

UFO's, zwevende monniken & een rode baksteen



Reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele maakt regelmatig gebruik van ontspannende visualisaties; meditatie is niet nieuw voor haar. Een wervende brochuretekst voor ‘een tweedaagse workshop meditatie’ trekt haar aandacht. De docent heeft persoonlijk les gehad van Tibetaanse monniken en dat maakt haar nieuwsgierig. Ze schrijft zich in, om meer over boeddhistische meditatietechnieken te weten te komen.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER AFBEELDINGEN: BING AI

Op een zaterdagochtend rijd ik met de auto naar Utrecht. In een oud schoolgebouw, dat ergens in de jaren zeventig modern was, ontmoet ik de docent en andere deelnemers. Aardige mensen, de sfeer is warm en goed. Na een koffie- en theerondje ‘aan de bar’, nemen we plaats op versleten tapijt in een onverwarmd leslokaal. De begeleider is halverwege de veertig, rustig en vriendelijk. Hij stelt zich voor, vertelt dat hij ruim tien jaar tussen boeddhistische monniken heeft gewoond en gewerkt en dat hij ons vandaag gaat leren mediteren. Ik heb er zin in!

De rode baksteen

De eerste oefening duurt een half uur. “Sluit je ogen. Merk de geluiden op die je hoort om je heen. Laat die geluiden vervagen. Welke geuren ruik je? Laat die geuren vervagen. Waar denk je aan? Laat die gedachten los en ervaar de stilte.” De stem van de docent kabbelt voort en ik voel me slaperig worden. Ik ben vanochtend vroeg opgestaan, heb een uur gereden in de auto en zit nu om half tien al in de lotushouding. Er wordt gevraagd naar onze ervaringen. In mijn hoofd loop ik de brochuretekst na van de workshop. Heb ik iets verkeerd gelezen en me per ongeluk aangemeld voor een beginnerscursus meditatie? Bij de tweede simpele oefening in de ochtend knikkebol ik bijna in slaap. Andere eenvoudige oefeningen zijn aangenaam en ontspannend. Bij de lunch spreekt iedereen gezellig met elkaar en daarna gaan we verder met andere meditatie. Het is tegen half vier als we allemaal een baksteen overhandigd krijgen. De bedoeling is dat we de donkerrode rechthoekige steen voor ons op de grond leggen om er zo lang mogelijk naar te staren, zonder ergens anders aan te denken. Ook een meditatie-vorm: focussen op één punt. De baksteen ligt voor me op de vloer, op een sleetse grijze tapijttegel. Ik ga er eens goed voor zitten, in lotushouding. Gedachten op nul en kijken maar. Ik kijk en kijk. Grappig, de donkerrode steenstructuur bevat naast kleine kiezelstjes ook piepkleine luchtbelletjes. Ik kijk geboeid toe en zie hoe de steenstructuur in beweging komt en lijkt te leven. Alsof vaste steenmassa vloeiend ademhaalt. In, uit. In, uit. Mijn eigen ademhaling is oppervlakkig en ik merk dat ik ga uittreden. Met mijn zielsenergie verlaat ik mijn lichaam en ‘vlieg’ ik weg. Het volgende ogenblik bevind ik me in een andere dimensie, in een herinnering van eeuwen geleden.

Himalaya

Ik ben een Tibetaanse monnik van een jaar of zestig en ik zit in de buitenlucht, op besneeuwde grond in het Himalayagebergte. Ik heb mijn ogen gesloten, maar ben me wel degelijk bewust van mijn omgeving: hoge bergpieken, diepe dalen, pluizige witte wolken in de lucht. Ik adem langzaam en gelijkmatig. In, uit. In, uit. In, uit. Naast me zit een jonge monnik, hij imiteert mijn rustige ademhaling. Samen zitten we in de vrieskou. Inwendig heb ik het warm, de kou is een onbelangrijk element. De leerling monnik naast me gaat telkens

‘De bedoeling is dat we de rode steen vóór ons op de grond leggen om er zo lang mogelijk naar te staren’



verzitten, beweegt met zijn voeten, strekt zijn benen en probeert dan weer stil te zitten. Tot onze ademhaling weer gelijk is: in, uit, in, uit, in, uit. Ik ontstijg mijn mediterende lichaam, reis met mijn zielsenergie en vlieg omhoog, boven besneeuwde bergtoppen en diepe grijsgroene dalen. Maak daarna een rondje boven het kloostercomplex, dat mijn thuis is. Naast me doet de jonge monnik zijn best om eenzelfde staat van ontspanning te bereiken. Mijn mediterende monnikenlichaam zweeft zo'n twintig centimeter boven de grond, terwijl hij gewoon óp de grond zit. Dat zie ik, wanneer ik neerdaal met mijn energielijf en weer plaatsneem in mijn fysieke lichaam. Ik hoor zijn bezorgde stem. "Heeft u het niet te koud? Kunt u wel opstaan en lopen? Zijn uw spieren niet te stijf geworden door het lange mediteren?" Ik sta op en klop sneeuwresten van mijn paarsrode monnikskleed. Ik glimlach, want het voelt juist aan alsof ik vleugels kreeg tijdens de meditatie, en ze nu weer opberg.

Vliegende schijven

Ik sommeer de monnik naast me omhoog te kijken naar snel bewegende zilveren puntjes, die heen en weer schieten tussen de witte wolkenpartijen en zeg: "Vertel me wat je ziet." Allebei zien we platte, metaalkleurige schijven blinken in het zonlicht, die zich met grote snelheid voortbewegen. De zilveren schijfjes worden groter naarmate ze dichterbij komen. Eén platte vliegende schijf is net zo groot als de helft van ons kloostercomplex. De glimmende objecten draaien, vibreren en maken rondes boven ons, op de plek op de berg waar we zijn. "Kijk", zeg ik. "Die vliegende schijven horen bij andere levende wezens die

om ons heen zijn. Ze lijken op ons, maar ze zijn veel langer en dunner. Toch ademen ze, net als wij. Je kunt contact met ze leggen. Door op ze af te stemmen in meditatie en je lichaam te ontstijgen, kom je op dezelfde frequentie als zij. We bestaan allemaal uit energie, wij en zij." Ik zie grote, angstige ogen in het gezicht van de monnik naast me. Daarom leg ik ter geruststelling mijn rechterhand op zijn schouder. "Wees niet bang, iedere monnik die hier op deze grote hoogte woont, ontmoet ze. Vanuit de verte of van heel dichtbij. Meditatie is de sleutel tot contact. Blijf oefenen om je gedachten te sturen. We kunnen veel van ze leren, juist omdat ze anders zijn." De wit besneeuwde bergen, de ijle lucht... wat ik 'zie', verandert plotseling weer in de pulserende donkerrode baksteenmassa.

Een vrije zondag

De uittreding is voorbij, ik ben teruggekeerd in het klaslokaal en voel weer hoe ik 'in mijn lijf zit'. "Wat hebben jullie ervaren?", vraagt de docent. De één vond de oefening te moeilijk, gedachtes en geluiden leidden af. De ander heeft het over een deur die hard in het slot viel en een tikken-de verwarmingsbuis. Voor mij vloog anderhalf uur staren naar de baksteen voorbij, terwijl ik dacht dat de oefening slechts tien minuten duurde. Tijdens het mediteren was de steen voor me gaan leven. De massa pulseerde als een levend wezen dat ritmisch ademhaalde en ik dreef weg met mijn zielsbewustzijn, weg uit het lokaal, alsof ik een andere tijd en ruimte werd ingezogen. Wat een heerlijk gevoel! Zó stel ik me een goede Tibetaanse meditatie voor! Ik steek mijn hand op. "Ik maakte mee, dat ik lang geleden in een ander leven een boeddhistische monnik was. Ik zat op een bergtop in het Himalayagebied te mediteren en ik voelde dat ik een stukje boven de grond hing. Is dat nou levitatie?" De workshopbegeleider kijkt me geschrokken aan en hikkelt: "Dit heb ik nog niet eerder meegemaakt, dat het één van mijn cursisten lukt om via concentratie op een stuk steen in een andere werkelijkheid te komen. En vorige levens, daar weet ik weinig van." In een *split second* weet ik: Jij was het, die toen op die berg naast me zat!

Aan het einde van de dag roept de docent me apart. "Ik geef graag op tijd mijn grenzen aan. Ik betwijfel of het zin heeft, dat je morgen komt. Ik vrees dat ik je weinig nieuws kan bijbrengen." De geplande tweede dag laat ik aan me voorbijgaan, ik blijf thuis. Nieuwe 'Tibetaanse meditatiekneepjes' zitten er niet meer in. Maar ik geniet van mijn eerste vrije zondag sinds weken en hoe bijzonder het is om zomaar iemand tegen te komen, die je kent uit een vorig leven. Wanneer je dankzij ervaringen uit voorbije levens meditatie al onder de knie hebt, mag je basistechnieken best een keer overslaan. •

Meer over Tibetaanse meditatietechnieken en levitatie op www.paravisiemagazine.nl



© Tekst: Marianne Notschaele-den Boer, RHA Publishing, www.vorigelevens.nl