid en begint het horen? Beleef deze naadloze ervaring.
- Merk op hoe kortstondig geluiden zijn: ze komen en gaan, ze blijven niet lange tijd hetzelfde.
- Stel jezelf open voor de muziek van de wereld, zonder iets vast te houden.
- Rust in de stilte en helderheid van deze ervaring.
- Strek nu je lichaam uit, beweeg je ledematen en ga voorzichtig overeind zitten. Probeer deze eigenschap van aandacht en niet-vasthouden de hele dag te behouden.

## 5 Dood

- Zoek een rustige plek. Ga in een comfortabele, maar stevige houding zitten, met je rug recht en je schouders ontspannen en omlaag hangend.
- Richt je aandacht op je ademhaling. Op dit moment hangt je leven af van een enkele ademhaling.
- Waardeer de mogelijkheden voor verandering die elke ademhaling je geeft.
- Richt nu je aandacht op de dood. Je wordt geboren en op een dag ga je dood.
- Denk nu na over het gegeven dat de dood vaststaat. Herinner je alle mensen die je persoonlijk kende of waarvan je gehoord hebt, die overleden zijn.
- Realiseer je dat niemand eeuwig leeft. Op een gegeven moment gaan alle levende wezens dood.
- Denk nu na over het feit dat het tijdstip van de dood onbekend is. Herinner je de diverse leeftijden waarop mensen die je kende doodgingen - als baby, als jong mens, op middelbare leeftijd, als bejaarde.
- Mensen gaan op alle leeftijden en in allerlei omstandigheden dood. Je weet nooit wanneer jij dood zult gaan.
- Wat is het allerbelangrijkste dat jij op dit moment moet doen, gezien het feit dat de dood vaststaat, maar het tijdstip ervan niet?
- Denk na over wat voor jou van belang en van betekenis is. Waar ben je goed in? Waar geniet je van? Wat wil je doen?
- Op welke manier kun je de mogelijkheden benutten die je bij je geboorte kreeg?
- Waardeer nu - met horen, voelen, ruiken en denken - het leven dat je op dit moment hebt. Wees aanwezig in het leven in het licht van de dood.
- Haal een paar keer diep adem, ervaar je lichaam helemaal en omarm leven en dood terwijl je voorzichtig opstaat.

## 6 Mededogen

- Zoek een rustige plek en ga in een comfortabele houding zitten.
- Concentreer je op deze plek en op dit tijdstip. Je hebt niets anders te doen dan op dit moment medeleven en mededogen met jezelf en met anderen te voelen.
- Open nu je hart en richt je bewustzijn op jezelf. Kijk verder dan het beeld dat je van jezelf hebt. Stel je open voor de mens die pijn en lijden kan voelen en wens jezelf welzijn toe, door rustig deze spreuk te herhalen:  
*Moge ik vrij zijn van pijn.*  
*Moge ik vrij zijn van zorgen.*  
*Moge ik vrij zijn van gevaar.*
- Breid nu je bewustzijn uit en richt je betrokkenheid op de mensen om je heen. Laat ze één voor één aan je voorbij trekken. Kijk verder dan het beeld dat je van hen hebt, en stel je open voor de mens die net zo leeft en lijdt als jijzelf. Wens eenieder welzijn toe door de spreuk verscheidene keren te herhalen.
- Richt nu je mededogen op alles dat buiten leeft - planten, bomen, insecten, dieren, mensen. Net als jij willen ook zij niet lijden. Open je hart en wens hun welzijn door de spreuk te herhalen.

- Verplaats nu je medeleven naar de mensen die je aardig vindt. Kijk verder dan wat je leuk aan hen vindt en stel je open voor de mens die ademt en pijn kan hebben. Wens hun welzijn door de spreuk te herhalen.
- Breid nu je bewustzijn uit naar de mensen tegenover wie je neutraal staat: een winkelier, een buschauffeur, een buurman. Ook zij hebben een geschiedenis die voor hen de werkelijkheid is. Ook zij hebben lief, ook zij lijden. Neem ieder van hen apart in gedachten en wens hun welzijn door de spreuk van mededogen te herhalen.
- Heb nu mededogen met de mensen met wie je moeilijkheden hebt. Kijk verder dan wat je niet leuk aan hen vindt en stel je open voor de mens die, net als jijzelf, lijdt bij pijn. Wens hun welzijn door de spreuk inwendig te herhalen.
- Breid ten slotte je bewustzijn uit naar alle wezens, open je hart en voel je betrokkenheid:  
*Moge alle wezens vrij zijn van pijn.*  
*Moge alle wezens vrij zijn van zorgen.*  
*Moge alle wezens vrij zijn van gevaar.*

## 7 Gelijkmoeidigheid

- Ga zo mogelijk buiten op het gras zitten. Vergeet niet je rug recht en ontspannen te houden. Je bedoeling is om gelijkmoedigheid en loslaten te ontwikkelen.
- Waar klamp je je op dit moment aan vast? Als je je aan gedachten of meningen vastklampt, zie dan hun instabiliteit. Laat ze los. Maak je geest vol ruimte, waarin gedachten en meningen zo licht als luchtballonnen zijn.
- Als je je aan een gevoel vastklampt, kijk er dan grondig naar. Het is niet iets vast en compact. Je kunt je er niet aan vastklampen.
- Als je je aan een emotie vastklampt, kijk dan hoe vluchtig en veranderlijk deze is. Je kunt jezelf er niet toe beperken.
- Als je je vastklampt aan iemand van wie je houdt, kun je dan het verstikkende loslaten en intens om iemand geven zonder verwachtingen of hechting?
- Als je een situatie of een persoon verwerpt, zie dan dat je jezelf beperkt door het belang van de situatie of van de lastige karaktertrek van die persoon op te blazen.
- Zie het voordeel van een rustige en loslatende geest en herhaal deze spreuk:  
*Moge ik de dingen accepteren zoals ze zijn.*  
*Moge ik open en evenwichtig zijn.*  
*Moge ik gelijkmoedigheid en vrede vinden.*
- Wens nu gelijkmoedigheid toe aan iemand tegenover wie je neutraal staat, dan aan iemand van wie je houdt, dan aan iemand die je niet aardig vindt, waarbij je steeds die persoon visualiseert en de spreuk herhaalt met 'wij' in plaats van 'ik'.
- Eindig met het toewensen van gelijkmoedigheid aan alle wezens:  
*Alle wezens zijn de baas over hun eigen handelen.*  
*Moge alle wezens open en evenwichtig zijn.*  
*Moge alle wezens gelijkmoedigheid en vrede vinden.*
- Open nu je ogen voor alles wat je omringt. Kun je ermee samenzijn, volledig aanwezig, met zorg en betrokkenheid, zonder je aan iets vast te klampen en zonder iets te verwerpen?

## **8 Conversatie**

- Je hebt een gesprek met een vriend. Probeer oplettend en aandachtig te luisteren.
- Luister naar wat je vriend zegt, niet naar wat je wilt dat hij zegt.
- Wees open; bereid niet voor wat je gaat zeggen.
- Wacht niet ongeduldig op een opening om iets te zeggen dat je belangrijker of interessanter vindt.
- Probeer in het heden te blijven en niet naar het verleden of de toekomst af te dwalen.
- Wees aandachtig; maak in gedachten geen boodschappenlijstjes als je vriend aan het woord is.
- Luister met geduld en openheid. Probeer niet te sterk te reageren op de woorden en op de gebeurtenissen die worden verteld.
- Laat bij je antwoord je aangeboren wijsheid en mededogen spreken.
- Let op je taalgebruik. Is het open of beperkend en beoordelend?
- Druk je onomwonden uit, maar vriendelijk en zonder wrangheid.
- Helpen je woorden de ander om je te begrijpen en om de situatie te verbeteren?
- Verheug je over zowel je eigen goedheid als die van je vriend, omdat je dit moment samen deelt.
- Kun je door samen te praten een groter begrip creëren en bijdragen aan een oprechte dialoog?
- Als je het gesprek beëindigt, kan er dan een paar seconden ruimte zijn voor stilte en een andere vorm van communicatie; een bewustzijn dat je samen in dit moment leeft?