

Mindfulness en Meditatie, een korte aanduiding

Opmerking vooraf: als je voor het eerst meedoet met een meditatie activiteit in het algemeen, of van MAPr, dan is het prettig als je deze 1-pagina-korte inleiding tevoren leest. Mogelijk kom je termen tegen waar je niet vertrouwd mee bent. Dat is geen probleem, laat ze gewoon binnenkomen, ga mee in de flow van het lezen: op de meditatiedag zal een en ander nader toegelicht worden!

'Leren mediteren is het mooiste geschenk dat je jezelf in dit leven kunt geven. Alleen door meditatie kun je de reis ondernemen om je ware natuur te ontdekken, en op die manier de stabiliteit en het vertrouwen vinden die je nodig hebt om goed te leven en goed te sterven. Meditatie is de weg naar verlichting' - zo stelt Sogyal Rinpoche, Tibetaans boeddhistisch leraar.

Hieronder een paar inleidende opmerkingen bij mindfulness, meditatie en shamatha beoefening.

Over Mindfulness

Bij praktisch alle vormen van meditatie wordt mindfulness als basis gezien: opmerkzaamheid, van moment tot moment, zonder oordelen - een milde aandacht bij wat er is.

Mindfulness is een 'mentale factor' binnen de boeddhistische psychologie, het gaat over iets 'in mind' hebben - ofwel vanuit herinnering, of direct aanwezig voor de zintuigen of de geest (mind), met helder bewustzijn. Mindfulness heeft een morele, een ethische component: het gaat over 'vaardige', heilzame opmerkzaamheid, niet 'zomaar' opmerkzaamheid. Mindfulness opmerkzaamheid is verbonden met een zuivere intentie.

Al duizenden jaren geleden is mindfulness, als belangrijk aspect in vele vormen van meditatie, uitgebreid beschreven - al voor er boeddhisme was, en in boeddhistische teksten. De betekenis die mindfulness in het Westen gekregen heeft sluit meestal aan bij een van de omschrijvingen van Jon Kabat-Zinn, de pionier die in de zeventiger jaren van de vorige eeuw mindfulness vorm gaf in een westerse benadering van aandacht geven, doelbewust, van moment tot moment, op een niet-oordelende manier. Dankzij hem komen veel mensen in contact met mindfulness via de westerse toegepaste vormen van mindfulness, zoals bijvoorbeeld met Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR) en Mindfulness Based Cognitieve therapie (MBCT). Het is mooi om te zien hoe varianten van mindfulness training toenemend een eigen plek vinden in vele toepassingen, in bijvoorbeeld de gezondheidszorg en het bedrijfsleven.

Over Meditatie

Meditatie: dit is een wijdse term voor benaderingen en methodes die zich richten op het leren kennen, en ontwikkelen van de mind, in openheid, aandacht, en presentie. Mediteren verwijst naar het cultiveren van een evenwichtige, liefdevolle geest, gebaseerd in mindfulness, en naar toenemend inzicht. In iets ruimere zin verwijst meditatie ook naar een evenwichtige *body-mind-spirit*.

Binnen alle wijsheidstradities, religies, spirituele benaderingen - van christendom tot humanisme, van boeddhisme tot islam, van hindoeïsme tot jodendom, van shamanisme tot Integrale benadering - worden vormen van meditatie beoefend. Mediteren betreft niet alleen de geest, het omvat ook lichaamsbeoefening, zoals loopmeditatie en bepaalde yoga oefeningen.

Doel van meditatie is om de ruime, weidse natuur van de geest in ons wakker te maken, en ons in contact te brengen met wie wij werkelijk zijn, onze ware natuur, zuiver bewustzijn, dat er altijd is, tijdloos en grenzenloos. Het vormt de grond voor ons leven en sterven. Meditatie kan ons terug brengen bij onszelf, waar wij ons volledige wezen, ontdaan van alle gewoontepatronen, werkelijk kunnen ervaren en 'leven'. In de kalmte en stilte van meditatie, in overgave aan wat er is, kunnen we glimpen opvangen van onze diepste natuur, dit bewustzijn dat er altijd is en was maar waarmee we door alle drukte en afleiding van onze mind vaak het contact verloren hebben. We kunnen het contact herstellen en innerlijk weer meer 'heel' worden, en daarmee ook op een authentieke manier in contact zijn met de realiteit om ons heen.

'Shamatha' staat voor kalmte-concentratie meditatie. Bij MAPr beoefenen we met name shamatha aandachtsmeditaties, en 'De Vier Kwaliteiten van het Hart' shamatha (Liefdevolle Vriendelijkheid, Compassie, Medevreugde en Gelijkmoedigheid), aangevuld met *Tonglen*, een meditatie van 'ontvangen en geven'.

Twee wat uitgebreider inleidingen met betrekking van mindfulness, meditatie en shamatha, zoals gepresenteerd bij MAPr, zijn te vinden op de website www.meditationapr.org onder Hulpbronnen, Te lezen, bij Ad I.