

I. Algemene benadering van meditatie

- "Wat is meditatie?"
- "Ga-zitten!"

In het Mandarijn Chinees is meditatie "Djing Dzouo", wat eenvoudigweg wil zeggen "rustig zitten" ...

Het is tezelfdertijd zo eenvoudig en zo compleet... Er bestaan honderden verschillende technieken. Om te mediteren is het niet noodzakelijk om naar India te reizen, in "lotus"houding te gaan zitten, noch wierook of een geurstokje te branden.

"In stilte blijven luisteren... Dat is de rust van de as in het centrum van het wiel... De as die in de richting voorbeweegt van het wiel maar nooit draait.", Charles Morgan, *Fontaine*.

Ik wil vier essentiële meditatie praktijken onderscheiden. Gebaseerd op:

- De ademhaling
- Een gedachte, of een mantra (Indisch)
- De ontspanning en het stromen van energie (Taoïstische Meditatie)
- In stilte observeren (het gras zien groeien...)

"Toen ik in China woonde, heb ik vaak al zittende op de rand van een rots in de bergen, gedurende uren het landschap geobserveerd. Nu nog, met een kopje thee in mijn handen, kijk ik vaak over de velden en "zie ik naar het gras dat groeit". Observatie gaat over naar contemplatie. De natuur is prachtig en de aarde ruikt heerlijk. De zon en de thee zijn warm. De vogels fluiten en er is een zacht briesje. In deze houding ben ik ver verwijderd van mijn dagelijkse zorgen. Soms, in het midden van de professionele storm, geblokkeerd in een file, of voorafgaand aan een moeilijke beproeving, denk ik terug aan deze momenten van rust en vind ik vrede..."

II. Benadering van de Taoïstische Meditatie

2.1 In praktijk:

"Meditatie is geen middel naar een eindstreven; er is geen einde, geen aankomst; het is een verplaatsing in de tijd en uit de tijd. Alle systemen, elke methode koppelen gedachten aan tijd, maar een onafhankelijk bewustzijn om iedere gedachte en elk gevoel te overwegen, het begrijpen van hun mechanismen en de oorzaak, het doen ontluiken, is het begin van meditatie. Terwijl de gedachte en het gevoel oplossen en uitsterven, is meditatie de beweging over de tijd heen. In die beweging is er extase; in de oneindige leegte is er liefde, en met liefde is er vernietiging en creatie." J. Krishnamurti

Het begint simpelweg al zittend op een stoel of taboeret. De leraar begeleidt de leerlingen in een juiste zithouding. De energie circuleert in crescendo, de leerlingen voelen dit en ontdekken beetje bij beetje de weldaad van hun werk.

¹ Pierre Billiet beoefend Tai Chi Chuan, Chi Kung en Meditatie sinds 1989, onder leiding van, onder andere, Meester Chu King Hung (van de Yang familie). Hij heeft in China gewoond en verbleef in een Taoïstische Tempel, waar hij zijn kennis over meditatie heeft voltooid met Meesters Lin en Wei.

Want het betreft wel degelijk **werk**. Minimaal één keer per week, komt de leerling naar de les en concentreert zich op zijn/haar houding. Dit is veeleisend op meerdere punten, maar men voelt al snel de voordelen hiervan (vanaf de eerste sessie voor sommigen en tot zes maanden voor anderen).

Als de houding correct is, het is te zeggen recht en ontspannen, dan wordt er een tweede techniek aangeleerd, die toelaat om zich nog meer mentaal leeg te maken. Tezelfdertijd, of kort daarna, wordt de tweede positie aangenomen. Het betreft de "Lotushouding": twee benen gekruist over elkaar met de voeten op de bovenbenen. De overgang van de zithouding op een stoel naar de lotushouding gebeurt op een geleidelijke manier om zich rustig eigen te kunnen maken van de vereiste souplesse. Ieder op zijn eigen ritme, en zodanig dat het energetisch werk in het lichaam niet belemmerd wordt door pijn. De overgang gebeurt in alle zachtheid wanneer de leerling er klaar voor is.

Wanneer de leraar dit opportuun vindt, zal hij de leerling toelaten om alleen thuis, parallel aan de lessen, te mediteren.

Het is belangrijk om begeleid te worden door een bekwaam opgeleid iemand in deze materie en vooral om niet alleen te beginnen vanuit een boek! Meditatie is geen kinderspel en is zeer krachtig om energetische blokkades los te laten, fysiek en emotioneel, alsook voor het (her)vinden van vrede en harmonie met zichzelf, en om in verbinding te komen met Alle Zijn.

Alleen het pad van meditatie bewandelen, is zich in de woestijn wagen zonder kompas en zonder de fauna te kennen die zich erin bevindt...

Daarna, steeds in lotushouding, zullen de geavanceerde leerlingen nog andere technieken leren.

De eerste drie basistechnieken zijn:

- Ontspanning en zich bewust worden van het lichaam
- Ontspanning van de geest
- Energetisch werk

Later volgen andere technieken, voor meer specifiek werk (vrede in de wereld, persoonlijke overvloed en welvaart, algemene gezondheid of van een specifiek orgaan, ondersteuning aan een geliefde persoon, enz.).

Pierre Billiet heeft een pedagogisch systeem ontwikkeld dat afgestemd wordt op ieder individu. Zijn cursus is het resultaat van twee taoïstische leraren, het essentiële gedeelte is afkomstig van Meesters Lin en Wei, uit Taiwan, en de rest van Meester Chu King Hung, van de familie Yang.

Meditatie is voor iedereen toegankelijk, en er zijn geen bijzondere voorafgaande voorwaarden te vervullen. Wel wordt gemakkelijk zittende kledij uit natuurlijke stof aanbevolen, dit ter bevordering van de energiecirculatie.

Er wordt een beter resultaat bereikt door regelmatig te mediteren, op vaste uren en gedurende een korte periode, dan wanneer men lang aan één stuk in meditatie gaat zitten, maar slechts af en toe.

2.2 Neem je tijd

"Geen tijd hebben om te mediteren, is niet de tijd hebben om naar zijn weg te kijken, volledig bezet met zijn stap...", A. Sertillanges.

Mediteren is een unieke gelegenheid om kennis te maken met, en **te zorgen voor jezelf**. Hoe vaak per week gebeurt dat? Reken je douche er even niet bij als je denkt aan de vergadering die erop volgt! Reken niet de tijd in bed als je terwijl ook naar televisie kijkt of een boek leest! Tel eens!

2.3 Leer jezelf kennen!

In het begin, kan het beangstigend zijn om geconfronteerd te worden met jezelf... Dat gebeurt wanneer je alleen bent, zonder TV en zonder muziek. Het is de angst van de "leegte": de Wu Ji. Het is het stadium die de Tai Ji voorafgaat. Letterlijk: "de Oneindige Leegte" die overgaat naar "de Extreme Oneindigheid", de leegte leidt naar de harmonie tussen de Yin en de Yang, doorheen alle dingen, en doorheen alle zijn.

Beetje bij beetje, zal je jouw aanwezigheid beter leren appreciëren, om uiteindelijk, je beste vriend te worden. Je zult leren te weten wie je bent. Je zult je vijf zintuigen aanscherpen en zelfs je zesde zintuig ontwikkelen: je intuïtie. Je waarneming van dingen en mensen wordt steeds helderder. Je leert ook meer je emoties te beheersen met betrekking tot de evenementen van het leven.

De rust en de vrede die je leert ontdekken en cultiveren tijdens je meditatie sessies zal zich stilaan meer en meer in je dagelijkse leven uitbreiden. Leerlingen vertellen na een stage: "Het is gek, maar voor een keer was ik zo rustig op kantoor..."

Dat wil echter niet zeggen dat je steeds in een "zwevende" roes zal zijn! Er is goede en slechte stress. Goede stress geeft een extra stimulans die nodig is voor snelle uitdagende actie. Deze geeft de nodige energie aan een inspannend werk. Negatieve stress, die kennen we maar al te goed, en de hele kunst zit hem erin deze te transformeren... Precies wat meditatie doet!

Dit laat toe om eenheid te vinden in de aanvulling en zelfs in de tegenstellingen. Zoals de Yin en Yang: alles is tegengesteld en toch verbinden ze elkaar in harmonie met de een en de ander en vormen de Tai Ji ☯. Het is de eenheid en de aanvulling met je baas (wauw!), met degene die je voorafgaat in de file, het is de harmonie bij het zakendoen evenals met je familie... Tai Ji en Taoïstische meditatie is ook dit alles!

2.4 Niet helemaal hetzelfde, ook niet helemaal anders...

"Regelmatig heb ik een vreemde en indringende droom van een onbekende vrouw, waar ik van houd en die van mij houdt, en die iedere keer niet helemaal dezelfde is, en ook niet helemaal een ander...", Verlaine.

Iedere sessie is een unieke ervaring. Het verschilt van de ene persoon tot de andere, in functie van verschillende factoren zoals: het weer, de maanstand, de beroepsmatige ervaring van de dag die voorafging enz.

Op het einde van een ondefinieerbare tijd, dacht ik in mezelf dat ik deze buitengewone staat misschien zou kunnen accentueren door een geavanceerde ademhalingstechniek te gebruiken... Toen ging alles onmiddellijk heel snel.

Het is op dat moment dat ik mezelf eraan herinnerde dat de doelstelling is **om te ontwikkelen onderweg** en om **waar te nemen** wat er zich bevindt, **zonder te stoppen**.

"Meester, als ik mediteer, zie ik de aura van andere mensen!" – "Dat geeft niet, dit gaat wel voorbij..." Chinees sprookje.

De bedoeling van de Taoïstische meditatie is dus helemaal niet om deze momenten van extase en vereniging met de natuur te bereiken. Dit betreffen enkel ervaringen. Geniet ervan en vervolg je weg! De Yi King, het heilige Chinese boek, besteed een van haar hoofdstukken aan "de reiziger". Deze wordt gepresenteerd door de trigrammen van het vuur en de berg. Zij brand en vervolgt haar weg, zonder te stoppen.

De bedoeling van deze meditatie is ook niet om vervuld te worden van liefde, om zeer spirituele wezens te worden, maar simpelweg om TE ZIJN, zichzelf, goed in je lichaam en geest. Vrouwen vinden een toegangsweg naar de hemel en mannen vinden de weg naar de aarde. Liefde en spiritualiteit vervoegen zich op een natuurlijke manier bij degene die IS. Er is geen nood om hiernaar op zoek te gaan, want dat is de garantie om het niet te vinden!

"Meditatie, is zich vrijmaken van de gedachte, en een beweging in de extase van de waarheid", Krishnamurti

2.5 Haal Chi Kung en Taoïstische meditatie niet door elkaar!

Ondanks deze twee leringen afkomstig zijn uit dezelfde herkomst en volledig deel uitmaken van de gehele Tai Chi Chuan beoefening, verschillen ze nochtans op heel wat punten.

Meditatie wordt al zittend beoefend met gesloten ogen, terwijl Chi Kung rechtstaand beoefend wordt met de ogen open. De twee ontwikkelen totaal verschillende energieën maar zijn volledig complementair aan elkaar. Tai Chi en Chi Kung leren zonder te leren mediteren, is zoals een rijbewijs halen maar niet in staat zijn om een wegenkaart te gebruiken... Meditatie biedt de wijsheid om de kracht te leren beheersen die verkregen wordt bij het beoefenen van de andere twee leringen, evenals het nodige bewustzijn om je weg te verlichten...

III. Enkele adviezen...

Vraag door wie je leraar geschoold is, en waar en voor hoelang (een vakantie in China doorgebracht is zeker niet voldoende...). Wees voorzichtig met gratis lessen, het zou een sekte kunnen betreffen. Het is ook niet omdat een leraar een boek heeft geschreven, noch omdat hij of zij van Aziatische herkomst is dat de lessen van een kwalitatief niveau zijn.

Eindelijk ga je een leraar kiezen... Je zou een eerste oordeel kunnen hebben over de technische kennis, maar in het begin is het allerbelangrijkste de pedagogische en menselijke kwaliteit te appreciëren! Voel of er een "connectie" is!

IV. Conclusie

"Het is onmogelijk om alles in woorden uit te leggen. Degene die de Tao begrijpen kunnen het niet helemaal helder uitleggen aan degenen die het niet begrijpen.", Lao Tseu.

De beste manier om zich een idee te vormen van wat meditatie is, is om enkele lessen te volgen en voor zichzelf de voordelen ervan af te wegen...

Bibliografie:

Yi King, Richard Wilhelm, Librairie de Médecis
Tao De Jing, Lao Tseu
The Tao of Meditation, Jou Tsung Hwa
Méditations, Krishnamurti

Deze tekst is eigendom van de asbl Crescendo. Elke reproductie of publiek gebruik is verboden zonder voorafgaand akkoord van de auteur.

Contact: Crescendo asbl: +32 2 672 01 52

E-mail : info@taichi-belgium.com

Web : www.taichi-belgium.com