2012 een **apocalyptisch** jaar? (deel 2)

Hoe behouden we in deze apocalyptische tijden ons evenwicht?

Het is natuurlijk de ultieme test voor onze eigen spiritualiteit. Te midden van een roerige wereld, de vele wisselende nieuwsitems, opgezweepte emoties in de media, onrust op de werkplek en op straat, is het belangrijk dat de psyche van de mens gevoed wordt.

Wat hebben we nodig in woelige tijden? Dat zijn plekken waar wij kunnen opladen of (stress) kunnen ontladen. Vaste rituelen, vaste vertrouwde plekken in huis of bij energetisch geladen locaties waar we ons veilig voelen en waar we een eigen energie hebben neergezet. Hoe kan men die vormen en locaties tot stand brengen?

a. Stabiele vormen van religie of spiritualiteit

Het is op de eerste plaats belangrijk dat de grote groep spiritueel geïnteresseerden leert zich meer te verbinden en leert vormen van zichtbare presentie in de wereld te manifesteren, zoals voorheen de grote wereldreligies deden met hun gebouwen en manifestaties als meditatiedagen, volle maanmeditaties en vredesmeditaties (denk aan de katholieke straatprocessies die een collectieve uiting waren, die een bepaalde energie manifesteerde in het stoffelijke). Soms moeten er concessies gedaan worden aan de praktische eisen die de wereld van organisaties, gebouwen, geschriften en (een vies woord) enkele regels nu eenmaal stelt. Dit om eindelijk eens de op bovenkamertjes en kleine groepjes beoefende vormen van spiritualiteit uit aanvankelijk oosterse religies in de praktijk te brengen en te 'verstoffelijken' in de wereld van alledag. Gelukkig is vanaf de jaren tachtig een proces gaande waarbij oude oosterse wijsheden en technieken getransformeerd worden naar onze wereld hier in het westen. (Er is voor ons geen andere dan die waarin wij ons nu bevinden!) Veel praktische energie oefeningen (Chi gong, Tai Chi, Kum Nye) zijn tot ons gekomen, en er zijn nu veel meer groeperingen die geregeld op vaste locaties mediteren dan dertig jaar geleden.

Voor de op deze planeet aanwezige groep gevorderde zielen is verenigingsverband nodig om staande te blijven in een geestelijk verpauperende omgeving. Om op bepaalde krachtplaatsen met regelmaat gezamenlijk iets te doen. Wanneer grote krachtplaatsen verder uit de buurt liggen, kunt u kleine krachtplekken in uw eigen huis of tuin creëren. Uw lievelingsplek in de tuin nog meer aandacht geven...

Naast gemeenschappelijke vormen en contactmomenten is de teruggetrokken individuele stiltemeditatie van groot belang om helemaal vrij te worden van alle besognes, en van de vele onzichtbare energieën welke beklijven aan onze persoon, en die onze aura vervuilen. De stress op het werk, in de file, in de supermarkt, het zijn allemaal bronnen van negatieve energieën die niet zichtbaar zijn, soms niet direct voelbaar zijn, maar net als met slechte voeding op termijn wel 'giftig' zijn voor ons.

b. Het belang van goede meditatie

Los van theorieën en eeuwenoude overleveringen van technieken wil ik u uit dertig jaar meditatie-ervaring enkele handreikingen bieden voor een vruchtbare meditatie.

Rust. Alvorens men vruchtbaar kan mediteren is een korte tijd van rust van groot belang om de overbodige gedachten en sterke emoties minder voeding te geven. Net als met troebel water waarin door beweging de 'drek' de helderheid vermindert, is het goed om de woelige wateren van het dagelijks bestaan tot rust te brengen, zodat helderheid en transparantie mogelijk is. Als men gaat zitten kan men het beste de storende gedachten of ervaringen beter even uitwerken dan ze te verdringen. Dus liefdevol dat wat speelt van een vervelende aanvaring, gesprek, deprimerend bericht even onderzoeken en liefdevol observeren. Observeren is een sleutelwoord bij meditatie. Veel gedachten die komen, kan men observeren; door observatie komt er bewustzijn ín een ervaringsgedachte. Bewustzijn is meer dan mentale kracht om even een gedachte te parkeren of weg te denken. Bij meerjarige oefening ontstaat de neiging om van nature de rustigere wateren, de rustige gedachtestromen en zachtere emoties op te zoeken.

c. Gerichte aandacht
Nadat men minder afgeleid is door omgeving of innerlijke onrust kan men de eigen aandacht gaan leiden. In het begin gebeurt dit door meditatievormen die begeleidt worden met teksten, mantra's, beelden, muziek of een ritueel. Naarmate men zonder dit kan, komt men tot de stillere vormen van meditatie. De stille vormen van meditatie bieden bij uitstek de mogelijkheid om het hele leven te voeden met rust, vrijheid van conditioneringen, manipulaties en verlokkingen van buiten maar ook die van ons onderbewustzijn. Zelfs in spirituele kringen lijkt de veelheid van leuke mogelijkheden een enorme doolhof en is het aanbod van wat allemaal goed voor ons is verleidelijk, maar ook verwarrend. Het kan best verstrooiing bieden in ons leven om dan weer eens workshop zus of zo te doen en dan weer wat anders. Maar het verstrooit ook onze aandacht en onze energie die we nodig hebben om bij de wat moeilijkere uitdagingen of oefeningen dóór te zetten. Waar het in en buiten de meditatie in ons leven om draait en wat uitzonderlijk belangrijk in de huidige tijd is:

d. Doelgerichtheid of focus
Het leven niet volledig op zijn beloop laten, zelf doelen stellen, kiezen, weten wat je wilt en daarmee niet object/speelbaal van de geschiedenis worden maar subject, iemand die zelf vorm en richting gaat geven aan het leven: lachen om het dogma dat zegt 'wie voor een dubbeltje geboren is zal nooit een kwartje worden'. Nu worden we teveel geleefd door allerlei eisen die aan ons gesteld worden door de werkgever, een vrijwilligersorganisatie, de invloeden uit de directe omgeving (de wijze waarop de buren hun tuin en huis inrichten), invloeden van de reclamewereld, de druk van de commercie die via de kinderen en jeugd de ouders lijkt 'op te voeden' om vooral met alle trends mee te gaan van I-phone tot meedoen aan hypes die veel geld kosten (dure sporten, dure kleding, elke kamer een flatscreen). Nee, zelf bepalen wat je wilt dat is revolutionair.

Krachtige meditatievormen waarbij grote focus uitgeoefend wordt zijn belangrijk: je eigen doelen voor ogen houden en je niet te laten afleiden is niet alleen essentieel in meditatie maar net zo vruchtbaar buiten de meditatie. Jezelf blijven, dicht bij jezelf blijven en trouw aan je gevoel is belangrijker dan op gezag allerlei leringen aannemen. Belangrijk vooral om niet aan verlokkingen en uitdagingen ten prooi te vallen. We moeten zoveel, we willen zoveel en er zijn zoveel mogelijkheden, ook voor de spirituele mens. Maar eenvoud is de kunst. Zoals de kloosterorde van de benedictijnen uit eenvoud haar hele kloosterregels opbouwde en een traditie van meer dan een millennium wist te handhaven, zo dienen wij door eenvoud kracht op te bouwen.

De vele woelige tijden met oorlogen, gebrek, steeds nieuwe politieke en religieuze invloeden hebben het eenvoudige concept van de contemplatieve orde der benedictijnen nooit kunnen aantasten, net zo min als hun abdijen, welke soms een millennium overeind bleven (terwijl in onze korte tijd de vele nieuwbouw door gebrek aan inzicht en kwaliteitsbesef al weer is afgebroken of ingestort). Juist hun abdijen en van hen afgeleide ordes als de trappisten zijn tot op heden een toevluchtsoord voor hen die rust en bezinning zoeken. Overigens zijn het juist enkele christelijke monniken uit die contemplatieve tradities geweest, die yoga en zen-meditatie voor het eerst naar het westen brachten en actief verspreide (E. Lassalle, "Zen en Christendom", 1974; J.M. Déchanet, "Yoga in tien lessen", 1971). Dat eenvoud werkt en vrucht draagt blijkt uit de geüniformeerde bedrijfsstijlen die onder meer het MacDonalds-concern wereldwijd deed groeien. (Eenzelfde concept op het gebied van slowfood zou ervoor kunnen zorgen dat we ook iets gezonds binnenkrijgen.) De veelheid, voortdurende variatie (vgl. het onderwijssysteem met haar voortdurende vernieuwingen) en voortdurend moeten kiezen, vermoeit, verstrooit en het versnippert onze energie. Maar verwart ons ook steeds opnieuw; na twintig jaar spiritueel bezig zijn, is er nog onrust in ons hart.

Denk niet dat het in de Kosmos iets goeds voortbrengt als u de shit gaat opruimen die bij het gecreëerde karma van anderen hoort

Focussen op één punt is wezenlijk, daarna op een ander punt en focus volgens de wil, niet volgens impulsen die aangewakkerd worden door iets buiten ons. Dat is belangrijk in deze tijd. Dit zal echte levensvervulling geven. "De kracht van het Nu" van E. Tolle kan u daarbij helpen. Concentratie en focus zullen de meest wezenlijke mechanismen zijn in een transformerende en woelige wereld. Concentratie en het komen tot innerlijke rust zijn tot nog toe de meest lastige elementen geweest in religieuze en spirituele disciplines. Logisch want de wijze waarop de maatschappij de mensen – vanuit commerciële motieven – steeds triggert om uit zichzelf te gaan en de onrust van verslavingen en troost vanwege de vele angsten op te zoeken, vinden een parallel in de religieuze belevingen en oefeningen. Juist daarom is het tijd om in 2012 de diepte in te gaan en de veelheid los te laten van wat we vanaf de jaren zeventig gedaan, onderzocht en beleefd hebben. Volharding, bewuste aandacht, beheersing inbrengen in de spirituele oefening is buitengewoon belangrijk.

Zen-meditatie als hulpmiddel

De eenvoudige praktijk van Zen is een zeer goede methode om te leren concentreren, loslaten en ademen. Maar vooral het leren richten van de aandacht is een belangrijke discipline die men leert door Zen-meditatie of ZaZen. Bij Zen gaat men zitten op een kussen of bankje en als u dit wilt gaan doen, volgen hier enkele tips. Ga vooral kaarsrecht zitten, de zitbeentjes duidelijk in het kussen gedrukt en de kruin zo hoog mogelijk alsof deze de hemel stut. De kin wordt iets naar achteren getrokken. Een diepe buikademhaling is essentieel.

Door op de houding te letten wordt de aandacht uit de omgeving teruggetrokken. Vervolgens stelt u zich voor dat alle energielijntjes oplossen die van buitenaf contact met u maken, en alle wolken van emoties of lasten die u meedraagt verdwijnen. Voel u vrij, ontspan uw spieren, adem diep en door uw onderbuik. Voel hoe uw bewustzijn vanuit uw hoofd als in een soort lift via uw borst en buik naar uw onderbuik zakt in uw bekken. Vanuit het bekken opereert dan uw bewustzijn, dit is verbonden met de aarde via uw zitvlak.

In China noemt men dit punt vlak onder de navel het Tan Tien, dit is het middelpunt van uw lichaam. Door daar uw bewustzijn te plaatsen stapt u uit uw ratelende PC (welke wij denken noemen) maar ook uit uw gevoel (in uw zonnevlecht). U zult uiteindelijke binnentreden in een oceaan van rust. Hiervoor is concentratie nodig. Een hulpmiddel is het

letten op de ademhaling. Dit kan door het tellen van de ademhaling, één tot en met tien. Steeds één tel voor een in- en uitademing samen. Bovengenoemd concept van eenvoud van de benedictijnen oppakkend wil ik stellen dat het prima is als u in het begin dit vijf minuten per dag doet, zonder u al teveel met de filosofische kant van Zen te vermoeien. Ontsla u van allerlei zware oefeningen en plichten en verander uw leven door gewoon elke dag 1x 5 min op de rand van uw bed of op uw kussen te zitten met gestrekte rug en te tellen bij in- en uitademen: één (en uit), twéé (en uit), drie...etc. Vergeet alles in die vijf minuten, vergeet wie u bent en welke rol u speelt. U bent niks en u hoeft niks, heerlijk!

Wat vooraf aan de meditatie kan helpen bij het onthechten en losmaken uit het bekende is het visualiseren van uzelf in een omgeving ergens in de middeleeuwen midden in het Franse landschap, bij een oud klooster of op de top van een heuvel gezeten op een grote steen. U wordt nergens 'beschaving' gewaar in wereld, geen mensen, niets in de omgeving getuigt van techniek, vervoer, fabrieken; geen communicatiemiddelen, geen politiek, geen onderwijs, geen geschriften, er is alleen natuur, rust en eenvoud en púúr zijn. Desgewenst kunt u ook visualiseren dat u 15.000 jaar terug in de tijd gaat en ver ver van de bewoonde wereld af bent en nog voor de bekende culturen van de Grieken, Perzen en Romeinen, in de natuur, zonder dat er ook maar iets is dat aan de huidige 'beschaving' doet denken. Heerlijk. En dan begint u met tellen, én uw aandacht omlaag houden, uw onderbuik wordt losser en gaat breed en wijd aanvoelen, verbonden met de aarde. U bent gewoon bezig met 'bestaan' verder niets.

Laat u niet door alles meeslepen

Teveel mensen laten zich 'buiten zich-zelf' brengen door allerlei berichten in het nieuws. Kennis nemen van de wereld en leefomgeving is niet slecht. Onverstandig is het om hier voortdurend mee bezig te zijn. Al die negativiteit te absorberen, voortdurend de nieuwsitems te volgen, gaat ten koste van onze eigen energie en doelgerichte projecten. Oh ja, het is zeker goed om een sociale verantwoordelijkheid te nemen. De meest basale maar ook ENIGE effectieve manier is bewust te leven, vanuit de Kern. Daar is echt winst te behalen. Niet overal en iedereen moeten helpen. Er heeft nog nooit één mens goed karma gemaakt door dat hij iets moest (vanuit de ratio); willen vanuit het hart is een ander verhaal. Denk niet dat het in de Kosmos iets goeds voortbrengt als u de shit gaat opruimen die bij het gecreëerde karma van anderen hoort. Ontneem alstublieft de voorstanders van kernenergie niet hun lessen door te doneren bij projecten om de troep (Fukushima) op te ruimen! U beseft niet dat herhaling volgt bij elke niet volledig geleerde les.

Help alleen op holistische wijze, met inachtneming van natuurwetten en de diverse aspecten van de mens; niet alleen het lichamelijke maar ook het religieuze, educatieve en morele aspect. Daar is een brede visie belangrijk. Rechtvaardige structuren zijn erg belangrijk. Veel hulpverlening aan landen waar nood is zal nooit iets helpen als dat land ingebakken zit in een neo-liberaal kapitalisme, waardoor alles wat aan extra's (onderwijs, noodhulp, drinkwatervoorzieningen) gegeven wordt door anderen (ahum, wijzelf) bewust en systematisch eruit gezogen wordt, afgeroomd. Oh ja zeker, men is als grote internationale onderneming of bankier ontzettend blij met alle hulp van u aan een land als Haïti dat getroffen was door een ramp, want het verminderen van de ergste armoede voorkomt instabiliteit, epidemieën en opstand. Veel hulp en donaties zijn nodig. Dat werkt ook in hun voordeel bij de opbouw van een land, vervolgens romen zij weer af. Moeten wij dan niets doen? Nee. Waar komt de meeste armoede en het onrecht vandaan? Welke structuren spelen daar een rol in? Daarbij komen we toch weer op het individu met haar conditioneringen.

Vanuit individuen die vanuit een laag bewustzijn leven komt er behoefte aan meer materiële luxe en prikkels van vermaak. Om de welvaart naar zich toe te halen hebben de Europese landen, te beginnen met het koloniale tijdperk, de wereldzeeën be-

De wereld dat ben jij. Werk eraan

varen en ander landen veroverd om ze leeg te plunderen. Binnen die collectieve gedragingen van staten speelt onze behoefte aan hebzucht én de bereidheid die met geweld (oorlogen, bezettingen) te verwezenlijken een grote rol. In de VS stemt de burger vanuit een laag bewustzijn gewoon op partijen die het volksegoïsme het meest bedienen. Het gevolg was het sturen van troepen naar andere landen om daar de belangen veilig te stellen (werd genoemd: 'bestrijding van communisme of fundamentalisme'). Dit was in Vietnam, Korea, Nicaragua, Chili en Afghanistan het geval. Geweld inzetten voor eigen economische belangen. Het volk dat dit toejuicht en legitimeert via de verkiezingen is medeverantwoordelijk. En daarmee komen we terug bij het individuele bewustzijn dat de sleutel is tot een betere wereld.

Rob Hamers

Als men zijn eigen geestelijke ontwikkeling ter hand neemt, is dit de enige stabiele sleutel tot verandering. Doordat men minder behoeften zal hebben waar de commercie op in zal haken zal er minder geproduceerd worden en minder neiging tot het vergaren van materiële zaken ten koste van de derde wereld. Als men vanuit ware individualiteit niet met de massa meedoet, komt er ruimte. Ruimte voor anderen. Vanuit een door bewust leven en meditatie gevormde geest vervalt de behoefte om gewelddadig de doelen te bereiken ten koste van anderen en zal er minder angst zijn voor alle mogelijke (vaak fictieve) vijanden in anderen landen. Daarmee vervalt, op den duur, een groot aandeel van de uitgaven voor defensie en beveiliging. Concreet is deze stelling aantoonbaar als men ziet dat landen als Thailand en Laos, welke boeddhistisch zijn, nooit een agressief volk hebben gehad dat de neiging had zich te verrijken door andere volkeren bruut te overheersen. Bij de Europese naties is er slechts één grote geschiedenis van egoïstische buitenlandpolitiek zichtbaar waardoor de meeste oorlogen voor dat egoïsme en eigenbelang werden gevoerd. Hierbij denk ik aan de spreuk van Krishnamurti: "Er is oorlog omdat jij veilig wilt zijn".

Groei in eenvoud

Terugkomend op de benedictijnen zien we dat hun leven in gemeenschap van goederen, eenvoud, bewust gebruik van grondstoffen en middelen, zuinigheid, handwerk om zaken te repareren in plaats van weg te gooien, tot een veel lagere consumptie en energieverbruik leidt. Deze wat ouderwets aandoende kloosterlingen hebben dus een heel kleine doch mondiale voetafdruk die ruimte biedt voor toekomstig leven op aarde.1 Terugkomend op onze stelling: een bewust leven en groei in eenvoud leidt veel meer tot rechtvaardigheid en goede verdeling dan de krampachtige pogingen om via structuurveranderingen (pogingen van het communisme) of technocratische dwangmatigheid (inentingscampagnes en drinkwatervoorzieningen voor een lager sterftecijfer). Bij voortdurende uitbuitingsstructuren die eigen zijn aan ons mondiaal westers liberalisme, waarbij een land aan handen en voeten gebonden is via bankwereld en multinationals, helpt geen liefdadigheid. De wereld, dat ben jij. Werk eraan. Voorgaande aanwijzingen hopen u dus groot voordeel en geluk te bieden in de huidige tijd. <

1 Ofwel ecologische voetafdruk: door W. Rees en M. Wackernagel, ingevoerd begrip inzake het ruimtebeslag in ha. bruikbare aardbodem + 0.5 ha visgrond dat voor een inwoner van een bepaald land feitelijk nodig is om in zijn jaarlijkse consumptie en de verwerking van het afval ervan te voorzien..