



Meditatie

de mysticus versus de analyticus

Het woord meditatie roept bij iedereen verschillende dingen op. Veel mensen associëren het met zweverigheid en het bovennatuurlijke. Ook het beeld van de ascetische kluzenaars die zichzelf alle luxe ontzeggen is er een die vaak boven komt drijven. Langzaam begint echter duidelijk te worden dat meditatie meer is dan vage onzin voor hippies en zonderlingen.

TEKST: JOCHEM VAN ITERSON • FOTO'S: THE IGA WARRIOR OF ENLIGHTENMENT, ROB VAN ITERSON

Binnen de psychologie begint het een plek te krijgen in bijvoorbeeld de behandeling van chronisch zieken. Je hoeft echter niet ziek te zijn om baat te hebben bij meditatie. Wie bereid is zich erin te verdiepen, zal ontdekken dat het een grote verscheidenheid aan toepassingen heeft, van hulp bij het studeren tot het vinden van meer energie en levenslust.

Er zijn uiteraard vele vormen van meditatie, veelal afkomstig uit het oosten. Het heersende beeld is vaak dat meditatie wordt gebruikt om uit het lichaam te treden, maar veel vormen zijn er eerder op gericht een balans te vinden tussen lichaam en geest. Zelf ben ik niet bewust op zoek gegaan naar meditatie, maar heb ik het leren kennen als onderdeel van de Ninja-krijgskunst. Naast het lichaam wordt hierbij ook de geest getraind.

De oude Ninja's waren mensen die zochten naar persoonlijke verlichting en die dicht bij de natuur stonden. De krijgskunst is pas later ontwikkeld om hun manier van leven te kunnen beschermen. Meditatie is hier altijd een belangrijk onderdeel van gebleven. De verschillende vormen zijn opgedeeld in vijf elementen: aarde (Chi), water (Sui), vuur (Ka), wind (Fu) en leegte (Ku). De elementen hebben elk hun eigen toepassingen en delen van het lichaam die ermee in verbinding staan.

De eerste vorm van meditatie die ons geleerd werd, was een vorm van aarde-meditatie. Het element aarde staat voor kracht en stabiliteit. Deze oefening was een combinatie van een juiste houding, ademhaling en concentratie en was erop gericht om energie op te wekken. Er vanuit gaande dat het hoe dan ook niet zou werken als ik het geen kans gaf, probeerde ik mij deze oefening meester te maken. Toen het mij eenmaal lukte het meditatiebeeld wat langer vast te houden, merkte ik dat het in ieder geval rustgevend werkte en zorgde voor een beter concentratievermogen. Ik was nog niet geheel overtuigd, maar op zijn minst geïntrigeerd door de meditatie.

Een aantal jaar later kwam ik op het punt dat ik voor het bereiken van een hogere gradatie ook een meditatieworkshop van twee dagen moest volgen. Hoewel ik hiervoor als arme student een vrijstelling kon krijgen, besloot ik dat ik ook dit deel van de krijgskunst wilde verkennen. In plaats van in de gebruikelijke zwarte 'Gi' vertrok

‘De student in mij begon met het zoeken naar een rationele verklaring, waarmee de sensatie gelijk weer verdween’

ik geheel in het wit gehuld richting de Dojo waar ik onderwezen zou worden in de Chi meditatie.

Met een groep van ongeveer vijftien man begonnen we aan de workshop met het uitvoeren van een Kata (bewegingsvorm). Op de achtergrond klonken de rustgevende klanken van New Age muziek en er hing een aangename geur van wierook. Na een aantal oefeningen werd ons het een en ander verteld over het verloop van de workshop. Tevens werd de voor mij moeilijkste instructie meegegeven. Om te kijken hoe we individueel op de meditatie reageerden, moesten we al onze ervaringen en sensaties aan het einde van de dag opschrijven. Hierbij was het belangrijkste dat we niet probeerden dingen te verklaren of te rationaliseren, maar om alleen de ervaring weer te geven.

Als een van de eerste dingen moesten we leren ons volkomen te ontspannen. Niet het soort ontspanning dat velen zoeken in hun vrijetijdsbesteding, maar het volledig ontspannen van het gehele lichaam. Liggend op een handdoek moesten we één voor één alle delen van het lichaam aanspannen en weer ontspannen, zodat het verschil tussen beide toestanden duidelijk merkbaar was. Degenen die het vak gezondheidspsychologie hebben gevolgd zullen ongetwijfeld op hebben gemerkt dat dit vrijwel gelijk is aan wat daar Progressieve Relaxatie wordt genoemd.

Nadat we volledig ontspannen waren, kregen we wat theorie te horen over de principes van de aarde en hoe deze gebruikt kunnen worden voor de meditatie. In deze staat zou het veel makkelijker zijn informatie op te nemen en te onthouden. Wellicht een idee voor het leren van tentamens, mits je de moeite wil nemen om alle lesstof in te spreken.

Hierna was het tijd voor een aantal oefeningen, die alles behalve ontspannend waren. In allerlei vreemde posities moesten we bewegingen uitvoeren die naast concentratie ook de nodige fysieke inspanning vereisten. Deze oefeningen werden door de oude Japanners geneeskrachtige werkingen toegedicht, hoewel ze mij in eerste instantie alleen uitputtend leken.

Dit alles was voor mij nog goed te volgen, daar het ofwel voortborduurde op wat ik al kende, ofwel genoeg inspanning en concentratie vereiste om er volledig in op te gaan. Het volgende onderdeel was echter een ander verhaal.

Als student in het algemeen en als psychologiestudent in het bijzonder wordt er van je verwacht dat je wetenschappelijk denkt. Veel nadruk ligt op het bewijzen of liever nog het verklaren van bepaalde processen en fenomenen. Toen ik de instructie kreeg om energie door mijn lichaam te laten stromen, was het dan ook niet verwonderlijk dat ik hier aanvankelijk geheel in faalde. Een helft van mij verwachtte iets dat als een soort stroomstoot door mijn lichaam zou razen, terwijl de andere helft inzag dat dit volslagen idioot was en dus helemaal niets verwachtte. Dat was dan ook wat er in eerste instantie gebeurde: niets.

Een oefening verder richtte ik mij meer op wat ik eerder die dag geleerd had. Ik maakte mijn geest zo leeg mogelijk en concentreerde me op de oefening. Ditmaal lag mijn aandacht op de instructies in plaats van op het verwachte effect. Haast tot mijn eigen verbazing werd ik mij dit keer gewaar van een bepaalde sensatie, die zich tezamen met mijn aandacht door mijn lichaam verplaatste. Vrijwel meteen begon de student in mij met het vinden van een rationele verklaring, waarmee de sensatie gelijk weer verdween. Nu ik echter wist wat ik moest doen, was het makkelijker de sensatie opnieuw op te roepen. Gesterkt door dit succes wist ik ditmaal de analyticus in mij het zwijgen op te leggen.

Dit was een keerpunt in zowel de workshop als de manier waarop ik tegen dingen aankeek. Analyseren en verklaren kan eigenlijk alleen van buitenaf, maar als je iets wilt ervaren moet je er middenin staan.

Aan het einde van de dag fietste ik vanaf de Dojo naar huis. Eenmaal buiten gekomen, was alles anders dan die ochtend. Alles was veel intenser. De wind die door de bomen ruiste, de geluiden van een nabijgelegen sportveld, het zonlicht door de bladeren. Alles leek dui-

delijker en heviger dan ooit, terwijl er over alles heen ook een bepaalde rust leek te hangen.

De meeste lezers zullen bij dit laatste stuk ongetwijfeld en wellicht onbewust gezocht hebben naar verklaringen. Wellicht was het mijn cognitie, wellicht mijn geestelijke gezondheid die me in de steek liet. Voor die dag zou ik hier zelf ook naar hebben gezocht, nu kon het me niets schelen. Het was een ervaring die ik nog nooit eerder had beleefd en ik genoot ervan.

Naast alle effecten waar de meditatie zich op richt is dit wellicht het mooiste wat ik dat weekend heb geleerd. Wat maakt het uit of je iets kan bewijzen als je het zelf kan ervaren? Waarom zou ik iets willen verklaren als dat de ervaring in de weg staat? Misschien nog wel de belangrijkste vraag is echter: als ik ergens gelukkig van wordt, waarvan de wetenschap zegt dat het niet kan, wat is er dan precies flauwekul?

Meer info? Check www.theigawarrior.nl



de

JAARGANG 18
EDITIE 4
JUNI 2009

SOFA

TNT Post
Port betaald

Periodiek Labyrint, Studievereniging der Psychologie Leiden

• De kneedbaarheid van het **geheugen**
• De behandelgeschiedenis van **geestesziekten**
• De **zonnigste** ervaringen van studenten • De **zon** als zonde • Nieuwe **Labyrint cribs** • Foto's en nog veel meer!

Helpen bij een
kinderorganisatie in Zuid-Afrika

Meditatie: iets voor jou?

De snelste manier om te studeren

**Labyrint in Europa:
Luxemburg en Boedapest**