

Hoe werkt de geest en waarom is meditatie zo moeilijk vol te houden?

Auteur: Rob H. van Dijk

Lees meer in het boek Korte Kennis. Kijk op www.viveki.nl/webshop

Vraag: Ik vind mediteren moeilijk want ik kan niet een half uur stilzitten en ik ben heel snel afgeleid. Er komt van alles in mijn geest op. Wat kan ik daaraan doen?

Antwoord: Eerst moet je weten wat de geest is en hoe hij werkt. Stel je de geest voor als een grote hoeveelheid plastic doosjes, waarin gedachten en ervaringen opgeslagen kunnen worden. Elk doosje heeft een afvoer en een dekseltje met een kleurcode.

Onder rode deksels zitten onafgemaakte handelingen. Daar zijn er heel veel van. Die zitten bijvoorbeeld vol met allerlei dingen waarvan je ooit achteraf dacht 'ik had dit of dat moeten zeggen'. De rode doosjes worden voortdurend gescand door 'de aandacht'. Daarbij wordt elk doosje één voor één bekeken. De inhoud van het doosje wordt beoordeeld en soms wat uitgebreid. Onder de rode deksels zitten ook allerlei echt onafgemaakte handelingen. Bijvoorbeeld een email van iemand die je nooit beantwoord hebt of andersom, een email van jou die nooit door de ander beantwoord is.

Onder de blauwe deksels zitten allerlei recente herinneringen. Onder de groene deksels zitten allerlei lange termijn herinneringen. Het is duidelijk dat die laatste in de loop van je leven sterk in aantal toenemen, terwijl het aantal blauwe ongeveer gelijk blijft, maar sterk wisselt van inhoud, omdat sommige recente herinneringen door de afvoer weglopen en andere verhuizen naar de groene doosjes.

Als men niets om handen heeft en als de aandacht niet via de zintuigen naar buiten straalt, keert de aandacht naar binnen, naar de geest met zijn vele al of niet interessante doosjes - gedachten, herinneringen, wensen en verlangens. Hier ligt dan ook de oorzaak waarom het voor veel mensen zo moeilijk is om meditatie vol te houden. Tijdens het mediteren worden de zintuigen zoveel mogelijk afgesloten en richt de aandacht zich naar binnen. En daar liggen die doosjes. Vervolgens wordt elk willekeurig doosje één voor één geopend en de inhoud wordt beoordeeld. Dit geeft turbulentie in de geest en dit veroorzaakt een gevoel van falen met betrekking tot het mediteren. Wat geleerd moet worden is om de doosjes met rust te laten en de aandacht alleen te richten op de mantra. Luister naar de mantra en de herhaling daarvan. Dit is een dagelijkse oefening en inspanning. Het is belangrijk om erachter te komen dat je niets kunt forceren, dat je niets kunt afdwingen. Je hebt niets in de hand. Alleen voortdurende oefening zal de gewenste resultaten opleveren.

