

MEDITEREN MET BEELDEN

Meditatie aan de hand van archetypische beelden zoals een berg, een meer, een boom, de blauwe hemel, enz. zijn bedoeld om ons te verbinden met de eigenschappen van die beelden.

De berg bezit bijvoorbeeld de eigenschappen kracht en stevigheid. Een meer symboliseert overgave en gedragenheid, loslaten. De hemel staat voor weidse open ruimte waarin wolken komen en gaan. Water kan alle vormen aannemen en blijft altijd water.

Deze archetypes kunnen ook helpen om inzicht te krijgen in de structuur van de geest. Ze helpen het onderscheid te maken tussen verschijnselen aan de oppervlakte zoals gedachten, gevoelens, lichamelijke en zintuiglijke sensaties enerzijds en het bewustzijn waarin deze ervaringen plaatsvinden en waardoor deze ervaringen gekend worden. Dit bewustzijn is permanent aanwezig terwijl alle ervaringen en fenomenen van voorbijgaande aard zijn.

1. MEERMEDITATIE

Ik nodig je uit om comfortabel te liggen en je uit te strekken als een uitgestrekt meer.

Een meer hoeft geen enkele moeite te doen om zich uit te strekken. Een meer volgt gewoon de wetten van de zwaartekracht, laat zich **openvloeien** en komt moeiteloos en vanzelf in zijn eigen bedding terecht. Het neemt moeiteloos en vanzelf zijn eigen vorm in.

Ik nodig je uit om dus moeiteloos en vanzelf te liggen en je te laten openvloeien. En zo in je eigen bedding, in je eigen vorm terecht te komen. Je laten openvloeien en ZIJN als een uitgestrekt meer.

Het is best mogelijk dat er nogal wat **activiteit** gaande is **rondom het meer**.

Misschien zijn er dorpen of steden aan de oevers van het meer.

Misschien loopt er een weg of een snelweg langs het meer.

Maar al die bedrijvigheid rondom is voor het meer geen enkel beletsel om zich uit te strekken en gewoon aanwezig te zijn in het landschap.

De drukte in de steden, de activiteiten, de auto's op de wegen hoeven niet stil te vallen. Het leven kan gewoon doorgaan en ondanks die drukte kan een meer zich uitstrekken en moeiteloos aanwezig zijn in het landschap, ongehinderd door alle bedrijvigheid er rond.

Het **water van het meer kan allerlei vormen aan nemen** en toch water blijven.

Water kan de vorm aannemen van golven, van schuimkoppen, maar ook van regendruppels, ijskegels of sneeuwvlokken. Misschien is het eerst een opwellende bron geweest, een kabbelende bergrivier.

Misschien is het met groot gedruis als een waterval naar beneden gestort. Water kan al die vormen aannemen.

En in al die omstandigheden blijft water onveranderd water.

Het beeld nodigt je uit om contact te maken met het vermogen van jezelf om net als water, in alle omstandigheden water te blijven, onveranderd jezelf te blijven.

In al die stromen en rivieren waarin je leven terecht komt blijf je onveranderd jezelf.

Dat betekent niet dat het altijd rustig is op een meer. Ook op een meer kan het **stormen**. Zoals het kan stormen in ons leven en er heftige emoties kunnen zijn, zo kan er op het meer ook een heftige wind opsteken en kunnen er hoge golven en schuimkoppen ontstaan.

Hoe heftig de storm op het meer ook is, hoe hoog de emoties ook oplaaien, de storm zit altijd alleen maar aan het oppervlak van het meer. De wind beroert alleen maar de oppervlakte. Golven komen enkel aan de oppervlakte voor.

Enkele meters onder het wateroppervlak heb je een plek waar het altijd stil is, waar de wind ook bij de

hevigste storm niet kan komen.

Ik nodig je uit om contact te maken met die plek in jezelf die bij de heftigste storm, de heftigste emoties niet kan worden geraakt. Een plek waar het zelfs bij de hevigste storm altijd roerloos stil is.

Dit neemt niet weg dat aan de oppervlakte de storm onverminderd verder woedt, terwijl het enkele meters onder het oppervlak stil en onberoerd is.

Naar die plek gaan in jezelf waar de storm niet bijkan.

Zoals alles blijven ook stormen niet duren. Op een meer niet en in ons leven niet. Er breekt altijd weer een moment aan waarop de wind gaat liggen, waarop de storm weer stopt.

Ook aan de heftigste crisissen in ons leven komt een einde.

Meestal is de storm niet meteen uitgeraasd. Zelfs als de wind plotseling gaat liggen, duurt het nog een tijd voor de golven uitgegolfd zijn om op hun beurt tot rust te komen. De golven hebben tijd nodig om uit te golven, om uit te deinen. Je kunt dat proces niet forceren, niet versnellen, je kunt niet anders dan dat proces zijn eigen tijd gunnen.

Als je de golven zou proberen plat duwen, dan zou je nog meer deining veroorzaken. Het enige wat je kan doen is de golven de gelegenheid geven om uit te deinen en uiteindelijk weer te gaan liggen.

Tot het wateroppervlak weer zo glad als een spiegel is geworden.

En ook aan de oevers van het meer waar het ondiep is, speelt zich iets dergelijks af. Het water is er troebel geworden doordat de storm de bodem heeft opgewoeld. En nadat de storm bedaard is, duurt het nog even vooraleer het stof langzaam bezinkt en het water weer zo helder als kristal wordt. Je kan dat niet forceren. Je kan het stof niet naar de bodem terugduwen, want dat zou nog meer stof doen opwaaien. Je moet het proces zijn eigen tijd geven, het stof laten bezinken, het te laten uitklaren tot het water weer helder wordt als kristal. En glad als een **spiegel**. Dan zal het meer alles dat voorbijkomt onvervormd weerspiegelen. De wolken, de vogels worden onvervormd weerspiegeld.

Kun je contact nemen met het vermogen van je geest om zo glad te zijn als een spiegel en zo helder als kristal en alles wat voorbij komt onvervormd te weerspiegelen?

Net zoals vogels die over het meer vliegen, onvervormd worden weerspiegeld.

Voor het meer maakt het niet uit of er een zwarte kraai overvliegt dan wel een witte zwaan of een simpele mus. Alles wordt onvervormd weerspiegeld.

Het meer wijst geen enkel beeld af, houdt geen enkel beeld bij, voegt er niets aan toe en neemt er niets af. De vogels passeren ongehinderd boven het meer en het meer zal alles onvervormd weerspiegelen.

Zo kan je je uitstrekken als een meer en alles wat opkomt en voorbijkomt ongehinderd en onvervormd weerspiegelen, laten komen, laten gaan.

Zijn als een uitgestrekt meer.

2. HEMELMEDITATIE

Je kijkt naar het vloeien van je ademhaling, zonder iets te willen veranderen. Je merkt hoe je adem vanzelf vloeit, je hoeft daar niets voor te doen. Het lichaam weet hoe het moet ademen. Zoals de adem nu gaat is het perfect. Je bent er alleen maar bewust van, je grijpt niet in in het proces van je ademhaling. Je kijkt naar de adem als een passieve getuige, zonder oordeel, zonder iets te willen veranderen.

Kan je nu op dezelfde manier als je keek naar je ademhaling ook kijken naar je geest, naar je gedachten, naar je gevoelens? Naar je gedachten kijken zonder tussenbeide te komen, zonder er iets aan te willen veranderen. Zonder oordeel over de gedachten die komen en gaan. Zonder er een etiket op te plakken van “mooie gedachten, verheven gedachten, prettige gedachten, onfatsoenlijke gedachten, onaangename gedachten”. Merken hoe gedachten komen en gaan zoals wolken voorbijdrijven in de hemel.

Soms is je geest rustig, zijn het kleine witte wolkjes, die voorbijdrijven. En soms zijn er zijn er gevoelens van vreugde en plezier, mooie grote witte wolken. Misschien ben je pas verliefd geworden, heb je de man of vrouw van je leven ontmoet, misschien heb je promotie gemaakt op je werk of ben je pas vader of moeder geworden. En ook die prachtige witte wolken drijven voorbij. Je probeert aangename gevoelens niet vast te houden. Laten komen, laten gaan.

Soms is het ook een grijs wolkendek zonder één enkele opening naar de blauwe hemel erachter. Soms zijn er sombere gevoelens, heb je een baaldag of een dipje. Maar ook die grijze wolken drijven voorbij. Ze hebben wat meer tijd nodig maar toch gaan ze weer weg. Ook die onlustgevoelens komen en gaan.

Soms verschijnen er donkere dreigende wolken, die worden voortgejaagd door een hevige wind. Er kunnen hevige emoties verschijnen. Angst, woede, verdriet. Dreigende onweerswolken, gepaard met bliksem en donder. En ook hier kan je alleen maar kijken en de emoties toelaten zonder weerstand; er niet van weglopen, ze durven voelen. Je monsters recht in de ogen durven kijken.

Welke wolk er ook verschijnt, ze is steeds aanwezig in de weidse open ruimte van de blauwe hemel. Elke ervaring verschijnt in de open ruimte van Gewaarzijn die je bent. Zonder dat Gewaarzijn zou je geen enkele ervaring kunnen kennen. Alle lichamelijke sensaties, zintuiglijke waarnemingen, gedachten gevoelens en emoties verschijnen in het Bewustzijn dat je bent.

De hemel heeft geen voorkeur of afkeer voor de wolken die er in verschijnen. Bewustzijn heeft geen oordeel over de ervaringen die er in verschijnen.

De hemel zelf blijft maagdelijk en onberoerd door de wolken: er blijft niets van de wolken hangen, geen afdruk, geen voetspoor, geen herinnering. De blauwe hemel blijft onverstoord zoals ook ons Bewustzijn onverstoord blijft en niet beschadigd kan worden door welke ervaring, gedachte of gevoel dan ook.

De open ruimte van Gewaarzijn zijn waarin alle ervaringen komen en gaan.

3. BOOMMEDITATIE

In deze oefening wil ik je uitnodigen om te staan als een boom.

Staan kun je het best leren van de bomen. Bomen zijn daar namelijk heel goed in. Het is hun natuur om te staan.

Een boom staat met zijn **wortels** stevig in de grond. Ik wil je dus uitnodigen om met je gevoel de grond in te gaan. Je voelt niet alleen je voeten. Onder je voeten voel je de mat en de vloer waar je op staat, en daaronder de grond, de bodem. Zoals een boom met zijn wortels diep de grond ingaat, ga je met je gevoel de grond in.

Ga dan naar de **stam** van de boom. Iets wat we met een boom gemeen hebben is het vermogen om te staan, de combinatie van stevigheid en soepelheid die daar voor nodig is. Dus voel die soepelheid en stevigheid in je benen, in de stam van de boom, zonder je knieën achteruit op slot te zetten.

Neem contact met die soepele stevigheid van de stam van de boom.

En voel nu je ademhaling diep in je buik, ter hoogte van je zwaartepunt, enkele cm onder de navel. Voel daar ook het contact met je eigen stevigheid. Zodanig dat je kan staan, stevig en soepel als een boom.

En verder naar boven, naar de **kruin** toe, komt een boom helemaal open en aanwezig in de ruimte. Een boom vertakt zich helemaal in de ruimte, komt helemaal open.

Dus ik wil je uitnodigen om met al je zintuigen open te komen in de ruimte waar je nu bent.

Misschien komt er een vogel aanvliegen om te komen uitrusten op een tak van de boom. De boom houdt de vogel niet tegen. En de boom houdt de vogel ook niet vast. Hij kan ongehinderd ook weer wegvliegen. Een boom is geen kooi.

Kun je zoals de kruin van een boom helemaal open komen voor alle zintuiglijke indrukken, alle gedachten en alle gevoelens? Helemaal open voor wat er komt en gaat?

Een boom kan ook in een storm staan. Als het stormt zal de boom heftig meebewegen, de takken en de bladeren zullen meebewegen met de wind en heen en weer zwiepen, terwijl de stam, soepel en stevig, onbeweeglijk in de storm staat.

Ik wil je uitnodigen om - als het stormt in je leven- met je aandacht terug naar je buik te zakken, en contact te nemen met de stevige soepelheid van de stam van de boom. Want van daaruit gezien staat de boom stevig, roerloos en bewegingsloos, ook als het stormt.

Met je aandacht zakken naar de stevigheid in je buik en er je adem voelen, terwijl de storm verder woedt en de takken van de boom heen en weer zwiepen. Als je met je aandacht zakt, naar je buik toe gaat, naar de ademhaling in je buik, sta je stevig en soepel als een boom.

En als de storm dan weer gaat liggen kan je veilig terug naar boven komen, terug helemaal open, vertakken in de ruimte zoals de kruin van de boom.

Staan als een boom, stevig geworteld met je gevoel in de grond, de soepele stevigheid van de stam voelen in je benen en in je buik.

En al je zintuigen laten openen, vertakt in de ruimte....

Is het je ooit opgevallen in een bos dat geen twee bomen gelijk zijn. Dat geen enkele boom recht is en dat iedere boom toch perfect boom is.

Ik wil je dus uitnodigen om te staan als een boom, perfect als een boom.

4. BERGMEDITATIE

Ik wil je uitnodigen om te zitten als een berg. Daarmee bedoel ik je aandacht brengen bij een aantal eigenschappen die je met een berg gemeenschappelijk hebt.

Een eerste element daarbij is dat een berg heel stevig in de grond zit.

Ik wil je uitnodigen om te voelen op welke manier je lichaam op dit moment contact maakt met de grond: je zitvlak, je voeten en je benen. Heel goed de grond voelen zodat je als een berg stevig contact maakt met de grond.

Vervolgens wil ik je uitnodigen om je aandacht te brengen bij je zwaartepunt. Dat is ergens in je buik, een paar centimeters onder je navel. En te voelen hoe daar diep in je buik je ademhaling op- en neer gaat. De ademhaling voelen ter hoogte van je buik, ter hoogte van je zwaartepunt.

Ik wil je dus uitnodigen om te zitten stevig als een berg, stevig in contact met de grond, contact met je eigen stevigheid in je buik, met de ademhaling in je buik en je zwaartepunt.

En zeker als je jezelf niet gemakkelijk verbindt met stevigheid, als je jezelf niet gemakkelijk ziet als stevig, wil ik je uitnodigen om in deze oefening contact te maken met je eigen stevigheid en te zitten, stevig als een berg. Het contact voelen met de grond en ademen in je buik.

En dan verder naar boven toe. De flanken, de top van de berg. Dan merk je dat een berg heel aanwezig is in het landschap. Een berg staat daar. Een berg verstopt zich niet, hij duikt niet weg. Een berg is heel aanwezig, heel present in het landschap.

Ik wil je uitnodigen om te zitten, stevig als een berg, in contact met de grond, aanwezig, present in de ruimte.

Maar op een berg kan het soms stormen. Het kan er heftig aan toe gaan. En alles wat niet vastzit, kan door de storm losgerukt worden en wegwaaien. Maar de berg zelf kan het hebben. De berg zelf waait niet weg.

En in de zomer kan het verzengend heet worden op een berg. Alles kan uitdrogen en verdorren. De zon kan alles verschroeien, maar de berg zelf kan het hebben. De berg zelf blijft hier onbewogen bij.

En in de winter kan het ijskoud worden op de berg, Het kan sneeuwen of hagelen op een berg. Er kan een dik pak sneeuw en ijs liggen. Het kan er compleet onherbergzaam worden. Maar de berg zelf kan het hebben.

En het kan lente worden op een berg. Alles kan terug in bloei komen, de bladeren komen terug op de bomen, het kan groen worden. Misschien beginnen de vogels te zingen, beginnen bloemen te bloeien. En ook dat laat de berg toe zonder iets te willen vasthouden.

De berg is open voor alles wat gebeurt op zijn flanken. De berg laat alles toe.

Ik wil je dus uitnodigen om te zitten, stevig als een berg, in die houding waarin je alles toelaat, wat er ook op je afkomt. Met een open hart en een open geest. Volledig open voor het hele spectrum dat het leven te bieden heeft. Open voor de momenten van licht en voor de momenten van duisternis, open voor de momenten van kleur en de momenten van kleurloosheid, zonder gehechtheid en zonder afkeer.

Zien wat er komt en het laten zijn, zien wat er gaat en het laten gaan.

Rusten met de ervaring die er nu is, rusten met een gevoel van volledig ZIJN in dit moment.

5. BLOEMMEDITATIE

Ik wil je nog een tweede beeld aanreiken om te zitten.

Ik wil je uitnodigen om te zitten als een bloem.

Je hoeft je niet in te beelden dat je een bloem bent: je bent geen bloem. Dat is niet helemaal waar: je bent wel een bloem maar niet letterlijk. Maar het beeld dient om je aandacht te brengen bij datgene wat je tot een bloem maakt, figuurlijk dan.

Om tot bloei te komen, om fris en aantrekkelijk te worden heeft een bloem twee dingen nodig: zon en regen, licht en water. Wat je zelf nodig hebt om tot bloei te komen is ook twee dingen: adem en aandacht.

Ik wil je uitnodigen om te zitten en jezelf te geven wat je nodig hebt: adem en aandacht. Het jezelf te gunnen om moeiteloos, ongekunsteld tot bloei te komen, open te bloeien als een bloem. En als een bloem fris en aantrekkelijk te zijn.

Zonder daar bijzondere moeite voor te doen. Alleen maar jezelf adem geven, jezelf aandacht geven en moeiteloos en vanzelf open te bloeien. Zo kan je zitten fris als een bloem. Zonder kunstgrepen, vanzelf, open bloeien, fris en aantrekkelijk als een bloem.

Er is nog een aspect van de bloem waar ik je aandacht op wil vestigen. Ik wil je uitnodigen om te zitten met de kwetsbaarheid van een bloem. Daar hoort iets bij dat we gewoonlijk niet met bloemen in verband brengen: ik wil je uitnodigen om te zitten met de moed van een bloem. Durf het maar eens aan om een paardenbloem te zijn aan de rand van een fietspad! Ik wil je uitnodigen, te komen zitten, fris als een bloem, jezelf het te gunnen om open te komen, jezelf adem geven, aandacht geven.

Fris en aantrekkelijk te worden met de kwetsbaarheid die daarbij hoort en de moed die daarvoor nodig is.

Zitten, fris als een bloem.

6. ANDERE BEELDEN DIE KUNNEN ONTWIKKELD WORDEN

- **Golven in de oceaan**

De golven die verschijnen aan het oppervlak van de zee zijn schijnbaar afzonderlijke entiteiten die echter niet verschillend zijn van de zee.

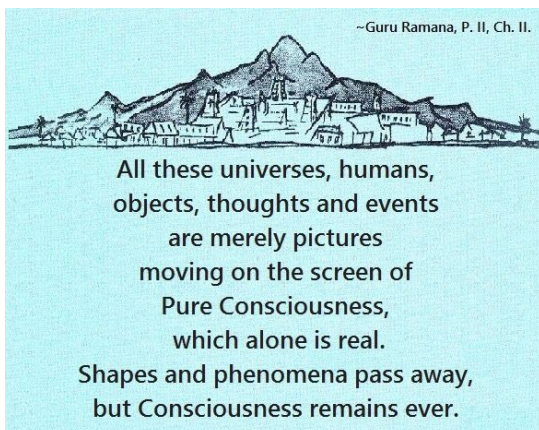
- **Filmbeelden op een scherm**

De vele filmbeelden op het scherm van een bioscoop worden soms aanzien als werkelijk. Maar alleen het scherm is werkelijk.

- **Letters op papier**

De letters op het papier lijken echt maar in werkelijkheid is er enkel het papier.

7. CITATEN VAN RAMANA MAHARSHI



We see only the script and not the paper on which the script is written. The paper is there, whether the script is on it or not. To those who look upon the script as real, you have to say that it is unreal - an illusion - since it rests upon the paper. The wise person looks upon both paper and script as one.

— Ramana Maharshi —

AZ QUOTES