

WAT IS MEDITATIE?

Er wordt over geadverteerd als een wonderpil: Mediteer! Stop je Monkeymind en word gelukkiger en gezonder!

En wie wil er nu niet gelukkiger zijn? Ook al hebben we alle materiële behoeften en verlangens vervuld, de meesten van ons zoeken nog steeds naar meer geluk en meer tevredenheid. We zijn voortdurend op zoek naar manieren om stress beter te beheersen en om meer rust en geluk te voelen in ons dagelijks leven. Maar als je erover na gaat denken en om je heen kijkt, zul je merken dat we slaven zijn van onze geest en zintuigen. Hoewel we allemaal verlangen naar vrede en tevredenheid, is het vluchtig in ons dagelijks leven. Momenten van geluk worden onvermijdelijk vervangen door momenten van verdriet, woede of angst.

Meditatie- en concentratieoefeningen zijn gunstig voor het cultiveren van meer perspectief en rust in het leven. Meditatie is in feite leren je geest te beheersen. En voor velen van ons die deze woorden lezen, is meditatie een hulpmiddel om onszelf beter te beheersen in ons dagelijks leven. En dat is een geldige reden. Meditatie is een hulpmiddel dat ons tijdens onze menselijke ervaring ter beschikking staat en dat een veel hoger doel kan dienen: persoonlijke en spirituele ontwikkeling, verhoogd bewustzijn en uiteindelijk zelfrealisatie.

Meditatie is een term die tegenwoordig heel losjes en breed wordt gebruikt. Meestal wanneer we deze term horen, verwijst het naar concentratie. Meditatie is een sublieme staat die het gevolg is van diepe en langdurige concentratie.

Concentratie (Dharana) is het meest basale aspect van meditatie; het is de basis. Zonder concentratie kan er geen meditatie zijn, aangezien de perfectie van concentratie tot meditatie leidt. Concentratie is een poging om de aandacht voor een lange tijd op een bepaald object of idee te vestigen. Het is geen meditatie, maar door concentratie te oefenen, kunnen we onszelf uiteindelijk trainen om een staat van meditatie te bereiken, waarin we de geest echt kunnen concentreren en het constante mentale gebabbel kunnen stoppen. Zoals Patanjali schreef in de Yoga Sutra's (vers 1,2):

"Yogash citta vrtti nirodha - Yoga is het stoppen van bewegingen van de geest."

De Boeddha ging nog een stap verder door het doel van meditatie te definiëren als het stoppen van de geest zelf:

"Sañña-vedayita-nirodha – Het stopzetten van waarneming en sensaties ."

Vaak denken mensen dat de concentratie gemakkelijk moet zijn. Men moet deze inspanning niet onderschatten, aangezien zelfs de wijzen zeggen dat het beheersen van de geest de moeilijkste van alle menselijke prestaties is; moeilijker dan het creëren van rijken, het beheersen van legers en het veroveren van de wereld.

Maar waarom moeten we de geest tot rust brengen? Waarom is concentratie zo essentieel op het pad naar meditatie?

We kunnen dit het beste begrijpen door de geest te vergelijken met een gloeilamp. De lichtstralen van de gloeilamp stralen alle kanten op, de energie in de vorm van het licht en de warmte verspreiden zich. Als je twee meter van de lamp af staat, kun je het licht zien, maar je voelt de

warmte niet, ook al is er in het midden van de lamp veel warmte. Evenzo heeft de geest grote kracht in zijn potentiële vorm, maar wanneer hij in alle richtingen wordt verdreven, verliest hij het grootste deel van zijn kracht. Wanneer de geest verschillende dingen tegelijkertijd denkt, gebruikt de geest zijn kracht niet. Een voorbeeld van gebundelde en krachtige energie is wanneer we dezelfde energie uit de lamp nemen en deze concentreren in een laserstraal waarin alle lichtstralen op één lijn liggen. Als je nu twee meter van de bron zou staan, zou de laserstraal een gat door je lichaam branden.

Geconcentreerd denken heeft een grote kracht. Wanneer we ons volledig concentreren op één taak of object, wordt onze waarneming verhoogd en kunnen we meer van de onderliggende waarheid zien. Een geconcentreerde geest kan geweldige dingen en ongelooflijke hoeveelheden werk bereiken. Tegelijkertijd, als de geest geconcentreerd is, wordt hij ook ontspannen. Het houdt op doelloos rond te dwalen en kostbare energie te verspillen. Echt, zonder concentratie kunnen we niets bereiken.

Concentratievermogen is de wortel van alle hogere kwaliteiten en vereist een enorme inspanning. Het ontwikkelen van een geconcentreerde geest is de hoogste discipline in ons menselijk bestaan, veel moeilijker dan het behalen van een diploma. Concentratie is niet iets dat we van jongs af aan leren. Als we opgroeien leren we veel dingen over het leven, werk, maatschappij, politiek, geschiedenis en gezinnen. Maar we leren niet hoe we onze geest kunnen beheersen.

De sleutel tot meditatie is concentratie. De sleutel tot concentratie is het beheersen van de geest. Daarom is het belangrijk om eerst de geest te begrijpen en hoe deze werkt.

Conclusie

Meditatie is iets waar de meeste mensen over hebben gehoord, slechts enkelen hebben er een nauwkeurig begrip van en nog minder hebben het daadwerkelijk ervaren. Het is een subjectieve ervaring en kan niet in woorden worden beschreven.

Voordat we begrijpen wat meditatie is, moeten we samenvatten waarom we het doen: Het doel van elke spirituele beoefening binnen de oosterse tradities, zoals yoga en boeddhisme, is om onze ware aard te 'onderzoeken' en uiteindelijk te realiseren. Door zelfonderzoek, door na te denken over de vraag "Wie ben ik?" we streven ernaar om ons te verbinden met ons ware 'Zelf', ons ware wezen. Wanneer we een staat van meditatie bereiken, bevinden we ons eigenlijk in een staat van gedachteloos bewustzijn en verbinding met ons ware 'Zelf'. Het bewustzijn overstijgt het ego en gaat naar de hogere geest, het gebied van het bovenbewustzijn, het 'Zelf'. Want achter alle verschillende delen van de geest, is er het 'Zelf' dat het centrum van ons wezen is. Het 'Zelf' is wat leven geeft aan alles wat we zijn, doen en denken. Wanneer we de dimensie van de hogere geest binnengaan, gaan we de dimensie van inspiratie en verlichting binnen en kunnen we de diepere waarheden en aspecten van onze ervaring verkennen. Aanvankelijk zijn deze momenten van verbinding kort, maar door voortdurende inspanning en oefening worden we ertoe gebracht de goddelijkheid van het 'Zelf' te herkennen en te realiseren. Dit wordt ook wel zelfrealisatie of inzicht genoemd.

Meditatie is niet iets dat je kunt leren. Concentratieoefeningen, evenals de onderliggende filosofie kunnen wel worden aangeleerd. Uiteindelijk zullen we, met voortdurende en toegewijde inspanning, vergezeld van zelfreflectie en zelfstudie, in staat zijn onze geest te concentreren en een glimp van meditatie te ervaren. Als iemand deze staat eenmaal ervaart, al is het maar voor een paar seconden, wordt het gemakkelijker om de tijd opnieuw te herhalen totdat een staat van meditatie naar believen komt.

Bedenk dat dit proces tijd kost en dat je dit niet helemaal onder de knie hoeft te krijgen om

veranderingen in je houding en leven te zien. Alleen al door je bewust te zijn van deze concepten en eraan te werken om ze met heel je hart toe te passen, kun je aanzienlijk vooruitgang zien.

Als je deze technieken oefent tijdens concentratie- en meditatiesessies, creëer je een indruk in je innerlijke wereld van tijdelijke rust en onthechting. Door regelmatig te oefenen, conditioneer je jezelf en je geest om meer te wennen aan deze staten van zintuiglijke en ego-onthechting. Als je doorgaat op dit pad, zul je je kunnen concentreren op wat belangrijk voor je is, in plaats van afgeleid te worden door alle zintuiglijke indrukken waaraan we elke dag worden blootgesteld. Uiteindelijk zul je controle over je geest terugkrijgen, waarvan de voordelen zich uiteindelijk op verschillende niveaus in je dagelijks leven zullen weerspiegelen.

Naast deze voordelen van meditatie, die misschien ingewikkeld of te moeilijk lijken voor iemand die net begint met de beoefening, is er een groeiend bewijs van wetenschappelijke studies en artikelen die de effecten van meditatie op onze fysieke gezondheid en welzijn onthullen.