

ROBERT BRIDGEMAN

START
VANDAAG
MET
LICHTER
LEVEN

HANDBOEK VOOR
EEN BEWUST LEVEN

Inhoud

Voorwoord door Tijn Toubert 10
Voorwoord door professor Paul de Blot 12

Inleiding 14

Deel 1 - Mijn zoektocht naar geluk

Over ontwaken, de waarheid zoeken en ontdekken dat die er niet is 19

De zoektocht 20

De Gulden Regel 21

Advaita vedanta 24

Vipassanameditatie 26

Het belangrijkste moment van mijn leven 29

Ontwikkeling van de Bridgeman methode 34

De transformatie 35

Een nieuw leven 38

For the good of all 41

Het achtvoudig pad van Boeddha 43

Deel 2 - Wat ik onderweg ontdekte

Het bestaan van een realiteit achter de realiteit 49

De vergeten realiteit 50

De wet van de aantrekkingskracht 57

De vergeten realiteit komt terug 58

Aquarius 60

Authentieke kabbalah 61

De Maya's 61

De yuga's 61

De theorie van bewustzijnsdimensies 64

Het oceaanmodel 67

Onder water 68

Boven water 69

Bewustzijn 73

Reïncarnatie 76

Krimpen of groeien? 82

Deel 3 - Wat betekent dit allemaal voor jou?

De vergeten realiteit en jouw leven 89

De vier lichamen 90

Het fysieke lichaam 91

Siam reiki 92

Het etherische lichaam 93

EFT 94

Het mentale lichaam 97

Het spirituele lichaam 100

Identificatie 102

Het automodel 103

Wie je in werkelijkheid bent	106
Avatar	107
De ring	110
Pijn, het nut ervan en de poortwachters	112
Ego	119
Hindernissen	123
De poortwachters	126
Hoe om te gaan met de poortwachters?	129
Emoties en gedachten	132
Emoties	132
NLP	133
Hypnobirthing	139
Gedachten	145

Deel 4 - Bronnen van geluk

<i>Wat hersenen met geluk te maken hebben</i>	149
---	-----

Drie geheimen voor geluk	150
Boeddhisme	152
Meditatie en emotionele intelligentie	164
De effecten van meditatie	167
Yoga	172
Zelfliefde	175
Omgaan met anderen	181
Overlappende entiteiten	185
De hersenen, het zesde zintuig	188
Sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel	193
Wim Hof, de Iceman	196
Neuroplasticiteit van de hersenen	197

Deel 5 - De toepassing

Hoe de theorie praktijk wordt en jij gelukkiger kunt zijn! 201

Wie creëert jouw werkelijkheid? 202

Passie en de zin van je leven 209

Beïnvloed jouw werkelijkheid! 218

De formule voor manifestatie: $(EP) h \times A = M$ 225

Levensprocessen 233

Het tegenovergestelde manifesteren 237

Je energie managen 238

Het energiespel 240

Twaalf simpele tips voor een lichter leven 253

De Bridgeman Methode 259

Bijlage 1: De 33 onderzochte methoden 267

Literatuur en websites 271

Dankwoord 274

Over Robert Bridgeman 276

Register 277

Inleiding

Serving others is my path to liberation.

DALAI LAMA XIV

Geloof niets van wat ik zeg, ervaar het eerst zelf en bepaal dan of het klopt.' Met deze woorden begin ik vaak een training of workshop. Er is geen waarheid en als er een waarheid zou zijn, is het dat er vele waarheden zijn. Daarom is het van belang geen waarheid te prediken. Dat doe ik dan ook niet. Ik houd niet van gelul of zweverigheid. Wat ik wel doe is mijn visie weergeven, op basis van mijn ervaring, vanuit mijn overtuigingen en levensinstelling. Ik heb geprobeerd dit boek luchtig en met humor te schrijven, het is aan jou om te beoordelen of dat gelukt is. Dit boek is namelijk geschreven voor jou. Je bent iemand die met beide benen in het leven staat. Je hebt misschien een baan of bent eigenaar van een bedrijf. Je hebt wellicht een relatie, een gezin en familie. Je houdt ervan een borrel te drinken met je vrienden, lekker vakantie te vieren of bijvoorbeeld naar een concert te gaan. En tegelijkertijd sta je open voor wat er allemaal is. Je voelt dat er veranderingen gaande zijn in de wereld en bent benieuwd naar wat er speelt.

Dit boek is een beschrijving van mijn eigen transformatie, mijn ontdekkingsreis en de inzichten die ik onderweg opdeed. Op het moment dat ik ontslagen werd uit een directiefunctie, wist ik nog hele-

maal niets van het verhaal dat je zo meteen gaat lezen. Ik moest niets hebben van 'spiritualiteit' en als iemand me vertelde dat 'alles energie is', liep ik gauw de andere kant op. En nog steeds moet ik niet veel hebben van mensen die er te 'zweverig' over doen. Ik bekijk alles vanuit een nuchter Hollander-zijn en heb ontdekt dat je gewoon jezelf kunt blijven, geen geitenwollen sokken aan hoeft te trekken, je haar niet hoeft te laten groeien en je ook niet anders hoeft te kleden om een spiritueel pad te bewandelen. Toen mijn vrouw me zes maanden na mijn ontslag verliet, was ik net begonnen aan mijn innerlijke reis. Nu, zes intensieve jaren later, begin ik te begrijpen wat er is gebeurd. Het was een zoektocht naar de 'meester' in mezelf.

Een fysieke zoektocht die me over de wereld door verschillende landen en streken heeft gevoerd, waaronder Nepal, Vietnam, India, Engeland, de Verenigde Staten en Thailand. Een innerlijke reis langs religies, mystici, leraren, goeroes en spirituele stromingen. Ik deed wekenlange vipassanameditatieretraites in kloosters in Azië en liet me initiëren in genezingsmethoden, werd Siam reikimeester, reikimeester en leerde Shamballa. Ik werd tot *chief* geïnitieerd door een sjamaan en in een kerk tot ridder geslagen in de Orde der Tempeliers. Ik leerde yoga in India, zat in een zweethut met indianen, ging in de leer bij diverse westerse spirituele leraren, coaches en facilitators, en heb een heel leger aan boeddhistische monniken, meesters, nonnen en lama's voorbij zien komen. Ook volgde ik een trainersopleiding bij het Search Inside Yourself Leadership Institute in San Francisco, dat voortkomt uit een samenwerking tussen Google en Stanford University, en werd ik in San Fran en Barcelona getraind door een Stanford-professor in de wetenschappelijke kant van mindfulness en meditatie. Ik zat in ijswater en in korte broek bij min 20 °C op de Kilimanjaro in Tanzania met Wim Hof, de Iceman, en danste als een malloot in een wit gewaad in het OSHO International Meditation Resort in Poona, India.

Onderweg leidde al deze inspanning tot een aantal verlichtingservaringen, waarvan de meest intense nota bene op ons eigen Terschelling. Mijn kijk op de wereld en mijn levensstijl zijn volledig veranderd en zullen nooit meer dezelfde zijn.

Gedurende de jaren die ik, samen met mijn vriendin Monique, in Vietnam woonde, werd ik zelf een soort spiritueel leraar. In Saigon ontwikkelden we de Bridgeman Methode, een coachmethode die mensen helpt alles uit hun leven te halen en wakker te worden in de vergeten realiteit. De methode is een mix van de meer dan 33 methoden die we de afgelopen jaren onderzochten, aangevuld met oefeningen die we zelf ontworpen hebben en inzichten die we onderweg kregen. Het is een brug tussen het fysieke en het spirituele, en leert deelnemers wie ze in werkelijkheid zijn. De methode helpt de deelnemer zijn of haar levensdoel te vinden en een gelukkig en betekenisvol leven te leiden. In ons centrum in Saigon werkten we met mensen van meer dan 26 verschillende nationaliteiten. Ons centrum stond midden in de internationale expat-gemeenschap van deze enorme stad met meer dan 12 miljoen inwoners. Gedurende deze periode heb ik heel goed kunnen zien hoe cultuur en afkomst mensen conditioneren. Ondanks al de uiterlijke verschillen zijn we allemaal hetzelfde in de kern, in wie we in werkelijkheid zijn. Uniek in onze geconditioneerde eenheid. Japanners, Indiërs, Vietnamezen, Amerikanen en Russen, ze hebben echt allemaal dezelfde problemen ... en dezelfde oplossingen.

Dit boek is geschreven voor mensen die aan het ontwaken zijn en een handreiking zoeken. Hoe vind je jouw weg in die wirwar van leraren, cursussen, websites, stromingen en tradities die allemaal de waarheid in pacht zeggen te hebben? Door mijn eigen zoektocht in kaart te brengen en met jou te delen, hoop ik je een leidraad te kunnen geven zodat je uit kunt vinden wat voor jou wel en wat voor jou niet werkt.

Zoals ik al aangaf, begin ik mijn workshops – en nu ook dit boek –

altijd met de volgende vrije interpretatie van woorden van de Boeddha: 'Geloof niets van wat ik zeg maar ervaar het zelf. Pas als je het zelf ervaren hebt weet je of het waar is.' Mijn waarheid is niet jouw waarheid. Sterker nog, mijn waarheid is niemands waarheid. Ieder mens op deze aarde heeft zijn of haar eigen waarheid. Dat betekent dat er meer dan zeven miljard waarheden zijn. En ook dat is niet per se de waarheid. Ik wil je niets opdringen, je hoeft niets te geloven van wat ik schrijf. Ik wil je enkel een andere manier van leven laten zien. Kortom, laat je inspireren door dit boek en ga zelf op pad. Ervaar het, beleef het en voel het! Er is zoveel te vinden dat je leven mooier en rijker maakt.

In de loop van dit boek vind je korte omschrijvingen van de methoden en leraren die ik ontmoette en bestudeerde. Steeds zo veel mogelijk met bronvermelding. In de tekstkaders vind je omschrijvingen van verschillende methoden en technieken. Zie ze als een uitnodiging tot verder onderzoek. Door erover te lezen begrijp je ze nog niet. Je moet ze ervaren om ze werkelijk te doorgronden. Zoals je pas weet hoe een appel smaakt, nadat je erin gehapt hebt. Ik adviseer je datgene wat je aanspreekt verder te onderzoeken. Als je voelt dat iets vanbinnen wordt geraakt, zit er waarschijnlijk een mooie les voor je in. Met sommige organisaties raad ik je aan wat voorzichtig te zijn vanwege het 'sekteachtige' karakter. Dit is slechts mijn beperkte of persoonlijke kijk en wil niet zeggen dat het zo is. Zie dit boek als een startpunt. Een kruispunt op je pad waarna je vele richtingen in kunt slaan, op weg naar een lichter leven.

De zoektocht

Zij die dansen worden als krankzinnig beschouwd door degenen die de muziek niet kunnen horen.

GEORGE CARLIN

De sleutel voor een lichter leven ligt niet in de alledaagse werkelijkheid. Niet in de race voor carrière, hypotheek en pensioen. De zoeker dient dieper te graven maar loopt daarmee het risico verdwaald te raken. *Je weet pas wie je bent als je weet waar je vandaan komt.* Eerst het verleden onderzoeken dus. Toen ik net 'wakker' werd, was het een enorm kluwen voor me. Al die verschillende stromingen, religies en leringen die ogenschijnlijk allemaal iets anders vertellen en tegelijkertijd het over hetzelfde lijken te hebben. Ik begon mijn onderzoek bij het begin. Het christendom. Mijn interesse werd gewekt toen ik ontdekte dat die religie in de loop der tijd nogal veranderd was. De eerste 150 jaar na de dood van Jezus geloofden de verschillende christelijke stromingen heel andere dingen dan vandaag de dag. Zo was bijvoorbeeld reïncarnatie de normaalste zaak van de wereld in het Westen.

Wat was er nou zo interessant voor mij aan deze ontdekking? Dat werd me duidelijk toen ik ontdekte dat het soefisme, een mystieke tak van de islam, eigenlijk dezelfde waarheden kent als de oerchristenen. Ik ontdekte dat elke grote religie een mystieke stroming kent en dat al deze stromingen dezelfde 'waarheid' vertalen. Een mystieke stroming wil

zoveel zeggen als een diepgaande, niet-publieke stroming die meestal veel verder gaat in haar onderzoek en beoefening dan de hoofdstroming. Het christendom kent de gnosis, de islam kent het soefisme, het hindoeïsme (in vroege vorm brahmanisme) kent onder andere de advaita vedanta, het boeddhisme kent de vajrayanaschool en het jodendom de kabbalah. Allemaal hebben ze veel overeenkomstige waarheden. Allemaal geloven ze in reïncarnatie. Voor alle mystieke stromingen is het overwinnen van het ego of het dualisme een van de voornaamste doelen, met uiteindelijk verlichting of eenwording met God, Boeddha, natuur of bewustzijn (Brahma) in welke vorm dan ook als ultiem doel. Of het nu de bovengenoemde religies zijn, Indiase stromingen als de sikhs uit Noord-India en de jainisten, sjamanistische geloven als van de Noord-Amerikaanse indianen en de Amazonebewoners, de Chinese tao, boeddhistische takken als zen, pure land en theravada of het Vietnamese geloof cao dai, je komt het overal tegen.

Mijn interesse was nu echt gewekt. Zou er dan een soort 'basis-waarheid' bestaan? Een waarheid die aan de basis ligt van alle religies? Een waarheid die misschien is vervormd in de verschillende eeuwen en culturen waarin de religies evolueerden maar evengoed bewaard is gebleven? Ik ontdekte de Gulden Regel. Deze regel zegt in feite: 'Wat je niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet'. De Gulden Regel is terug te vinden in bijna iedere religie en mystiek die ik tegenkwam. Ongelofelijk, ik raakte steeds enthousiaster.

De Gulden Regel: *Wat je niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet.*

Deze gouden regel is in een of andere vorm terug te vinden in de meeste religies en mystieke spirituele leringen.

Confucianisme (China, circa 500 v.Chr): 'Bejegen je medemens met dezelfde hoffelijkheid, waarmee je een dierbare gast ontvangt. Behandel

hem met hetzelfde respect, waarmee het grote offer gebracht wordt. Wat je zelf niet wilt, doe dat ook de ander niet. Dan zal er geen boosheid tegen je zijn – noch in de Staat, noch in je familie.’

Hindoeïsme (India): uit de Mahabharata, een tussen 400 v. en 400 n.Chr. samengesteld epos, komt de volgende uitspraak: ‘Men moet nooit een ander aandoen, wat men voor zichzelf als kwetsend ziet. Dat is de kern van de regel van alle rechtschapenheid.’

Jaïnisme (India): in de Suttrakritanga (ontstaan tussen 600-300 v.Chr.) luidt het in de tiende lezing, over waakzaamheid: ‘Heeft men de wet vervuld en de zorgeloosheid overwonnen, dan moet men leven van toegestaan voedsel en alle levende wezens zo behandelen, als men zelf behandeld wil worden.’

Boeddhisme: in de Udana uit de zesde eeuw v.Chr. leert de Boeddha, uitgaande van ieders wens niet te sterven, voor zichzelf geluk te zoeken en leed te verafschuwen: ‘Wat voor mij onwelgevallig en onaangenaam is, is voor anderen ook onwelgevallig en onaangenaam. Hoe zou ik dan een ander kunnen belasten met wat voor mijzelf onwelgevallig en onaangenaam is?’

Het **jodendom** kent ook meerdere versies: ‘De vreemdeling die bij u vertoeft, zal als een onder u geboren Israëliet gelden en jij zult hem liefhebben als uzelf, want jij zijt vreemdelingen geweest in het land Egypte.’ En de volgende: ‘Wat jij verafschuwt, doe dat ook je naaste niet. Dat is de hele Thora, de rest is commentaar.’ Nieuwe Testament (Jezus): ‘En gelijk jij wilt dat u de mensen doen, doet zij hun evenzo.’

Islam: ‘Niemand van jullie is gelovig, zolang hij niet voor zijn broeder wenst, wat hij voor zichzelf wenst.’

De zoektocht naar ‘de waarheid’ intensiverde. Steeds als ik dichterbij kwam, leek er iets te veranderen. Ik raakte verstrikt in een net van waarheden. Wat klopte er nu wel en wat niet? Hoe kon Deepak Chopra

het ene zeggen en bijvoorbeeld mijn kabbalahleraar het tegenovergestelde? Terwijl ze allebei over hetzelfde praatten. Toen ik er bijna ontmoedigd door raakte, ontdekte ik dat er veel meer waarheden zijn dan slechts één waarheid. Zoals ik al eerder schetste, heeft ieder mens zijn of haar eigen waarheid. Waarheden kunnen naast elkaar leven. Mijn reis werd magischer en spannender, en nam een geheel nieuwe wending. Ik besloot al snel dat het lezen van boeken me een te beperkt beeld gaf van de 'waarheid' die ik zocht. Lezen gaat in woorden en woorden zijn het domein van het verstand. Werkelijke wijsheid, zo las ik overal, kan niet worden gevonden in het mentale, het hoofd. Kennis heeft niets met wijsheid te maken. Ons verstand kan maar een klein deel van de werkelijkheid aan. Denk er maar eens over na. Onze zintuigen nemen veel meer prikkels op dan wij bewust kunnen verwerken. We zien dus maar een klein gedeelte van de wereld om ons heen bewust. Het verstand werkt met woorden en cijfers. We leven hier in het Westen in een wereld waar we geloven dat alléén waar is wat beschreven kan worden in woorden en getallen. Toen ik op een bijeenkomst voor wijzen een Egyptische grootmoeder (wijze vrouw) hoorde zeggen dat woorden een 'nieuwigheid' zijn in haar duizenden jaren oude traditie en dat die woorden eigenlijk maar beperkend zijn in de communicatie, moest ik gniffelen. Ze heeft gelijk, woorden zijn beperkend. Heb je wel eens gehoord dat communicatie voor 20% uit woorden bestaat en voor 80% non-verbaal is? Die 80% is echt niet alleen maar lichaamshouding, maar ook mentale, emotionele en spirituele communicatie. Er is veel meer gaande tussen mensen dan wij met ons verstand kunnen begrijpen. Een oefening uit de advaita vedanta (Indiase mystiek) laat zien hoe beperkt het verstand is. Vraag: *omschrijf de smaak zoet in woorden*. Probeer het maar. Leg het boek even neer en doe je best ... Lukt niet? Geen zorgen. Ik heb deze oefening met mensen uit meer dan vijftien verschillende landen gedaan en er is nog nooit iemand uitgekomen. Ook geen wetenschappers, medici of taalkundigen. Waarom niet? Om-

dat het niet kan. De smaak zoet kan, net als elke andere smaak, alleen ervaren worden, niet omschreven. Dat betekent dat ons verstand niet in staat is iets 'gewoons' als smaak – iets wat we toch dagelijks tegenkomen – te omschrijven. Wat kan het dan wel omschrijven? Probeer het eens met liefde. Duizenden dichters gingen je eeuw na eeuw voor in een poging liefde in woorden te vatten. Ze faalden, stuk voor stuk. Waarom? Omdat liefde alleen ervaren kan worden. Zie je hoe dichtbij de grenzen van het verstand liggen? We kunnen heel normale dingen al niet omschrijven, alleen maar ervaren. En wij maar denken dat de wereld van het verstand de realiteit is. In werkelijkheid leven we in een fractie van de realiteit zolang we alles willen omschrijven. Daarbinnen denken we de wijsheid in pacht te hebben. Maar als we al niet in staat zijn iets dagelijks als smaak in woorden te vatten, hoe gaan we dan ooit complexe begrippen als God, verlichting en bewustzijn in woorden vatten? Dat kan helemaal niet. Toen ik voor het eerst hoorde dat in de zen het bewustzijn wordt omschreven als: 'het grote onnoembare, de grote leegte', dacht ik: ja ja, dat zullen we nog wel eens zien. Inmiddels begrijp ik mijn westerse arrogantie. Deze begrippen kunnen we niet omschrijven, alleen ervaren. Iets waar we met name in het Westen moeite mee hebben.

Advaita vedanta is een duizenden jaren oude Indiase mystieke school, gebaseerd op de Veda's. 'Advaita vedanta' betekent 'voorbij het weten' (Veda = weten). Wat is er voorbij het weten? Directe ervaring. Advaita vedanta gaat ervan uit dat zelfrealisatie (één worden met wie je in werkelijkheid bent) alleen door directe ervaring kan geschieden.

De advaita-traditie gaat uit van de onscheidbaarheid van individu en geheel, van mens en schepping, van de schepper en zijn schepping. Door langdurig vergeten van de waarheid denkt de mens echter dat hij losstaat van de schepping en de schepper, en dat hij daarom vrij is. Zo ontstaan

frictie, strijd, aantrekking en afstoting. Als de mens zich zijn ware natuur herinnert, onafgescheiden van de schepper en de schepping, komt de dualiteit (als strijd) tot vrede en rust, tot eenheid. Het realiseren van de eenheid en van de illusie van dualiteit, is bevrijding.

Ik leerde de beginselen van advaita vedanta kennen dankzij mijn leraar Dingeman Boot. Dingeman was op zijn beurt een leerling van Wolter Keers, die advaita vedanta in Nederland introduceerde. Dingeman was een maand in Mumbai, India, bij de grote vedantaleraar Sri Nisargadatta Maharaj, een verlichte leraar die studenten van over de hele wereld trok. Maharaj sprak geen Engels. De interviews die hij had met zijn (met name westerse) studenten werden door tolken opgetekend. Later zouden deze interviews samengevoegd worden in het boek *I Am That*. Het mooie aan dit boek is dat de vragen die de studenten aan Maharaj stelden, dezelfde vragen zijn die jij en ik hem zouden stellen. Daardoor geeft het boek prachtige en directe inzichten in zelfrealisatie. Een boek dat tot verlichting kan leiden. Het werd door Wolter Keers in het Nederlands vertaald onder de titel *Ik ben / Zijn*. Een absolute aanrader!

Ik besloot dat ik die waarheid waar al die leraren over spraken, wilde 'ervaren' in plaats van met mijn verstand begrijpen of 'weten' vanuit mijn hoofd. Overal waar ik keek, kwam ik het advies tegen te gaan mediteren. Jezus mediteerde veertig dagen in de woestijn, soefi's mediteren, Boeddha bouwde er zijn filosofie op en in India zeggen ze het al tienduizend jaar of langer te doen. Meditatie, zo leek me, was de ingang die ik zocht. Tijd om de daad bij het woord te voegen. Ik typte de zoekwoorden 'meditatie + Zwolle' (mijn toenmalige woonplaats) in Google en bovenaan verscheen het centrum van de man die mijn eerste leraar zou worden: Dingeman Boot. In zijn centrum in Zwolle doceerde hij vipassanameditatie – een boeddhistische meditatiemethode – en (hatha) yoga, doorspekt met advaita vedanta. Mijn leraar was toentertijd over

de zeventig en had als monnik binnen het theravadaboeddhisme in kloosters in Thailand en Birma gemediteerd. Ook was hij als yogaleraar door India getrokken en had wekenlang gestudeerd bij de grote advaita vedanta-leraar Sri Nisargadatta Maharaj in Mumbai (zie tekstkader). Ik was met mijn neus in de boter gevallen. Uiteindelijk bleef ik iets meer dan twee jaar bij Dingeman, gemiddeld een avond in de week. Tot het begon te kriebelen en ik meer wilde. Dingeman adviseerde me om een langere meditatie-retraite te gaan doen.

Mijn eerste (vipassana)meditatie-retraite was in Lumbini ((Nepal) in het meditatiecentrum Panditarama, een van de centra van de Birmees leraar Sayadaw U Pandita. In de tijd van Sakyamuni Boeddha was Lumbini nog deel van India. Het werd een van de meest heftige ervaringen in mijn leven tot dan toe. Nog helemaal bleu en net op het meditatiepad was het retraitseregime van om vier uur 's ochtends opstaan, na twaalf uur 's middags geen vast voedsel meer, tien tot veertien uur per dag mediteren en de hele dag niet spreken, een flinke dobber. De eerste dagen ging ik ervoor. Elke dag had ik, net als alle andere yogi's, een tien minuten durend gesprek met de hoofdmonnik Vivekananda om mijn voortgang te bespreken. Ik leerde zitmeditatie, loopmeditatie en mindfulness. Dat laatste hield in dat je álles met volledige aandacht deed, van opstaan tot slapengaan. Om de aandacht beter te trainen doe je alles in slow motion. Lopen, eten, poepen, alles. Na een paar dagen hield ik het niet meer vol. De sessies van afwisselend een vol uur loopmeditatie met aansluitend een uur – met als hoogtepunt van de dag anderhalf uur – mediteren werden te veel voor mijn arme egootje.

Vipassanameditatie

Er zijn grofweg vier soorten meditatie: concentratiemeditatie (mediteren op één object zoals een kaars, een mantra of de ademhaling), open-je-hart-meditatie (meditatieoefeningen om compassie en empathie

te ontwikkelen), bewegingsmeditatie (denk aan dans, yoga en martial arts) en open-aandacht-meditatie (bewustzijn van alle objecten die zich in het moment voordoen zoals emoties, ademhaling, gedachten, fysieke en zintuiglijke gewaarwordingen en mentale staten). Vipassana is een vorm van open-aandacht-meditatie. Het komt voort uit het 'oude' boeddhisme, het theravada-boeddhisme. Vipassana betekent zoveel als 'de werkelijkheid doorzien zoals deze is'. Vipassana wordt beschreven in de beroemde *Maha Sattipathana Sutra* (grote-opmerkzaamheids- of mindfulness-sutra) en is onderdeel van het achtvoudig pad van de Boeddha. De vipassanabeoefenaar zit met gesloten ogen en geeft aandacht aan de ademhaling. Vervolgens geeft hij aandacht aan alle objecten die zich voordoen. Wat kan zich nu voordoen als je stilzit met je ogen dicht, vraag je je misschien af. Meer dan je denkt. Je ziet gedachten voorbijkomen en emoties. Maar ook lichamelijke ervaringen en zintuiglijke prikkels zoals het horen van geluiden en het ruiken van geuren. Je ervaart mentale staten zoals weerstand, onrust, slaperigheid en verlangen, en, als je lang genoeg zit, ook fysieke en mentale pijn. Door al die fenomenen te observeren en dat lange tijd achter elkaar te doen en iedere dag, leer je op een diep niveau inzien dat alles in het leven tijdelijk is. Dat alles komt en gaat, rijst en daalt zoals je buik bij de ademhaling. Je realiseert je dat als jij naar je gedachten en emoties kunt kijken, er ruimte is tussen jou en je emoties en gedachten. Dat je ze hébt maar niet bént. Dat betekent dat je er ook niet aan toe hoeft te geven. Ervaren vipassanabeoefenaren zijn 'losgekoppeld' of onthecht van hun emoties en mentale staten van zijn. Daardoor kunnen ze de negatieve dingen in het leven accepteren en worden ze niet meer boos of ongelukkig (er is boosheid, ik bén niet boos). Aan de andere kant kunnen ze meer genieten van de positieve zaken van het leven zonder angst om deze te verliezen.

Er zijn momenteel twee hoofdscholen binnen de vipassana. De ene is van de Birmese leraar Mahasi Sayadaw en de andere van de Birmees-Indiase ex-zakenman S.N. Goenka. Beide zijn zeer succesvol, al is Goenka met zijn

tiendaagse vipassanatrainingen het bekendst geworden. Bekende westerse vipassanaleraren zijn Joseph Goldstein en Jack Kornfield van de Insight Meditation Society in Massachusetts VS. Ik beoefen zelf vipassana volgens de Mahasi-school.

Enorme weerstanden, onrust en verlangen naar Monique – wij waren toen net een halfjaar samen – maakten me gek! Op een ochtend versliep ik me. Wat voelde ik me onbenullig ... Ik raakte het spoor bijster en vanaf dat moment ging het van kwaad tot erger. Ik rookte in die tijd nog en ondanks de uitdrukkelijke voorschriften – niet roken, niet drinken, geen seks et cetera op het terrein – vluchtte ik naar de achterste omheining om daar in de bosjes een sigaretje te roken. Schandalig. Ik zal ook nooit vergeten dat, toen ik de bosjes uitkwam en een van de onderhoudsmannen ze net inging, mijn verstand met me aan de haal ging: Wat deed die man daar? Zou U Pandita gevoeld hebben dat ik daar zijn wetten had overtreden? Verlichte mensen hebben bijzondere helderziende gaven wordt gezegd. Zou hij de onderhoudsman gestuurd hebben om me te betrappen? Zweet druppelde langs mijn gezicht en urenlang beleefde ik een heel slechte trip van schuldgevoelens en schaamte.

De volgende ochtend liep ik, nog steeds in een *mindfuck*, langs het mededelingenbord. Er hing een uitgeprinte foto van een tempel met daaronder de tekst: *'The fool does not evaluate his misguided acts; they torment the stupid like a consuming fire.'* Vrij vertaald: 'De dwaas evalueert zijn ontspoorde daden niet; ze kwellen de dommen als een verterend vuur.' Toen wist ik het zeker. Ze wisten het! Maar ze hadden me vergeven. Pfff ... wat een opluchting ... Ik besloot vol gas door te gaan met mediteren en hoewel het me veel inspanning kostte, haalde ik het tot de laatste dag. Een van de laatste dagen van de retraite zat ik buiten in de zon na te denken over de ruïne van mijn leven. Ik was mijn hele

oude leventje kwijtgeraakt. Wat zou ik nu doen met mijn leven? Ik was goed in geld verdienen, in mezelf en anderen rijk maken. In bedrijven oprichten en strategisch denken. Maar wat had dat allemaal nog voor zin nu ik wist wat ik wist? Ik overwoog het klooster in te gaan om door te mediteren, maar op dit moment bedacht me al snel. Op die plek in Lumbini werd me duidelijk dat mijn leven nog maar over één ding zou gaan: andere mensen helpen om gelukkig te zijn. Vanaf dat moment staat mijn leven in het teken van de mensheid en de wereld. Na deze retraite heb ik nog een aantal kortere en langere retraites in Nederland en als hoogtepunt een vipassanaretraite van drie weken in Thailand gevolgd, waar ik later meer over vertel.

Het belangrijkste moment van mijn leven

Het was op Terschelling tijdens Dingeman Boots jaarlijkse, achtdaagse meditatie- en natuurretraite. Het moet de zesde of zevende dag geweest zijn. De ochtenden hadden een vast programma, maar gedurende de middagen waren we vrij te gaan en te staan waar we wilden. Zolang we maar mindful bleven en in stilte. Ik wandelde de duinen in en vond een mooi plekje midden op een hoge duin. Het uitzicht over het (lege) strand en de zee was prachtig. Ineens zei een stemmetje tegen me: 'Ga eens staan', en ik ging staan. Toen zei het stemmetje: 'Laat je eens vallen.' Ik keek achterom of het veilig was. 'Nee, nee', zei het stemmetje en ik begreep dat het bedoelde dat ik me in vol vertrouwen en overgave moest laten vallen, dus dat deed ik. Ik plofte neer in het zand. Terwijl ik daar lag, vroeg het stemmetje: 'Ben jij je lichaam?' Nee, dat ben ik niet, dacht ik. 'Ben jij dan je gevoelens?' Nee. 'Ben jij je gedachten? De geluiden die je hoort? De lucht die je ziet?' Nee, dacht ik opnieuw. Toen vroeg het stemmetje: 'Ben jij je ademhaling?' En op dat moment gebeurde het. In een flits was ik totaal onthecht van alles. Ik zag mezelf los van alle processen in mijn lichaam en geest, en kon ernaar kijken. Een intens gelukkig gevoel stroomde door me heen. Ik was vrij, volledig vrij.

Mijn lichaam ging rechtop zitten en ik keek ernaar. Ik zag mijn lijf, de emoties die erdoorheen lopen.

Vanuit een diep weten zag ik dat ik niet de geluiden was die ik hoorde en niet de lucht die ik boven me zag. Een allesdoordringend besef van eenheid maakte zich meester van me. Ik zag het helmgras naast me, het beeld was ongeloofelijk scherp en het groen groener dan ik ooit had gezien. De lucht was prachtig en knalblauw. Ik was me ongelooflijk bewust van alles om me heen en wat er binnen in mezelf gebeurde. Alles tegelijkertijd. Het leek of prikkels en indrukken ineens allemaal tegelijk binnen konden komen zonder dat mijn hersenen hoefden te filteren. Ik kon alles overzien. Ik weet niet hoelang ik daar gelegen heb. Al die tijd was ik een met alles. Het best te omschrijven als gelijkmoedigheid ontmoet gelukzaligheid. Ik WAS. Niets meer, niets minder. Ineens kon ik mijn eigen conditionering zien. Ik zag mijn gedachten, mijn problemen, mijn overtuigingen en de idioterie ervan. Ik zag dat ik het ben die al mijn problemen vasthoudt. Ik ben het die alle overtuigingen, hoe beperkend ook, zelf in stand houdt. Krampachtig houd ik mijn identiteit bij elkaar. Even moest ik lachen om mezelf. Om hoe serieus ik mezelf eigenlijk neem. Ik kon zien waar ik vandaan kom. Ineens doorzag ik oorzaak en gevolg, en begreep ik wat karma inhoudt.

Ik zag mijn energie opgaan in de omgeving. Ik zat en ik was. Mijn wezen voelde enorm, open en ruim. Tijd en ruimte waren er niet. Ik ervoer een diepe eenheid met de omgeving en alles wat was, en een diep vertrouwen in het Al. Alles was perfect zoals het was, ik begreep ineens wat de bedoeling van het universum is. Van de wereld, van de mensheid, van het leven. Ik had een diep inzicht in het bestaan. Ik voelde me beschermd en het werd me duidelijk dat ik gesteund en geholpen wordt, wat er ook gebeurt in mijn leven. Het was een heerlijke, openbare ervaring. Ik zag mijn ego en hoe het mijn identificaties bij elkaar hield. Hoe blind ik al die tijd was geweest... Ik zag de dingen waar ik mee zat in mijn leven en beseftte dat ik ook die zelf in stand hield. Ze

leverden me iets op. Het is een onbeschrijfelijk gevoel je eigen persoonlijkheid te zien zitten. Ik kon zo duidelijk zien dat het een creatie is, door mezelf gecreëerd, dat het niet echt is.

Ik beleefde de omgeving ongeloofelijk intens. Ik zag het zand, de zee, de lucht en de duinen één worden. Ze smolten als het ware in elkaar waardoor er één groot veld ontstond. Tot mijn verbijstering was ik onlosmakelijk verbonden met dat veld. Ik wás dat veld. Ik was alles. Toen ik vervolgens weer naar mezelf keek, zag ik de energetische stukken waaruit ik besta. Ik zag een energetisch veld om mijn lichaam heen dat uitlopers had in alle richtingen, ik zag kleuren en vormen.

Ineens besepte ik dat er geen verleden en toekomst is. Alles was er al en daardoor zag ik waar ik vandaan kwam en waar ik naartoe onderweg ben. Mijn hele leven werd kraakhelder. Al met al was het een zeer intense ervaring. Ik heb geen idee hoelang ik daar gezeten heb, gelukzalig en een met alles. Tot één enkele gedachte me terugbracht naar het leven en ik weer terugkeerde in de, plotseling bescheiden, ruimte van mijn fysieke lichaam. Een gedachte die zomaar opkwam toen ik me realiseerde wat er met me aan het gebeuren was: kan ik nu nog wel van Monique houden? Op slag schoof alles weer in elkaar. De gewaarwording was even snel weer verdwenen als ze gekomen was.

Ik kan de intense wijsheid en de inzichten van dat moment nog maar deels reproduceren, maar een verruimde blik op de realiteit is gebleven. Het inzicht dat alles in de kern één is, geeft me vrijheid en maakt dat ik me minder hecht aan de dingen van het leven. Het heeft me voor groot een deel bevrijd van identificatie met mijn persoonlijkheid. Hierdoor kan ik onaangename zaken makkelijker accepteren en tegelijkertijd intens genieten van de mooie dingen in mijn leven. Betekent dit dat ik verlicht ben? Ik vind van niet. Ik stoor me soms aan mensen die na een vergelijkbare ervaring pretenderen het 'eindstation' te hebben gehaald. Internet staat vol met dergelijke verhalen. 'Doe effe gewoon',

zou mijn Westlandse zwager zeggen. In het boeddhisme alleen al kennen we vier fasen van verlichting voordat je uiteindelijk één wordt met het Al. Gedurende meditatie retraites hebben yogi's regelmatig vergelijkbare ervaringen. Niets bijzonders aan.

Meditatiemeesters leren hun leerlingen vooral niet gehecht te raken aan een dergelijke ervaring, het is slechts een stapje in de goede richting. En zo zie ik het ook. Later vond ik in boeddhistische teksten de volgende uitleg voor wat er met me gebeurd was. In het boeddhisme wordt over de 'drie vergiften' gesproken. Dit zijn drie krachten die tussen de mens en verlichting in staan. Dat wil zeggen dat iemand die ze overwint, verlicht raakt. De eerste kracht is 'onwetendheid', in het Pali – de oude Indiase taal die de Boeddha gebruikte – heet dit 'moha'. Onwetendheid houdt ons gevangen in de wereld die we kennen; ongezond leven, de angst voor bewustwording en spiritualiteit, de ratrace van carrière en geld, de consumptiemaatschappij waar we in leven en de oogkleppen die we op hebben als het gaat om armoede in de wereld. Het tweede vergift is haat of 'dosa'. Dit vergift uit zich in wat we elkaar aandoen, in ruzie en boosheid maar ook in de oorlogen die we al duizenden jaren onderling voeren. Het derde is verlangen of 'lobha'. We zijn ontevreden met wat we hebben en verlangen naar wat we niet hebben. Deze drie vergiften staan niet alleen tussen ons en verlichting maar ook tussen ons en geluk, tussen ons en een lichter leven. Ik ontdekte dat in een doorbraak zoals ik die ervaren had, een stuk onwetendheid, moha, wordt weggeslagen. Als dat gebeurt dan manifesteert zich het tegenovergestelde van onwetendheid, namelijk wijsheid. Het blikveld van de betreffende persoon verruimt zich en hij doorziet zichzelf en anderen. Er is een toename van inzicht in de realiteit. Een doorbraak in onwetendheid betekent trouwens niet automatisch dat haat en verlangen ook verdwenen zijn. Wel is er door deze ervaring veel veranderd. Ik weet nu voor mezelf dat de eenheid werkelijkheid is, ik heb het ervaren dus ik hoef het niet meer te geloven. Voor mij is het werke-

lijkheid. Dit geeft me een diepe rust en een diep gevoel van welzijn en gelukzaligheid. Ik vertrouw op het leven en het universum. Wat er ook gebeurt, het is goed. De zon schijnt altijd, ook als er even wolken voor zitten. Er zit een kloppend plan achter. Ieder mens is perfect zoals hij of zij is. Ieder leven gaat precies zoals bedoeld. Het is sindsdien relatief makkelijk voor me een gezond, bewust en licht leven te leiden.

De reden dat ik deze ervaring zo uitgebreid in dit boek bespreek, is dat ik het belangrijk vind dat mensen zien dat een gewone jongen uit Zwolle dergelijke processen kan ondergaan en geluk kan vinden. Als ik het kan, kan iedereen het. Toch? Ik besloot in Nepal al dat het enige zinvolle voor mij om te doen in dit leven is anderen te helpen gelukkig te zijn. Daar kon ik na deze ervaring aan toevoegen dat ik mensen wil helpen met het bereiken van een ruimer bewustzijn, opdat de kwaliteit van hun leven, hun omgeving en uiteindelijk de mensheid er beter van wordt. De redenering is dat als mensen bewust leven, ze niet alleen goed zorgen voor zichzelf, maar ook voor hun omgeving en de planeet. Voor deze wereld is het voor mijn gevoel 'twee voor twaalf'. Ik las laatst een citaat van de Canadese wetenschapper en milieuactivist David Suzuki: 'We zitten met z'n allen in een gigantische auto en we rijden, met 120 kilometer per uur, op een bakstenen muur af. Terwijl iedereen ruziemaakt over waar ze willen zitten.' Ik geloof dat dat waar is. Binnen 50 jaar zijn er naar schattingen 9 miljard mensen; met name de arme wereldbevolking neemt toe. Elke dag verdwijnen er stukken regenwoud en daarmee onze zuurstofvoorziening. Oorlogen en rampen zijn ook aan de orde van de dag. We zitten allemaal vast in het doolhof van het leven. De enige manier om daaruit te komen, is via het trapje naar het uitkijktorentje te klimmen en vanaf daar de uitgang te vinden. Die uitkijktoren is volgens mij een metafoor voor een ruimer bewustzijn. Als we allemaal bewust zijn, dan verandert de wereld, is mijn diepe overtuiging.