

Robert Bridgeman bestudeert technieken ter bevordering van het menselijk potentieel en bewustwording. Zijn onderzoek bestaat grotendeels uit veldwerk. Robert en zijn partner Monique van Leeuwen woonden twee jaar in Azië. Robert mediteerde (soms weken lang) in tempels en centra in onder andere Nepal, Thailand, India en Vietnam. Hij beoefende onder andere vipassana-meditatie, zenmeditatievormen, OSHO-meditatie, yoga en mindfulness-meditatie. Op basis van deze ervaring en van vele andere methoden, mystieke visies en technieken, die ze wereldwijd onderzochten, ontwikkelden Robert en Monique de Bridgeman Methode, een krachtige methode die je helpt de beste versie van jezelf te zijn. Bridgeman beklom begin 2014 met Iceman Wim Hof de Kilimanjaro in 48 uur (in plaats van 5 tot 7 dagen) én in korte broek (bij -20° C) om de kracht van meditatietechnieken te demonstrenen. Ook is hij als leraar verbonden aan het Search Inside Yourself Leadership Institute in San Francisco. Aan het mindfulness- en meditatieprogramma vanuit Google en Stanford University. Robert onderbouwt meditatie met het meest recente hersenonderzoek en legt de link naar het dagelijks leven en werk. Hij is internationaal actief als coach, trainer en spreker voor particulieren, (top)sporters en organisaties en is auteur van het boek *Start vandaag met lichter leven*.

# Voorwoord

De belangrijkste vraag die ik tijdens mijn yogalessen en meditatietrainingen hoor, gaat meestal over het verlangen om die nooit ophoudende stem in het hoofd eens tot zwijgen te brengen. 'Ik wil graag dat je me leert hoe ik mijn hoofd leeg kan maken', vragen studenten mij. 'Hoe kan ik mijn gedachten leren stopzetten?' Ik leg dan uit dat wanneer je mediteert, je de geest niet kunt dwingen stil te zijn of niet te denken. Dat is vruchteloos en het zou de geest alleen maar aanzetten tot het produceren van nog meer gedachten.

Meditatie heeft mij geleerd me met geen enkele gedachte of gewaarwording te vereenzelvigen. In plaats van voortdurend onbewust te reageren op wat dan ook, slechts waar te nemen. Om zo werkelijk stil te kunnen zijn. En vanuit die rust, innerlijke rust, weer te voelen wat er ten diepste in mij leeft. Vrede, liefde en authentieke dromen. Mijn yogalessen noem ik 'meditatie in beweging'. Als ik yoga beoefen en doceer gebruik ik de adem en het lichaam zelf als instrumenten om de waarneming te trainen. Iedere houding en beweging stelt ons in staat om gedachten en fysieke sensaties te observeren. Om vanuit de waarneming bewust in actie te komen. Bewuste keuzes te maken. In het nu aanwezig te zijn. Dromen waar te maken. Je mooiste leven te leven.

Eind 2013 richtte ik De Nieuwe Yogaschool op. Een plek in Amsterdam

waar een geweldig team yoga en meditatie voor een breed publiek toegankelijk maakt. Graag werk ik samen met inspirerende mensen die hetzelfde doel voor ogen hebben. Robert Bridgeman is zo iemand. Hij heeft zich ten doel gesteld om het bewustzijn van mensen te verhogen. De grote kracht van Robert, die ook duidelijk in dit boek naar voren komt, is de heldere en down to earth-benadering van deze eeuwenoude wijsheid. Om anderen te inspireren het leven lichter te maken. Na zijn workshops ‘Start vandaag met mediteren’, die hij regelmatig binnen de school verzorgt, zie ik mensen blij, opgelucht en lichter de school verlaten. ‘Het is een way of life’, zoals Robert het zelf verwoord, ‘die je helpt bewuster, authentieker en gelukkiger in het leven te staan.’

Het is mijn passie om de instrumenten van meditatie, die ons bewustzijn meer en meer vergroten, in de wereld te verspreiden. Door mensen een veilige plek te bieden op een yogamat of meditatiekussen. En dit bewustzijn vervolgens te vertalen in het leven van alledag. Om net zoals Robert dit doet in zijn workshops en in dit heldere, praktische boek, de wereld iets gelukkiger te kunnen maken.

Namaste,

Johan Noorloos

# Inleiding

Je loopt niet naar een doel.

Lopen is ook geen middel.

Lopen is zelfs geen doel meer.

Geniet van iedere stap, want je bent al aangekomen.

THICH NHAT HANH

Dit boekje is geschreven voor mensen die graag willen beginnen met mediteren, maar nog niet goed weten hoe precies te werk te gaan. Misschien dat jij zo iemand bent. Je hebt gehoord van de positieve effecten van meditatie. Je hebt je misschien al wat verdiept in de beoefening ervan en je weet een aantal belangrijke dingen, zoals dat je over het algemeen mediteert met je ogen dicht, dat je er rustig en ontspannen van wordt en dat steeds meer bedrijven meditatie aanbieden aan hun personeel.

Meditatie is een vanuit het Oosten overgewaaide, ietwat zweverige manier om te ontspannen, klopt? Nee, daar klopt geen snars van. Laten we dit boekje beginnen met het uit het veld ruimen van de drie grootste misvattingen over meditatie:

- Meditatie is zweverig.
- Bij het mediteren schakel je gedachten uit en is je hoofd heerlijk leeg.
- Mediteren doe je op een kussentje in kleermakerszit.

De eerste: Meditatie is zo'n beetje het minst zweverige persoonlijke ontwikkelingsinstrument dat momenteel bekend is. Het originele woord voor meditatie uit het Pali (een Indiase taal) is Bhavana wat 'cultiveren' betekent. In haar originele vorm betekent meditatie 'het cultiveren van de geest'. Er is zo veel wetenschappelijk onderzoek naar meditatie gedaan en er is zo veel bekend over de effecten van meditatie op de hersenen dat de term 'zweverig' de plank finaal misslaat. Volgens Van Dale betekent het woord zweverig:

*zwe-ve-rig (bijvoeglijk naamwoord)*

1 onduidelijk, vaag: *zweverige theorieën*

2 duizelig: *ik voel me wat zweverig*

Meditatie is een methode waarnaar inmiddels honderden wetenschappelijke publicaties verwijzen en die op universiteiten als Stanford en Harvard intensief wordt onderzocht vanwege de (soms bijna ongelofelijke) effecten. Dan is mediteren toch niet onduidelijk of vaag te noemen? En waarom zouden multinationals als Google, Intel, Samsung en zelfs het Amerikaanse marinierskorps zo veel geld, moeite en mankracht steken in het ontwikkelen van meditatieprogramma's voor hun medewer-

kers als meditatie vaag en onduidelijk zou zijn? Het probleem is dat er in Nederland nog zo weinig is doorgedrongen van deze mondiale trend. Vreemd eigenlijk dat uitgerekend een modern en ontwikkeld 'gidsland' als Nederland zo achter loopt. Daar komt gelukkig steeds meer verandering in.

De tweede mythe rond meditatie gaat meer over de beoefening. Meditatie wordt vaak gepresenteerd als middel om je gedachten uit te schakelen. Als je een afbeelding ziet van een mediterende persoon (kijk maar eens op Google 'Afbeeldingen'), zie je vaak mensen die in kleermakerszit en met een extatische blik op hun gezicht, gelukkig en geheel sereen lijken te mediteren. Menig beginnend meditatiebeoefenaar stopt na een korte periode vertwijfeld met praktiseren, omdat het onmogelijk blijkt gedachten stop te zetten en het door mediterende voorbeelden gesuggereerde gelukzaligheidsgevoel te ervaren. Hoe verhoudt zich dat tot de ongemakkelijke, onrustige en geagiteerde momenten die de beginnende beoefenaar zelf ervaart op zijn of haar kussen?

In tegenstelling tot het beeld dat veel mensen ervan hebben, gaat meditatie allerm minst om het stilzetten van gedachten. Mediteren doe je juist om je gedachten te leren kennen en ermee om te leren gaan. Door te mediteren ontdek je de stilte in jezelf 'achter' je gedachten, 'achter' je emoties en zelfs 'achter' je persoonlijkheid. Door te mediteren zet je jezelf in het oog van de orkaan van je leven. Het stille middelpunt diep van binnen, dat ieder van ons, ja dus jij ook, bezit en kan ervaren. Natuurlijk levert

meditatie ook ontspanning en blijdschap op, maar het zijn niet de belangrijkste effecten.

De derde misvatting is dat mediteren op een kussen zou moeten. Ik zal niet ontkennen dat het zitten op een kussen, of zelfs op de grond, van alle zitvormen de meeste voordelen heeft, maar je kunt ook prima mediteren op een stoel. In Azië zitten mediterende mensen niet op meditatiekussens of bankjes, daar zitten ze gewoon op de grond met misschien een klein kussentje zodat hun bekken iets gekanteld is. Meditatiekussens, -bankjes en -stoeltjes zijn met name in het Westen populair. Mediteren kan gewoon op een stoel in elke ruimte die je wilt. Het gaat erom dat je 'beoefent' en dat kan altijd en overal. Veel mensen die willen beginnen met mediteren worden afgeschrikt door alle 'voorbereidingen en voorwaarden' die je op internet en in meditatieboeken vindt. Mijn advies: houd het simpel en begin gewoon; het gaat eerst om het aanleren van de juiste techniek. De vorm, de omgeving en dergelijke komen later wel.

Zo, nu we de meest voorkomende mythen over meditatie aan de kant hebben gezet, kunnen we verder met de volgende stap: het leren beoefenen. In dit boekje leer ik je hoe je mediteert, wat de beste houding is, welke methode ik aanbeveel, waar je op letten mag, welke technieken er zijn en hoe je makkelijk en snel vorderingen maakt. Ik wens je veel leesen beoefeningsplezier toe!