



De Kath meditatie

*In de stilte ligt het antwoord.
Emilia Hollander.*

Om meer (lichaams)bewustzijn te ontwikkelen kunnen we beginnen met het ontwikkelen van de drie kwaliteiten van de Bewustzijnsleer. Dit zijn contact met aanwezigheid (bekkengebied) zodat je meer gecenterd bent en dat wat er gebeurt kan 'containen'. De tweede is compassie voor al je ervaringen (hartcentrum) en dat betekent een vriendelijkheid betrachten naar alles wat voorbij komt. De derde is nieuwsgierigheid (derde oog) en die zorgt ervoor dat je de dingen die gebeuren ook 'licht' kunt houden. Meer hierover is te vinden in het artikel dat over deze kwaliteiten gaat. In de Kath meditatie vallen deze drie kwaliteiten samen.

De Kath meditatie is afkomstig uit de soefi traditie. Kath is een punt gelegen onder de navel en wordt ook wel Chi punt, harapunt, Dan Tien of Dantian punt genoemd. Het Kath punt vind je twee of drie (denkbeeldige) vingers onder je navel en twee vingers diep naar binnen. Je kunt aanwezigheid voelen aanzwellen als je je op dit punt concentreert. Ik noem het wel 'punt' maar eigenlijk is het meer een 'energiegebied' onder de navel. Dit gebied is ook het natuurkundig zwaartepunt in ons lichaam.

In eerste instantie zul je enige inspanning moeten doen om je aandacht bij dit gebied te houden en gaat je meditatie moeizaam. Je merkt bijvoorbeeld dat je gedachten afdwalen en je focus weg gaat van het Kath punt. Door telkens met milde aandacht terug te keren naar het Kath punt zul je op een gegeven moment op een kantelpunt komen en dient een gevoel van aanwezigheid zich als vanzelf aan, alsof je de 'knop' gevonden hebt. Dan ervaar je de Kath met een soort volheid waardoor het aanwezigheid aantrekt en je er niet meer omheen kunt.

Aanwezigheid is in principe overal in je lichaam waarneembaar, maar het Kath punt is het gebied waar je als eerste de aanwezigheid kunt leren ervaren en beheersen. De Kath meditatie wordt daarom ook wel de oefening in concentratie genoemd, concentratie op het centrum van substantieel voelbare aanwezigheid. In de traditie wordt gezegd dat concentratie op dit punt werkt als een magneet: hoe vaker je de meditatie doet, hoe sterker het Kath punt waarneembaar is, hoe vaker en makkelijker je er naar toe kunt en hoe sterker het aanwezigheid zal aantrekken. De Kath meditatie is een meditatie om zowel een één-puntige concentratie als een buitengewoon subtiele geest en gevoeligheid voor wat je zintuigen allemaal waarnemen te ontwikkelen. Meditatie laat de geest zijn eigen subtiele lagen in de persoonlijkheid ontdekken zonder dwang uit te oefenen. Meditatie laat je open zijn, gevoelig voor wat er om je heen en in jezelf gebeurt. Om dat proces goed te faciliteren is het belangrijk dat de techniek van meditatie eenvoudig en moeiteloos is. Alleen dan kan meditatie natuurlijk zijn.

Niet twee mensen mediteren op dezelfde manier; niet twee meditaties zijn hetzelfde. Je kunt nooit van tevoren zeggen hoe een meditatie zal verlopen of wat het zal brengen omdat we van tevoren niet weten welke wegen je geest zal bewandelen en wat het je wil laten zien of ervaren over je eigen ijsberg. Meditatie is dan ook een zogenaamde verticale beweging. Het doet je afzakken in de diepere lagen van de geest waar de geest uiteindelijk minder beweeglijk is. Na enige beoefening zul je merken dat je zenuwstelsel



gevoeliger en sensitiever wordt waardoor zelfs de geringste sensatie in je lichaam of daarbuiten (het lichtjes ruisen van de wind in de bomen bijvoorbeeld) levendig wordt. Ook ga je merken dat de boodschappen van de innerlijke commentator, het Superego, wat verdwijnen naar de achtergrond. Als je een beginner bent op het vlak van meditatie en bewuste ademhaling zul je in eerste instantie heel bewust zijn van wat het Wu Wei principe genoemd wordt: handelen door niet te handelen. Je zult in eerste instantie merken dat je gericht bent op wat je niet doet: je bent niet bezig iets speciaals te doen, je bent niet bezig om op een bepaalde manier verlicht te zitten wezen, je probeert niet in een bepaalde spirituele stemming te komen met zo min mogelijk gedachten, je bent niet bezig je ademhaling onder controle te krijgen of ademhalingen te tellen. Je bent niet bezig om bepaalde ontspanning in bepaalde lichaamsdelen te realiseren en je bent niet bezig specifieke gevoelens op te roepen of te vermijden. Wat je ook ervaart en voelt (bijvoorbeeld genot of een zekere mate van helderheid of stilte en leegte doordat gedachten stil vallen of je voelt de kou in de kamer), laat het aan je voltrekken terwijl je blijft waarnemen. En wanneer je in slaap valt, laat je dat gewoon met een glimlach gebeuren! Je denkende geest beweegt voortdurend en geen enkele bewust gestuurde activiteit zal hem tot stilstand brengen, zeker niet een gedachte als 'zit nou eens stil'. Ga gewoon rustig zitten en stel je open voor wat je waarneemt in het Kath gebied. Wanneer je focust op de Kath kun je leren om tegelijkertijd je hele lichaam te voelen, van top tot teen. Hierdoor is het mogelijk om vanuit contact met het Kath punt energie te brengen naar een bepaald deel van je lichaam. Het is precies deze eigenschap die dit punt tot het centrum van het lichaam maakt. Dit is overigens ook één van de redenen waarom bij martial arts (zoals Tai Chi of Qi Gong) de beoefenaars hun aandacht op dit gebied houden. Concentratie op dit punt maakt het mogelijk om allerlei soorten fysieke gevoelens waar te nemen. Hoe voller het contact tussen bewustzijn en de aanwezigheid die je in je Kath kunt voelen, hoe meer je in contact bent met aanwezigheid zelf. Dit maakt je uiteindelijk stabiel, ongeacht de aard en de veelheid van emoties en ervaringen, omdat alles wordt gedragen door dit veld van aanwezigheid dat uiteindelijk de grond wordt van waaruit je het leven leeft. Meer vanuit aanwezigheid en minder vanuit het hoofd en vanuit concepten hoe je de dingen zou moeten doen en dat is heel aangenaam.

Veel gevoelens en sensaties in je lichaam zijn vanuit de Kath makkelijk voelbaar. Daarom is contact met je Kath een voorwaarde om in contact met je lichaam te zijn. Je Kath aandacht geven betekent indalen in de werkelijkheid zoals die op dat moment 'waar' voor je is. Je gaat als het ware midden in jezelf staan, in wat je in jezelf aantreft. Je brengt je aandacht diep in je buik. Het helpt om niet 'weg te schieten' in heftige emoties of in denken. Gebeurt dat wel, dan breng je je aandacht langzaam en respectvol terug naar je Kath. Gaandeweg leer je dat je onder alle omstandigheden steeds naar deze plek kunt gaan om in ieder geval óók bij jezelf te zijn. Je leert het contact met jezelf steeds beter te bewaren en jezelf meer te ondersteunen en te dragen. Eigenlijk wordt je denkend bewustzijn aangevuld met je directe lijfelijke bewustzijn. Je buik ondersteunt je hart en hoofd. Zo kun je meer open en kwetsbaar in je hart zijn, je hebt immers steun in je eigen grond. Ook je denken kan rustiger worden, het hoeft niet meer met je op de loop. Je hebt je eigen anker bij je. Je bént er, mét je verdriet, gekwetstheid, pijn, stilte, opwinding, kracht, vreugde, zachtheid, hardheid, afwezigheid of wat er ook maar is. Met de Kath meditatie verlaag je het zwaartepunt van je denkende geest naar je lichaam en je buikcentrum. Het gecentreerd zijn in je Kath geeft je een groter gevoel van balans en evenwicht. Je komt hierdoor meer in contact met de fundamentele werkelijkheid van je bestaan, meer in contact met wie je werkelijk bent. Daardoor neemt je gevoel van



veiligheid toe en is je lichaam meer in staat om fysieke en emotionele lading te verdragen en te containen. Je leert geaard te zijn in je lichaam zodat je niet 'wegvliegt' als je fysieke of emotionele spanning ervaart. Het lichaam leert om de intense energie te ontladen, te reguleren of er een bedding voor te zijn. Door het leren opvangen van deze bewegingen, vinden er overeenkomstige veranderingen plaats in je attitude en denkwijze.

Diepe rustige ademhalingen in je Kath maken het brein rustig. De bron van ons denken en van onze adem is één en dezelfde. Op het moment dat een 'ik-gedachte' opkomt, komt ook je adem op. Dus als je adem stil valt, valt ook het denken stil en vice versa. Zodra de controle over de adem weer losgelaten wordt, zal het denken eveneens los raken en alle kanten uit zwermen. Of je de Kath wel of niet ervaart, maakt eigenlijk in het begin niet zo heel veel uit. Als je gaat werken met je Kath, doe dan in eerste instantie een aanname: de Kath zit daar, in je buik¹. Concentreer je erop, dat is al moeilijk genoeg. Merk je dat je weer afdwaalt, ga dan weer terug, met mildheid.

Er zijn bepaalde sensaties die gevoeld kunnen worden op het punt waar de Kath gelokaliseerd is. Je voelt dan bijvoorbeeld vlinders in je buik alsof je verliefd bent. Wanneer je extra energie nodig hebt of wanneer je je gestrest voelt kun je op deze plek ook een gevoel van hitte ervaren. Wanneer je honger hebt, kun je hier een soort leeg gevoel ervaren. Eén van de redenen waarom het in eerste instantie niet heel makkelijk is om contact te maken en te houden met je Kath komt omdat er nogal wat weerstand is vanuit het Superego om daar te komen en te blijven. Niet alle egostructuren voelen zich even plezierig in dit punt waar zoveel kracht is voor aanwezigheid en zo weinig ruimte voor allerlei concepten en mentale beelden. Daarnaast opent de meditatie het bekkengebied en kunnen allerlei seksuele gevoelens loskomen en ook dat kan spannend zijn, zeker als je allerlei negatieve boodschappen hebt gehad over seksualiteit.

De meditatie kan onverwerkte emoties vrijmaken en ook dat is soms lastig om te ervaren, zeker als je de handvatten niet hebt om de emoties te containen. En, heel paradoxaal: juist de Kath meditatie helpt het containen! Verder betekent meer leven vanuit je Kath minder leven vanuit concepten waardoor het Superego de controle kwijt raakt en dat kan angstig voelen.

De meditatie in praktijk brengen

Beginnen

Als je begint, ga dan rechtop zitten, kantel je bekken iets naar achteren zodat er een kleine holte in je rug ontstaat en ga dan zo zitten dat je bekken en ruggengraat recht boven elkaar staan. Je drukt je tong tegen je verhemelte aan, net achter je tanden, zodat er in je lichaam een ronde ademhalingscyclus kan ontstaan. Je rug recht houden is makkelijker als je op een kussentje zit en je je bekken iets kunt kantelen waardoor je ruggengraat zich als het ware vanzelf recht en je perineum zachtjes op het kussentje drukt. Het perineum is het stukje huid tussen je geslachtsdeel en de anus. Het is een punt dat heel gevoelig voor prikkeling is omdat hier vrij veel zenuwuiteinden zitten.

¹ Zie ook Dennis Lewis: the Tao of natural breathing.



Bij de Kath meditatie hoort ook een mudra. Een mudra is een houding of een gebaar waarmee je de concentratie ondersteunt. De mudra die bij de Kath meditatie hoort, is de volgende: leg de duim van je rechterhand in je linkerhand en leg je rechterhand over je linker heen. De duim van je linkerhand leg je vervolgens op het Kath punt en je vouwt beide handen erover heen. Een andere mudra die je zou kunnen uitproberen is een cirkel maken met je twee handen en die op het Kath punt leggen.

De meditatie

Als je rustig zit in een comfortabele houding, breng je je aandacht rustig naar het Kath punt, net onder je navel. Om contact te maken met het Kath punt kun je je voorstellen dat bij elke inademing het puntje van een kattenstaart dit punt van binnenuit aanraakt, even kietelt. Je voelt het bij de inademing en de uitademing laat je vanzelf helemaal los. Heel rustig kun je het Kath punt laten uitdijen en weer samenvouwen, samen met je in- en uitademing. Je ogen laat je ontspannen in hun kassen en langzaam zul je voelen dat het hele gebied rond je ogen zich begint te ontspannen. Sommige mensen geven een beschrijving van deze ontspanning alsof er ijs is dat smelt. Op deze manier maak je contact met je aanwezigheid, brengt je je aandacht naar de grond van aanwezigheid. Je zintuigen helpen daarbij: de temperatuur waarnemen in de kamer, het gekwetter van vogeltjes buiten, gewaarwordingen hoe je zit en hoe bijvoorbeeld je zitbotjes het kussentje aanraken of hoe je rug aanvoelt. Het kan zijn dat tijdens je meditatie bepaalde spanningen voelbaar worden, waardoor je het contact met aanwezigheid verliest. Ga dit vooral niet problematiseren. Gedachten als 'het lukt me niet eens een minuut' of 'dit brengt me meer spanning dan rust' of 'ik zit absoluut niet lekker, hoe dan anderen dat toch' zijn veelvoorkomende reacties voor wie begint. Neem deze gedachten en gevoelens gewoon waar en breng je aandacht weer rustig terug naar het Kath punt. Ga vooral geen worsteling aan met hetgeen je afleidt. Je kunt het niet helpen, je was even afgeleid. Sterker nog: het opmerken van je afleiding helpt je al om je aanwezigheid te vergroten. Telkens als je je bewust wordt van het feit dat je aandacht weg gaat, kun je weer terug. Het moment dat je opmerkt dat je afgeleid bent helpt je bij het proces van bewustwording en aanwezigheid. Je zult merken dat als je vaker mediteert je als vanzelf meer aanwezigheid zult gaan ervaren.

Effect

Het rusten in je Kath kan een diepe verbinding met het bestaan voelbaar maken, een onmiddellijk weten waar het goed is. Hoe meer je oefent, hoe meer toewijding je ervoor hebt, hoe meer dit punt zich aan je openbaart en hoe meer je aanwezigheid uitnodigt in je bestaan. De Kath meditatie gaat over het tegelijkertijd oefenen in aanwezigheid en in verwondering zijn. Aanwezigheid geeft draagvlak om al die andere dingen te kunnen voelen en toe te laten. In ons is altijd het veld dat kalm, ontspannen en rustig blijft. Het veld kan zelfs zo kalm en ontspannen aanvoelen dat je er makkelijk overheen kijkt. Emoties voelen op een bepaalde manier vrijwel altijd geagiteerd, brengen agitatie in ons systeem; aanwezigheid niet. Aanwezigheid is het enige waarin we ons kunnen aarden. In aanwezigheid zijn betekent werkelijk kunnen voelen en ervaren hoe het met je is. De intensiteit van je ervaring zal daardoor toenemen waardoor je meer kunt genieten van het leven en minder afhankelijk wordt van wat zich in de buitenwereld afspeelt en of van de mentale beelden die je hebt over jezelf.

De Kath meditatie helpt je te herinneren aan aandachtig zijn, ontspanning en rust, zelfs in de meest eenvoudige huis, tuin en keukensituaties, zoals bij de eerder beschreven Seva werkmeditatie. Stel, je zit op de bank, je geniet van een kop koffie en bent heerlijk



in rust. Dan hoor je de krant op de deurmat vallen. 'Ha, de krant', denk je! En je wilt direct opstaan en hem gaan halen, waarbij je vrijwel ogenblikkelijk de aandacht naar buiten voelt gaan, naar het doen (in dit geval het halen van de krant) en weg ben je bij je aanwezigheid. Zodra de gedachte en de neiging opkomen, herken je ze, laat je ze toe in je bewustzijn. Je probeert niets tegen te houden of bewust te laten wegebben. Zonder verder afgeleid te worden, sta je op, loopt naar de hal, pakt de krant, terwijl je ook daarin ontspannen en aanwezig blijft. Deze herinnering vraagt geen speciale lichaamshouding, geen speciale adembeheersing, je hoeft geen visualisaties te doen of dingen stop te zetten; het enige is ontspannen en aanwezig zijn. Geleidelijk ga je merken dat de staat van ontspanning zich uitbreidt naar andere momenten, andere situaties, naar je bewegingen (je houding wordt meer ontspannen), je stem (deze wordt vaak zachter of dieper) – wees aanwezig terwijl allerlei denk- en voelprocessen gaande zijn.

Meer info

- <http://www.eclecticenergies.com/nederlands/oefeningen/meditatie.php>
- <http://www.bcwildernessvisions.com/?p=685>
- <http://intuitionzonereviews.wordpress.com/>