

HOOFDSTUK 1

WAT IS MEDITATIE?

Het woord meditatie heeft in India niet dezelfde betekenis als in het Westen. De Hindoes gebruiken een equivalent, omdat er niet een ander woord is dat dit begrip meer benadert. Het woord dat door hen het meest wordt gebruikt is *dhyana*, maar ook wel *nididhyasana* of *upasana*.

Normaal gesproken, probeert men tijdens meditatie een spiritueel ideaal te overdenken, of een idee dat het ideaal nabij komt. In *dyana* houdt het denken zich in het geheel niet bezig met een onderwerp, maar is volledig gericht op het spirituele ideaal. Door de *yoga sutra's* van Patanjali te bestuderen krijgen we een beter begrip van deze spirituele oefening.

In India streeft men naar een spirituele ervaring die het denken overstijgt. Voor wie niet gelooft in de mogelijkheid een hoger niveau te bereiken dan het denken, is de meditatie van het hindoeïsme zinloos. Voor Hindoes vormt meditatie de mogelijkheid om direct in contact te treden met de Allerhoogste.

Om dit te bereiken is het niet alleen nodig je gehechtheid aan materiële zaken op te geven, maar ook alle gedachtespinsels. Iemand die wil mediteren moet zichzelf volledig in de hand hebben en moet tevens een grote liefde koesteren voor zijn spirituele ideaal. Dit ideaal noemt men *Ishta*.

Waarom moeten we mediteren? Om de Allerhoogste te vinden. Zij die mediteren zijn op zoek naar de Allerhoogste. Zij weten dat het beste wat hen in dit leven kan overkomen is Hem te bereiken. Dat is het ultieme doel van het bestaan. In India heet dit verlossing. Daartoe moet meditatie overgaan in intensieve concentratie, zo subtiel, en zo diep als maar mogelijk is. Dan ontstaat intuïtief inzicht. In diepe meditatie is er enerzijds intensieve concentratie en anderzijds een heel scherp en ragfijn inzicht. Op dat moment bevinden we ons volledig buiten het domein van het alledaagse leven.

Normaal gesproken is dit een heel lastige oefening; zeker in het begin, want ons denken is gewend zich te verliezen in een baaierd van gedachten en gevoelens. Daar komen dan nog bij de herinneringen aan indrukken uit het verleden, of een besef van hetgeen dichtbij is. Dat alles maakt concentratie erg moeilijk. Slechts heel weinig mensen staan zichzelf toe, zich los te maken van al die denkpatronen, om geheel te kunnen opgaan in hun spirituele ideaal.

Er bestaat een effectieve methode om de geest te zuiveren van al die veelsoortige gedachten. Die methode is: introspectie en zelfanalyse. Door vaak introspectie te beoefenen en door jezelf te analyseren, slaag je er in om alle kwalijke neigingen in het denken te elimineren. Maar in het begin is dat moeilijk, omdat we niet in staat zijn onszelf onpartijdig te beoordelen en het kost ons moeite om eigen fouten onder ogen te zien.

Mensen realiseren zich vaak niet, hoe moeilijk het is om eigen tekortkomingen op het spoor te komen omdat hun denken gewend is eigen slechte neigingen toe te dekken. En daarmee versluieren ze, zonder het te weten, hun kijk op de wereld. Ze weten niet dat hun perceptie onjuist is en hun handelen verkeerd. Ze weten niet dat hun beoordeling van de eigen mentale instelling onzuiver is en incorrect. Om dezelfde reden dulden deze lieden geen kritiek op hun fouten, als ze die al horen, omdat ze zich in hun eigenwaarde voelen aangetast. Het is dus knap lastig.

Als in India een leerling bereid is de instructies van zijn leermeester op te volgen, dan geeft hij daarmee blijk van een grote nederigheid en een volledig vertrouwen, waarmee hij zich geheel aan hem overgeeft. In de periode dat de leerling bij zijn leermeester inwoont moet hij heel grote moeilijkheden overwinnen, omdat zijn ego onophoudelijk wordt bestookt door de uitbranders van zijn leermeester. En dat doet pijn. Maar als hij die beproeving heeft doorstaan, heeft hij geleerd hoe hijzelf zijn psyche objectief kan onderzoeken. En tegelijkertijd beseft hij dat zijn leermeester degene is, die in hem een wedergeboorte heeft bewerkstelligt, een geboorte in de spirituele wereld. Hij begrijpt ook dat de weldaad die zijn leermeester hem heeft bewezen, een echt geschenk is, van onschatbare waarde. Het gebeurt vaak, dat de leerling in die tijd mediteert op zijn goeroe. En terecht, wie anders heeft zoveel innerlijk licht in hem kunnen ontsteken?

Het is uiterst lastig om jezelf op eigen kracht goed te analyseren. Maar er is een methode die door vrijwel alle gelovigen in India wordt toegepast, vooral door hen die de Hindoe religie beoefenen en dat is concentratie met behulp van een *mantra*. Een *mantra* bestaat uit enkele heilige woorden waaraan, op grond van hun diepe betekenis, buitengewone kracht wordt toegekend. Zelfs kinderen krijgen deze instructies; zij passen die toe en blijven dat doen, hun hele leven. Zij die trouw *japa* beoefenen, dat wil zeggen, de mantra herhalen, hebben er baat bij en vinden hun weg. Maar dat hangt ook af van hun vermogen om zich te concentreren en hun doorzettingsvermogen.

In alle heilige geschriften van India wordt de *mantra* beschouwd als een effectief middel om de Allerhoogste te bereiken. Dat leren de Veda's en de Upanishaden sinds onheuglijke tijden. Men zegt dat, als men die discipline beoefent, de Heer zelf de gelovige te hulp komt. In dat geval komt innerlijke zuivering volledig door *japa* tot stand. Deze discipline kan er zelfs toe leiden dat de hang naar wereldse genietingen verdwijnt. Beetje bij beetje voltrekt zich een algehele transformatie van de gelovige. Sri Ramakrishna zei eens:

“Wanneer een koning van plan is een bezoek te brengen aan het huis van zijn onderdaan, stuurt hij alvast allerlei dingen vooruit, zoals een tapijt, een waterpijp om te roken en dergelijke. Als je ziet dat deze dingen arriveren, weet je dat de koning spoedig zal komen. Datzelfde geldt voor de gelovige; goddelijke kwaliteiten worden in hem zichtbaar.”

Wanneer je op een *mantra* mediteert, houd je je niet bezig met de betekenis van de woorden, want de *mantra* wordt vereenzelvigd met het spiritueel ideaal. Door de *mantra* te herhalen sta je in direct contact met je spiritueel ideaal. Het is dus een

kwestie van diepe concentratie waardoor ook gevoelens van liefde worden opgewekt, want je moet diepe liefde voelen voor je *Ishta*.

De *Ishta*, het gekozen ideaal, is een aspect van God dat ons bijzonder raakt. Dat aspect representeert God in onze ogen. Ik zeg 'in onze ogen', want God is oneindig, maar kan ook gezien worden met eigenschappen. Wij kunnen ons niet echt een voorstelling vormen van het Oneindige. Wij moeten daarom dat aspect, of die aspecten kiezen die ons persoonlijk erg aanspreken. Sommige mensen worden bijvoorbeeld aangetrokken door macht, anderen door liefde, weer anderen door mildheid, wijsheid etc. Met de keuze van zijn *Ishta* kiest de gelovige het aspect waar zijn hart naar uitgaat en zich op hetzelfde niveau bevindt als dat waarop hij denkt en voelt. De gelovige kan dan des te beter *dhyana*, diepe meditatie, beoefenen.

Sommige mensen vinden het moeilijk dat stadium te bereiken. Zij beginnen ermee over hun gekozen ideaal na te denken door te lezen, of te luisteren naar iemand die spreekt over de grootsheid van dat ideaal. Maar ik moet met nadruk erop wijzen, dat meditatie geen intellectueel proces is. En het is evenmin een simpele concentratieoefening of een vaag sentiment. Het is heel diepe concentratie met alle liefde waartoe de gelovige in staat is, waarin hij volledig kan opgaan en de buitenwereld geheel vergeet.

Het uiteindelijke doel van meditatie is deze staat van zuiver Bewustzijn te bereiken; dat absoluut zuivere Bewustzijn, het Licht waarin geen schaduw is. Maar daar gaan verschillende stadia aan vooraf. Geen leermeester heeft dat beter uitgelegd dan Sri Ramakrishna. Niemand heeft zoveel verschillende methoden beoefend en experimenten gedaan als hij. Toen hij dat niveau had bereikt, had hij de ervaring van de Goddelijke Moeder. Hij sprak over Haar als over een levend wezen, tot wie hij altijd toegang had en die hem hielp bij het oplossen van zijn problemen. Hij werd daarna leerling van Tota Puri om de Vedanta discipline te beoefenen waarin niets anders bestaat dan zuiver Bewustzijn. Daar zijn naam en vorm volledig uitgewist. In die staat van *samadhi*, leefde Sri Ramaskrishna, hij was ontwaakt. Hij zag 'Dat', wat het doel is van de verschillende vormen van meditatie.

Als men op dat niveau kan komen, dan is men echt heer en meester. Men heeft de psyche volledig in de hand, men ziet veel dingen scherper dan daarvoor. Gewoonlijk houden we de wereld zoals die wij zien voor waar. Het is niet de Werkelijkheid. Het is niet de Waarheid. Wat wij voor waar houden is het product van ons denken, een mentale creatie. Als onze psyche verandert, verandert alles. Op dat moment kan je zeggen, dat je het hoogste doel van je leven hebt bereikt. Je begrijpt wie je bent en je begrijpt waar je bent. Je bent getransformeerd.

Tot slot wil ik nog eens herhalen dat we de kostbare energie die we hebben, dankzij het feit dat we in deze wereld leven, niet moeten verspillen. Laten we daar zo zuinig mogelijk mee omgaan en gebruiken voor diepe concentratie om ons denkvermogen te beheersen en onze ware natuur te ervaren: Zuiver Bewustzijn.