



Handboek
Meditatie

Leer bewuster en lichter te leven



**DEEPAK
CHOPRA**

Voor iedereen die meehelpt
een wakkere wereld te creëren.

Inhoud

INLEIDING: Wakker worden	9
--------------------------	---

TOTALE MEDITATIE EEN NIEUWE EN BETERE MANIER VAN LEVEN 15

Hoofdstuk 1	Waarom 'totale' meditatie?	17
Hoofdstuk 2	Je leven is je meditatie	43
Hoofdstuk 3	Laat je leiden door je lichaam	65
Hoofdstuk 4	Het Syndroom van Vastzitten	89
Hoofdstuk 5	Loskomen	105
Hoofdstuk 6	Zelfempowerment	117
Hoofdstuk 7	Iedere dag wakker zijn	135

HAAL MEER UIT JE BEOEFENING 155

Voel het wonder	– 10 eenvoudige oefeningen	157
7-daagse meditatiecursus	– Blijvende levensinzichten	171
Laat de stilte vibreren	– 52 mantra's	207

EPILOOG: De Meestermeditatie	225
DANKWOORD	231
REGISTER	232
OVER DE AUTEUR	240

Inleiding

Wakker worden

Beste lezer,

Er zijn veel goede redenen om te mediteren, redenen die al duizenden jaren oud zijn. Maar in dit boek kijken we niet achterom maar vooruit, en die voorwaartse gerichtheid noem ik 'wakker leven'. Dit is synoniem aan in het licht verblijven, genade vinden en bevrijd zijn van pijn en lijden. Het is de belichaming van echt geluk. Totale meditatie is hiervoor de sleutel.

Als ik je ervan kan overtuigen dat dit voor jou de juiste manier van leven is, weet je – letterlijk – niet wat je te wachten staat. De dingen die vandaag, morgen en de rest van je leven gebeuren, volgen niet langer de geijkte patronen. Iedere dag zul je nieuwheid en creativiteit ervaren – als je geluk de kans geeft om zich te ontvouwen.

Maar om te beginnen zullen we eerst de meest basale vraag moeten stellen: wat maakt iemand echt gelukkig? Een liefdevolle relatie, een gesteld familieleven, een succesvolle carrière? Waarschijnlijk zijn er net zo veel antwoorden als er mensen zijn. Maar ondanks alle oude manieren waarop we hebben geprobeerd om het geluk te vinden, brokkelt de grond onder onze voeten af. Er staat iets nieuws, urgents en opwindends te gebeuren. Je zult echter pas onderdeel van de verandering worden als je onder de oppervlakte van het dagelijks leven kijkt.

Iedereen zoekt zijn geluk in een bepaalde manier van leven. Iedere dag maken we individuele keuzes wat betreft de dingen die we willen doen. Heb je bijvoorbeeld zin om Chinees te eten? Misschien, maar misschien ook niet. Heb je je e-mails al gelezen? Nog niet, maar je gaat het straks doen. Maar behalve deze relatief onbelangrijke, dagelijkse keuzes, zijn er ook belangrijke: de grote beslissingen over onze manier van leven. Pas de laatste decennia zijn we als samenleving gaan letten op het feit dat ons welzijn in belangrijke mate afhangt van onze manier van leven.

Je hebt de vrijheid om te kiezen voor een slechte leefstijl met tabak, alcohol, weinig beweging en veel kant-en-klaar maaltijden. Maar wil je echt zo leven? Er is voldoende informatie voorhanden om doordachte keuzes te kunnen maken. Hierdoor kun je ook betere keuzes maken en kiezen voor gezond eten, voldoende bewegen en leven met respect voor het milieu. Je kunt je zelfs afvragen wat de beste manier van leven is. Deze vraag kan zelfs je leven transformeren en, als je hem serieus neemt, al je ideeën over geluk op zijn kop zetten.

Steeds meer mensen maken goede keuzes wat betreft eetgewoonten, lichaamsbeweging, niet roken, enzovoorts. Maar de sleutel tot de beste manier van leven is nog niet gevonden. Dat moet je jezelf niet kwalijk nemen. De hedendaagse, seculiere samenleving kent een aantal dominante ontwikkelingen die haaks staan op echt en blijvend welbevinden. Angst en bezorgdheid knagen aan bijna ieders leven. De ontwikkelingen die steeds meer stress veroorzaken zijn onder meer:

- Een steeds snellere manier van leven.
- Een lawine aan afleidingen, waaronder internet en video-spelletjes.
- Toenemende vergrijzing en dementie.
- Bandeloze consumptiedrang, die zich over steeds meer landen verspreid.
- Ontwrichting en afbrokkeling van het traditionele familieleven.
- Een epidemie van angst, bezorgdheid en depressiviteit.
- Wereldwijde problemen zoals klimaatverandering, terrorisme, pandemieën en vluchtelingen.
- Verminderd vertrouwen in openbare instanties en de politiek.
- Een snel toenemende kloof tussen arm en rijk, ongelijkheid tussen rassen en onrechtvaardigheid.

Deze uitdagingen zullen niet verdwijnen en eerder groter worden. Je wordt er iedere dag mee geconfronteerd in het nieuws, of hebt er direct mee te maken. Deze enorme uitdagingen zijn niet te omzeilen en als individu ben je niet bij machte om ze op te lossen, hoe liefdevol je ook bent. Door ieder afzonderlijk probleem op de lijst kun je al overwel-

digd raken als je er nauw bij betrokken bent: malaria in Afrika, drugsverslaving in gebieden met een hoge werkeloosheid, zelfmoord onder ex-militairen en het dreigende vooruitzicht van Alzheimer voor baby-boomers. Je kunt de rest van je leven ieder uur van de dag proberen ieder afzonderlijk probleem op te lossen. Er zijn mensen die dit al doen en zij hebben al veel bereikt, maar toch zijn de meeste problemen waar we al eeuwenlang mee kampen er nog altijd.

Voor de gemiddelde mens zullen deze bedreigingen echter een verontrustende achtergrondchaos veroorzaken. Het is onmogelijk om je hoofd zo diep in het zand te steken dat je er niet door wordt beïnvloed. Zelfs het meest verheffende dieet van oefeningen, meditatie en yoga biedt geen oplossing.

Met dit in het achterhoofd ga ik op zoek naar de beste manier van leven die het meeste welzijn garandeert, ondanks de chaotische toestand van de moderne wereld. De beste leefstijl kun je met twee woorden omschrijven: *word wakker*. Of, met andere woorden, wees je gewaar van alles wat er om je heen gebeurt. Wakker worden wil zeggen dat je toegewijd probeert om de alledaagse gewoonten die mensen volgen, alle overtuigingen uit de tweede hand en de meningen die we allemaal overgenomen hebben, de verwachtingen waaraan we ons vastklampen en de motieven van het ego, te overstijgen. Bij wakker worden gaat het over een hoger bewustzijn, of, anders gezegd, een dieper gewaarzijn. Wakker worden is geen onbereikbaar doel, maar kan je dagelijkse realiteit zijn en hier en nu beginnen.

Mensen beseffen nog altijd niet hoe enorm belangrijk gewaarzijn is. Gewaarzijn wil zeggen dat je dingen opmerkt die je voorheen niet opmerkte. Je wordt je ervan bewust dat het te heet wordt in de kamer en je zet de thermostaat lager. Je beseft dat een vriend(in) je veel minder vaak belt dan vroeger en dus bel je zelf om te vragen hoe het gaat. Deze eenvoudige voorbeelden illustreren een belangrijk punt. Niets in je leven zal veranderen als je het niet eerst gewaarwordt. Dit lijkt heel vanzelfsprekend als je het zo leest, maar de diepte, kracht en mogelijkheden van gewaarzijn ontgaan de meeste mensen. Dat wat je met gewaarzijn kunt doen, zal letterlijk ieder aspect van je leven veranderen.

Wij bevestigen de werkelijkheid met onze geest. Als je geest werkelijk open is en vrij van verwarring en conflicten, dan wordt de werkelijkheid waargenomen als een veld van oneindige mogelijkheden. Komt je

dit wat overdreven voor? Dat is het niet. We hebben alleen geleerd om met heel erg lage verwachtingen te leven. We zitten vast op een bewustzijnsniveau dat chaos en verwarring voedt, ook al denken we dat we het in ons eigen leven prima voor elkaar hebben. Doordat we jarenlang geleidelijk allerlei slechte fysieke, mentale, psychische en spirituele gewoonten hebben opgebouwd, hebben we muren rond onszelf opgetrokken. Omdat we deze muren met onze geest hebben opgetrokken, zijn ze onzichtbaar, maar wel sterk en soms zelfs ondoordringbaar.

Laten we als voorbeeld net doen alsof je vandaag de hele dag gevolgd bent door een vreemde met een heldere, scherpe blik die de menselijke natuur doorziet. Hij is totaal niet bedreigend, behalve dat hij je gedachten kan lezen. Dit zouden zijn aantekeningen kunnen zijn:

7.30 UUR: persoon werd wakker, stapte uit bed en begon met denken en plannen maken. Mentale activiteit 90%, net als gisteren.

8.30 UUR: gesprek aan de ontbijttafel, de gebruikelijke uitwisselingen. Persoon gaat naar zijn werk, mentale activiteit is neutraal.

9.00 UUR: persoon komt aan op het werk. Mentale activiteit volgt de bekende groeven. Persoon hoopt dat het vandaag spannender wordt dan gisteren.

11.00 UUR: persoon gaat op in zijn werk, begint de stress van collega's, baas en de omgeving te voelen.

LUNCHTIJD: persoon is blij dat het lunchpauze is. Mentale activiteit ontspant in het vooruitzicht van een aangenaam uurtje.

14.00 UUR: de prettige lunchervaring is verdwenen. Persoon zet zich schrap en gaat aan het werk. Mentale activiteit 80% ten opzichte van het gebruikelijke dagelijkse percentage.

Zo gaat het verder. Als we hem vragen om details, zal de helderziende waarnemer zeggen hoe vaak je dezelfde woorden en gedachten herhaalt, dezelfde meningen uit, dezelfde vervelende dingen vermijdt, enzovoorts, dit alles volgens vaste patronen die nagenoeg altijd hetzelfde zijn. Er is een helderziende waarnemer nodig om deze vastliggende patronen te onderscheiden, omdat we ze zelf over het algemeen niet opmerken. Ongelukkig genoeg gedragen we ons een groot deel van de dag als een robot die de dingen op routine en uit gewoonte voortdurend herhaalt.

Wil je echt zo leven?

Wat je moet doen

Het proces van wakker worden, of aandacht schenken aan onze patronen en iets anders met ons leven gaan doen, moet een ononderbroken proces zijn. Het moet een manier van leven worden omdat iedereen in zijn leven zo vaak onbewust gedrag vertoont, ook als we de wind mee lijken te hebben.

Het heeft me vaak verbijsterd dat mensen niet geïnteresseerd zijn in hun toestand van gewaarzijn, maar inmiddels ben ik erachter waarom dit zo is. Of we het nu beseffen of niet, we zijn allemaal gefascineerd door de activiteiten van de geest – hiermee bedoel ik de voortdurende stroom van verlangens, angsten, wensen, hoop, dromen, plannen, verwachtingen en voor de gelukkigen ook inzichten, intuïties en creatieve ideeën. Met andere woorden: we worden voortdurend verleid door onze gedachten en dat kan aantrekkelijk of hinderlijk en soms ook gevaarlijk zijn. Gewaarzijn daarentegen, is zwijgzaam en stil. De gebruikelijke manier van denken die de meesten van ons iedere dag gebruiken, is hier niet van toepassing. Je kunt gewaarzijn niet zien bewegen en je ook niet vastklampen aan alle nieuwe dingen die het doet. Bewustzijn is eenvormig, onafgebroken en onveranderlijk en wordt door iedereen als heel vanzelfsprekend ervaren. Met als gevolg dat we weinig aandacht besteden aan gewaarzijn, waardoor er een vicieuze cirkel ontstaat: hoe minder we gewaar zijn, hoe minder we onze kracht om onze persoonlijke werkelijkheid te vormen, aanspreken.

In het verleden hadden mensen zo veel hulp nodig om te overleven, dat ze gewaarzijn gebruikten als een reddingsvest op een stormachtige zee. Pijn en lijden waren de regel, genoeg eten verzamelen was een dagelijks gevecht en de kans om ten prooi te vallen aan ziekte, een ongeluk en geweld was heel erg groot. In deze context kwamen de spirituele tradities tot bloei in de vroege Vedische tijd in India, gevolgd door het boeddhisme, jodendom, christendom en de islam. Het dagelijks leven van de mensen in die tijd werd van alle kanten bedreigd, waardoor priesters, goeroes, heiligen, wijzen en avatars een bereidwillig en gretig publiek vonden, dat aan het gevaarlijke bestaan wilde ontsnappen.

Tegenwoordig is ontvluchten aan de wereld veel minder een reden voor mensen om gewaarzijn te ontwikkelen, maar het verlangen naar transcendentie leeft nog altijd in ons. De meeste basale geestelijke oe-

feningen zijn voorhanden en voor onze persoonlijke beoefening beschikbaar we, net als in een restaurant, over een uitgebreide menukaart. Vaak bidden of mediteren mensen om aan hun wereldse zorgen te *ontvluchten* en om iets ‘hogers’ te vinden. Maar ik werd getroffen door een opmerking van de bekende Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh, die zei: ‘Meditatie is geen uitvlucht. Het is een serene ontmoeting met de werkelijkheid.’ Hier hebben hedendaagse mensen behoefte aan. Ze hebben behoefte aan een prikkel die ervoor zorgt dat mediteren meer wordt dan alleen een keuze op een menukaart.

Wil iemand op een ontwaakte manier gaan leven, dan zal hij zijn tempo behoorlijk moeten aanpassen en vaak op een manier die als drastisch wordt ervaren. Thich Nhat Hanh beseft dat als geen ander:

We doen zo veel, rennen zo gehaast rond, we bevinden ons in een lastige situatie en veel mensen zeggen: ‘Sta toch eens op en ga wat doen.’ Maar nog meer doen zou de situatie weleens erger kunnen maken. Daarom moet je zeggen: ‘Stop toch eens met doen en ga zitten.’ Ga zitten, stop, kom eerst eens tot jezelf en begin van daaruit.

Er schuilt een prachtige eenvoud in deze woorden die me heeft geïnspireerd om dit boek zo eenvoudig mogelijk te schrijven, informeel, zoals je met een ander praat. Ik wil jou, lezer, vragen om dezelfde houding aan te nemen en ervan uit te gaan dat deze pagina’s speciaal voor jou bedoeld zijn – dat zijn ze namelijk ook. In dit boek wil ik aantonen dat zoiets als de beste manier van leven daadwerkelijk bestaat, namelijk de wakkere manier van leven. Je hoeft er de goede dingen in je huidige leven niet voor op te offeren, als je wakker wordt zullen alle aspecten van een goed leven zich juist verder uitbreiden. Waar het werkelijk op aankomt, is of je ervoor kiest om wakker te worden, hier en nu. Dat is de eerste stap in de richting van een toekomst die echt de moeite waard is, weg uit een heden dat ons dreigt op te slokken. Wat voor meditatie geldt, geldt ook voor transformatie: *ga zitten, stop en kom eerst eens tot jezelf.*

In liefde,
Deepak



Haal meer uit je
beoefening

Voel het wonder

10 eenvoudige oefeningen

Als je op dit moment volledig wakker bent, dan voelt je leven wonderbaarlijk aan. Zonder dat gevoel is er ook geen wonder. We moeten de beroemde uitspraak van Einstein serieus nemen: 'Er zijn slechts twee manieren van leven. De ene is leven alsof niets een wonder is, de andere is leven alsof alles een wonder is.' Dit zijn inspirerende woorden, maar hoe leef je je leven in het besef dat alles een wonder is?

Hier zijn tien totale meditatie-oefeningen die antwoord geven op die vraag. Bij iedere oefening word je gevraagd om een dagelijkse ervaring met nieuwe ogen te bekijken. Het doel is hier niet dat je een religieus of bovennatuurlijk wonder beleeft, de alledaagse wereld is al een wonder. We worden omringd door mysteries, waar we ook kijken, en het doet er niet toe dat we deze wonderen niet kunnen verklaren. Ze gebeuren toch wel, wat wij er ook van vinden.

De reden om je wereldbeeld te veranderen, is dat je hierdoor dichter bij je eigen bron in zuiver bewustzijn komt – zuiver bewustzijn in zijn rol als schepper van alles dat het wonderbaarlijke in je leven oproept. Dit is het meest basale wat er is. Als je wilt leven alsof niets een wonder is, zul je hierin gesteund worden door het wetenschappelijke wereldbeeld. In de wetenschap draait alles om fysieke verschijnselen, die vervolgens zo goed mogelijk rationeel worden verklaard. Ik wil de bijdrage van deze benadering hier niet bagatelliseren, omdat we overduidelijk omgeven zijn door de modernste technologieën en alle voordelen die zij met zich brengen (en ook met de verborgen en minder verborgen nadelen ervan).

Het probleem met het wetenschappelijke wereldbeeld is niet dat het ons de mogelijkheid op een wonder ontnemt, alhoewel het dat zeker doet, het probleem is dat er tot voor heel, heel kort geleden voor bewustzijn geen plaats was in de geschiedenis van de wetenschap. Tot aan 2010, toen het 'harde probleem' van verklaren waar bewustzijn

vandaan komt wetenschappelijke aandacht kreeg, gingen wetenschappers vanzelfsprekend uit van twee veronderstellingen. De eerste is dat bewustzijn niet verklaard hoeft te worden, we kunnen het gewoon als een natuurlijk gegeven aannemen, net als de lucht die we inademen. De tweede is dat als bewustzijn verklaard moet worden, dan volstaat het om dit onderzoek te beperken tot fysieke processen. Oftewel: de geest zal al zijn geheimen prijsgeven als de neurowetenschap de hersenen zo compleet mogelijk in kaart heeft weten te brengen.

Geen van beide veronderstellingen houdt stand. *Jij* wordt verliefd, niet je hersenen. *Jij* hebt wensen, dromen, overtuigingen, angsten, inzichten, vooroordelen en bent benieuwd, niet je hersenen. Ik kan niet voorspellen wanneer de wetenschap zal accepteren dat bewustzijn het belangrijkste onderdeel van ieders bestaan is, maar zowel jij als ik zijn zonder enige twijfel volledig afhankelijk van bewustzijn. Het is goed om dit niet als vanzelfsprekend aan te nemen, maar om hier en nu tot het besef te komen hoe wonderbaarlijk bewustzijn is. Pas dan zul je over de drempel stappen en gaan leven alsof het hele leven een wonder is.

Probeer de tien oefeningen die hieronder staan eens uit. Ze zijn heel kort en eenvoudig, waardoor je ze als één geheel, maar ook stuk voor stuk kunt doen, met tussenpauzes om te reflecteren op wat je hebt ontdekt. Een deel van het materiaal is al eerder in dit boek op een gedetailleerdere manier besproken, maar in geconcentreerde vorm en gecombineerd met je persoonlijke ervaring, kunnen deze meditatie-oefeningen echt bezinken.

Wonder #1

Licht

Oefening:

Sluit je ogen en visualiseer een volslagen, zwarte duisternis. Je kunt het beeld van een kolenmijn of een diepe grot in de aarde nemen, de nachtelijke hemel zonder sterren, of gewoon een schoolbord. Open nu je ogen en kijk om je heen in de kamer waarin je je bevindt.

Waar is het wonder?

Toen je je ogen dichtield en je alleen maar zwart zag, zag je je kamer zoals die werkelijk is. Er is geen licht zolang jij geen wonder verricht en

onzichtbare fotonen verandert in helderheid, kleur en vorm. De nachthemel is in wezen zwart. Sterren stralen niet. In de middag is de hemel ook zwart. De zon schijnt niet.

De natuurkunde weet dat fotonen onzichtbaar zijn en dat fotonen elementaire deeltjes zijn die licht in zich dragen. Het feit dat we dingen zien, gebeurt volledig in bewustzijn. De hersenen zijn vanbinnen net zo zwart als een ondergrondse grot. De visuele cortex bevat geen beelden. Er is geen fysieke verklaring voor de manier waarop de gewone chemische stoffen waaruit je hersenen zijn samengesteld – voornamelijk waterstof, koolstof, stikstof en zuurstof – de driedimensionale wereld die we zien en waarin we leven kunnen produceren. Het hele mysterie is de essentie van de wonderbaarlijke natuur van het alledaagse.

Wonder #2 Transformatie

Oefening:

Wees je, terwijl je in je stoel zit, gewaar van de lucht die in en uit je neus stroomt. Voel de koelte ervan en de bewegingen van de in- en uitademingen. Pak nu een glas water en neem een slokje.

Waar is het wonder?

De lucht die je ademt is hetzelfde als het water dat je drinkt. In allebei bevinden zich de twee gasen zuurstof en waterstof (lucht bevat ook andere gasen, met name stikstof). Lucht verschilt van water door transformatie, maar achter dit woord gaat een wonder schuil. Er is geen rationele verklaring voor de reden waarom water nat is en waarom water het universele oplosmiddel is. En, voor zover we weten, is er ook geen verklaring voor de manier waarop twee onzichtbare gasen over het vermogen beschikken om samen die ene substantie te vormen die al het leven mogelijk maakt.

Natrium, een instabiel metaal, en chloor, een groen gas, zijn afzonderlijk allebei giftig en dodelijk. Maar samengevoegd vormen ze natriumchloride, of tafelzout, wat niet giftig is en zelfs een noodzakelijk element in iedere cel in je lichaam. Er is niets wonderbaarlijks aan de verbinding van natriumatomen met chlooratomen – het bindingsproces is elementaire scheikunde. Het wonder is dat zo'n simpele ver-

‘Ga zitten, stop en kom eerst eens tot jezelf.’



Leer bewuster en lichter te leven

Meditatie opent de weg naar een rustige geest. Je bewustzijn wordt open en vrij, je komt beter tot besluiten, en je zorgen en angst verminderen. In dit boek begeleidt Deepak Chopra je bij de beoefening van meditatie. Of je nu een beginner bent, een scepticus of op zoek naar een nieuwe benadering van stilte.

Wat Chopra's *Handboek* je onder andere biedt:

- ◆ een eenvoudig meditatieprogramma van 7 dagen
- ◆ 52 mantra's
- ◆ onderzoeksresultaten naar het effect van meditatie op je leven.

Deepak Chopra stond aan de wieg van de huidige populariteit van meditatie. In dit boek staan zijn beste lessen uit de afgelopen 30 jaar.



FOTO © HAROLD PEREIRA

Deepak Chopra (geboren in India) heeft als een van de eersten oosterse wijsheden op grote schaal naar het Westen gebracht. Eerst als arts, daarna op het gebied van meditatie en yoga. Hij is auteur van vele succesvolle boeken.



9 789021 578286

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers.
Utrecht/Antwerpen