

MEDITATIE VOOR PAGANS



*Nuttige meditatietechnieken voor gebruik
binnen het Paganisme.*

Flierefluiter
© 2015

Meditatie

Meditatie is een verzameling spirituele technieken waarmee we onze geest kunnen trainen om meer geconcentreerd en aandachtiger te zijn en zo ons bewustzijn te vergroten en te verdiepen. Veel mensen zullen meditatie eerder met Oosterse religies als Boeddhisme associëren dan met Paganisme, maar volgens mij is dat niet terecht. Weliswaar zijn de meeste meditatietechnieken ontwikkeld binnen de Oosterse religies, maar ze zijn ook heel bruikbaar voor aanhangers van Westerse paganistische tradities en zelfs voor mensen die helemaal niets met spiritualiteit hebben.

Voor mij is meditatie in allerlei vormen altijd een belangrijk onderdeel geweest van mijn Paganisme, de verschillende meditatietechnieken hebben mijn heksenpad een grotere diepgang gegeven en mijn ervaringen enorm verrijkt.

In dit artikel wil ik een aantal meditatietechnieken met jullie delen die ik bijzonder geschikt vind voor gebruik binnen het Paganisme.

Eerst zal ik aandachtmeditatie bespreken omdat dit de basis is van alle meditatievormen, daarna een paar energiemeditaties die gericht zijn op het leren voelen, onderscheiden en hanteren van verschillende energien. Hierna bespreek ik enkele verbindingsmeditaties, een zelfbedachte term voor meditaties om verbinding of contact te maken met de energie of spirit van plaatsen, planten en stenen. Deze verbindingsmeditaties zijn ontwikkeld binnen het moderne Paganisme. Tenslotte geef ik aan het einde van dit artikel nog een paar voorbeelden van meditatieve rituelen.

De meest gebruikte meditatievorm binnen het Paganisme, geleide visualisaties of pathworkings, laat ik nu grotendeel buiten beschouwing laten omdat hier zoveel over te vertellen is dat ik er later een apart artikel aan zal wijden.

Ik heb de verschillende meditaties hier helemaal uitgeschreven zodat je als lezer niet alleen een goed idee krijgt van de inhoud en werking van de meditatie, maar er in principe ook meteen mee aan de slag kunt. Want mediteren is net als hardlopen, je leert het door het te doen en alleen door het doen heeft het effect op je.

Toch zal het in het begin vaak moeilijk zijn om de beschreven meditaties uit je hoofd te doen. In dat geval kun je je tot Goeroe Google wenden om een ingesproken versie op internet te scoren.

Ik wens je veel leesplezier met dit artikel en hoop dat de meditaties je diepgang en inzichten zullen geven!

Aandachtsmeditatie

Meditatie is in zijn meest basale vorm een techniek om onze geest meer aandachtig en geconcentreerd te krijgen door deze slechts op een ding te richten. Dit richtpunt voor de geest kan van alles zijn zoals een bepaalde houding, beweging, voorwerp, gedachte of klank, maar meestal richt je in meditatie je aandacht op je ademhaling. Een goed voorbeeld hiervan is de meditatie van het adem tellen, een oefening die volgens de overlevering door Boeddha zelf ontwikkeld is.

Adem tellen

Bij het adem tellen ga je zitten in een redelijk ontspannen houding waarbij je comfortabel een tijdje kunt zitten zonder in slaap te vallen. Je sluit je ogen en gaat met je aandacht naar je ademhaling. Je begint deze te tellen: op een inademing tel je 1, op de uitademing 2, op de volgende inademing 3 en zo door tot 20. Daarna begin je weer bij 1. Als je merkt dat je bent afgeleid en de tel kwijt bent, dan begin je ook weer opnieuw bij 1. Iets anders dan je aandacht bij je ademhaling te houden en deze te tellen hoeft je niet te doen.

Als dit je goed afgaat en je meerdere keren zonder opnieuw te beginnen tot 20 hebt kunnen tellen, kun je door naar de volgende fase van deze meditatie waarbij je de ademhaling als geheel telt. Dan tel je dus een in- en uitademing als 1 en de volgende in- en uitademing als 2 en zo door tot 20. Ook hierbij geldt dat je opnieuw begint als je bent afgeleid.

Deze meditatie van ademhalingen is een eenvoudigere, maar toch krachtige, variant van de Vipassana meditatie uit het Theravada Boeddhisme. Bij deze meditatie wordt de aandacht ook op de ademhaling gericht, maar zonder deze te tellen.

Vipassana

Bij de vipassana meditatie ga je ook met gesloten ogen in een ontspannen houding zitten en richt je ook je aandacht op de ademhaling, maar je telt deze niet. Je houdt je aandacht bij de adem en volgt bewust hoe je inademt, de lucht vasthoudt in je lichaam, weer uitademt en je longen even leeg hebt. Elke ademhaling weer opnieuw. Als je tijdens de meditatie wordt afgeleid door gedachtes, fysieke ervaringen, emoties of invloeden van buitenaf, dan merk je dat op en brengt je aandacht weer terug naar je ademhaling.

Ik doe zelf al jaren meerdere keren per week vipassana en merk nog steeds tijdens elke sessie regelmatig dat mijn gedachten afgedwaald zijn, dat er boosheid of blijdschap in me opkomt of dat ik ergens pijn heb en dat ik daardoor mijn aandacht niet meer bij mijn ademhaling heb.

Gelukkig is dat niet erg. Het doel van deze meditatievorm is juist dat je je er van bewust wordt dat gedachtes, emoties en fysieke ervaringen er met je aandacht vandoor kunnen gaan, dat je leert dat in een vroeg stadium op te merken en dat je in staat bent je aandacht weer terug te brengen naar waar je hem hebben wilt.

Boeddha in meditatie met allerlei afleidingen om hem heen.



Hiervoor zul je gedurende langere tijd vier of vijf keer per week zo'n 20 minuten vipassana of een andere vorm van aandachtsmeditatie moeten beoefenen. Dat vraagt enige discipline, want er zijn leukere manieren om je tijd te besteden, maar het levert je zeker wat op. Als mens en als pagan.

Je zult merken dat je bewuster en met meer aandacht in het leven staat; dingen als een mooie wolk, een overvliegende buizerd of de volle smaak van een kop sterke thee zullen je eerder opvallen en je kunt er meer van genieten. Je gaat minder vaak op de automatische piloot door de dag en zult minder vaak en heftig meegespoeld worden door gedachten of emoties en meer in evenwicht blijven. In New Age termen ben je meer ‘mindful’ en leef je meer ‘in het hier en nu’.

Uiteraard kun je ook aandachtig en bewust leven zonder meditatie, maar voor mij en velen anderen is meditatie wel een goede manier om deze levenshouding te trainen en te ontwikkelen.

Maar wat heeft dat nu met Paganisme te maken? Nou, best wel veel!

Als je bewuster en met meer aandacht in het leven staat ben je veel opmerkzamer. Je intuïtie wordt sterker en je zult haar boodschappen veel eerder opvangen en beter interpreteren. Energieën en sferen voel je beter aan en je staat meer open voor kadootjes en boodschappen van de goden. Als ik mindful in de cirkel sta dan beleef ik een ritueel veel intenser en is de werking vaak veel krachtiger dan wanneer mijn hoofd vol gedachten zit en ik vaak even afdwaal. Ook divinatie en healing gaan een stuk beter als ik ze mindful, bewust en met aandacht, doe.

Verder zijn deze vormen van aandachtmeditatie de basis van de technieken die ik verder in dit artikel zal bespreken.

Energiemeditatie

Onder energiemeditaties versta ik meditaties waarbij je je aandacht richt op de energiestromen in je lichaam en het energieveld daar omheen, de aura, en deze bewust beïnvloed en stuurt. Deze meditaties maken je bewuster van de energieën in je lichaam en om je heen zodat je ze beter kunt aanvoelen en hanteren en zijn daarnaast heel geschikt om de energiebanen in je lichaam en aura te zuiveren van blokkades en oude energieën en de verschillende energieën van je aura in balans te houden.

Omdat de energiemeditaties allemaal sterk op het lichaam gericht zijn beschrijf ik hier eerst een meditatieoefening om het lichaamsbewustzijn te vergroten, namelijk de bodyscan.

Bodyscan

Bij deze meditatie ga je comfortabel op je rug liggen met gesloten ogen en je ademt een paar keer diep in en uit. Hierna ga je lichaamsdeel voor lichaamsdeel je hele lijf langs met je aandacht. Je begint met je aandacht naar de tenen van je linkervoet te brengen en je neemt bewust waar wat je daar ervaart. Kun je je tenen voelen zitten, als collectief of ook apart? Zijn ze warm of koud, zitten ze vrij of beknelde? Voel je jeuk of tintelingen? Neem aandachtig waar wat je ervaart bij je tenen, merk je ervaringen op maar doe er verder niets mee. Er zijn geen goede of foute waarnemingen, het gaat er alleen om dat je de tenen van je linkervoet kunt voelen. Als je deze hebt ervaren ga je verder met je aandacht naar de bal van je linkervoet, de holte onder je voet, je hiel, de bovenkant van je voet en dan je hele linkervoet.

Hierna ga je met je aandacht je hele lichaam af en ervaart in elk lichaamsdeel welke ervaringen of sensaties zich daar voordoen.

Je aandacht gaat na de linkervoet dus naar de linkerenkel, het onderbeen, knie, bovenbeen en dan het gehele linkerbeen, vervolgens naar je rechterschouder, bal van de voet, holte van de voet, hiel, bovenkant van de voet, hele rechtervoet, enkel, onderbeen, knie, bovenbeen, het hele rechterbeen, het bekken, geslachtsdelen, anus, rug, buik, middenrif, borstkas, longen, hart, en dan naar de linkerschouder, linker bovenarm, elleboog, pols, handpalm, vingers en de hele linkerarm, vervolgens naar de rechterschouder, bovenarm, elleboog, pols, handpalm, vingers en de hele rechterarm, dan naar de nek, het strottenhoofd, de kaak, neus, ogen, oren kruin en tenslotte kijk je met aandacht wat je voelt in het hele hoofd.

Als je aandacht tussentijds afdwaalt door bepaalde gedachtes of emoties, dan merk je dat net als bij aandachtsmeditaties op en je brengt je aandacht weer terug naar het lichaamsdeel waar je gebleven was en gaat verder met de bodyscan.

De bodyscan is een pittige en lange lichaamsmeditatie uit het mindfulnessprogramma, als je hem goed doet kan hij gemakkelijk drie kwartier tot een uur duren. Hij helpt je om je lichaamsbesef en opmerkzaamheid van fysieke ervaringen te versterken, wat het weer gemakkelijker maakt om energieën in en om jezelf op te merken en ermee te werken.

De volgende energiemeditatie gaat een stap verder, hierbij verzamel je energie in je bekken en laat deze heel bewust energie door je lichaam stromen om je energiebanen te zuiveren van blokkades en je energetische ‘doorbloeding’ te verbeteren. Deze meditatie is afkomstig uit de Kundalini Yoga en wordt de Grote Hemelse Omloop genoemd.

Grote Hemelse Omloop

Voor de Grote Hemelse Omloop ga je op een stoel zitten met een rechte rug, je voeten op de grond en je handen op je bovenbenen. Je sluit je ogen en ademt een paar keer diep in en uit. Hierna duw je het puntje van je tong tegen je gehemelte aan en je spant van beneden je sluitspieren een beetje aan alsof je je poep en plas moet ophouden. Door deze innerlijke houding van tong en sluitsperen, de zogenaamde Hu Yin positie, sluit de energiekringloop in je lichaam zich. Je houdt deze positie tijdens de hele meditatie vast. Mocht je op een gegeven moment merken dat je de Hu Yin positie toch hebt losgelaten, dan neem je hem gewoon weer aan.

Nu begin je rustig maar diep in en uit te ademen, bij de inademing stel je je voor dat je met de lucht ook energie mee naar binnen zuigt en bij de uitademing stel je je voor dat je deze energie naar je bekken brengt. Stel je voor hoe je zo een bal van energie in je bekken vormt en hoe deze energiebal door je bekken danst. Ga met je aandacht naar het bekkengebied en kijk of je deze dansende bal energie kunt voelen.

Breng de energiebal dan naar je stuitje en laat hem van daar af met je aandacht langzaam langs je ruggengraat naar boven bewegen. Bij elke inademing breng je de energie een stukje naar boven tot je bij het begin van je nek aankomt.

Hier stel je je voor dat de energiebal zich in tweeën splitst en naar beide schouders beweegt. Je laat de energie door je schouders gaan en vervolgens over de bovenkant van je armen via de ellebogen en polsen naar de bovenkant van je handen. Laat de energie tussen je vingers door naar je handpalmen gaan en laat de energieballietjes daar even rond dansen. Hierna stroomt de energie langs de onderkant van je armen via je polsen en ellebogen weer naar je schouders en verder naar het begin van je nek.

Vanaf daar laat je de energie weer als een bal verder naar boven stromen langs je nekwervels, naar je kruin en dan via je gezicht naar je keel. Van de onderkant van je keel laat je de energie zich verspreiden door je borstkas en via het middenrif en de buik weer naar beneden in het bekken stromen.

Hier laat je de energie weer een bal vormen die door je bekken danst. Na een paar ademhalingen te hebben gedanst, laat je de energiebal weer in tweeën splitsen en afzakken langs de voorkant van je benen. Met elke uitademing laat je de energie verder zakken via je knieën en enkels naar de bovenkant van je voeten. Laat de energie tussen je tenen door glippen naar de zolen van je voeten en laat de energieballietjes daar weer even dansen. Hierna stroomt de energie via je hielen, enkels en knieholtes langs de achterkant van je benen weer naar het bekken.

In het bekken vormt de energie weer een grote bal die vrolijk in de rondte danst. De Grote Hemelse Omloop is nu rond en je kunt de meditatie stoppen of weer opnieuw beginnen. Het is het meest gebruikelijk om elke keer drie omlopen te doen zodat de energiebanen in je lichaam dan goed geopend, gezuiverd en geactiveerd worden.

De Grote Hemelse Omloop is een complexe meditatie waarbij je enerzijds je aandacht bij het vasthouden, of weer opnieuw aannemen, van de Hu Yin positie moet houden en anderzijds met je aandacht, voorstellingsvermogen en adem een bal energie door je lichaam laat stromen. Dit is best lastig. In het begin kun je je daarom het beste concentreren op het laten stromen van de energie en pas als je je de energiestroom goed kunt voorstellen en deze ook kunt voelen ook de Hu Yin positie tijdens de meditatie aannemen.

Ik heb de Grote Hemelse Omloop geleerd tijdens mijn opleiding tot Reiki Master en hem vaak gedaan in de periode dat ik veel Reiki cursussen gaf. Hij zuivert en opent de energiebanen in het lichaam en de aura waardoor het werken met energie veel gemakkelijker en krachtiger wordt. Dat is niet alleen handig bij Reiki en andere vormen van energetische healing, maar ook bij het doen van rituelen en magisch werk.

De laatste energiemeditatie die ik hier bespreek is de 'chakra balancing', een meditatie die in New Age kringen vrij algemeen is en als doel heeft de verschillende energien in ons lichaam en onze aura met elkaar in balans te brengen. In deze meditatie loop je met je aandacht je aura, het energieveld rond je lichaam, en de zeven chakra's, energiepunten in je lichaam, na en merkt op wat je daar ervaart.

Charca balancing

Ga rustig zitten, sluit je ogen en adem een paar keer goed in en uit. Ga nu met je aandacht naar je stuit, en trek hier met je gedachten een lijn diep de aarde in. trek vanuit je stuit een lijn diep de aarde in, door de stoel, door de vloer, diep de aarde in. Laat deze lijn zich nu vertakken als de wortels van een boom en geef hem een rode kleur. voel hoe deze lijn jou verbind met de aarde.

Nu ga je met je aandacht naar een plek op een halve meter voor je en zet daar een rozenstruik neer. bekijk deze struik, is hij groot of klein, zijn de rozen in knop of in bloei, zijn er doorns of niet? Bekijk de rozenstruik goed. Zet ook rechts naast je een rozenstruik neer en je bekijkt ook deze. hierna zet je ook achter je en links naast je een rozenstruik en bekijkt ook deze goed. Als je op vier plekken om je heen een rozenstruik hebt gezet, laat je ze met je verbeelding, je aandacht aan elkaar groeien. Je hebt nu een rozenhaag om je heen staan, een haag die jouw ruimte, jouw energieveld, je aura afbakend en beschermt.

Dan ga je weer met je aandacht naar je stuit en voelt hier je eerste chakra zitten. Je eerste chakra is jouw verbinding met de aarde. Voel deze verbinding. Het is ook de plek waar jouw gevoel van veiligheid, van stevigheid zit. Voel deze kwaliteiten nu ook op deze plaats. geef met je aandacht een heldere rode kleur aan dit chakra.

Hierna ga je met je aandacht een klein stukje naar boven, naar je heiligbeen. Dit is de plek van je tweede chakra. Hier zitten je gevoelens en emoties, je creativiteit en je seksualiteit. Ervaar deze eigenschappen op deze plek en geef er de kleur oranje aan.

Vervolgens ga je weer een stukje naar boven met je aandacht. Je laat je aandacht wervel voor wervel langs de ruggegraat naar boven gaan tot je ter hoogte van je navel bij je derde chakra komt, je zonevlucht. Hier zit jouw kracht, je macht, je power. Voel dit ook op deze plek en geef het de kleur geel. Als een krachtige zon in je buik.

Dan ga je weer een stukje naar boven langs de ruggegraat tot je ter hoogte van je borstbeen bij je hartchakra aankomt. Hier voel je de verbondenheid met de wereld om je heen, met je geliefden, je familie en vrienden, je medemens, de dieren en planten. je verbondenheid met de natuur en Moeder Aarde. Voel dit hier en geef deze verbondenheid de kleur groen.

En weer ga je een stukje lang de ruggegraat naar boven met je aandacht tot bij je keel. hier zit je vijfde chakra. Probeer bij je keel ruimte te ervaren en vergroot deze ruimte. het is de ruimte die je nodig hebt om uitdrukking te geven aan wie jij bent. Neem deze ruimte, vergroot deze ruimte en geef hem de kleur blauw.

Ga nu nog verder naar boven met je aandacht tot je ter hoogte van je schedelbasis aan de achterkant, en ter hoogte van je ogen aan de voorkant, bij de zesde chakra komt. Dit is je derde oog, de plek van je fantasie, je intuïtie en van magisch werk. Ervaar deze kwaliteiten op deze plek en geef er de kleur paars aan.

Tenslotte ga je nog verder naar boven met je aandacht, helemaal naar je kruin. Hier zit je zevende chakra, de poort naar de kosmos, het goddelijke. Open deze poort en voel hoe er een stroom van wit licht naar binnen in je aura en lichaam stroomt. Lat deze witte energie als een geestelijke douche door je hele lijf stromen en probeer hem overal te voelen. Voel hoe hij alle negativiteit wegspoelt, blokkades oplost en je helemaal oplaad.

Laat deze douche vervolgens los en zak weer met je aandacht naar beneden, naar je derde oog. Zie hier weer de kleur paars en zak vervolgens nog verder naar je keelchakra. Zie hier weer de kleur blauw en ervaar de ruimte die je hebt om jezelf te zijn. Zak daarna verder naar

je hartchakra, voel je verbondenheid met de wereld om je heen en zie de kleur groen weer. Zak daarna verder naar je zonnevlecht, voel je power, zie het geel en daal verder af naar je tweede chakra. Zie de kleur oranje en ervaar je emoties, je seksualiteit en je creativiteit. Ga hierna weer verder naar beneden naar je wortelchakra bij je stuit. Ervaar je basis en zie de kleur rood.

Tenslotte kijk je weer naar de rozenhaag om je heen. Zie je veranderingen? Zijn er bloemen bijgekomen of juist verwelkt, is hij gegroeid of niet, zijn er doorns bijgekomen? Neem dergelijke veranderingen waar.

Laat dan ook het beeld van de rozenhaag los, beweeg je tenen en je handen, en open daarna rustig je ogen.

Door deze chakra balancing meditatie leer je de verschillende energien in je lichaam en aura goed kennen en van elkaar onderscheiden. Hierdoor kun je ze ook gerichter gebruiken door bijvoorbeeld bij divinatie je zesde en zevende chakra te activeren, bij liefdesmagie het vijfde en aan na afloop van een ritueel even met je aandacht naar je eerste chakra te gaan. Een bijkomend effect is dat je door deze oefening ook gemakkelijker andere energien dan die van je aura en chakra's leert aanvoelen, van elkaar onderscheiden en op waarde schatten.



De zeven chakra's en de aura

Verbindingsmeditatie

De term verbindingsmeditatie heb ik zelf bedacht om meditatietechnieken aan te duiden waarbij je verbinding maakt tussen jezelf en het wezen, de essentie of de spirit van iets anders. Ze helpen je om contact te maken met het land, planten, dieren, stenen, voorwerpen, enzovoort. Ze kunnen ook behulpzaam zijn bij het leggen van contact met natuurwezens uit de Andere Wereld, goden en godinnen, maar daar ga ik hier niet verder op in. Om de verbindingsmeditatie hiervoor te kunnen toepassen is het belangrijk om hem eerst goed te leren kennen met de focus gericht op aardse zaken.

Ik al hier eerst een meditatie om de verbinding met jezelf te leggen bespreken, herbronnen, en daarna enkele verbindingsmeditaties beschrijven. Deze meditaties komen niet uit het Oosten en zijn volgens mij vrij specifiek voor het Paganisme. Ik heb ze in de loop der jaren opgepikt bij allerlei workshops en uit verschillende paganistische boeken. Wellicht vormen ze het begin van een Westerse paganistische meditatietraditie.

Herbronnen

De meditatie van het herbronnen is afkomstig uit de mindfulness en heeft als doel dat je de automatische piloot uitschakelt, even weer helemaal bij jezelf en in het hier en nu komt en dan met meer aandacht verder gaat met je dagelijkse leven. De meditatie bestaat uit drie stappen die allemaal circa drie minuten duren.

Ga comfortabel zitten met een rechte rug en gesloten ogen. Adem een paar keer diep in en uit en richt als eerste stap je aandacht naar binnen.

Voel hoe het met je lichaam is, heb je ergens pijn, spanning, vermoeidheid? Zijn er plekken in je lichaam die speciaal aandacht vragen? Merk dit soort dingen op zonder er verder iets mee te doen. Ga ook met je aandacht naar je geest, is die druk of ontspannen, zijn er veel of weinig gedachten? Ervaar ook met aandacht je stemming, hoe voel je je, welke emoties zijn er?

Neem dit allemaal waar zonder er iets mee te doen.

Als tweede stap richt je nu je aandacht op je adem en je doet een korte Vipassana meditatie. Je volgt met je aandacht je inademing, het vasthouden van je adem, je uitademing, de leegte van je longen en hierna weer de nieuwe inademing.

Bij de derde stap open je je ogen weer maar verandert verder niets aan je houding. Blijf met je aandacht bij jezelf, maar sta ook open voor je omgeving. Wat zie je om je heen, wat gebeurt er allemaal, wat hoor je, wat ruik je, wat voel je? Neem de prikkels vanuit de omgeving waar en merk op wat ze met je doen. Je hoeft zelf niets met die prikkels te doen dan ze te registreren en op te merken wat voor fysiek effect ze op je hebben, wat voor gedachten en gevoelens ze oproepen. Ook deze stap doe je een minuut of drie.

Na dit herbronnen ben je je weer helemaal bewust van jezelf en van de omgevingsinvloeden die op je inwerken, je bent weer helemaal bij jezelf en in het hier en nu. Op basis hiervan kun je met frisse energie verder gaan waar je mee bezig was of besluiten dat je eerst nog even frisse lucht gaat happen, koffie halen of naar de wc moet.

Herbronnen wordt in de mindfulness gebruikt om bewuster te worden van dingen in het dagelijks leven die we meestal op de automatische piloot doen, zoals werk, boodschappen, tv kijken, treinreizen, enz.

Deze meditatie kan hiernaast ook goed gebruikt worden om dingen die we wel bewust doen nog bewuster te ervaren. Doe het herbronnen maar eens op een bankje in het park waar je geregeld wandelt, aan de oever van een beekje of rivier, zittend op een tak van een boom waar je in bent geklommen of op je rug drijvend in een natuurbad. Ervaar zo wat voor invloed de natuur op die plek en op dat moment op je heeft.

Het herbronnen vormt ook de basis van de verbindingsmeditaties die ik hier bespreek. Bij het herbronnen leg je eerst de verbinding met jezelf en breidt dit daarna uit naar je omgeving zodat je met aandacht bij beiden bent. Zo kun je bewust de prikkels vanuit de omgeving waarnemen en ervaren wat deze met jou doen op fysiek, emotioneel en gedachten niveau. In de mindfulness wordt het herbronnen kort, tussen de drie en negen minuten, meerdere keren per dag gedaan, maar als verbindingsmeditatie kan hij veel langer duren, van een èèn tot anderhalf uur.

Een eerste voorbeeld van een dergelijke verbindingsmeditatie is de ‘Spirit of Place’ meditatie om verbinding te maken met een bepaalde plek. Het is geen meditatie om natuurwezens op te roepen en contact met hen te leggen, hoewel dat kan gebeuren, maar om de sfeer, energie of essentie van een bepaalde plek te ervaren in jezelf.

Spirit of Place meditatie

Voor deze meditatie zoek je een plek in de natuur die je aanspreekt en waar je rustig en ongestoord èèn tot anderhalf uur kunt mediteren. Ga hier in een ontspannen houding zitten en voel even of je goed zit. Dan adem je een paar keer rustig en diep in en uit terwijl je om je heen kijkt naar de plek.

Dan sluit je je ogen en richt je aandacht naar binnen. Voel hoe het met je lichaam is, heb je ergens pijn, spanning, vermoeidheid? Zijn er plekken in je lichaam die speciaal aandacht vragen? Ga met je aandacht je hele lichaam na; je voeten, enkels, onderbenen, knieën, bovenbenen, bekken, buik, rug, borstkas, schouders, handen, onderarmen, ellebogen, bovenarmen, nek, gezicht en hoofd. Merk op wat voor sensaties of gewaarwordingen je in je lichaam ervaart, zonder er verder iets mee te doen. Het hoeft geen bodyscan te worden, maar neem wel de tijd om je lichaam goed te voelen. Ga dan met je aandacht naar je geest, is die druk of ontspannen, zijn er veel of weinig gedachten? Ervaar ook met aandacht je stemming, hoe voel je je, welke emoties zijn er? Neem dit allemaal waar zonder er iets mee te doen. Het gaat er om dat je alert bent op wat er zich allemaal in je lichaam, geest en gevoelens afspeelt. Trek voor dit deel van de meditatie ongeveer 20 minuten uit.

Hierna ga je met je aandacht naar je ademhaling. Wees je bewust van je inademing, volg hem op weg naar je longen en voel hoe die zich vullen. Merk op hoe je je adem even vasthoudt en volg hem daarna weer op zijn weg naar buiten. Ervaar hoe je longen even leeg zijn en blijf daarna met je aandacht bij de volgende ademhaling. Doe deze Vipassana meditatie gedurende een minuut of tien.

Voor het derde deel van deze Spirit of Place meditatie open je je ogen weer, maar verandert verder niets aan je houding. Blijf met je aandacht bij jezelf, maar sta ook open voor de prikkels en indrukken van de plek.

Die kunnen heel divers zijn; je kunt de felheid van het zonlicht ervaren, de frisse wind, de luchtvochtigheid, geluiden, geuren, warmte of kou. Wat je ook ervaart, merk het op maar doe er verder niets mee. Ervaar dat het zonlicht je verblind of dat de wind fris is, maar ga niet denken “wat is die zon fel vandaag” of “het is best fris met die stevige bries”. Als je merkt dat je aandacht bij de ervaring van de plek weg een het gaan is en je geest door gedachtes overgenomen wordt, ga je weer even terug met je aandacht naar je adem, naar het tweede deel van de meditatie, tot je je aandacht er weer bij hebt. Dan open je je ogen weer en stel je je geest open voor de indrukken van de plek.

Er kunnen zich bij deze meditatie talloze verschillende prikkels en indrukken voordoen. Je hoeft je aandacht niet op iets specifiek te richten, neem gewoon waar wat zich voordoet. Het gebroken zonlicht tussen de bladeren, de warmte op je huid, de wind door je haren, het gefluit van de vogels, de kleuren van de bomen en bloemen, de geur van nat gras, een eekhoorn op een boomstam, de harde of zachte grond onder je billen, geritsel in een struik, een stromend beekje, een auto in de verte, een vallende regendruppel.

Neem het allemaal gewoon waar met je aandacht zonder er iets mee te doen. En als je na een tijd het gevoel hebt dat het genoeg is geweest, dan stop je er gewoon mee. Je ademt een paar keer diep in en uit, je rekt je eens uit, staat op uit je zithouding en bedankt de plek voor alle ervaringen.

Zelf vind ik dit altijd een van de mooiste meditaties om te doen, ik voel me altijd helemaal ontspannen en opgeladen na afloop en ervaar een diepe verbinding met de plek en de natuur in het algemeen. Vaak heb ik ook hele mooie inzichten ervaren over heel gewone dingen zoals “wauw, zoveel kleuren groen”, “die vogel was verbaasd dat ik er zat” of “zo voelen regendruppels op mijn hoofd dus”. Hiernaast komen er tijdens deze meditatie soms spontaan goede ideeën of antwoorden op vragen in me op. De ervaringen tijdens en na de meditatie zijn elke keer weer anders, niet alleen op verschillende plekken maar ook op dezelfde plek op verschillende momenten.

Het is echter wel de kunst om dergelijke inzichten, ideeën of antwoorden alleen maar op te merken en er verder op dat moment niets mee te doen, deze meditatie draait om het hebben van een open geest voor de prikkels en indrukken van de plek.

Bij de Spirit of Place meditatie gaat het er om met een open geest aandacht te hebben voor de verschillende prikkels en indrukken die zich op een bepaalde plek aandienen, bij de volgende meditaties gaan we de aandacht meer specifiek ergens op richten en de verbinding tussen ons en het meditatieobject nog dieper maken.

Levensboom meditatie

Bij deze meditatie leggen we verbinding tussen onszelf en een boom en proberen we de boom in al zijn aspecten te ervaren.

Bij de Levensboom meditatie ga je ontspannen zitten met je rug tegen een boom, je ademt een paar keer diep in en uit en sluit dan je ogen. Nu doorloop je dezelfde twee stappen als in de Spirit of Place meditatie; je gaat met je aandacht na wat je ervaart in je lichaam, geest en gevoel en je volgt een tijdje met je aandacht je ademhaling.

Hierna hou je je ogen gesloten en gaat met je aandacht naar de ervaring dat je tegen een boom zit. Je voelt de boomstam in je rug, de wortels onder of tegen je billen, je hoort de bladeren ruisen in de wind, misschien ruik je de boom wel.

Wees je bewust van alle fysieke prikkels die de boom je laat ervaren en neem ze waar.



Als je zo fysiek bewust bent van de boom ga je met je aandacht naar de stam in je rug. Wees je bewust van de dikte, de stevigheid en de hoogte van de stam en probeer deze met je aandacht te voelen, te ervaren. Breid met je geest je waarnemingsvermogen uit naar de stam en probeer deze te voelen alsof je zelf een onderdeel van de boom bent.

Ga vervolgens met je aandacht naar de boomwortels en wees je er bewust van hoe deze diep in de aarde doordringen. Ervaar deze worteling in de aarde ook zelf, voel de diepgang en de stevigheid die deze geeft. Besef dat deze wortels vocht en voeding uit de aarde halen en via de stam naar de takken en bladeren brengen. Kijk of je deze wetenschap ook zelf kunt ervaren, probeer met je aandacht de sapstroom van wortel naar kruin te volgen. Word je bewust van de kruin van de boom, van de takken en de bladeren. Probeer ze met je aandacht te ervaren als jouw takken, bladeren en kruin. Verruim je aandacht naar de hele boom, ervaar jezelf als deel van de boom. Hoe voelt dat?

Als je jezelf zo als deel van de boom kunt ervaren, kun je je bewustzijn nog verder uitbreiden. Besef dat de boom niet alleen een levend wezen is, maar ook de woonplaats van een groot aantal andere wezens. Besef dat de kruin met haar takken en bladeren onderdak biedt aan vogels en eekhoorns, wees je daarvan bewust, ervaar dat. Ervaar dat er vogels en vleermuizen in de stam wonen en muizen tussen de wortels. Wees je er van bewust dat de bladeren en het hout voedsel zijn voor talloze insecten.

Ervaar dat de boom zonlicht ontvangt, besef dat hij koolstofdioxide opneemt en zuurstof uitademt. De boom is een overlopende bron van leven, wees je daar bewust van, ervaar dat en ervaar dat jij dat ook bent.

Hierna kun je de meditatie afronden door je ogen te openen, een paar keer diep in en uit te ademen en langzaam op te staan.

Deze meditatie kun je bij verschillende bomen doen om te ervaren wat de verschillen en overeenkomsten zijn. Als je een boom hebt gevonden waarbij het goed voelt om deze Levensboom meditatie te doen, kun je hem vaker bij deze boom doen. Mijn ervaring is dat dan zowel de meditatie als je verbinding met de boom zich enorm verdiepen.

De laatste verbindingsmeditatie die ik hier bespreek is gericht op stenen en is erop gericht om contact te leggen met een steen en een vorm van communicatie tot stand te brengen. In principe kan hij gebruikt worden bij alle stenen, van een kleine kiezelsteen tot een groot rotsblok, maar hij werkt het beste bij handzame (half)edelstenen.

Stenenmeditatie

Net als de voorgaande verbindingsmeditaties begint de stenenmeditatie met een herbronning. Je gaat comfortabel zitten en legt de steen voor je neer, je ademt een paar keer goed in en uit, sluit je ogen en verkent met je aandacht de gewaarwordingen in je lichaam.

Hierna volg je een tijdje je adem met je aandacht en dan open je je ogen en neemt de steen in je handen.

Je probeert je bewust te blijven van je adem en tegelijk ook je aandacht op de steen te richten. Kijk er goed naar, draai en rond en bekijk hem van alle kanten, wat voor vorm of vormen zie je, welke kleuren, wat voor patronen, glinstert of schittert de steen? Bekijk de steen aandachtig en uitgebreid terwijl je zijn visuele aspecten in je opneemt. Probeer niet na te denken over wat je ziet, de steen bewust zien is voldoende. Als er toch gedachtes komen of als je geest van de steen wordt afgeleid door fysieke ervaringen of gevoelens, sluit je je ogen weer even en breng je je aandacht weer terug naar alleen je adem.

Als je de steen zo goed met volle aandacht bekeken hebt, richt je je aandacht op het materiaal van de steen. Voel hoe zwaar of licht de steen is, voel zijn hoekige en ronde vormen, zijn ruwe of gladde oppervlak, ervaar de temperatuur van de steen. Neem de tijd om deze aspecten bewust waar te nemen, alsof het de eerste steen was die je ooit in handen hebt gehad. Hou de steen eens tegen je voorhoofd, lik er eens aan om zijn smaak te proeven. Neem de tijd om met volle aandacht deze steen helemaal te leren kennen.

Als je het gevoel hebt de steen helemaal waargenomen te hebben dan laat je hem rustig in je hand liggen terwijl je er naar kijkt. Je gaat met je volledige aandacht en gevoel naar de steen toe, je ademt in vanuit de steen en je ademt uit naar de steen, je hele bewustzijn richt je op de steen in je hand. Het is alsof er buiten jou, de steen en de adem die jullie verbind niets anders meer bestaat.



Nu kun je in gedachte een vraag stellen aan de steen, een vraag die je van te voren al had bedacht of, veel beter, een vraag die op dat moment bij je opkomt. Je kunt vragen of je iets voor de steen kunt doen, of de steen je iets te zeggen heeft, of de steen je iets over zijn werking wil vertellen of je kunt de steen vragen om iets voor jou te doen zoals je concentratie verbeteren of de energie van je kamer beter in balans brengen. Alle vragen zijn mogelijk als ze maar over de steen gaan.

Na het stellen van de vraag blijf je nog een tijd naar de steen in je hand kijken. Maar je verlegt je aandacht wel langzaam van de steen naar je adem. Zo blijf je een tijd met je aandacht bij je adem terwijl je naar de steen kijkt en als je voelt dat het genoeg is geweest adem je een paar keer diep in en uit, bedank je de steen en legt hem op een goede plek neer. Het antwoord van de steen op je vraag is waarschijnlijk al in je opgekomen, maar het kan ook zijn dat het later die dag of nacht opeens in je opkomt.

Ik heb deze stenenmeditatie geleerd van Lucia Groot en voor mij was het een enorme verassing hoe communicatief stenen kunnen zijn! Het feit dat er communicatie mogelijk is met stenen, die ik altijd als levenloos beschouwde, veranderde mijn hele wereldbeeld van redelijk standaard tot behoorlijk animistisch. Probeer deze meditatie eens uit en kijk wat hij met jou doet.

Meditatieve rituelen

In deze laatste paragraaf van dit artikel wil ik een aantal meditaties beschrijven met een wat meer ritueel karakter. Veel paganistische rituelen hebben ergens een, vaak korte, meditatie als onderdeel, maar bij de rituelen die ik hier beschrijf is meditatie het hoofdonderdeel.

Het eerste meditatieve ritueel, de spiraalmeditatie, is gebaseerd op de loopmeditatie uit het Theravada Boeddhisme en op paganistische symbolen als de spiraal en het labyrint. Het doel van de spiraalmeditatie is om helemaal mindful, bewust met alle aandacht in het hier en nu, aan te komen in het centrum van een spiraal of labyrint en daar een gebed of andere rituele tekst tot de Goden uit te spreken.

Je kunt dit meditatieve ritueel doen op een bestaand labyrint of een bestaande spiraal zoals er op meerdere plekken in Nederland te vinden zijn of ook ergens op een grasveld of een open plek in het bos. Als je hiervoor kiest is het handig om als centrum een boom te kiezen of het centrum van je spiraal of labyrint te markeren met een altaar.

Spiraalmeditatie

Je gaat voor deze spiraalmeditatie aan de rand van je labyrint of spiraal staan en je ademt een paar keer diep in en uit. Wees je dan even bewust van de staande houding. Zorg dat je stevig staat, de voeten licht gespreid en de knieën niet op slot. Houd het lichaam ontspannen rechtop en houd de armen langs het lichaam of zo dat de handen elkaar achter de rug vastpakken. Hou je hoofd recht en je ogen open zonder dat ze ergens specifiek op gefocust zijn. Je hoeft niet naar je voeten te kijken.

Dan begin je aan de loopmeditatie, op een langzame manier met korte passen, waarbij je je aandacht richt op de bewegingen van het lopen. Je bent je bewust hoe de voet vanaf de grond de lucht in gaat, door de lucht beweegt en weer op de grond terecht komt. Voel hoe je voet met de hiel de grond raakt, merk hoe de voet zich afwikkelt, hoe de voetzool buigt, hoe je je tenen weer optilt voor de volgende stap. Hoe langzamer je de passen maakt, hoe preciezer je het proces kunt waarnemen.

Op deze manier loop je langzaam naar het centrum van het labyrint of de spiraal. Neem hier zeker 20 tot 30 minuten de tijd voor. Als je in het midden bent aangekomen, neem je even een moment om te voelen dat je daar staat en hoe je daar staat. Doe een paar minuten de herbronning meditatie en spreek vervolgens je gebed of andere tekst uit tot de Goden.

Vervolgens doe je weer de herbronning en je doet de loopmeditatie nog een keer vanaf het centrum naar de rand van het labyrint of de spiraal.



labyrint aan de Waal in Nijmegen

Ik doe dit meditatieve ritueel zelf wel eens op het labyrint aan de Waal in Nijmegen en ik merk dat de loopmeditatie naar het centrum me in een erg goede geesteshouding brengt om een gebed uit te spreken. De loopmeditatie retour werkt goed om het gebed en de ervaring van het ritueel goed te laten aarden.

Het volgende meditatieve ritueel is een magisch ritueel om ongewenste patronen in je leven te veranderen. Je hebt er een groot aantal (half)edelstenen voor nodig die verschillen in kleur, vorm, structuur en grootte, maar het kan ook met 'gewone' stenen en misschien zelfs wel met kralen, schelpen, slakkenhuisjes en stukjes glas.

Stenenmandala

Je verzamelt eerst de stenen die je wilt gebruiken, maakt een plek waar je de stenen kunt neerleggen, een deel van de vloer, een tafel of een altaarkleed. Eromheen kun je kaarsen zetten, de vertegenwoordigers van de elementen, rituele voorwerpen of wat je maar passend vindt. Trek dan de cirkel op de manier waarop je dat gewoonlijk doet, roep je goden aan en nodig het element Aarde uit.

Dan doe je eerst de herbronningsmeditatie en legt daarna met aandacht alle stenen willekeurig op de plek waar de mandala komt. Het maakt niet uit welke steen je waar legt. Als je hiermee klaar bent, leg je uit welk patroon je in je leven veranderen wilt en waarom. Vraag de goden en in elk geval ook de stenen om je hierbij te helpen. Vervolgens ga je met je aandacht naar je adem en doet de Vipassana meditatie met je ogen open. Je staart naar de stenen voor je zonder gericht te kijken.

Als je voelt dat je genoeg gemediteerd hebt, ga je de mandala leggen. Neem met aandacht op gevoel een steen en leg hem op een andere plek. Vervolgens leg je op gevoel een andere steen op een andere plek. Blijf ondertussen je aandacht bij je adem houden, denk niet na over welke steen je op welke plaats gaat leggen. De stenenmandala wordt met aandacht op gevoel gelegd en krijgt langzaam zijn definitieve vorm.

Wanneer je op een gegeven moment voelt dat de mandala klaar is, blijf je met je aandacht bij je adem terwijl je naar de mandala kijkt. Zie de stenenmandala voor je liggen, zie de kleuren en de vormen van de stenen en voel bij jezelf wat het beeld en de energie van de mandala met je doet.



Wellicht merk je na een tijd dat een bepaalde steen je aandacht trekt. Als dat zo is, neem je die steen in je hand. Bekijk hem van alle kanten, voel zijn gewicht, zijn vorm en zijn energie. Doe de stenenmeditatie uit de vorige paragraaf en luister wat hij je te vertellen heeft. Als er geen steen is die speciaal je aandacht trekt, dan is dat ook goed en kun je de stenenmeditatie overslaan.

Als je het gevoel hebt dat je lang genoeg op de mandala (en eventueel de bijzondere steen) gemediteerd hebt, stop je ermee. Je bedankt de goden en het element Aarde en je rondt het ritueel af. Ruim ook de mandala weer op, in het vertrouwen dat hij zijn werk gedaan heeft en het patroon in je leven zal veranderen. Als er een speciale steen was in de meditatie, kun je die op je altaar leggen of een tijdje bij je dragen.

Tot nu toe zijn de beschreven meditaties en rituelen vrij solitaire aangelegenheden. Daarom wil ik nu afsluiten met een meditatief ritueel dat ook goed als groep te doen is mits de deelnemers de gebruikte meditaties beheersen.. Het is een zuiveringsritueel met de cauldron als centrale focus.

Cauldron ritueel

De groep begint het ritueel op de manier zoals ze dat altijd doet. Na het trekken van de cirkel, het aanroepen van de goden, enz wordt een cauldron met water in het midden van de cirkel gezet. Iedereen gaat er omheen zitten en doet drie of negen keer de Grote Hemelse Omloop. Hierna zegt de persoon die het ritueel leidt de volgende tekst: *“De heilige cauldron is gevuld met water, leg er alle oude energie en emoties in die je niet meer nodig hebt zodat ze gezuiverd worden.”*

Alle deelnemers doen nu een Vipassana meditatie waarbij ze heel bewust diep in- en uitademen. Bij de uitademing brengen ze met hun aandacht alle oude energie en emoties naar de cauldron en laten die daar los in het water. De ogen zijn bij deze meditatie open en op de cauldron gericht.

Na zo'n 15 a 20 minuten neemt de leidster van het ritueel weer het woord: *“Het water in de heilige cauldron heeft al onze energie en emoties gezuiverd.”* Ze pakt een brandende kaars, zet deze in het water (uiteraard steekt de vlam ruim boven het wateroppervlakte uit) en zegt: *“Het vuur in de heilige cauldron geeft ons nieuwe energie en kracht.”*

N doen de deelnemers weer een Vipassana meditatie, maar ditmaal ademen ze met aandacht nieuwe energie en kracht in van de vlam in de cauldron. Na 15 a 20 minuten zegt de ritueleidster *“We hebben in de heilige cauldron geroerd en ervan geproefd, moge ze ons transformeren!”*

Het cauldron ritueel is nu afgelopen. De cauldron wordt bij het altaar gezet en de groep vervolgt hun ritueel op de gebruikelijke wijze. Het water in de cauldron kan na afloop op de aarde gegoten worden en de kaars kan als altaarkaars dienen.



Beste lezer,

Bedankt dat je de tijd en moeite hebt genomen om mijn artikel te lezen. Ik hoop dat ik je duidelijk heb kunnen maken waarom ik vind dat de verschillende technieken van meditatie uit het Oosten en andere windstreken een grote bijdrage en verdieping kunnen geven aan het Paganisme. Nog blijer ben ik als ik je kan verleiden om de beschreven meditaties zelf uit te proberen en je maakt me supergelukkig als je op basis van deze en andere technieken weer nieuwe paganistische meditaties en meditatieve rituelen ontwikkeld.

Dan bouwen we met z'n allen verder aan een paganistische meditatietraditie!

Blessed Be, Flierefluiter

Informatie:

N. Brown (2012) Druidry and Meditation. Moon Books, Winchester

M. & R. Dahlke (1997) Meditatiegids. Verba, Hoevelaken

D. Dewulf (2008) Mindfulness werkboek. Servire/Kosmos, Antwerpen/Utrecht

J. Goldstein (2004) Vipassana. Asoka, Rotterdam

Osho, (2006) Meditatie, de eerste en laatste vrijheid. Osho Publications, Amsterdam

www.jackstoop.eu