

AANBEVELINGEN

‘Wanneer de wereld om ons heen in beroering is, moeten we ons naar binnen richten. Meditatie is het hulpmiddel dat ons de broodnodige troost en innerlijke kracht kan geven.’

– Gurudev Sri Sri Ravi Shankar,
wereldberoemde humanitaire en
spirituele leider, en vredesambassadeur

‘Je emotionele gezondheid heeft een directe impact op je fysieke gezondheid. Vind je innerlijke kracht helpt je de oorzaak van je stress, angst en andere negatieve emoties te identificeren. Dit boek stelt je in staat deze met behulp van meditatie aan te pakken. De schoonheid van dit boek ligt in de eenvoud en helderheid van wat erin gedeeld wordt. Een boek dat je zeker moet lezen als je wilt leren mediteren.’

– Luke Coutinho,
schrijver en wellness-goeroe

‘Met Vind je innerlijke kracht biedt Swami Purnachaitanya de lezer een prachtig handboek voor meditatie, waarmee je veilig thuis kunt oefenen. Gezien de toestand van de wereld waarin we nu leven, moet iedereen dit boek vol eeuwenoude wijsheden – die op een toegankelijke wijze worden aangereikt – lezen.

– Yash Birla, Indiaas industrieel

Swami Purnachaitanya

Vind je innerlijke kracht

*Hoe meditatie je kan helpen
in deze veranderende wereld*

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Looking Inward*

Oorspronkelijke uitgave: First published in English language in India by PENGUIN RANDOM HOUSE INDIA 2021

Vertaling: Hennie Volkers

Omslagontwerp: Joyce Zethof

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38052 7

ISBN 978 90 00 38053 4 (e-book)

NUR 728

© 2021 Swami Purnachaitanya

© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2022


Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

<i>Inleiding: een nieuwe benadering / aanpak</i>	7
1. Ja, de wereld is bezig te veranderen	15
2. Begrijpen hoe onze geest op veranderingen reageert	35
3. Waar ben je naar op zoek?	53
4. Innerlijke vrede vinden	71
5. Meditatie: mindfulness... of leegte?	93
6. Beginnen met mediteren	113
7. De tijd vinden om te mediteren	149
<i>De reis voortzetten: wat nu?</i>	171

Een geest zonder onrust... is meditatie

Een geest in het huidige moment... is meditatie

Een geest die 'geen geest' wordt... is meditatie

Een geest zonder aarzeling, zonder verwachting... is meditatie

Een geest die naar huis, naar de Bron is teruggekeerd... is meditatie

– Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

Ja, de wereld is bezig te veranderen

Ik pakte mijn telefoon en scrolde door mijn appberichten. Ah, daar is het nummer van mijn vriend uit Delhi. Door het coronavirus zat ik al bijna twee maanden vast in een appartement in Johannesburg. Toen India van de ene op de andere dag zijn grenzen en vliegvelden sloot, had ik op het laatste moment nog van Ghana naar Zuid-Afrika kunnen reizen, voordat ook die twee landen hun grenzen sloten. Een vriend in Johannesburg was zo vriendelijk om me een logeerplek aan te bieden zolang dat nodig was – iets waar ik heel dankbaar voor was. Veel mensen troffen het niet zo goed als ik tijdens deze plotselinge lockdown van niet alleen de reismogelijkheden, maar zelfs de meeste aspecten van het leven.

‘Hey Samir, hoe is het met je? Ik dacht net aan jullie. Hoe gaat het met je familie?’

‘Swamiji, wat leuk dat je belt! Het gaat wel goed, we redden het wel.’ Zijn stem klonk minder zelfverzekerd dan de woorden die hij

had gekozen. ‘Mijn broer is weer thuisgekomen door de lockdown, we zijn dus allemaal weer bij elkaar.’

Ik ken Samir al behoorlijk lang en we zijn goede vrienden. Hij is professioneel fotograaf en maakt vooral trouwfoto’s – een enorme business in India, met veel mogelijkheden als je goed bent in je vak. Samir was een paar jaar daarvoor getrouwd en zijn broer zou binnenkort voor het eerst vader worden. Samir en zijn vrouw woonden bij zijn ouders en zijn broer was kort daarvoor tijdelijk naar West-Bengalen verhuisd, omdat hij daar een goede baan had gekregen. Ze hadden allemaal gespaard voor een groter huis, want hun appartement is klein, vooral nu beide broers getrouwd zijn. Ze kochten een stukje land in een ander deel van Delhi en waren van plan daar een huis voor de hele familie te bouwen. De ouders zouden op de ene etage gaan wonen, Samir en zijn vrouw op de andere, en de laatste was voor zijn broer. Zo zouden ze allemaal genoeg ruimte hebben om comfortabel te wonen. Er was wat vertraging geweest, omdat hij niet heel veel boekingen had gehad de laatste tijd, maar het komende trouwseizoen zou genoeg geld opleveren om eindelijk met de bouw te kunnen beginnen. Ze droomden er allemaal al lang van om hun eigen huis te hebben.

‘Hoe gaat het met het huis? Ik ben de vorige keer dat we elkaar spraken vergeten ernaar te vragen. Ik weet nog dat de bouw binnenkort begint, toch? Maar ik denk dat dat nu met de lockdown wat later wordt?’

‘Het ziet ernaar uit dat we niet kunnen beginnen met bouwen, in elk geval niet binnenkort. We hebben net gehoord dat mijn broer zijn baan kwijt is omdat het bedrijf al het personeel niet in dienst kan houden in de huidige situatie. Daardoor hebben we het

geld dat we gespaard hadden nodig voor ons levensonderhoud. Ik heb de afgelopen maanden ook niets kunnen verdienen als fotograaf en we weten niet hoelang de lockdown nog zal duren. Zelfs al wordt de lockdown opgeheven, dan zal het heel lang gaan duren voor er weer evenementen zoals bruiloften mogelijk zijn en ook zullen de mensen dan minder kunnen uitgeven. Het is voor iedereen een moeilijke tijd.’ Ik was even stil en probeerde te bedenken wat ik tegen hem kon zeggen. Ik stelde me voor hoe de hele familie in het kleine appartement woonde – een plek die ik wel kende, omdat ik al eens bij hen had gelogeed. Ik wist ook dat het nog drukker en moeilijker zou worden, doordat zijn schoonzus een baby verwachtte.



Zo is het leven. Zo is ons leven. We beseffen het vaak niet, maar alles wat we als vanzelfsprekend beschouwen of waar we op rekenen, kan elk moment veranderen. Dat is natuurlijk niets nieuws, dat is altijd al zo geweest. Ondanks onze oprechte pogingen verloopt het leven vaak niet zoals we hadden gepland, en blijft het ons verbazen – zowel in positieve als in negatieve zin.

In de afgelopen jaren is alles echter sneller en wezenlijker veranderd dan veel mensen, zelfs de vorige generatie, voor mogelijk hadden gehouden. De Verenigde Naties (VN) heeft officieel verklaard dat de pandemie de meest uitdagende wereldwijde crisis is sinds de Tweede Wereldoorlog, en dat het daarmee ook de ergste crisis is waarmee ze sinds haar oprich-

ting te maken heeft gehad. ‘Het is niet alleen een gezondheids-crisis, maar ook een menselijke crisis,’ waarschuwde VN-secretaris-generaal António Guterres. Hij verklaarde dat de economische impact een recessie zal veroorzaken zoals die de afgelopen jaren niet eerder is voorgekomen. De Voedsel- en Landbouworganisatie van de VN waarschuwde dat 256 miljoen mensen op het randje van de hongerdood terecht zullen komen en dat we rekening moeten houden met een wereldwijde hongersnood van Bijbelse proporties. Ook heeft de VN berekend dat ongeveer 200 miljoen mensen als gevolg van de pandemie waarschijnlijk hun baan kwijt zullen raken, waardoor in totaal ongeveer 800 miljoen mensen over de hele wereld onder de armoedegrens zullen komen en dus niet meer in hun basisbehoeften kunnen voorzien. Uit een rapport dat Oxfam aan de G20, het Internationaal Monetair Fonds en de Wereldbank heeft uitgebracht, bleek zelfs dat het mogelijk is dat de helft van de 7,8 miljard mensen op aarde tegen de tijd dat de pandemie voorbij is, in armoede leeft.

En om het nog erger te maken: de pandemie is nog maar één van de meest recente ontwikkelingen die het leven van de mensen over de hele wereld op zijn kop heeft gezet en ervoor heeft gezorgd dat veel mensen wanhopig op zoek zijn naar iets wat hun staande kan houden – iets wat de wanhoop, depressie of desillusie over het leven zelf kan tegenhouden.

In hetzelfde jaar waarin het nieuwe virus zich vanuit China over de wereld begon te verspreiden, woedden er enorme bosbranden in Australië en vonden er gewelddadige protesten plaats in Hong Kong, het Midden-Oosten en in verschillende

landen in Zuid- en Centraal-Amerika. Een handelsoorlog tussen de Verenigde Staten en China verontrustte mensen over de hele wereld en de klimaatverandering heeft steeds meer catastrofale effecten op onze ecologie. Er is bijna geen werelddeel meer dat niet te maken heeft gehad met natuurrampen – van aardbevingen en overstromingen tot cyclonen en langdurige droogte. Een recent voorbeeld is de cycloon Amphan in Oost-India, waardoor duizenden mensen dakloos werden en tienduizenden mensen met een beschadigd huis of een mislukte oogst achterbleven. Grote delen van de kust van West-Bengalen, waaronder Calcutta in India en delen van Bangladesh, werden vernield. Men zegt dat het de meest verwoestende cycloon was die er in de afgelopen vijfhonderd jaar in die regio is geweest en dat zeventig procent van de hele bevolking van West-Bengalen er rechtstreeks mee te maken heeft gehad.

Vrienden van mij in Argentinië en Zimbabwe zagen hun spaargeld verdwijnen toen de lokale economieën instortten en dus konden ze weinig anders dan bidden om betere tijden. En zij waren niet de enigen.

We hebben economieën over de hele wereld op het randje van de afgrond terecht zien komen, zelfs in gebieden als West-Europa, waar zich een aantal van de rijkste landen ter wereld bevinden.

Het was voor mij heel onwezenlijk om te zien dat zelfs in onze moderne, ontwikkelde en geavanceerde maatschappij alles van de ene dag op de andere kon veranderen. Het feit dat mensen in onze zogenaamde geciviliseerde maatschappij gewelddadige protesten organiseren, gaan plunderen en te maken

krijgen met een plotselinge ineenstorting van de economie, bevestigde voor mij nog waar de oude oosterse geschriften die ik heb bestudeerd ons altijd voor hebben gewaarschuwd: zoek niet naar steun in de dingen die steeds weer veranderen, want verandering is de aard van de wereld. De enige werkelijke steun en veiligheid is te vinden in dat wat niet verandert. En daarvoor moet je je naar binnen richten.

Waar streven we naar om ons stabiel en veilig te kunnen voelen? Een comfortabel huis? Een vette bankrekening of een goed pensioen? Een goede gezondheid, een grote vriendenkring? Maatschappelijke status, erkenning? Vaak beseffen we pas hoe belangrijk iets is wanneer het wegvalt – en daarmee onze gemoedsrust, ons gevoel van zekerheid, ons geluk en soms zelfs onze hoop en ons geloof. Dat is niet echt onze schuld, want zo zijn we nu eenmaal opgevoed; we hebben het van kinds af aan zo geleerd. We hebben geleerd dat we hard moeten werken zodat we een goede baan kunnen krijgen, een mooi huis, een grote vriendenkring en misschien zelfs sociale status. We moeten ook sporten en op ons eten letten, zodat we sterk en gezond worden. We krijgen te horen dat we dat allemaal nodig hebben, omdat we op die manier het gelukkige en veilige leven krijgen dat we allemaal willen. Want uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: gelukkig zijn, vrede, ons veilig en zeker voelen en vrij zijn. Dat belooft elke reclame je, of ze je nu een nieuw horloge willen laten kopen, een nieuw model auto, een bepaalde shampoo of een levensverzekering. Veel mensen zijn bereid om heel hard te werken: om het leven te krijgen waarvan ze hebben gedroomd en waarin ze zich nergens zorgen over hoeven te ma-

ken – omdat ze zich dat nu kunnen veroorloven. Maar als je wat beter kijkt, zul je zien dat de mensen die eigenlijk ‘alles hebben’ in essentie dezelfde problemen hebben. Ook zij zijn gestrest, maken zich zorgen en zijn onzeker of bang.

Maar al te vaak lees ik in de krant de verhalen van mensen, ook jongeren, die zelfmoord hebben gepleegd om bijvoorbeeld een moeilijke relatiebreuk of omdat ze voor een examen zijn gezakt. Het aantal mensen met een depressie stijgt wereldwijd al jaren. Mede daardoor gaan we ons afvragen of we met onze technologische ontwikkeling en economische vooruitgang wel de juiste richting opgaan.

Natuurlijk kan een flinke som geld op de bank of een goed pensioen nuttig zijn als we onze noodzakelijke (en soms zelfs ook niet-noodzakelijke) behoeften willen vervullen. En een goede gezondheid, een fijne vriendengroep om mee uit te gaan en een vaste baan zijn allemaal dingen die ons helpen om ons gelukkig, veilig en vrij te voelen. Maar wat als dat opeens wegvalt? Want, hoe onwaarschijnlijk dat vroeger ook heeft geleken, dat is voor veel mensen over de hele wereld tegenwoordig wel de realiteit. Hoe ga je daarmee om? Hoe blijf je onaangedaan, hoe bied je zulke uitdagingen het hoofd? Er bestaan verhalen van belangrijke mensen uit de geschiedenis die te maken kregen met tegenspoed die onoverkomelijk leek. Toch konden ze verder tot ze er uiteindelijk zelfs met succes aan ontstegen. Hoe lukte het hen dat, terwijl ze waarschijnlijk alles waar wij tegenwoordig onze steun en veiligheid bij zoeken, niet hadden? Waar haalden zij die kracht vandaan?

Ik moet denken aan een verhaal dat me bij is gebleven sinds