

## HOOFDSTUK 11

### DIVERSE OPVATTINGEN OVER MEDITEREN

Uit: *Spiritual Talks by the First Disciples of Sri Ramakrishna*  
Advaita Ashrama, Calcutta.

#### **Sri Sarada Devi, Holy Mother**

Een discipel: Ik kan me haast niet concentreren. Zoudt U zo goed willen zijn om mijn kundalini te doen ontwaken?

Holy Mother: Wees maar gerust; Zij zal ontwaken. Een beetje *Japa* en meditatie zal haar wekken. Zij zal natuurlijk niet uit Haarzelf wakker worden. Je zult spirituele oefeningen moeten doen. Beoefen meditatie, dan zul je, beetje bij beetje, mentaal zo rustig en stabiel worden, dat het je moeite zal kosten om niet voortdurend met meditatie bezig te zijn. Maar men moet niet onder dwang mediteren. Als het op een dag moeilijk blijkt om te mediteren, stop er dan mee en breng een groet aan de Heer. Op andere dagen, zal het mediteren dan vredig en gemakkelijk gaan.

Discipel: Hoe komt het toch, dat ik mijn denken niet tot rust kan brengen en mezelf niet kan concentreren? Ik merk dat tijdens meditatie er allerlei gedachten door mijn hoofd gaan.

Holy Mother: Er is natuurlijk iets mis als je aan geld denkt, of aan je vrouw en kinderen, maar dat men aan zijn werk denkt is heel natuurlijk. Als je niet kan mediteren, herhaal dan de naam van God. *Japa*; het herhalen van de naam van God, brengt spirituele ervaringen teweeg. Ja heus, door *japa* kom je uiteindelijk tot spirituele ervaring. Het is goed als je in staat bent om te mediteren, maar je moet het niet forceren.

De ochtend en de avond, dat wil zeggen, als de nacht overgaat in de dag en als de dag overgaat in de nacht, dat zijn de beste tijden om te mediteren. Men moet heel regelmatig mediteren, op vaste tijden, want niemand weet van tevoren, het tijdstip waarop hem het visioen van het Goddelijke ten deel zal vallen. Zo'n moment komt plotseling, zonder enige waarschuwing vooraf. Dat is de reden dat men altijd aan deze gewoonte moet vasthouden, ook al ben je mentaal nog zo onrustig.

## Swami Brahmananda

Een discipel: Maharaj, het lukt me maar niet om mentaal tot rust te komen.

Swami: Beoefen elke dag meditatie en *japa*. Sla geen dag over. De psyche is net een onstuimig kind, ze wil er vandoor gaan. Je moet haar steeds weer terughalen en haar laten mediteren op de Heer. Ga hiermee twee of drie jaar door en dan zal je hart vol stromen met een onuitsprekelijke vreugde. Aanvankelijk lijken meditatie en *japa* nogal droog, maar je moet toch het denken blijven richten op contemplatie van de Godheid, net alsof je een bitter medicijn slikt. Langzamerhand zal spirituele vreugde in je opbloeien. Mensen spannen zich enorm in om hun examens te halen; God ervaren is veel makkelijker. Doe een beroep op Hem, met een rustig en blij hart.

Meditatie, *dhyana*, is in het begin niets anders dan een worsteling met het denken, dat men van zijn uitstapjes telkens weer terug moet brengen naar de heilige voeten van de Heer. Daar raakt het brein verhit van. Daarom moet je het in het begin niet te zwaar belasten, en de adem niet te lang inhouden. Als je eenmaal echt mediteert, kan je het gemakkelijk drie tot vier uur volhouden. Je zult je dan naar lichaam en geest enorm opgefrist voelen, zoals na een diepe slaap.

Het mentale is nauw verbonden met het lichaam. Als je maag van streek is, kan je niet goed mediteren. Daarom gelden er zoveel voorschriften voor de voeding.

Houd jezelf tijdens het mediteren voor, dat verlangens naar wereldse zaken geen enkele waarde hebben. Dat heeft een gunstige uitwerking op het denken. Als je de verlangens uit het denken verdrijft, komen goede gedachten en goede gevoelens naar boven. Als je lichtschijsel ziet tijdens het mediteren of bovennatuurlijke geluiden hoort, weet dan dat je op de goede weg bent. Maar besteedt verder geen aandacht aan deze lichtschijsels en geluiden, ook al zijn het goede tekenen. Als je op een afgezonderde plek zit te mediteren, kan je soms van verre de klank OM horen, of klokgelui of andere, natuurlijke geluiden.