

HOOFDSTUK 4

VOORBEREIDING OP MEDITATIE

Meditatie is tegenwoordig overal in de mode. Er zijn veel scholen die er les in geven; scholen van verschillende religies, yoga-scholen bijvoorbeeld. We doen ons best om meditatie te begrijpen en in praktijk te brengen, omdat we ervan overtuigd zijn dat het ons goed zal doen. En dat is ongetwijfeld het geval. We moeten beseffen, dat wij door goed te mediteren, precies zoals het moet, uitstekende resultaten kunnen behalen. Iedereen die mediteert krijgt waar hij persoonlijk naar streeft. Er zijn overigens talloze vormen van meditatie. Door middel van meditatie kunnen we ons van onze gebreken bevrijden, onze gezondheid verbeteren en ons ook beter concentreren; we maken meer kans van slagen bij alles wat we ondernemen en bereiken een hoger rendement op onze inspanningen.

Bij religie gaat het niet om wereldse successen, maar om “Dat”: de basis van alles wat is. De reden waarom Hindoes meditatie beoefenen is, om God te ervaren, de Allerhoogste, het Absolute, de Waarheid, de Uiteindelijke Werkelijkheid, die de oorsprong is van ons-zelf. Nadat ik allerlei boeken had gelezen over de verschillende religies begreep ik dat het ideaal steeds hetzelfde is. Meditatie is een methode om het alledaagse bewustzijn achter ons te laten en een hoger niveau te bereiken. In het normale leven identificeren we ons met ons lichaam en onze gedachten. We kunnen het een niet los zien van het andere. We gaan er van uit dat er zonder gedachten helemaal geen persoonlijkheid is. Dat lijkt vanzelfsprekend. Wij vallen volledig samen met de gedachte, maar we moeten leren om onderscheid te maken. Dat is niet makkelijk en om dat toch voor elkaar te krijgen moeten we meditatie beoefenen. Hiermee kunnen we volledig greep krijgen op het mentale, ons denkvermogen.

Laten we proberen het verband te begrijpen tussen meditatie en de psyche; de *chitta*, zoals de Hindoes zeggen, of de *antahkarana*, een innerlijk orgaan dat hard werkt. De psyche werkt harder dan het fysieke lichaam. Zij is heel actief. Zelfs als we slapen gaat ze door met werken. Daardoor wordt ze heel sterk. De psyche is soms een vriend en soms een vijand. Wanneer we gekweld worden door slechte gedachten en wanneer we niet kunnen slapen, is zij een vijand. Maar wanneer ze gericht wordt op goede gedachten, is ze een vriend die ons kan helpen. Dan zijn we gelukkig. De psyche is dus ons voornaamste studieobject, omdat dit innerlijk orgaan, de *antahkarana*, als het goed getraind is, ons kan helpen het doel te bereiken.

Ik zei al eerder dat mediteren een kwestie is van intens en standvastig concentreren; concentratie van al de energie waarover wij beschikken. De energie dus, die wij in ons dagelijks leven gebruiken. Een heel natuurlijke aangelegenheid. We hebben energie nodig om in deze wereld te leven; maar we moeten die niet verspillen aan dingen die het niet waard zijn, aan nutteloos werk. Als we eens bij ons zelf te rade gaan, dan zullen we moeten toegeven dat wij niet altijd even toegewijd zijn aan ons ideaal. Veel energie wordt besteed aan onbenulligheden. Hier ligt een duidelijk verband met meditatie. We moeten al onze energie bundelen en op de best

denkbare manier aanwenden. Dat is een niet geringe opgave, maar het welslagen van onze zoektocht hangt er vanaf. Je zou het kunnen vergelijken met water dat naar alle kanten wegstroomt, maar als het gekanaliseerd wordt in de richting van een turbine, dan kan het elektriciteit opwekken of een andere kracht. Het is op die manier een belangrijke bron van energie. Een wijze kan zo eveneens een door hem beoogd, hoog verheven doel bereiken.

Gautama Boeddha bereikte de staat van Nirvana. Dit is een bewustzijnstoestand die niet onder woorden is te brengen, maar tot uitzonderlijke resultaten kan leiden. De boodschap die Boeddha bracht heeft het leven van talloze mensen een andere wending gegeven; dat moeten we niet uit het oog verliezen en niet vergeten. Het huidige boeddhisme omvat allerlei sekten, omdat het een grote verscheidenheid aan benaderingen toelaat die naar hetzelfde doel leiden.

In de religie van de Hindoes wordt sterk de nadruk gelegd op concentratie; intense en standvastige concentratie. Dat is het essentiële kenmerk van het hindoeïsme. Hindoes beoefenen die concentratie om al hun energie op een specifiek doel te richten, om de gewone kijk op de wereld achter zich te laten en een nieuwe visie te ontwikkelen, een nieuwe visie op de wereld in het algemeen en op zichzelf. Want we denken dat we ons zelf zijn, maar dat is niet onze ware natuur. Ieder van ons beschikt over grenzeloze kracht, grote wijsheid en grote liefde voor alle levende wezens. Dit vormt de rechtvaardiging van onze spirituele zoektocht.

Ik heb zo uitvoerig over meditatie gesproken en over de betekenis ervan omdat, voor je begint met mediteren, je goed moet weten waarom je mediteert. Als jij je niet tot een duidelijk omlijnd ideaal voelt aangetrokken, dan zal jouw meditatie lauw en halfslachtig zijn. Je zult niet de inzet hebben die nodig is om goed te kunnen mediteren.

Vorbereiding vraagt vóór alles, een vaste overtuiging. Men moet bereid zijn om een ideaal als levensvervulling na te streven. Je moet nooit negatieve gedachten toelaten, zoals: "Ik kan het niet, ik ben er niet toe in staat, ik ben niet sterk genoeg, mijn gedachten schieten alle kanten op." Dat ons denken rusteloos is, dat heeft iedereen wel ontdekt. We leven in een tijd waarin we voortdurend gedwongen worden om aan een heleboel dingen tegelijk te denken. Dit is schrille tegenstelling tot een yogi die ver van de samenleving, helemaal alleen in een grot woont om meditatie te beoefenen. Wij wonen in grote steden en zijn onderhevig aan enorm veel indrukken waardoor concentratie erg moeilijk wordt en veel inspanning vraagt. Toch kunnen wij proberen om van onze tijd en energie zo goed mogelijk gebruik te maken. Om te beginnen door ons bewust te worden van het feit, dat wij – ook al leven we in de wereld en ook al hebben we zo veel verschillende dingen te doen – een ideaal hebben, een heel belangrijk, persoonlijk ideaal. Wij moeten van dit ideaal diep doordrongen zijn.

De grote leermeesters hebben ons bovendien voorgehouden: "Als je het doel hebt bereikt zal je bevrijd zijn van alle zorgen, van alle twijfels en al je dagelijkse

problemen. Je zult je geen zorgen maken over geldgebrek. Je raakt niet van slag als het je aan bepaalde zaken ontbreekt.” Hoe kan men zo'n staat van kalmte bereiken? Bezorgdheid komt niet van buitenaf, maar komt voort uit ons denken. Als bezorgdheid kan worden gewekt, kan het dus ook achterwege blijven. We moeten leren hoe we dat moeten doen. Het is de magie van meditatie die ons in een andere bewustzijnstoestand kan brengen.

Je hoort vaak praten over yoga. Helaas weten veel mensen niet wat het woord yoga betekent. In het commentaar bij de aforismen van Patanjali staat: “Yoga is samadhi en samadhi is diepe meditatie, die niet gericht is op één bepaald object.” Voor de yogi is meditatie dus het middel. Alle yoga-oefeningen zijn een voorbereiding op meditatie. We trainen het lichaam zodat het kalm, rustig en ontspannen kan blijven en zijn daardoor in staat om onze aandacht volledig te richten op de bewegingen van de *chitta*.

Ik ben onder de indruk geraakt van de analyses van *chitta*, die ik heb gelezen. *Chitta* kan worden vertaald als psyche. Dit woord is de beste aanduiding van hetgeen ten grondslag ligt aan alle gedachte-patronen. Men zegt dat de *chitta* twee vormen heeft: één vorm van absolute rust en een andere, meer beweeglijke vorm. Je kunt het vergelijken met de oceaan, die is oneindig. Er kunnen niet verschillende oneindigheden zijn; er is maar één oneindigheid. Wij zijn verschillende personen. Ieder mens denkt op zijn eigen manier, maar achter deze uiteenlopende gedachten is zoiets als een oneindige oceaan. Hoe moet ik dat uitleggen? Er is, net zoals bij de oceaan, een onderlaag en er zijn allerlei gedachten die als golven uit die oceaan oprijzen. Iedere gedachte is een golf die opkomt en terugvalt. We houden ons ook niet steeds bij een en dezelfde gedachte. Elke gedachte wordt vervangen door een andere, nu eens een grote, dan weer een kleine, zoals er ook grote en kleine golven zijn. Zo gaat het bij iedereen, dag en nacht door, zonder ophouden. We zijn ons nooit echt bewust van ons werkelijke leven, vanwege die onophoudelijke golven. Als we alle golfbewegingen zouden kunnen stopzetten, dan zou het denken tot rust komen, als een kalme oceaan. Dan zouden we alles anders zien. Vanaf dat moment verkeren we in een zeer verheven staat.

Ik geef een klein voorbeeld. Door regelmatig de biografie van Sri Ramakrishna te lezen en over zijn leer, in de 'Gospel of Ramakrishna', komen we veel te weten over de Meester. Wij hebben altijd een leermeester nodig die door zijn manier van leven duidelijk maakt wat spiritualiteit inhoudt. Sri Ramakrishna begreep vaak al bij een eerste ontmoeting met iemand, wat voor mens hij voor zich had. Yoga boeken verklaren deze mogelijkheid door dit toe te schrijven aan de omstandigheid dat de onderlaag van *chitta* was bereikt, die in het sanskriet *karana-chitta* wordt genoemd en die de grondslag is van alles. Wanneer we dat punt bereiken, is er alleen de oneindige oceaan. Onze *chitta* is dan ook één. Jouw *chitta* en die van mij raken elkaar. Sri Ramakrishna, die de mentale onderlaag had bereikt van de psyche van al die verschillende individuen, kon dus onmiddellijk de eenheid voelen. Hij kon de psyche van mensen die naar hem toe kwamen snel op waarde schatten.

We moeten ons allereerst realiseren, dat onze psyche altijd in beweging is, alsmar bezig. Het beoefenen van meditatie moet daar een eind aan maken en moet die voortdurende golfbewegingen stoppen. Om die reden moeten we blijven proberen om goed te mediteren, hoe moeilijk het ook is. Patanjali schreef hierover in de 'Yoga-Soetra's': "Sommige mensen komen niet tot rust. Ze zijn altijd ongedurig, kunnen niet kalm blijven, nog niet voor een enkel ogenblik." In de 'Bhagavad Gita' zegt ook Arjuna:

"De yoga van gelijkmoedigheid, die je zojuist hebt uiteengezet, Madhusudana, is mijns ziens niet uitvoerbaar, ons gemoed is zo rusteloos. Het denken is altijd in beweging, Krishna, onstuimig en koppig. Ik denk dat het denken even lastig is te beteugelen als de wind." (Hoofdstuk VI, 33 en 34).

Zoals ik al zei, wij houden onze gedachten niet op afstand, wij vereenzelvigen ons er altijd mee. Dat is het echte probleem. Door die vereenzelving ontstaan al de obstakels. Gedachten roepen reacties op. Soms zijn we gelukkig, soms ongelukkig, enkel en alleen vanwege onze gedachten na een plezierige, of onplezierige ervaring. Nadenken over die ervaring leidt tot de ene reactie, dan wel tot de andere. De eerste stap om jezelf voor te bereiden op meditatie is dan ook om, zoals Swami Vivekananda ons aanraade, getuige te worden van je gedachten. Getuige worden van je gedachten wil zeggen, dat jijzelf aan de ene kant bent en aan de andere kant jouw gedachten. Dit kan een moeilijke opgave zijn, maar we moeten het proberen.

Ga om te beginnen op een rustige plek zitten, volstrekt afgezonderd. Neem niet een of ander boekje met je mee, niets. Keer in tot jezelf. Meestal doen mensen dit niet graag. Ze zijn bang om helemaal alleen te zijn, zonder iets om zichzelf mee bezig te houden. Zij die willen mediteren moeten hun boeken en alle andere dingen achter zich laten. Men moet rustig blijven zitten. Als je zo zit, is het heel natuurlijk dat er allerlei gedachten bij je opkomen. Dus daar ben jij en daar zijn jouw gedachten. Misschien zeg je bij jezelf: "Na een paar minuten begon ik hier aan te denken, vervolgens kwam er een andere gedachten bij me op en toen weer een andere." Op die manier ga je na wat je allemaal in die paar minuten hebt gedacht.

Als dit een vaste gewoonte is geworden, ben je in staat om een gedachte steeds te zien als iets dat gescheiden is van jezelf, zoiets als een film op een scherm. Een gedachte moet je zien als een ervaring die los staat van jezelf. "Ik ben de denker, ik ben niet de gedachten die opkomen. Ik ben de getuige, ik ben waarnemer van gedachten die uit mijzelf voortkomen." Dit zie ik als een fundamenteel punt, want we moeten ons richten op de psyche; we moeten de psyche scheiden van onszelf. De andere oefeningen komen daarna.

Zoals ik al zei, bij meditatie proberen we de golven, afkomstig uit de grote oceaan, te stoppen. We moeten ons allereerst bewust worden van het feit dat de oceaan niet samenvalt met zijn golven. Er is onderscheid. Golven komen en gaan. Er is wel beweging, maar de oceaan blijft altijd kalm. Die toestand van rust kunnen wij ook bereiken. Dus wanneer jij als een toeschouwer ziet dat de psyche bezig is met

zintuiglijke objecten en allerlei gedachten, blijf dan heel kalm; je zult dan in staat zijn om de innerlijke stilte te ervaren. Het stoppen van mentale activiteiten is erg lastig. Gedachten kunnen zien als gescheiden van onszelf is niettemin een nuttige voorbereiding.

In de Hindoe religie neemt meditatie een zeer voorname plaats in, meer nog dan gebed. Wanneer je de psyche onder controle hebt, kan je die op een specifiek doel richten. Maar daaraan vooraf gaat nog het beoefenen van *pranayama*, waar ik straks over zal spreken en dat aanzienlijk kan bijdragen aan concentratie.

Ik wil het nu hebben over moeilijker oefeningen, die ons helpen om ons los te maken van zaken die buiten ons liggen. Ons verlangen gaat uit naar allerlei zaken. We willen bezitten, we willen ontvangen, we willen bekijken, genieten etc. Maar na - soms pijnlijke - ervaringen, keren we terug naar een ideaal dat niet louter bestaat uit het genieten van zintuiglijke zaken. Een ideaal van hogere orde. Wanneer een gedachte ons naar wereldse zaken trekt, kunnen we die stoppen. Beetje bij beetje lukt het ons om al onze gedachten onder controle te houden.

Ik wil benadrukken dat voorbereiding even belangrijk is als meditatie zelf. Wanneer het moment daar is, moeten we er op bedacht zijn, dat het tijd is om te gaan mediteren en ons daar ook aan houden. Sta eerst eerst stil bij het belang van meditatie. De psyche wordt zo daadwerkelijk in die richting geleid. Dan doen we de oefeningen die nodig zijn om het lichaam gereed te maken voor meditatie en vervolgens gaan we ons ontspannen, zodat we ons helemaal op ons gemak voelen. De lichaamshouding moet ons in staat stellen om enige tijd geheel onbeweeglijk te blijven zitten. Geleidelijk verlies je alle besef van je lichaam. Alleen het denken is actief en je begint eerst de opeenvolging van diverse gedachten waar te nemen. Je blijft je al die tijd bewust van het feit dat je aan het mediteren bent. Jezelf daarvan bewust zijn is belangrijk, omdat iedere stap bewust gezet moet worden. Bij de Boeddhistische meditatie-training wordt hier wel heel sterk de nadruk opgelegd. Deze training komt ons wat al te fysiek voor. Bij het beheersen van de ademhaling bijvoorbeeld, moet men zich van elk detail bewust zijn. De Boeddha leerde namelijk dat iedere handeling verricht moet worden met de grootst mogelijke aandacht en concentratie. Als het je lukt om het denken uitsluitend te richten op meditatie, zal je geleidelijk een staat bereiken waarin je voldoende vaardigheid hebt om zo diep te mediteren dat alles voor je verandert.

Er zijn talloze vormen van meditatie. De vorm die in India het meest wordt toegepast is het visualiseren van het beeld van een godheid. Heel vroeger mediteerde men op de zon, op het luisterrijke licht. In de Rig-Veda staat de befaamde *Gayatri Mantra*, gebruikt bij meditatie op het glorierijke licht van de zon (zie het citaat aan het begin van hoofdstuk 2). Deze mantra bevat de nodige adviezen en wijst ook naar het doel. Als je bij het mediteren volkomen opgaat in het object van je meditatie, dan wordt je geest heel rustig. Beetje bij beetje komen alle golven tot bedaren. Je gaat het Chit binnen, de psychische oceaan die de grond is van alles.

Ik zou je nog één raad willen geven. Kies een vaste tijd voor meditatie en houd je daar stipt aan. Op die manier raakt je psyche daarop ingesteld. De psyche wordt tegen die tijd vanzelf rustiger. In Grotz (Fr.) hebben we de gewoonte om te mediteren bij zonsopgang en bij zonsondergang. Sri Ramakrishna zei: “In de ochtend en in de avond komt de natuur in een toestand van diepe rust.” Rust biedt gelegenheid tot spiritueel werk, *sandhya* zeggen we in India. Kies deze tijdstippen. Mediteer elke dag, met vaste regelmaat. Begin te mediteren ook al voel je mentaal weerstand en kost het moeite om je op het ideaal te richten. Geduld zal zeker leiden tot bevredigende resultaten.