

# PEMA CHÖDRÖN MEDITEREN

Een praktische gids om vrienden  
te worden met jezelf



Pema Chödrön

# MEDITEREN

*Een praktische gids om vrienden  
te worden met jezelf*

Derde druk

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Inleiding – Leven vanuit de grond van je hart	9
<b>DEEL I – DE TECHNIEK VAN MEDITATIE</b>	<b>23</b>
1 Voorbereiden en toezeggen	25
2 Een evenwichtige geest	30
3 Zes punten over de lichaamshouding	35
4 Ademhalen – oefenen in loslaten	43
5 De basishouding – voortdurend terugkeren	46
6 Onvoorwaardelijke vriendelijkheid	51
7 Je bent je eigen meditatieleraar	57
<b>DEEL II – WERKEN MET GEDACHTEN</b>	<b>63</b>
8 De ‘apengeest’	65
9 De drie niveaus van discursief denken	67
10 Gedachten als meditatieobjecten	73
11 Beschouw alle dharma’s als dromen	76
<b>DEEL III – WERKEN MET EMOTIES</b>	<b>81</b>
12 Je emoties beter leren kennen	83
13 De ruimte in de emotie	88
14 Emoties als meditatieobjecten	90

## INHOUD

15 De handen uit de mouwen	95
16 Houd de ervaring vast	101
17 Adem door de emotie	105
18 Stop het verhaal, ga op zoek naar je gevoel	109
DEEL IV – WERKEN MET ZINTUIGLIJKE WAARNEMINGEN	115
19 Zintuiglijke waarnemingen	117
20 De onderlinge verbondenheid van alle waarnemingen	132
DEEL V – OPEN JE HART VOOR ALLES	137
21 Stop met vechten	139
22 De zeven verrukkingen	145
23 De draaglijke lichtheid van het bestaan	153
24 Overtuigingen	155
25 Ontspannen in grondeloosheid	159
26 Vorm een kring van beoefenaars	163
27 Ontwikkel een gevoel voor het wonderbaarlijke	165
28 De weg van de bodhisattva	169
Over de auteur	175

## Deel I

# De techniek van meditatie

*Als je ontspannen maar rechtop in de meditatiehouding zit,  
dan ligt je hart bloot. Je hele wezen is blootgesteld,  
als eerste aan jezelf, maar ook aan anderen. Doordat je  
stilzitten beoefent en je adem volgt terwijl deze je verlaat  
en oplost, verbind je je met je hart.*

– Chögyam Trungpa Rinpoche

## Voorbereiden en toezeggen

**E**r zijn maar weinig dingen die je nodig hebt om met mediteren te kunnen beginnen. Eigenlijk heb je alleen jezelf nodig. Soms denken mensen dat ze zich moeten inschrijven voor een retraite, of een heleboel meditatiespullen moeten aanschaffen. Maar je kunt overal beginnen, in iedere kamer, op elk tijdstip. Begin gewoon. Je begint waar je bent. Misschien denk je dat je de meest gestreste persoon op aarde bent, misschien ben je hopeloos verliefd, heb je zes kinderen en een volledige baan, ben je depressief of bevind je je midden in een ‘donkere nacht van de ziel’. Waar je ook staat en wat er ook is: dat is je beginpunt. Je hoeft helemaal niets te veranderen om met mediteren te kunnen beginnen.

Als je besluit om een regelmatige meditatiebeoefenaar te worden, dan is het verstandig om op voorhand een schema te maken. Mediteren heeft veel positieve gevolgen. Deze ga je pas echt goed zien en opmerken wanneer je regelmatig oefent. Belangrijk is dat je om te beginnen een schema maakt dat voor jou haalbaar is. Houd je hier vervolgens ook aan. Kies bijvoorbeeld een tijdstip uit waarop je iedere dag mediteert. Misschien komt het jou het beste uit wanneer je 's morgens vroeg mediteert, voor het ontbijt en voordat je naar

je werk gaat. Het kan ook zijn dat het je beter uitkomt om 's avonds te mediteren, nadat je de kinderen in bed hebt gestopt. Kies een datum waarop je begint met je meditatieroutine en ga er dan helemaal voor.

Besluit vervolgens hoelang je mediteert. Hoelang ga je zitten? Je kunt twintig minuten of twee uur zitten, dat kun je zelf beslissen. Zorg er wel voor dat je het kunt volhouden. Als je vol toewijding begint aan een bepaalde manier van beoefenen, dan wil je voorkomen dat je snel opgeeft. Beginnende beoefenaars raad ik aan om met twintig minuten te beginnen. Na één of meerdere maanden mediteren kun je je meditatie sessie met twintig minuten verlengen. Ben je een doorgewinterde beoefenaar of heb je het mediteren opnieuw opgepakt, dan kun met jezelf afspreken dat je een uur per dag mediteert.

Stel: je hebt een uur uitgetrokken om te mediteren, maar dan blijkt dat langer dan twintig minuten zitten je afschrikt. Als dit voor jou geldt, raad ik je aan om slechts twintig minuten te gaan zitten. Vervolgens zou je tien minuten langzaam, in stilte op een contemplatieve manier kunnen lopen, yoga-oefeningen of gewoon wat rek- en strekoefeningen kunnen doen. Door te bewegen laad je jezelf op en pauzeer je even. Doordat je je aandacht op een bepaalde vorm van lichaamsbeweging richt, kun je mogelijk weer twintig minuten zitten.

Idealiter is een meditatieplek zo eenvoudig mogelijk. Met eenvoudig bedoel ik dat er geen speciale inrichting nodig is. Zoals je wel zult merken, gaat het er bij meditatie om dat je de wereld binnenlaat en wakker in het leven staat. Dit betekent dat je het zelfs in de bus kunt doen. Maar als je regelmatig gaat mediteren is het goed om een vaste plek in huis

te hebben die voor jou speciaal is of waar je je goed kunt ontspannen. Als je wilt kun je een altaartje maken, een uitstalling van dingen die je beoefening ondersteunen. Je kunt bijvoorbeeld een foto van een leraar met wie je je verbonden voelt op het altaar zetten, of een kaars, of misschien wierook.

Dan je 'meditatiezetel'. Zoals je zult zien in het hoofdstuk over lichaamshouding, wil je voelen dat je rechtop zit. Je kunt hiervoor zowel een kussen als een stoel nemen. Sommigen kiezen voor een *gomden*, dit is een hard en vierkant kussen, waarop je zo hoog zit dat je knieën zich onder het heiligbeen bevinden. Je kunt ook een *zafu*, een rond kussen, nemen. Dit is wat zachter en lager. Kies een kussen uit dat het best bij jou past. Als je een slechte rug, of veel last van je knieën hebt, dan kun je op een stoel gaan zitten.

Als laatste heb je een stopwatch nodig. Dit kan een horloge, een wekker, of iets anders zijn wat je kunt laten afgaan als de tijd die je voor de meditatie hebt uitgetrokken voorbij is. In groepsmeditatie ruimtes en tijdens retraites gebruikt men vaak een gong (of een bel), wat een buitengewoon mooi en vredig geluid geeft.

Je kunt alleen oefenen, maar je kunt ook besluiten om met een partner of een groep te mediteren. Beginners raad ik vaak aan om samen met een ander of met meerdere personen te oefenen, omdat zij een grote steun zullen zijn. Als je alleen mediteert, zul je merken dat het veel lastiger is om je aan je schema te houden. Traditioneel gezien is alleen mediteren de meest gebruikelijke manier, maar het kan dan een stuk moeilijker worden om je vol toewijding en overgave aan je schema te houden. Ik heb wel gemerkt dat het makkelijker wordt naarmate je langere tijd mediteert.

Er kwam eens een hogeschoolstudent naar me toe voor



meditatieonderricht, die vertelde dat hij veel last had van angstgevoelens. Hij had ook ADD (Attention Deficit Disorder). Deze jonge student verlangde hevig naar een leven zonder stress. Hij vroeg zich ook bezorgd af hoe hij meditatie in zijn drukke studentenleven moest inpassen. Ik stelde voor om meteen na het wakker worden tien minuten te mediteren, nog voordat hij zijn bed uitstapte. Ik zei dat hij rechtop in bed of op de rand kon gaan zitten, in de kleermakershouding of met zijn benen languit, wat hij zelf het prettigst vond.

Een week later kwam hij terug om te zeggen dat het heel goed werkte. Hij zei dat hij een keer heel vroeg wakker werd, rond half drie, en een angstaanval kreeg omdat hij nog zoveel moest doen. Hij wilde instinctief uit bed springen om aan de slag te gaan en zijn lange lijst met dingen die gedaan moesten worden afwerken. Toen herinnerde hij zich dat hij met zichzelf had afgesproken om de dag te beginnen met tien minuten meditatie. En dus ging hij om half drie 's nachts rechtop in bed zitten om te mediteren. Hij ervoer, zo vertelde hij, dat alles vertraagde en dat hij in staat was om naar zijn eigen ongetemde, heftige geest en zijn energieke lichaam te kijken. Door tien minuten lang bij zichzelf te blijven, werd hem helder hoe hij zijn lijst op een doordachte en bedachtzame manier kon afwerken, welke dingen werkelijk noodzakelijk waren en in welke volgorde. De meditatie bracht rust en stelde hem in staat om de dingen die hij moest doen op een rijtje te zetten. Hij beseftte dat veel zaken waarvan hij eerst dacht dat ze die dag gedaan moesten worden, nog wel even konden wachten. Doordat hij gerustgesteld was, kon hij weer gaan slapen, waardoor hij fris wakker werd op een passende tijdstip.

Misschien heb jij ook maar tien minuten de tijd om te mediteren. Die tien minuten kunnen genoeg zijn om weer tot jezelf te komen, of om wat rust te krijgen zodat je natuurlijke intelligentie – wat ik je basale goedheid noem, dat deel van jezelf dat op ieder moment weet wat de juiste handeling is – het over kan nemen.

In dit boek beoefenen we *shamatha*, zoals het heet. Shamatha is Sanskriet en betekent ‘stil vertoeven’. Hiermee beoefen je de standvastigheid van de geest. Je traint de geest in aanwezig zijn. Je leert hem standvastig in het hier-en-nu aanwezig te zijn en zich bewust te worden van de pure werkelijkheid. In de komende hoofdstukken leer je alles wat je moet weten om met de beoefening van shamatha te kunnen beginnen: je thuis voelen in je meditatie ruimte en het opstarten van de beoefening; zitten en de juiste lichaamshouding; werken met de ademhaling; omgaan met een ongetemde geest. Zoals je weet, komt het niet vaak voor dat de geest stil is! Maar als je een meditatievoorwerp hebt waarnaar je steeds kunt terugkeren – in dit boek leer ik je om te beginnen bij de ademhaling – dan tem en kalmeer je de geest, en je verandert de gewoontepatronen die ervoor zorgen dat je je bewustzijn volledig laat bepalen door je gedachten en emoties. Het richten van de geest op een voorwerp, is de ruggengraat van de shamatha-beoefening.