

Een kleine
meditatiegids

Leesexemplaar

Een kleine meditatiegids

Tom Hannes



Polis

INHOUD

Zorg dragen voor optimale omstandigheden

(Geen volmaakte dus)

11

1

Mediteren = radicaal één zijn

(Niet twee, dus)

17

2

Mediteren = helemaal twee zijn

(Vooral niet één, dus)

27

3

Mediteren = een revolutie in drie tijden

(Niet alleen hier en nu zijn, dus)

57

... & Hop!

(Doen, dus)

87

Appendix 1

Vijf korte opmerkingen over de lotushouding

99

Appendix 2

Zes tips voor wie meer wil lezen

113

Ik ben niet in de wieg gelegd om te mediteren. Mijn DNA is eerder hectisch dan kalm. Het ligt veel meer in mijn aard om actief te zijn dan om stil te zitten. Niks aan te doen. Maar ik mediteer wel. Al lang. En daar heb ik ontzettend veel aan te danken. Tijdens een verwarrende periode in mijn jonge leven greep ik op een goede dag naar het boekje *Inleiding tot het zenboeddhisme* en ik was meteen gevloerd. Alles wat ik over die oude, vreemde zenmeesters las, wilde ik ook kunnen! Het duurde jaren voor ik het aandurfde om bij een echte zenleraar aan te kloppen. Maar toen ik er uiteindelijk aan begon, was het hek van de dam. Twintig jaar lang waren de intense praktijk en studie van het traditionele zenboeddhisme de leidraad van mijn leven.

Vandaag, alweer een aantal jaren (en vooral twee kinderen) later, is die focus enigszins verschoven. Toch blijft meditatie een belangrijk aspect van mijn dagelijkse leven. Ik ben er nog altijd niet voor in de wieg gelegd, dat is niet veranderd. Al de rest wel. Mijn manier van denken, spreken en handelen, mijn vermogen om standvastig én flexibel te zijn, mijn zelfbeeld, mijn zin om netjes om te gaan met anderen, mijn gedrevenheid, mijn vermogen om in het licht van een groot ideaal te leven én mijn bereidheid

om te erkennen wanneer ik me idioot gedraag – kortom, heel mijn huidige concrete bestaan staat onder de immense invloed van mijn meditatiepraktijk. Dit boekje heb ik voornamelijk geschreven uit dankbaarheid daarvoor. Voor de vreugde, de moed en de lichtheid die ik, ondanks mijn genetische belasting, aan meditatie heb overgehouden. En in de hoop dat ik daar een beetje van kan overdragen.

Dit is in de eerste plaats een handleiding. Drie korte hoofdstukken geven een praktische beschrijving van telkens één eenvoudige meditatievorm waarmee je zelf meteen aan de slag kunt. Ze komen alle drie uit de boeddhistische traditie zoals ik die ken. Dat betekent echter niet dat dit een boekje exclusief voor boeddhisten is. Het is gericht aan iedereen die benieuwd is naar meditatie, naar wat het betekent, hoe je het doet en wat het met je kan doen.

De drie meditatievormen worden telkens gevolgd door wat achtergrondinformatie. Hier werk ik begrippen uit en bespreek ik enkele veelvoorkomende misverstanden en valkuilen. ‘Meditatie’ is immers een woord als ‘liefde’. Het verwijst naar iets dat van groot belang kan zijn in een mensenleven, maar er wordt zo vaak zo wollig

over gesproken dat je je soms afvraagt of er wel echt iets mee bedoeld wordt. Daarom heb ik mijn uiterste best gedaan om enkele basispunten van meditatie zo helder en scherp mogelijk neer te zetten.

Zorg dragen voor optimale omstandig- heden

(geen volmaakte,
dus)



