

HOOFDSTUK 2

DE WAARDE VAN MEDITATIE

*Laten wij mediteren op het luisterrijke, stralende Wezen,
uit wie dit ganse universum geboren is!
Moge Hij ons denken leiden naar het Licht!*
(*Gayatri Mantra, Rig-Veda*)

Zo mediteerden Hindoes ten tijde van de Veda's. Voor hen was meditatie een vast onderdeel van hun religieuze praktijk. Zij herhaalden deze *mantra*, deze heilige woorden, met intense concentratie. Dit is de oudste *mantra* die wij kennen in India en hij wordt nog steeds, elke dag, gebruikt om te mediteren, want er is geen religieuze sekte in India, die zich niet bewust is van het belang van *dhyana*, diepe meditatie. In de periode van de geschiedenis waar we het nu over hebben, bestonden er geen boeken. Instructies werden mondeling gegeven. Ook liederen, hymnen en de aanwijzingen omtrent rituelen werden mondeling onderwezen. Dat is de reden dat we in de Veda's geen adviezen aantreffen met betrekking tot meditatie.

Geleerden hebben ontdekt, dat meditatie al in prehistorische tijden bekend was. Er bestaan heel oude beeldhouwwerken waarop een zittende man is te zien, kaarsrecht in een meditatie houding. Door meditatie te beoefenen kregen de Hindoes van weleer greep op hun psyche en ontdekten zo een kracht waarmee ze invloed konden uitoefenen op de wereld om hen heen en konden inwerken op hun eigen lichaam en dat van anderen. Na verloop van tijd, toen denkbeelden over een spiritueel leven tot ontwikkeling kwamen, veranderde het doel dat werd nagestreefd. Meditatie werd toen beoefend om God te ervaren en het hoogste geluk te verwerven. Tot op de dag van vandaag mediteren Hindoes met dit doel voor ogen. Aanhangers van Shiva mediteren op Shiva om in het rijk van Shiva te geraken en aanhangers van Vishnoe mediteren op Vishnoe om in het rijk van Vishnoe te geraken.

Wanneer wij onszelf diepgaand onderzoeken komen we tot de slotsom dat er in ieder van ons zuiver bewustzijn is, vrij van alle fysieke en mentale beperkingen en we ervaren hetgeen *Atman* wordt genoemd. Meditatie is dus een methode om het *Atman* te bereiken. De mentale functies, de gevoelens en het ik-besef, maken deel uit van een innerlijk orgaan, het *chitta*. Door te mediteren kan men greep krijgen op dit *chitta*. Om het *Atman* te ervaren is het absoluut nodig dat we het denken onder controle krijgen.

Iedere Hindoe-sekte gaat er vanuit dat *dhyana*, meditatie, de enige manier is om het doel van het onderricht te bereiken. De Shiva-sekte in Kasjmier bijvoorbeeld, vraagt van haar volgelingen om te mediteren op de plaats van het spirituele hart, op

de Hoogste Werkelijkheid, eigen aan alle levende wezens. Op deze manier wordt het gewaar-zijn van de wereld om ons heen, opgenomen in het bewustzijn van onszelf en wordt alles uiteindelijk opgenomen in Shiva. De Shiva-sekte zegt, dat het ieders bestemming is, de eenheid met zijn oorsprong te ervaren, dat wil zeggen met Shiva zelf. Deze ervaring maakt een einde aan de dualiteit. Het is *Advaita*.

In het *Tantrisme* wordt *dhyana* gebruikt om de vereerder, het voorwerp van verering en de daad van verering te transformeren in *Chit*, zuiver Bewustzijn. Zo culmineert alles in het ervaren van de eenheid die er is tussen de essentie in ons en buiten ons.

De Bhagavad Gita is uniek onder de heilige geschriften, omdat dit boek probeert de harmonie te laten zien tussen de diverse richtingen van het religieuze denken in de tijd dat het boek werd geschreven. Het is niet bekend of er in die tijd veel religies waren, maar er waren ongetwijfeld sekten, diverse paden met een nauw omschreven bestemming die mensen volgden. In geen ander boek is dit onderwerp zo duidelijk uiteengezet als in de Bhagavad Gita. Er worden eerst drie vragen besproken die fundamenteel zijn voor iedereen: Wie ben ik? Waar ben ik? Wat is het doel van mijn leven? En vervolgens wordt een andere essentiële vraag behandeld: Als er een doel is om na te streven, welke weg moet ik dan volgen?

In onze dagen was het Sri Ramakrishna die stelde, dat er niet één enkel pad is, dat geschikt is voor iedereen. Ieder van ons is anders, ieder heeft zijn eigen persoonlijke aard. Ieder heeft daarom behoefte aan een pad dat bij zijn aard past. Daarom zijn er zoveel verschillende paden. Men moet niet iedereen dwingen hetzelfde pad te volgen; het zou heel schadelijk zijn om tegen iemands aard in te gaan. Een erg emotioneel mens, die zich sterk voelt aangetrokken tot het pad van liefde en toewijding, is niet geïnteresseerd in een boek over '*Jnana Yoga*', waarin gesproken wordt over de Uiteindelijke Werkelijkheid, onze ware natuur. Voor hem is het voldoende om te bidden tot, en te mediteren op de God die hij lief heeft.

Deze diversiteit van wegen is daarom absoluut noodzakelijk. In de Bhagavad Gita geldt ieder pad als een yoga. Dit boek kan niet alleen Hindoes, maar iedereen helpen bij het volgen van zijn eigen pad. Het zesde hoofdstuk is getiteld "*Atma-samyama-yoga*", de yoga van zelf-beheersing, ook wel *dhyana-yoga*, de yoga van meditatie. De twee titels lijken te verwijzen naar verschillende paden, maar volgens mij kan je ze niet scheiden. *Dhyana*, of diepe meditatie is niet mogelijk zonder zelf-beheersing. In de Yoga van Patanjali wordt steeds zelf-beheersing, genoemd als middel om tot meditatie, *dhyana*, te komen. De laatste drie stadia die Patanjali beschrijft zijn: *dharana*, *dhyana* en *samadhi*.

De sterk groeiende belangstelling voor meditatie is een verschijnsel van onze tijd. Als ik in gesprekken met enkele vrienden die voor het eerst hier komen [nl. in

het Ramakrishna-Vedanta Centrum te Gretz (vert.)], de meditatie ter sprake breng die we beoefenen, vind ik direct een gretig gehoor, want ze willen van alles over meditatie weten. Waarom? Omdat meditatie, naar men zegt, ons kan helpen om gezond te blijven, om van slechte gewoontes af te komen en om een evenwicht te vinden dat ons in staat stelt een ander bewustzijnsniveau te bereiken en God te ervaren.

Zoals ik al zei, ieder mens heeft een bepaald doel voor ogen. Niets is onjuist, niets is strijdig met het ideaal van meditatie. Tegenwoordig kan je overal op de wereld meditatie-scholen aantreffen. Er bestaat Transcendente Meditatie, goeps-meditatie van 'new age', de 'nieuwe tijd', Zen-meditatie, Tibetaans-Boeddhistische meditatie, yoga-meditatie, Vedanta-meditatie etc. Ze hebben allemaal waarde, want meditatie kan diverse resultaten opleveren.

De meditatie-technieken zijn evenmin allemaal hetzelfde. Ik kan ze niet allemaal bespreken; dat valt buiten de opzet van mijn studie. Ik wil jullie wel zeggen dat meditatie voor ons noodzakelijk is. We moeten leren te mediteren, we moeten zo veel mogelijk oefenen. Wij kunnen tot grote hoogte stijgen, maar zelfs geringe oefening heeft al merkbaar resultaat, dat voor ons, op ons huidig niveau van nut is. Zij die meer gevorderd zijn en voldoende tijd tot hun beschikking hebben, kunnen meditatie beoefenen om tot een onvergelijkbaar hoger niveau te komen. Men kan zich moeilijk een voorstelling vormen van de staat die zij hebben bereikt. Alles wat wij leren van de diverse scholen, al het onderricht is nuttig, doch slechts onder de voorwaarde dat we een onbevangen kijk hebben op onze huidige staat. En niet iedereen is in staat om te mediteren.

Het woord meditatie heeft niet altijd de betekenis gehad die het tegenwoordig heeft. Tegenwoordig heeft het woord een veel ruimere betekenis dan in vroeger dagen: mediteren op een onderwerp om het beter te begrijpen, om aan anderen uit te leggen hetgeen wij begrepen hebben. De beoefening van meditatie, speciaal in de zin van *dhyana* zoals dat in de yoga-literatuur wordt uitgelegd was gangbaar in India vele eeuwen voordat de verschillende religies ontstonden, dus nog vóór de Veda's en de Vedanta, Boeddhisme, Jāinisme en andere. Met welk doel werd het beoefend? Met het doel een staat te bereiken volstrekt verschillend van die in het alledaagse leven.

In de oude teksten van India, de heilige Geschriften zoals de Veda's, de Upanishaden en de Puranas, komen we telkens de term '*tapas*' tegen. In India kennen zelfs kinderen dit woord. Als je God wilt ervaren moet je *tapas* doen. In de Upanishaden wordt, steeds in de vorm van vragen en antwoorden, uitgelegd dat, als men de Hoogste Werkelijkheid, Brahman, wil leren kennen, *tapas* moet doen. Met *tapas* komt men datgene op het spoor waar men naar op zoek is. De Taittiriya Upanishad stelt dat de aspirant stap voor stap moet voortgaan op weg naar het doel, naar het ervaren van God.

Kenmerkend voor *tapas* is de beoefening van ascese en diepe concentratie. De aspirant zit onbeweeglijk in een stabiele houding en is zich volstrekt niet bewust van de wereld om hem heen. Voor hem bestaat er op dat moment niets buiten hemzelf. Dan komt in hem warmte vrij. Hij is ongevoelig voor koude; hij transpireert, ook als het erg koud is. Dit is een effect, maar daar is het hem niet om te doen. Beoefening van diepe meditatie is een wezenlijk deel van *tapas*. Het is een middel om het doel te bereiken.

In vroeger tijden waren de mensen, net als in onze dagen, zich bewust van het feit, dat dit organisme, dat is samengesteld uit lichaam en geest, ook nog bestaat uit iets anders. In het dagelijks leven is er geen scheiding. "Ik" betekent lichaam en geest, of denkvermogen samen. Men komt hoogst zelden iemand tegen die een onderscheid maakt. We kunnen het ons wel voorstellen, maar we zijn ons er nooit echt van bewust. "Ik denk, ik eet, ik zie". Jazeker; maar is dit "Ik" gescheiden van wat het denkt, eet of ziet? Nee, voor ons is het steeds hetzelfde "Ik".

Toch is dit, strikt genomen, niet juist. Ik weet niet echt wie ik ben. Maar er is een werkelijkheid: het eeuwige subject, dat al eeuwenlang onze interesse weet te wekken. Alle vormen van onderzoek, al die verschillende oefeningen, zoals meditatie, gebed en Godsverering, dragen bij aan het verwerven van kennis omtrent ons ware 'Zelf'. Misschien zijn jullie verbaasd dat ik het begrip meditatie in verband breng met religie. Toch is dat niet zo moeilijk te begrijpen en Vedanta kan ons daarbij helpen. Vedanta plaatst alles, ieder begrip en iedere religie, in het juiste perspectief. We kunnen scheidingen en onderscheid maken tussen religies; maar uiteindelijk zal iemand die door meditatie het doel van zijn spiritueel leven heeft bereikt deze universele Waarheid ontdekken. Sri Ramakrishna herinnerde ons aan een uitspraak in een zeer oude Veda: 'De Waarheid is één, maar wijzen geven die verschillende namen'.

Wij zien nu steeds duidelijker het verband dat bestaat tussen meditatie en religie. Maar waarom is er dan die verscheidenheid van religies? Dat hangt samen met de plaats waar een grote leraar is geboren en waar hij onderricht gaf.. Als diezelfde leraar elders had geleefd, zou hij hetzelfde gezegd hebben, maar in een vorm die meer paste bij die omgeving. Deze verscheidenheid is niet door redeneren tot stand gekomen, maar door een wijsheid die men ook kan aanduiden als *prajna*. Hogere kennis is niet kennis die door de rede is verkregen. Het is de kennis die ons helpt de waarheid te begrijpen, de waarheid achter de vele vormen van religie die wij kennen.

Om meditatie beter te begrijpen, zal ik me bepalen tot het onderricht zoals dat in India wordt gegeven, want meditatie is een weldoordachte methode om onze psyche te beheersen. *Hatha Yoga* omvat diverse oefeningen die bedoeld zijn om niet alleen het lichaam te beheersen, maar ook de psyche te beheersen. Dat lijkt

ongelooflijk, maar het is waar. Een meester in *hatha yoga*, kan al zijn organen naar zijn hand zetten: longen, spijsverteringsstelsel etc. Hij kan zijn organen laten functioneren of het functioneren stopzetten. Het beheersen van de psyche is echter een stuk moeilijker; daarvoor is het absoluut noodzakelijk dat we weten wie we zijn.

Nog een paar woorden over de voorbereiding op meditatie. Patanjali heeft drie aforismen gewijd aan oefeningen om de *chitta*, het mentale, te beheersen. Ik gebruik het woord mentaal; dat is weliswaar niet echt bevredigend, maar er is nu eenmaal geen passender term. Wij kennen geen woord voor het Engelse 'mind'; het 'denkvermogen'. Het denken, redeneren en ook het besef van 'ik', zijn functies van een innerlijk orgaan het *antakharana*, of het *chitta*, zoals de Hindoes zeggen. Dat moet men beheersen. Alle technieken zijn in feite daarop gericht.

Ieder mens heeft ideeën over de manier waarop hij denkt een bepaald ideaal te kunnen verwezenlijken. Zij die vooral gehecht zijn aan hun lichaam spannen zich in om dat te beheersen. In het boeddhisme bestaan twee scholen: Mahayana en Hinayana, de zuidelijke en de noordelijke school. Iedere school heeft zijn eigen vorm van meditatie ontwikkeld. Het woord Zen zelf is afgeleid van het woord *dhyana*. Is het echt iets anders? Ik kan geen groot verschil ontdekken tussen beide. We moeten het alledaagse bewustzijn overstijgen; dat wil zeggen voorbij het mentale, dat alsmaar bezig is met de wereld, met zintuiglijke ervaringen en allerlei gedachten. We moeten voorbij die gemoedsbewegingen zien te geraken.

We stuiten nu op een hoogst belangrijke kwestie. Misschien is het moeilijk te aanvaarden, maar er is een begrip dat de Hindoes *Chaitanya*, of *Chit* noemen, Bewustzijn. Bewustzijn is ons ware Zelf. Het Bewustzijn is altijd aanwezig. Het lichaam kan wel tijdelijk verdwijnen. De vraag waar het om gaat is: Wie ben ik? Als ik mijzelf niet ken, zijn de andere vragen irrelevant. Het tweede hoofdstuk van de Bhagavad Gita is helemaal aan dit onderwerp gewijd. Het leert ons, dat ons ware Zelf een onvergankelijke, eeuwige geest is. Het is datgene, dat ons hele bestaan beïnvloedt.

We hebben dat echter niet door. We zijn ons daar niet van bewust. Ik ben me bewust van jullie, ik ben me bewust van dingen, maar ik ben me volstrekt niet bewust van Mijzelf. Wat staat er tussen ons en ons ware bewustzijn? Dat is de *chitta*, het mentale. Daarom moet *dhyana*, diepe meditatie, intens beoefend worden om de sluier die ons scheidt van onze ware natuur te verwijderen. Dat is het doel van al die verschillende meditatie-technieken. Dat idee van het ware 'Zelf', van een hoger 'Zelf', is al eeuwenlang door talloze religies verkondigd, door talrijke profeten en door talrijke heiligen.

Het doel van meditatie is dus dat we onze ware natuur leren kennen. Het is de meest verheven staat die men bereiken kan. Daarna rest niets meer, want het

zogenaamde 'ik' is verdwenen, het is vertrokken met het mentale. De *chitta* is in rust. Zolang het mentale in ons actief is, zoals gewoonlijk, zijn er beelden. Wanneer de filmvoorstelling is afgelopen, blijft alleen het filmdoek over, volkomen wit, zonder enig beeld. We kunnen ons bewust worden van dit feit, dat ons Zelf is als het licht. Dit licht kan door ons gebruikt worden, op elk niveau.

Ziehier, een degelijke uitlegging van de waarde van meditatie en wat wij ermee kunnen bereiken. Laten we vooropstellen dat we allemaal beschikken over een enorme hoeveelheid energie, die we goddeels verspillen. Soms geven we toe, dat we wel weten, dat we die energie zinloos verspillen. Maar op andere momenten willen we daar niets van weten, omdat we bevangen zijn door zintuiglijke zaken. Yogi's leven vaak op zichzelf, ver weg van alles. Zij wonen volledig afgezonderd in een grot in de bergen of in het woud, om zo verspilling van de fysieke en mentale energie waar ze over beschikken te voorkomen.