

Peter Wilms

Handreikingen  
voor een  
bewust leven

45  
geleide  
meditaties



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Woord vooraf door Lenny Kuhr 7

Voorwoord door de auteur 9

Praktische tips 15

Inleiding van de meditaties 17

## Sectie 1: lichaam

Boom 21

Roos 24

Berg 26

Bron 29

Vuur 33

Hart 36

Lucht 39

Helderheid 42

Licht 45

Kind 49

Familie 52

Jezelf omarmen 56

Diamant 59

Volmaaktheid 62

Boeddha 66

Levenswiel 69

## Sectie 2: ziel

Loslaten 75	Mededogen 107
Aanvaarding 79	Deemoed 111
Vertrouwen 83	Overgave 114
Levenskracht 87	Vrede 118
Liefde 91	Gelukzaligheid 121
De ander omarmen 95	Vrijheid 125
Ontvankelijkheid 99	Verbinding 129
Compassie 103	Dankbaarheid 133

## Sectie 3: geest

Stilte 139	Eenheid 164
Aanwezigheid 143	Waarneming 167
Het nu 146	Eén waarnemer 170
Ruimte 150	Bewustzijn 173
Niet-weten 154	Ik ben 177
Zuiverheid 157	Zijn 180
Waarheid 160	

Dankwoord 185
Ingesproken meditaties online 187
Over de auteur 188
Literatuur 191

# Voorwoord door de auteur

Toen ik enkele jaren geleden een meditatiegroep begon, had ik niet kunnen bedenken dat daar een boek uit voort zou komen. Ik had al meer dan twintig jaar baat bij meditatie en voelde dat de tijd rijp was om mijn ervaring met anderen te delen. Meditatie heeft mij geholpen om in tijden van diepe crisis bij mezelf te blijven en mezelf te blijven voelen. Dankzij meditatie kon ik telkens mijn loodlijn weer vinden als ik uit evenwicht was geraakt. Het stelde mij in staat vanuit een groter perspectief te kijken wanneer mijn ego de regie probeerde over te nemen. Gaandeweg raakte ik meer verankerd in mezelf en kon ik uitdagingen gemakkelijker het hoofd bieden. Ik ervoer hoe ik steeds meer samenviel met mijn 'bestemming'. Stap voor stap drong zich het besef aan me op wie ik ten diepste ben.

Na een lange weg van vallen en opstaan, van blindheid en helder weten, begon ik steeds meer te zien dat mijn 'ik' zich niet beperkt tot mijn lichaam of mijn persoonlijkheid. Ik begon te ervaren dat er op spiritueel niveau geen verschil is tussen mijn persoon en die van een ander. Meditatie heeft daar een belangrijke rol in gespeeld en doet dat nog steeds. Ik heb door meditatie de grote gelaagdheid in mijn wezen ervaren. Het heeft mijn beeld van het leven drastisch en voorgoed veranderd.

In mijn meditatiegroep wilde ik anderen ook laten ervaren hoe groot de impact van meditatie op je leven kan zijn. Ik

werk in mijn groep voornamelijk met geleide meditaties. Na aanvankelijk wat meditaties te hebben gebruikt die ik van anderen had geleerd, begon ik de meditaties spontaan in het moment te laten ontstaan. Dit was eerst best spannend, omdat ik niet wist of ik erop kon vertrouwen dat er ook werkelijk iets zinvol uit zou komen. Maar door me er steeds meer aan over te geven kwamen de prachtigste meditaties tevoorschijn. Ik voelde dat ik hierin slechts als kanaal fungeerde. Ook door het positieve effect ervan te zien op mijn groepsleden kon ik het vertrouwen voelen dat het goed was wat er gebeurde. Ik zag groepsleden een geweldige ontwikkeling doormaken en verbinding leggen met hun diepste kern. Dit vervulde mij met grote dankbaarheid en deed mij beseffen dat deze meditaties van grote waarde konden zijn voor andere mensen.

De meditaties kregen als vanzelf een thema. Naar aanleiding van deelrondes die ik in mijn groep hield, werden de thema's duidelijk. Deze varieerden van toegankelijke persoonlijke onderwerpen, zoals 'kracht' en 'liefde', tot diepe metafysische thema's, zoals 'waarneming' en 'zijn'.

Op een gegeven ogenblik kreeg ik de ingeving om de meditaties te documenteren. Zo is er in twee jaar tijd een reeks meditaties ontstaan, waarvan het merendeel in dit boek te vinden is. Na twee jaar had ik bij de mensen in mijn groep geweldige resultaten gezien en ik vroeg me af hoe ik nog meer mensen kon laten profiteren van dit bijzondere materiaal. Ik kwam op het idee om een boek te maken. Dit boek is dan ook in eerste instantie ontstaan vanuit de meditaties. Het waren de meditaties die ik met anderen wilde delen.

In de deelrondes die ik in mijn meditatiegroep houd, geeft het delen van diepe ervaringen en inzichten de meditaties nog meer inhoud. Elke meditatie wordt in het boek daarom

voorafgegaan door een korte bespiegeling over het betreffende thema. Ik deel hierin op bondige wijze mijn eigen inzichten en mijn perspectief met betrekking tot dat thema. In mijn ogen helpt dit de meditatie beter tot je te nemen en te integreren in je systeem. De korte bespiegelingen bij de meditaties kun je gebruiken om op te contempleren. Ze werken naar mijn idee het best als je ze aandachtig leest. Als je daarna de meditatie doet, kan de bespiegeling deze wellicht verdiepen. Daarbij geven de verschillende thema's handvatten om de meditatie en de opgedane inzichten gemakkelijker mee te nemen en toe te passen in je dagelijks leven.

Dat is waar meditatie voor mij haar meerwaarde bewijst. Het simpelweg stilzitten op een kussen of een stoel is niet een doel op zich. We leven niet langer in een tijd of wereld waarin yogi's zich terugtrekken op een verlaten plek om te Zijn. We zijn en blijven mensen van vlees en bloed, die ons leven op aards niveau vormgeven en daarin ontdekken wie we in wezen zijn. Behalve dat meditatie je de rust kan geven die je eventueel zoekt in je hectische bestaan, biedt ze je ook een prachtige ingang naar diepere lagen in jezelf. Lagen waarvan je misschien niet eens het bestaan wist. Je bewust worden van deze lagen geeft je mogelijkheden om meer stabiliteit te brengen in je persoonlijke leven en te ervaren wie jij ten diepste bent. De stilte die meditatie biedt, kan een voedingsbodem zijn om dit bewustzijn in jezelf wakker te maken. Het toepassen ervan in het leven van alledag is de volgende uitdaging. Het gevolg van het mediteren is groei in bewustzijn, en het gevolg van het integreren ervan in het dagelijks leven is groei in wie je bent als mens. Het proces dat zich dan voltrekt, zou je kunnen benoemen als 'worden wie je bent'.

Dit boek vertelt in wezen niets nieuws. Er zijn al talloze boeken vanuit verschillende invalshoeken geschreven over wie

je in essentie bent. Dit boek is echter een uitnodiging aan jou als lezer om de geboden kennis in praktijk te brengen. Aan de hand van de verschillende thema's krijg je een ruimere kijk op de werkelijkheid en kun je diepere lagen in jezelf ontdekken. Dit boek is dus vooral een doeboek: het is bedoeld om de kennis te ervaren en toe te passen.

Zoals ik al jaren meditatie gebruik om elke dag opnieuw mijn leven bewust te leven, zo kun je dit boek ook gebruiken als dagelijkse voedingsbron. Je kunt elke dag een nieuw thema kiezen dat voor jou actueel is, of op een bepaald thema een tijd blijven mediteren. Je kunt het boek ook intuïtief openslaan op een willekeurige bladzijde en voelen of het gevonden thema resoneert bij jou. Als je nog geen ervaring met meditatie hebt, raad ik je aan bij de eerste meditaties te beginnen.

Ik heb de thema's en meditaties verdeeld in drie secties. De eerste sectie neemt vooral fysieke verschijningsvormen als ingang voor de meditatie met gebruik van concrete beelden. In de tweede sectie zijn voornamelijk psychologische, gevoels- of zielskwaliteiten de ingang voor de meditatie. Beide secties bevatten onderwerpen die relatief gemakkelijk toepasbaar zijn in je persoonlijke leven. De derde sectie bevat meer metafysische thema's, die wat abstracter zijn ten opzichte van het persoonlijke aspect in de eerste twee secties. Hoewel er in de volgorde van de meditaties enige opbouw zit, kun je ze ook in je eigen volgorde doen.

De geleide meditaties zijn in feite visualisaties en geven een sterke focus om je aandacht te richten. De ademhaling neemt hierbij een centrale plek in. Zoals in veel yoga- en meditatie tradities gebeurt, gebruik ik de ademhaling als een middel om je aandacht te sturen. In de meditaties maak ik ook gebruik van de zeven hoofdchakra's die langs je wervelkolom

liggen (zie de afbeelding op bladzijde 14). In sommige meditaties komen ze allemaal voorbij en in andere werk ik slechts met één of met een paar. Als je nog niet bekend bent met het begrip ‘chakra’, dan kun je informatie hierover vinden in talloze boeken en natuurlijk ook op internet.

In veel meditaties speelt licht een belangrijke rol. Licht is een gemakkelijk middel om van concrete beelden naar een meer essentiële ervaring te komen. Het vormt als het ware een brug tussen de stoffelijke en de niet-stoffelijke wereld. We kennen licht als een fysiek verschijnsel en diep vanbinnen weten we ook dat licht in niet-stoffelijke zin ons eigen is. Ik ga hier in het boek dieper op in.

In de meditaties zelf schrijf ik bepaalde woorden met een hoofdletter, zoals Wezen, Hart, Zijn enzovoort. Daarmee wil ik aangeven dat dit begrippen zijn die metafysisch van aard zijn. Ze geven een bepaalde essentie weer. Hoewel het begrippen zijn die met het verstand moeilijk te vatten zijn, kan de essentie ervan wel ervaren worden in de meditatie.

Ik weet dat bewustzijn onvermijdelijk groeit in ons allemaal. Het Zelf wil zichzelf nu eenmaal kennen door al zijn manifestaties. Ik hoop dat dit boek daar een bijdrage aan levert; voor jou en jouw leven in persoonlijke zin en voor het Zelf in metafysische zin. Het feit dat je dit boek nu in je handen hebt, betekent dat je hierop kunt vertrouwen. Bovenal wens ik je toe dat je de vreugde en vrede gaat ervaren die meditatie in het algemeen, en de meditaties in dit boek in het bijzonder, mij en anderen hebben gebracht.

Peter Wilms  
Culemborg, september 2017



# Berg

Bergen zijn imposante verschijningen. Met name door hun grootte en hoogte kunnen ze indruk op je maken. Maar ook een relatief kleine berg kan een onweerstaanbare aantrekkingskracht op je uitoefenen. Misschien heb jij ook bij het zien van een berg dat je ernaartoe wilt en hem wilt bedwingen. ‘De bergen’ zijn niet voor niets voor velen van ons een gewilde vakantiebestemming.

Wat is het dat een berg in je aanspreekt? Wat is het dat jou zo naar hem toe trekt? Het kan zijn indrukwekkende aanblik zijn, die blijk geeft van een enorme natuurkracht. Kun je je voorstellen hoe deze berg ontstaan is vanuit de aardse kracht die de aardkorst heeft opgestuwd tot zo’n grote hoogte? Het kan zijn dat je je graag wilt verbinden met deze oerkracht, zodat je deze ook in jezelf kunt voelen. Als je de berg bedwongen hebt, als wandelaar of als bergbeklimmer, voel je de kracht in jou, die jou tot deze prestatie heeft gebracht.

Als je boven op een reusachtige berg staat, kan je dat ook een diep gevoel van vrijheid geven. Het weidse uitzicht over andere bergtoppen kan een intense ervaring zijn. Jij staat boven op deze machtige berg en niemand doet je wat. Jij staat boven op het ‘dak’ van de wereld en zo verbind je je met heel de wereld.

Een berg kan je daarentegen ook een gevoel van nietigheid bezorgen, zoals je dat eveneens kunt ervaren bij de aanblik

van de uitgestrektheid van de immense oceaan of bij het kijken naar de ontelbare lichtpuntjes aan de onmetelijke sterrenhemel. Het besef dat je deel uitmaakt van een oneindig groter geheel, kan je deemoedig maken.

Aan de andere kant kan een berg ook indruk maken door zijn majestueuze stilte. De roerloosheid en rust die de berg uitstraalt, kunnen ontzagwekkend zijn. Het lijkt alsof de berg er altijd was en er altijd zal zijn. Wat er ook gebeurt, de berg is er gewoon. Hij is sterk, stabiel en onveranderlijk. Dat is het aspect dat van een berg een magische magneet maakt. Het brengt je op een dieper niveau in contact met jouw essentie. De berg doet je realiseren dat jij in essentie stil, roerloos en onveranderlijk bent. Hij brengt je in contact met je ware Zelf.

● ● ● ● ● ● ● Meditatie >



## Meditatie

Voor de inleiding van de meditatie zie bladzijde 18.

Breng je aandacht naar je basischakra, bij je perineum.

Adem via je basischakra Aanwezigheid in.

Laat in je basischakra een berg verschijnen. Jij zit boven op deze berg en je hebt een prachtig uitzicht.

De berg is groot en solide. Je voelt de draagkracht van deze berg. De berg geeft jou stabiliteit en energie. Voel hoe je met de berg verbonden bent.

Dan zak je langzaam in de berg en voel je hoe roerloos, stil en sterk hij is. Je voelt de essentie van de berg. Je voelt dat ook jij solide, roerloos en stil bent. Jij en de berg zijn één.

Dan adem je drie keer Dankbaarheid in en uit. Kom dan langzaam terug in deze ruimte. Neem daar rustig de tijd voor. Als je eraan toe bent, kun je je ogen weer openen.



# Vuur

Vuur is het element dat van oudsher een belangrijke plek inneemt in ons dagelijks leven. Het speelt een centrale rol in het vervullen van onze eerste levensbehoeften. Behalve dat het ons van de noodzakelijke warmte voorziet, is het ook onmisbaar bij het bereiden van ons voedsel. En natuurlijk is de Zon een bron van vuur, die onze Aarde verwarmt en daarmee leven mogelijk maakt.

Daarnaast zien we ook dat vuur al sinds mensenheugenis wordt gebruikt in vele rituelen. Het is het element dat het meest mystiek van aard is. Waar de andere elementen duidelijk tastbaar zijn, is vuur dit in zijn vorm het minst. Dit maakt dat we hier een diepere betekenis aan toekennen.

In vele culturen werd en wordt vuur gebruikt om ons in contact te brengen met een diepere essentie. De Kelten gaven vuur een centrale plaats bij het Beltane-ritueel. De Noord-Amerikaanse indianen hebben tot op de dag van vandaag rituelen waarbij vuur een cruciale rol speelt, zoals de zweethutceremonie of de Sundance. Chinezen steken al duizenden jaren vuurwerk af bij het nieuwjaarsfeest, een traditie die wereldwijd is overgenomen. Crematie is in allerlei culturen een gangbare manier om voor onze dierbaren de weg te bereiden naar de andere wereld en afscheid van hen te nemen.

Waar vuur aan de ene kant wordt gebruikt om de goden gunstig te stemmen of boze geesten te verjagen, is het aan de andere kant ook een hulpmiddel om innerlijke processen te ondersteunen. Vuur wordt in vele culturen gezien als een transformerende kracht die je helpt om je te ontdoen van aardse emoties en onzuivere gedachten. Het is het element dat opruimt en zuivert. Net zoals het stoffelijke lichaam bij een crematie getransformeerd wordt tot as, zo transformeert vuur ook gedachten en emoties tot zuiverheid en vrijheid. Zoals de ziel bevrijd wordt van het lichaam, zo wordt de geest bevrijd van het ego.

Vuur is ook de bringer van licht. Eeuwenlang hebben we geleefd bij het licht van bijvoorbeeld kaarsen en fakkels. Maar ook het mystieke vuur, dat we gebruiken in onze rituelen, is de drager van licht. Het herinnert ons aan het licht in onszelf. Het geeft ons kracht in moeilijke tijden. Als een dierbare naar de andere wereld is overgegaan, steken we vaak een kaars aan om hem of haar te gedenken. Ook al maken we moeilijke tijden door, het vuur zorgt dat we doorgaan met leven. Dan krijgt het vuur ook zijn symbolische betekenis van de innerlijke drijfveer.

Het innerlijk vuur zorgt ervoor dat we een reden hebben om te leven. Het is de intrinsieke motivator om de dingen te doen die we doen. Ook al is het nog zo zwaar om voor een chronisch ziek kind te zorgen, je innerlijk vuur zorgt ervoor dat je dit kan blijven opbrengen. Je denkt er niet bij na, je doet gewoon wat er van je gevraagd wordt.

Hier zien we dat het innerlijke vuur verbonden is met liefde. Het is de liefde die het vuur in je aanwakkert. Het is als de vonk die overspringt bij twee geliefden. Je hebt er alles voor over om bij elkaar te zijn. Geen berg is te hoog en geen rivier te diep, zoals het lied 'River Deep, Mountain High' zegt. Als je luistert naar de boodschap van het vuur, kom je uit bij je pure kern.

Daar ligt de oorsprong van je motivatie om te handelen. Daar ligt de oorsprong van de beweging om jouw liefde in daden om te zetten.



## Meditatie

Voor de inleiding van de meditatie zie bladzijde 18.

Breng nu je aandacht naar je zonnevlecht, je derde chakra vlak boven je navel. Laat in je zonnevlecht een vlam ontstaan. Deze vlam is helder en zuiver. Ga nu met je aandacht deze vlam binnen. Voel de zuiverheid en helderheid van het vuur. Het is het vuur dat zuivert en transformeert.

De vlam is eerst nog klein. Laat hem met elke inademing groeien. Laat hem steeds verder groeien totdat hij groter is dan jijzelf. Je zit nu helemaal in het vuur.

Terwijl je het vuur nog verder laat groeien, verbrandt het alles dat je niet langer nodig hebt. Het verteert alles dat overbodig is.

Nu richt je je aandacht op de kern van het vuur. Dring met elke inademing de kern van het vuur binnen en voel de transformerende kracht het vuur. Dring zo diep in het vuur door totdat je zijn essentie ervaart. Je wordt nu één met zijn essentie.

Dring nu nog verder door in de kern van het vuur, totdat je bij de Bron ervan uitkomt. Jij bent de Bron van het vuur.

Dan adem je drie keer Dankbaarheid in en uit. Kom dan langzaam terug in deze ruimte. Neem daar rustig de tijd voor. Als je eraan toe bent, kun je je ogen weer openen.

