

Praatje in de context van het voorzitten bij een groepsmeditatie d.d. 15 mei 2016

### **Over oorwormen en verlichting**

Als kind was ik bang voor oorwormen. Ik dacht dat zij ongemerkt in mijn oren konden kruipen. Om dat te voorkomen ging ik slapen met mijn handen op mijn oren.

De angst voor oorwormen is vanzelf overgegaan. Inmiddels weet ik beter.

De neiging om woorden en uitspraken letterlijk te nemen is niet alleen eigen aan kleine kinderen. In het kader van de meditatie-beoefening zou je voor jezelf kunnen kijken naar wat je voorstelling is van 'verlichting'. Wat verwacht ik ervan? Op welke wijze werkt die voorstelling door in de *do's and don't's* van mijn meditatie-beoefening?

Als puber ben ik op een bepaald moment met grote toewijding gaan mediteren. Ik vond het leven maar niets, wilde zo snel mogelijk de verlichting bereiken om maar niet herboren te worden. Verlichting zag ik als verlossing van dit aardse bestaan.

Na jaren mediteren door perioden van donker en licht heen, ben ik tot een ander verstaan gekomen, zowel van mijn motivatie om te mediteren als van waar het woord verlichting naar verwijst.

Door te blijven ademen en mediteren, komen begrippen aan de hand van het leven zelf tot verstaan. Het is een persoonlijk en zich voortdurend ontwikkelend verstaan. Ieder mens die lege aandacht beoefent, wordt in zijn innerlijk aangesproken op een wijze die op dat moment zinvolle betekenis voor hem of haar heeft.

Wees aanwezig, hier, nu.