

Mediteren voor Dummies

2e editie

Stephan Bodian



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud

Over de auteur	xxi
Dankwoord	xxii
<i>Inleiding</i>	1
<i>Deel I: Kennismaking</i>	7
Hoofdstuk 1: Wat is meditatie?	9
Aan het begin van de meditatiereis	10
Verschillende paden om dezelfde berg te beklimmen	11
Het uitzicht vanaf de top en vanaf andere pieken onderweg	13
De smaak van zuiver bergwater	14
Oost west, thuis best en daar ben je al!	15
Bewustzijn ontwikkelen: het geheim van meditatie	18
Concentratie ontwikkelen	19
Jezelf openstellen voor receptief bewustzijn	20
Contemplatie gebruiken voor meer inzicht	20
Positieve, helende gemoedstoestanden ontwikkelen	21
De ideale meditatievorm vinden	22
Je eigen oefeningen ontwikkelen	22
Problemen oplossen	23
Andere reizen die zich voordoen als meditatie	24
Hoofdstuk 2: Waarom mediteren?	27
Hoe het leven je drijft – naar meditatie	27
De mythe van het perfecte leven	28
Als het tegenzit	29
Omgaan met deze verwarrende, postmoderne tijd	30
Vier populaire schijnoplossingen	34
Hoe overleef ik de 21e eeuw – met meditatie	35
Geavanceerde technologie voor hart en geest	35
De voordelen van meditatie voor lichaam en geest	37
Twaalf andere belangrijke redenen om te mediteren	40
Hoofdstuk 3: Waar komt meditatie vandaan?	45
De Indiase connectie	46
Klassieke yoga: het pad van de gelukzalige eenheid	47
Het vroege boeddhisme: de wortels van opmerkelijke meditatie	47
Indiase tantra: op zoek naar het heilige in het rijk der zinnen	49
Naar het dak van de wereld en verder	50
Ch'an (zen): het geluid van één hand die klappt	50
Vajrayana-boeddhisme: de weg van transformatie	51

Van het Midden-Oosten naar de rest van het Westen	52
Christelijke meditatie: het contemplatieve gebed	52
Meditatie in het jodendom: dichter tot God	54
Meditatie bij de soefi's: je met elke ademhaling overgeven aan het goddelijke	55
Meditatie in de westerse wereld	56
Transcendentalisme en theosofie: 1840-1900	56
Yoga en zen leggen de basis: 1930-1960	56
Meditatie van 1960 tot heden	58
Meditatie in de toekomst	59
Meditatie op doktersvoorschrift	60
Weg met Prozac?	60
Hoe meer je mediteert, hoe minder je betaalt	61
Sporten, stretchen en mediteren	61
Hoofdstuk 4: De basis leggen: motivatie, houding en beginnersgeest	63
Beginnen (en eindigen) met beginnersgeest	64
Wat is je motivatie om te mediteren?	66
Je leven verbeteren	69
Jezelf begrijpen en accepteren	69
Inzien wat je ware aard is	70
Anderen doen ontwaken	70
Je innerlijke perfectie uitdrukken	70
In harmonie leven met je meditatie	71
Hoofdstuk 5: Hoe je geest stress genereert en wat je eraan kunt doen	75
Een rondleiding door je binnenste	76
Graven in je innerlijke ervaringen	76
Ontdekken hoe turbulentie je geest en je hart overschaduwet	80
Het slechte nieuws: hoe je geest stress genereert	83
Overmatig bezig zijn met het verleden en de toekomst	86
Verzet tegen de dingen zoals ze zijn	86
De veroordelende en vergelijkende geest	87
Aangeleerde hulpeloosheid en pessimisme	87
Overweldigende emoties	88
Je aandacht concentreren	88
Je vastklampen aan een afgezonderd zelf	89
Het goede nieuws: hoe meditatie lijden en stress verlicht	90
Focus en concentratie ontwikkelen	90
Ruimte scheppen voor spontane bevrijding	92
Met inzicht naar je ervaringen kijken	92
Deel II: Aan de slag	97
Hoofdstuk 6: Je lichaam ontspannen en je geest tot rust brengen	99
Je aandacht naar binnen richten	100
Je lichaam ontspannen	101
Opmerkzaamheid ontwikkelen: je bewust zijn van het hier en het nu	104
Je focussen op je ademhaling	105
Ruimte maken voor gewaarwordingen	108
Verwelkomen wat er in je opkomt	109
Je puppy trainen	110

Hoofdstuk 7: Je voorbereiden op de meditatie	113
Een slang in een bamboestok stoppen, oftewel de kunst van het stilzitten	114
Rechtop zitten en het overleven	115
De houding van het onderlichaam	117
Je rug rechten zonder te verstijven	122
Zafu's, bankjes en andere exotische artikelen	126
Je lichaam voorbereiden op zitten	127
Kathouding met variaties	128
Cobrahouding	129
Sprinkhaanhouding	130
Zittende halvemaanhouding	131
Vlinderhouding	132
Wieg oefening	133
 Hoofdstuk 8: Waar ga je zitten, wat draag je en andere praktische zaken	 135
Wat moet je aan: als het maar lekker zit	136
Mediteer wanneer je maar wilt	137
Vroeg in de ochtend	137
Voor het slapen gaan	137
Direct na het werk	137
In lunch- of koffiepauzes	138
Terwijl je wacht	138
Hoe lang moet je mediteren: vluggertjes of langdurige sessies	138
Vijf minuten	138
Tien tot vijftien minuten	139
Twintig minuten tot een uur	140
Wat je (niet) moet eten en drinken voordat je mediteert	141
Waar moet je mediteren: een heilig plekje creëren	142
Waarom je beter dezelfde plek kunt blijven gebruiken	143
De juiste plek uitkiezen	143
Hoe je een altaar maakt en waarom	144
 Hoofdstuk 9: Inzet, discipline en loslaten	 149
Discipline betekent gewoon 'telkens weer'	150
Toewijding	150
Dag in dag uit consequent zijn	151
Jezelf in de hand houden, zowel op als naast het kussen	152
De juiste inzet: niet te strikt, niet te los	153
Honderd procent van je energie investeren	154
Ernstig zijn	155
Je moeiteloos inspannen	155
Hoe kun je loslaten en wat laat je los?	157
Niet meteen oordelen	158
Acceptatie	159
Loslaten	159
Je masker afzetten	159
Overgave	160

Hoofdstuk 10: Je hart openstellen: liefde, mededogen en vergeving	163
Hoe je hart zich sluit en hoe je het weer kunt openen	164
Enkele factoren die steeds je hart sluiten	164
Een aantal goede redenen om je hart open te stellen	166
Je zachte plek ontdekken	168
Liefde begint bij jou	169
Vier dimensies van liefde	171
Liefde genereren voor jezelf en anderen	171
De poorten openzetten	172
De stroom geleiden	172
Lijden transformeren met behulp van mededogen	174
Vorbereidende oefeningen voor het genereren van mededogen	175
Lijden transformeren met de kracht van het hart	177
Je weerstand doorbreken met dankbaarheid en vergeving	180
Vergeving: het universele oplosmiddel	180
Dankbaarheid: de bron van vreugde	182

Deel III: Problemen oplossen en de details invullen 187

Hoofdstuk 11: Mediteren met moeilijke emoties en gewoontepatronen	189
Vriendschap sluiten met je ervaring	190
Je gedachten en gevoelens in de armen sluiten	191
Je ervaring benoemen	191
Verwelkomen wat er in je opkomt	192
Mediteren met moeilijke emoties	193
Mediteren met woede	194
Mediteren met angst en bezorgdheid	196
Mediteren met bedroefdheid, verdriet en depressie	197
Gewoontepatronen ontrafelen met bewustzijn	198
Je 'deuntjes' benoemen	199
Je bewustzijn uitbreiden	199
Je gevoelens voelen	199
Je bewust worden van je weerstand en gehechtheid	200
De wijsheid vinden	200
De kern van de zaak	200
De blokkade opheffen met je wezen	202
Met patronen werken voordat je vast komt te zitten	202
Patronen opzij zetten – voor nu	203
Loslaten	203
Je aandacht verplaatsen	204
De energie verplaatsen	204
Een patroon uitbeelden in je verbeelding	204
Een patroon uitbeelden in het echte leven – met opmerkzaamheid	205
Hoe (en wanneer) je hulp moet zoeken met je patronen	206
Praten is belangrijk, maar je moet meer doen	207
Kijk eerst eens rond	208
Kies voor een persoon en niet voor zijn of haar reputatie	208
Ga na of je spiritualiteit belangrijk vindt	208

Hoofdstuk 12: Obstakels en neveneffecten uit de weg ruimen	211
Om de obstakels heen navigeren op je meditatieve reis	211
Slaperigheid	212
Rusteloosheid	213
Verveling	213
Angst	214
Twijfel	215
Uitstel	215
Overbezorgdheid	216
Zelfverwijten	216
Gehechtheid en verlangen	217
Trots	217
Verbergen	218
Ontwijken	218
Genieten van de neveneffecten zonder op een zijspoor te raken	219
Extase en gelukzaligheid	220
Visioenen en andere zintuiglijke gewaarwordingen	221
Emotionele achtbaan	222
Energetische openingen	222
Hoofdstuk 13: Je meditatie routine ontwikkelen	229
De puzzelstukjes bij elkaar zoeken	229
Verschillende puzzelstukjes voor verschillende mensen	231
Verder bouwen op je sterke punten of de gaten opvullen?	232
Experimenteer, vertrouw op je intuïtie en kom tot rust	233
Regelmaat	234
Mediteren met anderen	235
Een meditatiegroep oprichten of je bij een groep aansluiten	236
Je eerste workshop of retraite bijwonen	237
Monnik voor een dag: je eigen retraite maken	238
Deel IV: Meditatie in actie	241
Hoofdstuk 14: Spiritualiteit ontwikkelen	243
Wat betekent spiritualiteit eigenlijk?	244
De 'eeuwige filosofie': waar alle religies samenkomen	246
Van geloof naar vervulling: de niveaus van spirituele betrokkenheid ..	247
Het 'zelf' oplossen of uitbreiden: het doel van spiritualiteit	249
Het pad van de devotie: op zoek naar eenheid	254
Mantra: het goddelijke oproepen in elk moment	256
De oefening van de aanwezigheid van God	257
Goeroeyoga: Tibetaanse devotieoefeningen	257
Het pad van het inzicht: ontdekken wie je bent	260
Je grenzen verleggen	261
Kijken naar de aard van de geest	262
Jezelf afvragen 'Wie ben ik?'	264
Hoe je een leraar vindt en waarom je er een zou willen vinden	265
Een goede leraar kiezen	266
Waarom je een leraar nodig hebt	267
Belangrijke eigenschappen van een leraar	268
Een leraar zoeken	270

Hoofdstuk 15: Meditatie in het dagelijks leven	273
Vrede met elke stap: meditatie uitbreiden naar je alledaagse activiteiten	274
Terugkomen bij je ademhaling	275
Luisteren naar de bel van de opmerkzaamheid	276
Een zin herhalen om jezelf eraan te herinneren opmerkzaam te zijn ...	278
Opmerken hoe situaties je beïnvloeden	279
Meditatie toepassen op gewone activiteiten	279
Samen met je gezin mediteren	283
Mediteren met kinderen	283
Mediteren met je partner en gezinsleden	284
Meditatief vrijen	285
Hoofdstuk 16: Meditatie gebruiken voor genezing en prestatieverbetering	289
Meditatie heeft ook de kracht om je lichaam te helen	290
Wat heling werkelijk betekent	291
Hoe meditatie heelt	292
De helende kracht van beelden	296
Zes helende meditaties	297
Meditatie kan je prestaties verbeteren	305
Genieten van succes in het verleden	308
Topprestaties oefenen	309
Deel V: Het deel van de tientallen	313
Hoofdstuk 17: De antwoorden op tien veelgestelde vragen over meditatie	315
Word ik door meditatie zo ontspannen of wazig dat ik niet meer kan presteren op mijn werk of op school?	315
Hoe vind ik de tijd om te mediteren in mijn drukke schema?	316
Het lukt me niet om in kleermakerszit op de vloer zitten.	
Kan ik ook liggend mediteren of op een stoel?	317
Wat doe ik aan de rusteloosheid of het ongemak dat ik voel wanneer ik probeer te mediteren?	317
Wat moet ik doen als ik tijdens het mediteren steeds in slaap val?	318
Hoe weet ik of ik op de juiste manier mediteer? Hoe weet ik of mijn meditatie werkt?	319
Kan ik ook mediteren terwijl ik autorijd of wanneer ik achter de computer zit?	319
Moet ik mijn religieuze overtuiging opgeven om te kunnen mediteren? ...	320
Wat moet ik doen als mijn partner of mijn gezinsleden me niet steunen in mijn meditatie?	320
Kan ik met meditatie mijn gezondheid verbeteren?	321
Hoofdstuk 18: Tien favoriete veelzijdige meditaties	323
Ontspanning oefenen	323
Je ademhaling volgen	324
Loopmeditatie	325
Opmerkzaam eten	326
Tederheid ontwikkelen	327
Je buik ontspannen	328

Genezen met licht	329
Aarden in de aarde	330
Een halve glimlach	331
Een vredige plek	331
Hoofdstuk 19: Tien meditatieonderzoeken en wat jij ermee kunt	333
Meditatie is goed voor je geluksgevoel en geeft je immuunsysteem een oppepper	333
Mediteren verlaagt de bloeddruk	334
Mediteren verlaagt het cholesterolniveau	335
Meditatie verbetert je algehele gezondheid	335
Als je mediteert, leef je langer en gezonder	336
Mediteren helpt tegen hart- en vaatziekten	337
Mediteren verbetert je inlevingsvermogen	337
Opmerkzaamheid versnelt de genezing van psoriasis	338
Meditatie net zo goed voor het humeur als chocola	339
Meditatie verlicht pijn	339
Deel VI: Bijlagen	341
Bijlage A: Meditatiebronnen	343
Organisaties en centra	343
Boeken	348
Bijlage B: Over de cd	353
Systeemvereisten	353
Het gebruik van de cd	353
Inhoud van de cd	354
Problemen oplossen	355
Index	357

Inleiding

Het lijkt alsof iedereen tegenwoordig wil weten hoe meditatie werkt. Mensen van alle generaties, van zoekende tieners tot gepensioneerden, van gekwelde huisvrouwen tot gehaaste zakenlieden, van hartpatiënten tot sportfanaten: steeds meer mensen zoeken oplossingen voor het gestreste, gejaagde leven dat ze leiden. Aangezien de media en de reguliere geneeskunde hiervoor geen afdoende oplossing bieden, zoeken steeds meer mensen hun heil in traditionele methoden zoals meditatie.

Ben jij ook zo iemand, dan heb ik geweldig nieuws voor je, want meditatie werkt! Of je nu op zoek bent naar een betere focus om je werk efficiënter te kunnen doen, minder stress of meer gemoedsrust wilt ervaren of de schoonheid en rijkdom van het leven beter wilt leren waarderen: de gewoonte om regelmatig even te gaan zitten en je gedachten naar binnen te keren kan wonderen doen. En ik kan het weten, want ik doe al dertig jaar aan meditatie, niet alleen als beoefenaar, maar ook als leraar.

Eerlijk gezegd kun je in vijf minuten de basisprincipes van de meditatie leren. Ga gewoon lekker zitten, recht je rug, adem diep in en volg je ademhaling. Moeilijker is het niet! Als je dit regelmatig doet, zul je merken dat je je al snel meer ontspannen voelt en je meer van het leven geniet.

Hoewel meditatie in beginsel dus erg simpel is, heeft het ook enorm veel subtiele kanten en diepgang als je ermee doorgaat. Het lijkt erg op schilderen: je kunt materiaal aanschaffen, een paar lessen nemen en een hoop lol hebben terwijl je verf op papier aanbrengt. Maar je kunt er ook voor kiezen om lessen te volgen aan de volksuniversiteit, je te specialiseren in een specifieke techniek op de kunstacademie en schilderen tot het middelpunt van je leven te maken. Meditatie werkt net als kunst: je kunt het simpel houden (gewoon elke dag een minuut of vijf of tien rustig gaan zitten) of je kunt naar hartelust de subtiele kanten ervan gaan ontdekken. Het hangt allemaal af van je behoeften, je bedoelingen en de mate van je belangstelling en enthousiasme.

De inhoud van dit boek

Als meditatieleraar weet ik maar al te goed dat er behoefte is aan een boek dat de basisprincipes van de meditatie belicht, een uitgebreid

overzicht biedt van de technieken en oefeningen en een leidraad bevat voor een diepere toepassing van meditatie. In algemene boeken wordt meestal niet ingegaan op de details: waarop moet je je concentreren, hoe moet je gaan zitten, wat doe je met je van hot naar her racende gedachten. Boeken die je leren hoe je moet mediteren, belichten meestal niet meer dan een paar technieken. En boeken die laten zien hoe je de rijke innerlijke wereld van de meditatie kunt verkennen, hebben vaak een nogal sektarisch spiritueel perspectief, waardoor de gepresenteerde informatie weinig toegankelijk is. (Met andere woorden, je zou een boeddhist moeten zijn, of een yogi of een soefi, om precies te snappen wat er bedoeld wordt.)

Als geen ander boek dat ik ooit onder ogen heb gehad, gaat dit boek in op alle basisprincipes van de meditatie. Als je op zoek bent naar eenvoudige, begrijpelijke meditatie-instructies, vind je hier moderne adviezen, aangevuld met nuttige tips van ervaren meditatoren en aloude wijsheden van de grote leraren. Als je een overzicht wilt van het gehele meditatieveld voordat je een specifieke methode of leer kiest, krijg je in dit boek een goed beeld van de belangrijkste benaderingen. Als je al op een bepaalde manier aan meditatie doet en je wilt kennismaken met andere technieken, zul je het zeker waarderen dat dit boek tientallen verschillende meditatieoefeningen bevat voor verschillende doeleinden, gebaseerd op verschillende bronnen en tradities. En als je alleen maar wilt begrijpen waarom andere mensen mediteren (je partner, je vrienden, je collega), lees dan vooral verder! Je vindt hier complete hoofdstukken waarin wordt uitgelegd waarom mensen mediteren en hoe jij hier ook van kunt profiteren.

Als extraatje bevat deze tweede editie een instructie-cd waarop je stap voor stap begeleid wordt bij tien van de krachtigste en effectiefste meditaties die in het boek worden beschreven. Wanneer je genoeg hebt van het lezen en je het allemaal zelf eens wilt ervaren, kun je rustig gaan zitten, de cd aanzetten en je van begin tot eind door het volledige meditatieproces laten leiden. Op deze manier is kennismaken met meditatie wel heel eenvoudig!

Dit boek is ontzettend veelzijdig: het is zowel een instructiehandleiding en een overzichtscursus als een handleiding voor diepere verkenningen. Lees het desgewenst helemaal van begin tot eind of blader het gewoon een beetje door tot je bij de hoofdstukken bent die je het interessantst vindt. Overal in het boek vind je meditaties en oefeningen om mee te experimenteren. Een aantal van deze meditaties is ook te vinden op de cd, zodat je zonder het boek kunt oefenen.

Naar mijn bescheiden mening is het sterkste punt van dit boek de leesbaarheid. Meditatie hoeft geen saaie of sombere zaak te zijn. Integendeel, de bedoeling van meditatie is nu juist dat je vrolijker wordt en meer vreugde en rust ervaart in je leven. Laat die stereotypen van de nerveuze zenmonnik of de teruggetrokken navelstaarder maar vallen. In dit boek vind je alles wat je altijd al hebt willen weten over meditatie en ondertussen heb je nog lol ook.

Dit boek bevat citaten uit een groot aantal verschillende bronnen. Houd er rekening mee dat de vertaling van deze citaten kan afwijken van de oorspronkelijke vertaling van de brontekst.

Gebruikte conventies in dit boek

In dit boek zijn een aantal conventies toegepast om het lezen te vergemakkelijken:

- ✓ Wanneer ik een onderwerp extra duidelijk wil presenteren, zet ik de belangrijkste punten in een opsomming zoals deze, zodat je de draad niet kwijtraakt door de grote hoeveelheid omringende tekst.
- ✓ De meeste meditatie-instructies in dit boek beginnen met een vaste inleiding, een aantal aanwijzingen om rustig te zitten, je ogen te sluiten en een paar keer diep adem te halen. Als je eenmaal bekend bent met deze inleiding, doe je dit vanzelf elke keer wanneer je begint met mediteren.
- ✓ Als nieuwe woorden of begrippen voor het eerst voorkomen, zijn deze woorden *cursief* gedrukt en voorzien van een korte definitie.

Wat je niet hoeft te lezen

Hier en daar in dit boek kom je grijze vakken tegen met daarin extra informatie, zoals verhalen, voorbeelden, uitleg en verschillende meditaties. Hoewel deze teksten leuk zijn om te lezen, zijn ze niet essentieel. Dus als je weinig tijd hebt en graag snel de belangrijkste informatie uit het boek haalt, kun je deze stukjes gerust overslaan (en eventueel later alsnog lezen).

Veronderstellingen

Bij het schrijven van dit boek ben ik van een aantal veronderstellingen uitgegaan over de lezer en het lijkt me wel nuttig om die hier te vermelden:

- ✓ Je bent voldoende geïntrigeerd door meditatie om dit boek in te kijken, maar je weet nog niet hoe je moet mediteren of je hebt behoefte aan wat meer aanwijzingen bij het mediteren.
- ✓ Je hebt behoefte aan minder stress en meer gemoedsrust en geluk in je leven en bent bereid wat tijd te investeren om dit te bereiken.

- ✓ Omdat je niet in de gelegenheid bent om tijd door te brengen in een klooster of ashram, wil je instructies die je direct kunt gebruiken, thuis of zelfs op het werk.
- ✓ Je woont niet op een afgelegen, geïsoleerd stukje van de aarde, maar in de normale bewoonde wereld en hebt net als vele anderen dagelijks te maken met stress, druk en verantwoordelijkheden.

Als deze veronderstellingen op jou van toepassing zijn, dan is dit het juiste boek voor jou!

De opzet van dit boek

Hoewel dit boek zo is opgezet dat je het van begin tot eind kunt lezen (er zijn immers nog steeds mensen die dat doen, of niet soms?), heb ik er ook voor gezorgd dat je gemakkelijk en snel kunt vinden wat je zoekt. In elk deel wordt een andere fase behandeld die je bij meditatie doorloopt.

Deel I: Kennismaking

Als je niets weet over meditatie, zul je waarschijnlijk hier beginnen. In dit deel ontdek je wat meditatie is (en wat niet), waar het vandaan komt en hoe je meditatie kunt gebruiken om stress te bestrijden, je gezondheid te verbeteren en je gevoelens van rust en welbevinden te bevorderen. In dit deel maak je daarnaast kennis met de verraderlijke werking van je eigen geest (in het geval je je daarvan nog niet bewust was) en leer je hoe meditatie je kalm en gefocust houdt.

Deel II: Aan de slag

In dit deel leer je daadwerkelijk te gaan zitten en met je geest (en je hart) aan de slag te gaan. Mocht je er tegenop zien om rustig te gaan zitten en je naar binnen te keren, dan vind je hier begrijpelijke instructies waarmee je stap voor stap door het proces wordt geleid. Ik heb een speciaal hoofdstuk gewijd aan de kleine details die door de meeste meditatieboeken worden overgeslagen (bijvoorbeeld hoe je je rug recht houdt zonder gespannen te raken en wat je moet doen met je ogen en je handen) en er is een hoofdstuk over rekoefeningen en de voorbereiding voor het zitten. Desgewenst kun je zelfs liggend mediteren.

Deel III: Problemen oplossen en de details invullen

Als je eenmaal regelmatig mediteert, zul je merken dat er van tijd tot tijd vragen en zelfs problemen naar boven komen. Misschien vraag je je af hoe je de puzzelstukjes weer een beetje in elkaar kunt krijgen voor jezelf. Of je stuit misschien op afleidingen waarvan je niet weet hoe je ermee om moet gaan, zoals steeds terugkerende fantasieën of moeilijke emoties. Misschien heb je zelfs af en toe een aha-erlebnis en wil je je meditatie gebruiken om antwoord te krijgen op spirituele vragen. In dit deel worden de details van meditatieoefeningen besproken.

Deel IV: Meditatie in actie

Het is nogal een verschil of je je geest tot rust brengt en je hart opent in de beslotenheid van je eigen kamer, of dat je meditatie uitoefent gedurende de hele dag, ten overstaan van je baas (of je klanten), je partner, je kinderen en de persoon in de auto voor je. In dit deel van het boek leer je hoe je in alle delen van je leven kunt profiteren van de voordelen van meditatie. Bovendien vind je hier een speciaal hoofdstuk over de toepassing van meditatie voor heling en prestatieverbetering.

Deel V: Het deel van de tientallen

Dit deel bevat antwoorden op de meestgestelde vragen over meditatie en een overzicht van de beste veelzijdige meditaties.

Deel VI: Bijlagen

Als je niet weet wat je moet doen nadat je dit boek hebt gelezen, als je meer wilt weten over een specifieke techniek of benadering van meditatie of als je in contact wilt komen met andere mensen om samen te mediteren, vind je in bijlage A een uitgebreide lijst van meditatieorganisaties, -centra en -boeken. In bijlage B vind je instructies voor het gebruik van de cd en een lijst van alle nummers op de cd.

De pictogrammen in dit boek

In het boek gebruik ik pictogrammen in de kantlijn om je aandacht te vestigen op bijzondere stukjes informatie. Hier lees je wat ze betekenen:



Als je directe persoonlijke aanwijzingen wilt bij het oefenen van de meditaties die zijn voorzien van dit pictogram, leg je het boek neer, zet je de cd aan en volg je de gesproken instructies.



Wanneer je dit symbool ziet, wordt het tijd om te stoppen waarmee je bezig bent, een paar keer diep adem te halen en te beginnen met mediteren. Dit is je kans om aan het echte werk te beginnen!



Dit is belangrijke informatie die het onthouden waard is.



Deze wijze man maakt je attent op filosofische overdenkingen.



Als je wilt dat je meditatie gemakkelijker en effectiever worden, volg je dit korte advies op.



Mensen mediteren al duizenden jaren. Hier vind je iets van de kennis die zij hebben opgedaan, in de vorm van een anekdote of een verhaaltje.

En nu aan de slag

Nu je een idee hebt van de indeling van dit boek, kun je gaan bepalen wat je eerst wilt lezen. Je hoeft het boek dus niet van begin tot eind te lezen. Je kunt beginnen waar je maar wilt. Bij het schrijven is hier rekening mee gehouden.

Heb je met name belangstelling voor een theoretische bespreking van de filosofische, historische en wetenschappelijke achtergronden van de meditatiekunst, begin dan met deel I, waarin ik inga op de geschiedenis van het mediteren, de gezondheidsvoordelen en de manier waarop je eigen geest lijden en stress veroorzaakt. Maar als je niet kunt wachten om te beginnen met oefenen, kun je beter direct doorgaan naar deel II, waarin je alles te weten komt wat nodig is om effectief te mediteren.

Als je al een paar weken of maanden geoefend hebt, kun je terugkomen voor een opriscursus en je meditatie verder verfijnen door deel III te lezen, over de verschillende moeilijkheden en obstakels die je kunt tegenkomen en over manieren om je oefeningen te ontwikkelen en uit te breiden. En als je specifieke belangstelling hebt voor onderwerpen zoals spiritualiteit, genezing of prestatieverbetering, bevat deel IV wellicht wat van je gading. Blader het boek gerust eens door en lees datgene wat je het meest interesseert.

Ik zou het leuk vinden om wat van je te horen. Je kunt me bereiken via mijn website, www.stephanbodian.org of via e-mail (in het Engels graag), stephanbodian@hotmail.com.