

Klaas-Jan van Velzen

Meditatie en het Zelfgenezend vermogen

In het midden van de stroom



Meditatie en het Zelfgenezend vermogen – Klaas-Jan van Velzen

ISBN 978.90.8840.160.2

NUR 723

© 2017 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Omslag ontwerp: Michel de Boer

Grafische vormgeving: FTP-Focus to Prepress

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Index van de oefeningen	5
Inleiding	7
Dankwoord	13

Deel I

Zelfgenezend vermogen, basisideeën en basisoefeningen 17

In het midden van de stroom 17

- * De basale onevenwichtigheid van het bestaan 17
- * Over het ontstaan van een duin, een versleten heup en andere zichzelf versterkende patronen 20
- * De polariteit van de levensenergie en twee grondvormen van ziekte 23
- * Sattva, het dynamisch midden van de stroom 27
- * Er is meer dan vechten of vluchten 35
- * Voorbodes van ziekte vroegtijdig onderkennen 40
- * Bewustwording van een zichzelf versterkend overlevingspatroon 45

Instrument zijn van de natuurlijke intelligentie 51

- * De onzegbaarheid van het naakte Zijn 51
- * Meestromen met het vergankelijke Worden 53
- * Lichaamsgevoel, gronding en beginnersmind 56
- * Lichaamshouding en levenshouding 60
- * Harmonie als richtingwijzer 66
- * Eigenheid is heelheid 70
- * De wederkerigheid van aandacht en energie 73

Zelfgenezend vermogen en de vier staten van bewustzijn 78

- * Zelfgenezend vermogen als geheugen aller tijden 78
- * Geest staat tot bewustzijn zoals kleur staat tot licht 81
- * Waakbewustzijn, ikbesef en het wonder van de waarneming 84
- * De droomstaat 94
- * Slapen 99
- * Turiya, kenmerken van de vierde staat van bewustzijn 103

De betekenis van meditatie voor het zelfgenezend vermogen 110

- * Stil in contact met de innerlijke ruimte 111
- * Natuurlijke genezing door meer ruimte voor de ingeboren informatiestroom 112

Samenvattend intermezzo 118

Meditatie als helende liefdesverhouding met het naakte Zijn 118

Deel II

Drie dimensies in het meditatieproces 125

Vorbereiding op de meditatie 127

- * Bhavana, het laten Worden en cultiveren van een specifieke staat van Zijn 127
- * De opbouw van de meditatiesessie 130
- * De meditatiehouding als roerloos centrum van de cycloon 135
- * Adem, het geschenk van je leven 142

1. Concentreren als onthechten van het waakbewustzijn 150

- * Concentreren, een tweesnijdend zwaard 150
- * De keuze voor een concentratieobject 152
- * De adem als natuurlijke mantra 158
- * Drie metaforen: de ooievaar, de olifant en de broedende kip 160
- * Het uithouden bij jezelf 162
- * Een mudra voor de ideale tonus in de aandacht 165
- * Wanneer aan tevreden Zijn 167

2. Meditatie als vierde staat van bewustzijn 170

- * Gelijkmoedigheid, een onbetrokken en toch tedere betrokkenheid 170
- * Turiya als uitgangspunt, vijf hindernissen en drie aanwijzingen 173
- * Gecenterd in de stralende intelligentie van innerlijk vuur 180
- * Ken U Zelf en uw muze 190
- * Eenzijn met het ongerepte 197
- * De dans van Worden en Zijn 201
- * Twee dynamische vormen van meditatie 210

3. Transformatie van blokkades in de levensstroom	216
* Conditie voor transformatie	216
* Je zon- en je schaduwzijde als eenheidservaring	219
* Een meditatieve verhouding met pijn en moeite	222
* Beeldend vermogen en de kunst van het laten Worden	230
* De helende vibratie van je eigen stem	243
* Tot slot	256
<i>Bijlage 1 Sattvische voeding</i>	257
<i>Bijlage 2 Lijst van gebruikte Sanskriet woorden</i>	261
<i>Bibliografie</i>	262

Index van de oefeningen

Deel I

* Een gevoel van heelzijn	30
* Een veilige cocon	40
* Een intieme verhouding met je wezen	53
* Jezelf ervaren als ademende bron van leven	55
* Ervarend aanwezig zijn: gronden in een subtieler lichaamsgevoel	59
* Bewegen vanuit de belangrijkste tegenstelling in je leven	62
* De harmonie van geven en ontvangen	69
* Je eigen toon	72
* Een eenvoudige intentie realiseren	72
* Globaal gewaarzijn	77
* De dageraad en de schemering	102
* 'Aan-Zijn'	123

Deel II

* <i>De ideale tonus in de wervelkolom: harmonie tussen de opgaande en indalende energie</i>	138
* <i>Een gelijkmatige, enigszins langgerekte ademstroom</i>	146
* <i>De wisselende neusademhaling</i>	149
* <i>Je natuurlijke midden</i>	156
* <i>Aandacht voor de innerlijke vlam</i>	157
* <i>De adem als natuurlijke mantra</i>	159
* <i>Een mudra voor de ideale tonus in de aandacht</i>	166
* <i>Gecenterd zijn in je innerlijk vuur:</i>	
<i>a. In contact met pure, nog ongevormde energie</i>	185
<i>b. In het stille centrum van de cycloon</i>	186
<i>c. Trouw zijn aan de innerlijke vlam</i>	189
* <i>Aan wie verschijnt deze inspiratie?</i>	195
* <i>Je geheime naam</i>	196
* <i>Een tedere mudra</i>	198
* <i>De Aum-klank en de onberoerde ziel</i>	200
*	
* <i>De dans van Worden en Zijn:</i>	
<i>a. Stil aanwezig in de receptieve pool van de verticale stroom</i>	203
<i>b. In verbinding met de levensenergie in het bekken</i>	205
<i>c. De liefdesdans van Shiva en Shakti</i>	208
* <i>Loopmeditatie</i>	211
* <i>Dansen in de tussenruimte</i>	212
* <i>Je zon- en je schaduwzijde als eenheidservaring</i>	219
* <i>Ademend bewegen in een blokkade</i>	229
* <i>In contact zijn met de helende kracht</i>	232
* <i>De helende kracht als lichtenergie</i>	233
* <i>Dromen dat je een ander een healing geeft</i>	234
* <i>Hoe is het met je gesteld en wat heb je nodig?</i>	238
* <i>Helende beelden en de tien paren van tegenstelling</i>	240
* <i>Gevoel krijgen voor resonantie</i>	247
* <i>Klinken vanuit de belangrijkste tegenstelling in je leven</i>	249
* <i>Helende resonantie in een verstoord gebied</i>	251
* <i>Toning van de wervelkolom</i>	254
* <i>Je persoonlijke mantra</i>	255

Inleiding

De diepgaande betekenis die meditatie voor de gezondheid kan hebben, begint langzaam door te dringen tot de westerse geneeskunst. Voor de Indiase geneeskunst, de Ayurveda, is dat al millennia een fundamenteel gegeven. Het Sanskriet woord voor gezondheid, Svasth, is er zelfs op geënt. 'Svasth' betekent letterlijk 'in het Zelf (sva) gevestigd zijn (sth)'. Het Zelf, de wezenlijke aard van de mens, wordt beschouwd als de bron van de natuurlijke intelligentie en vitaliteit. En de meditatieve staat wordt gezien als de optimale wijze van 'in het Zelf gevestigd zijn'.

Het genezend vermogen van het Zelf komt in het Nederlands toevallig prachtig tot uitdrukking in het begrip 'Zelfgenezend vermogen'. Met dit begrip is iedere Nederlandse arts bekend. Zo vertelde een huisarts me op quasi opschepperige toon dat de meeste patiënten die bij hem komen binnen een week weer beter zijn. Na een korte stilte voegde hij er glimlachend aan toe dat het zeven dagen duurt als ze niet bij hem komen. De ingebouwde overlevingsstrategieën van ieder organisme zijn onvoorstelbaar intelligent en zijn in zekere zin de heilige graal van de geneeskunst.

Yoga en Ayurveda hebben een duidelijke visie op hoe de natuurlijke intelligentie optimaal tot haar recht kan komen.

Natuurlijk genezen

De ingeboren herstelkracht komt meer tot haar recht naarmate we meer verbonden zijn met de natuur. De eenvoudigste sleutel daartoe is het besef dat we zelf natuur zijn. Meditatie kan een geweldige rol spelen in het weer leren luisteren naar jezelf. Door een luisterende houding te ontwikkelen, beperkt je bewustzijn zich niet alleen tot wat je al wist maar ben je oningevuld aanwezig. In die afstemming sta je open voor de wijsheid van de levensenergie waar je lichaam uitdrukking van is. Je gaat al meer aanvoelen wat jou juist wel of niet in evenwicht brengt. De potentie van dit eenvoudige gegeven is enorm doordat alles in de natuur met elkaar verbonden is. Alles beweegt als een geheel. *Door luisterend in contact te zijn met je eigen natuur, ben je in contact met alle natuur.*

Het is een van de bijzondere holistische uitgangspunten dat in elk deel van het geheel het geheel tot uitdrukking komt: in jouw Zijn komt de ingeboren wijsheid van alle Zijn tot uitdrukking. Door naar binnen te gaan, ga je deze natuurlijke verbondenheid met het bestaan vanzelf ervaren. Deze verbinding herinnert je aan je gevoel van heelzijn waardoor alles wat daarmee resoneert wordt versterkt. Dit ingeboren gevoel voor harmonie wordt je richtingwijzer.

Leven is beweging

Een belangrijk uitgangspunt daarbij is dat alle levensvormen uitdrukking zijn van een steeds doorgaande beweging. Leven is in de eerste plaats beweging. En ieders levensbeweging tendeeert naar karakteristieke patronen. Het wordt als een belangrijke wetmatigheid beschouwd dat elk patroon de neiging heeft zich in al vastere vormen uit te drukken, net zoals een rivier haar bedding al dieper uitslijt. De eenzijdigheid die daardoor ontstaat beperkt de vrijheid van de levensbeweging waardoor ziekte kan ontstaan.

De algemene remedie tegen de ontwikkeling van eenzijdigheid is steeds weer leeg worden, steeds weer onthecht raken van het bekende en het tegendeel van de eenzijdigheid er bewust bij betrekken. Dan kom je in het midden van de stroom waar de levensbeweging haar natuurlijke intensiteit en ritme krijgt. Meditatie is het hart van deze algemene remedie.

Geheugen aller tijden

In de yogafilosofie worden vier staten van bewustzijn onderscheiden: waken, dromen, slapen en Turiya. 'Turiya' betekent eenvoudig 'de vierde'. Deze vierde, meditatieve staat van bewustzijn wordt beschouwd als de meest helende staat van zijn.

In het waakbewustzijn wordt de levensstroom steeds begrensd door de veilige kaders van de ons bekende mentale werkelijkheid. In Turiya worden deze kaders al meer losgelaten waardoor je intuïtie klaarwakker wordt. Je raakt direct aangesloten op wat het 'geheugen aller tijden' wordt genoemd. Door meditatie leer je je bewust in die vrije, open ruimte te bewegen. Dan word je vanzelf instrument van de natuurlijke intelligentie.

Innerlijk vuur

Het waakbewustzijn is naar zijn aard gericht op de buitenwereld. Maar in de meditatieve staat raak je gecenterd in de stil stralende intelligentie van het innerlijk vuur. Op alle levensgebieden, van je spijsvertering tot innerlijke helderheid, kom je meer tot je recht als het innerlijke vuur harmonieus is. Ieder heeft daarbij een eigen vertrekpunt. De ene mens is wat onderkoeld, stil of teruggetrokken; de ander reikt juist iets te verhit uit. De een ziet alles wat somber in, een ander is juist te positief. Zo laat ieders levenspatroon zich beschrijven in kenmerkende tegenstellingen. In de stilte van je wezen word je je bewust van de onderliggende drijfveren hierin en vind je van nature weer het midden van de stroom.

Dit midden is niet een vast gegeven maar is dynamisch en persoonlijk. Het vraagt om:

- * de erkenning van de eigen inspiratie en de eigen pijn en moeite
- * een eigen vorm van meditatie, lichaamsbeweging en voeding
- * eigen harmoniserende intenties, beelden of klanken.

De essentie is eenvoudig maar de praktijk is weerbarstig

Het is een eenvoudig gegeven: als je je afstemt op het directe, vanzelfsprekende gevoel dat je er bent, dan ben je van binnenuit verbonden met de scheppende kracht waar alles uit voortkomt. Het is daarbij echter de kunst om je verbinding met de scheppende kracht niet te laten verstoren door een te grote betrokkenheid op wat er uit voortkomt. Net als bij elke vorm van kunst verstoort de gerichtheid op het resultaat het creatieve proces. Dat is geen geringe complicatie want we zijn er in hoge mate bij betrokken. Door deze vaak te gretige betrokkenheid struikelen veel mensen in hun poging om te mediteren.

Ook het ontwikkelen van een luisterende houding naar zichzelf blijkt in de praktijk minder eenvoudig dan je misschien zou denken. We zijn sterk geneigd alles te benaderen vanuit wat we al weten. In zijn boek 'De Parel' beschrijft de psycholoog Ad Stemmering hoe we voor onszelf een beeld van de werkelijkheid hebben gecreëerd op basis van een web van conditioneringen: gewoontes, gehechtheden, normen, voorkeuren, verwachtingen, oordelen en overtuigingen. Dit web beperkt in hoge mate ons blikveld en onze openheid voor de natuurlijke intelligentie. Vaak verruimt het bewustzijn pas onder invloed van ingrijpende levensgebeurtenissen. Maar zelfs dan. Zo vertelde een collega die pas een zware hartoperatie had gehad en in de periode daarvoor de dood echt in de ogen had gekeken, me een bijzonder verhaal. Enige maanden na de operatie waren er pasfoto's van hem gemaakt en hij zag in zijn ogen dat hij veranderd was: de ogen weerspiegelden niet langer een twijfel die hij altijd zag in foto's van vóór de operatie. Maar het bijzondere was dat hij op de foto die verandering wél zag maar deze in zichzelf eigenlijk nog nauwelijks durfde toe te laten. Het zelfbeeld had zich als het ware nog niet aangepast aan de ingrijpende ontwikkeling die hij had doorgemaakt. Zó immens hardnekkig is het zelfbeeld. We moeten er dan ook niet te eenvoudig over denken. Het vraagt een oneindige mildheid naar onszelf om geleidelijk zonder vooroordeel te leren luisteren.

Meditatie, een kunst, een kunde

Mede vanwege deze twee complicaties, gehechtheid aan het resultaat en gehechtheid aan het ons bekende, wordt er van oudsher in de yogaliteratuur veel waarde gehecht aan het goed begrijpen van het proces van mediteren. Zonder kennis van zaken loop je steeds weer tegen dezelfde problemen aan. Als je zonder achtergrondkennis alleen maar een techniek leert nabootsen, begrijp je niet wat er essentieel aan is en wat slechts een culturele of methodische variatie is. Maar als je iets goed begrijpt, leer je het vanzelf op de juiste wijze toe te passen. In dit boek gaan we daarom stap voor stap al dieper in op natuurlijk genezen en de rol van meditatie daarin.

Meditatie is echter geen kunstje maar een Kunst met grote 'K'. Het is een creatief proces waar het hele leven bij betrokken is. Scholing in meditatie kan dan ook vergeleken worden met onderwijs aan een kunstacademie. Het is wel degelijk van

belang om over bepaalde kennis en ambachtelijke vaardigheden te beschikken maar uiteindelijk gaat het er om dat je je eigen vorm ontwikkelt.

In de komende hoofdstukken worden verschillende onderwerpen en principes uitgelicht die jou in staat stellen om gevoel te ontwikkelen voor aspecten die steeds weer terugkomen in het meditatieproces. Een gevoel van heezijn is daarin een belangrijk thema. We zullen zien dat dit gevoel van grote invloed is op onze gezondheid. Een gevoel van heezijn is overigens zeker niet hetzelfde als niet ziek zijn. Niet zelden voelen juist ernstig zieke of zelfs stervende mensen zich heel doordat zij al meer verbonden raken met de essentie van het bestaan.

Alleen al omdat ieders vertrekpunt anders is, laat meditatie zich niet beschrijven als een rechte weg van A naar B. Onze verhouding met het bestaan is zo persoonlijk en zo veelomvattend dat het onmogelijk is om een gebaande, rechte weg te beschrijven. Net als voor andere vormen van kunst is er voor meditatie geen vaste methodiek. Een duidelijk omschreven stappenplan lijkt wel aantrekkelijk vanwege zijn eenvoud en overzichtelijkheid maar zal in de praktijk niet blijken te werken. Ieder gaat onontkoombaar zijn eigen unieke, onnavolgbaar eigenwijze weg.

Dat betekent ook dat je dit boek niet juist van voor naar achter hoeft te lezen. Sommige onderwerpen worden in een andere volgorde of dieper uitgewerkt dan voor jou op dit moment interessant is. Laat je daarom leiden door de inhoudsopgave of, als je meer praktisch ingesteld bent, door de index van oefeningen. Schrik niet al te zeer van de Sanskriet woorden. Het zijn er in totaal ongeveer dertig en de betekenis ervan wordt zowel in de tekst als in bijlage twee uitgelegd. En als je sommige uitgesproken theoretische hoofdstukken te lang of te droog vindt, blader dan eenvoudig door. De meditatie verdiept zich geleidelijk door een combinatie van inzicht en (vooral) eigen ervaring. Ik beschouw het boek daarbij als een soort kookboek. Lezen in een kookboek valt in het niet vergeleken bij daadwerkelijk (samen) eten, maar het kan je wel op ideeën brengen.

Bij veel cliënten heb ik gezien hoe betekenisvol meditatie kan zijn voor het doorbreken van ziekmakende overlevingspatronen, maar ook hoe lastig het is om het in het dagelijks leven te integreren. Ik hoop dat dit boek iets bijdraagt aan de motivatie om steeds weer opnieuw te beginnen aan dit vaak weerbarstige proces.

De opbouw van het boek

Het boek bestaat uit twee delen die ieder uit vier hoofdstukken bestaan:

- * Deel I 'Zelfgenezend vermogen, basisideeën en basisoefeningen'
- * Deel II 'Drie dimensies in het meditatieproces'.