

HOOFDSTUK 5

VERSCHILLENDE MEDITATIE-METHODEN

We zijn nu toe aan de diverse methoden om te mediteren. Die zijn natuurlijk heel gevarieerd. Er zijn Hindoeïstische methoden, Boeddhistische methoden en methoden van andere religies. Er zijn ook methoden die niet gelieerd zijn aan de een of andere religie. Hier zou je van universele meditatie-methoden kunnen spreken. We kunnen de vorm van meditatie kiezen die past bij onze aard, bij onze gevoelens en bij het doel dat wij nastreven.

Zoals ik jullie al heb gezegd, meditatie is uiterst waardevol. Meditatie kan een transformatie tot stand brengen van onze aard, een transformatie van ons alledaagse bewustzijn, dat beperkt is tot 'ik' en 'mijn'. We kunnen een heel hoog bewustzijnsniveau bereiken. Een spirituele ervaring, waarbij men God ervaart, brengt een heel grote verandering teweeg. Ik geef een paar voorbeelden.

In de eerste plaats Boeddha, de vroegste van de ons bekende, grote leermeesters. Boeddha zocht niet naar God, maar hoe het lijden te weerstaan dat wordt teweeggebracht door de ellende die we in deze wereld aantreffen. Hij was van mening dat wij dat kunnen zonder de hulp van een God, en met zijn leer toonde hij ons de weg.

Dan Sint Franciscus van Assisi, die door miljoenen mensen wordt vereerd. Waaruit bestond zijn bezit? Uit niets anders dan een liefde die zo groot was dat ze zich niet beperkte tot liefde voor menselijke wezens alleen. Hij had onbegrensde liefde voor alle schepselen. Dat wijst op een diepgaande transformatie.

In het meer nabije verleden waren er heiligen in India en in andere landen, van allerlei religies die een soortgelijke benadering hadden. We voelen ons meestal sterk aangetrokken tot mensen die, ongeacht de religie die ze aanhangen, hun leven volledig gewijd hebben aan anderen. In hun gedrag, dat indruk op ons maakt, is altijd iets groots en schoons.

Ongeacht of wij een theïstisch dan wel een non-theïstisch pad volgen, de manier waarop wij mediteren moet uitgaan van een duidelijk omschreven ideaal. Hoe pakken we dat aan? De mogelijkheden van het lichaam zijn erg beperkt, maar de psyche is een heel ander verhaal. Hoewel het erg moeilijk is om greep te krijgen op onze gedachten, toch kan de psyche een instrument worden om een heel hoog niveau te bereiken; zo hoog dat we uiteindelijk realisatie bereiken, een bewustzijnsniveau dat onbegrensd is. In de oude Hindoe geschriften van de Veda's wordt het woord *brahmavid* gebruikt als aanduiding voor iemand die Brahman kent. De *brahmavid* wordt Brahman: '*Brahmavid Brahmaiva bhavati*' Hij die Brahman kent wordt dus oneindig; niet in fysieke zin natuurlijk. Fysiek kan men niet oneindig worden. Maar zijn psyche, die gewoonlijk geconditioneerd is door zijn gedachten, door zijn karakter en zijn lichaam, ontdoet zich van deze beperkingen en gaat op in het Oneindige. Het Oneindige bereiken, dat is het doel.

Er zijn dus mensen die God zoeken, zoals Sri Ramakishna, die de Goddelijke Moeder vereerde en de vereerders van Krishna, van Jezus of van een ander spiritueel ideaal. Zij maakten gebruik van de spirituele vorm die hen het beste beviel; dat was dikwijls een concreet ideaal. Voor wat betreft de methode moeten we ons richten op het pad dat voor ons begaanbaar is. Ten volle op God mediteren is erg moeilijk, omdat God oneindig is. De psyche is niet in staat om zich op het Oneindige te concentreren. Zij kan zich alleen concentreren op een duidelijk omschreven zaak, zoals een beeld, een idee of een eigenschap. In alle meditatie-methoden is sprake van een praktisch ideaal in de een of andere vorm. Er zijn echter ook mensen die bij voorkeur geen vormen gebruiken. Ze zeggen dat ze zich niet op een vorm kunnen concentreren, dat ze niet een voorstelling kunnen maken van een vorm. Ik ben altijd verbaasd als ik dat hoor, want mij lijkt het gebruik van een vorm volstrekt natuurlijk. Het visualiseren van een vorm is heel makkelijk en je kunt daarbij je fantasie goed gebruiken. In ieder geval moet je kiezen op grond van je eigen voorkeuren en mogelijkheden.

Sommige mensen concentreren zich op een klank. Soms is dat het geluid van een gong, of een paar muzieknoden waarop men mediteert. Vrienden van me zeiden dat muziek hen helpt bij het mediteren. Ook andere kunstzinnige vormen kunnen aan een goede concentratie bijdragen. De Hindoe religie kent *japa*, het herhalen van een heilige naam, van een gebed of een mantra, dikwijls met behulp van een rozenkrans. In het Tibetaans Boeddhisme dragen de monniken hun rozenkrans altijd bij zich. Moslims en Christenen gebruiken de rozenkrans voor hetzelfde doel. Het herhalen van de Heilige Naam van de Heer is dus een erkende methode voor spirituele concentratie.

Heb je eenmaal voor een bepaalde spirituele weg gekozen, dan ga je die weg op en je wijkt er niet meer van af. Je zet je met hart en ziel in voor je meditatie. De vraag waar het om draait is: Hebben we een groot verlangen naar dat bepaalde doel? Als je niet goed kunt mediteren, ondanks de instructies die je hebt gekregen en de adviezen die jouw goeroe je heeft gegeven, dan schiet je mentaal tekort. De psyche kan je eigen vijand worden, als jouw keuze van het ideaal niet goed is geweest en je er niet erg sterk toe voelt aangetrokken. Dan gaat de psyche na een tijdje dwalen.

De eerste voorwaarde om zo goed mogelijk te kunnen mediteren is, dat je vóór alles moet weten wat je ten diepste interesseert. Het is niet nodig om een heel verheven ideaal te kiezen om je op te concentreren. Je kunt ook een heel gewoon schepsel kiezen. Sri Ramakrishna vertelde eens het volgende verhaal. In een klein dorp woonde een eenvoudige man, een boer. Hij bezat een tuin en een paar beesten, waaronder een schaap. Op een dag hoorde hij een leermeester spreken over spiritualiteit. Hij voelde zich daartoe aangetrokken, maar toen hij probeerde te mediteren lukte hem dat niet. Hij ging terug naar de leermeester en zei dat hij niet kon mediteren. “Wat houdt je tegen?”, vroeg de leermeester. “O, ik heb een schaap waar ik erg veel van houd en daar moet ik steeds aan denken.” De leermeester antwoordde: “Heel goed, concentreer je op dat schaap waar je zoveel van houdt. Ook

in een schaap is het Licht van God.” Het is niet altijd gemakkelijk om je op God te concentreren. Maar zelfs door te mediteren op een dier, op iets waar we van houden, kunnen we een heel hoog bewustzijnsniveau bereiken.

Sri Ramakrishna gaf mensen die erg gehecht waren aan hun kinderen, aan hun echtgenoot of echtgenote, het advies om God aanwezig te zien in hun geliefden. In de “Brihadaranyaka Upanishad” wordt gezegd dat niet de fysieke persoon aantrekkelijk is, maar dat het de Atman is, die in hen woont, die ons aantrekt. Het is de Atman waar wij behagen in scheppen. De liefde die wij voor iemand voelen en de vreugde die wij in de liefde beleven, komen beide uit dezelfde bron die wij God noemen.

Dus als je je niet wilt concentreren op een godheid, concentreer je dan op datgene waar je het meest op gesteld bent en houdt daarbij steeds in gedachten dat dit voor jou het Allerhoogste vertegenwoordigt, dat zich voor jou in die vorm manifesteert. Vanaf dat moment zal het mediteren je gemakkelijker afgaan. Het ideaal is natuurlijk om te mediteren op iemand als Boeddha, Jezus, Ramakrishna, of een andere grote heilige, die bekendheid geniet, omdat allerlei aspecten van hun persoonlijkheid blijvend een diepe indruk op ons maken. Concentratie gericht op deze grootheden verlost ons van heel wat nutteloze en futiele gedachten. In het onderricht van Swami Brahmananda is vaak sprake van een gekozen ideaal, of *Ishta*. *Ishta* is een Sanskriet woord dat verwijst naar datgene waar we het meest van houden. De gedachte aan ons gekozen ideaal zal ons ook altijd met vreugde vervullen. Het concentreren zal ons makkelijker afgaan en intenser zijn.

Om lichaamsbeheersing te ontwikkelen, moeten we een houding aannemen die we lang kunnen volhouden. Dat is niet zo moeilijk, behalve wanneer we ziek zijn. Het kan in het begin wat moeite kosten, maar als we in een gemakkelijke houding zitten en ons ontspannen, kunnen we in een andere gemoedstoestand komen. Die houding is ongetwijfeld niet zo goed als de houdingen die gangbaar zijn bij yogi's, de beoefenaren van yoga, bij Hindoes, of bij de Japanse en Chinese aanhangers van het Boeddhisme. Zij hebben in de loop van vele eeuwen een methode ontwikkeld voor een stabiele zithouding, waarin ze alles wat om hen heen gebeurt kunnen vergeten. Zij richten hun aandacht op een voorwerp, op hun ademhaling, op een punt, op een spirituele leermeester, of, zoals in India, op een beeld van een God: Shiva, Vishnoe, Rama etc., of op een begrip, zoals compassie, vriendelijkheid of goedheid. Al deze praktijken zijn even bruikbaar. De verschillende meditatie-methoden kennen een veelheid van concentratie-vormen op alle mogelijke ideeën. Iedereen past toe wat hem het meest geschikt lijkt om zijn doel te bereiken. Er is niet één enkel pad van meditatie, omdat, zoals ik al zei, ieder van ons zijn eigen opvoeding, zijn eigen persoonlijkheid en zijn eigen temperament meebrengt. We moeten een keuze maken. Een leermeester die jou goed kent, omdat hij zich verdiept heeft in jouw persoonlijkheid, kan jou adviseren omtrent het ideaal dat voor jou geschikt is. Maar het is niet zozeer de leraar, maar jijzelf die moet kiezen en je moet je er ook mee verbonden voelen. *Dharana*, een tem die door Patanjali gebruikt wordt, is de aanduiding voor een zeer hechte verbondenheid. *Dharana* moet zo ontwikkeld zijn,

dat zelfs als je gedwongen wordt te bewegen, je niets voelt, je niets ziet.

Er is een verhaaltje in de Boeddhistische traditie over een monnik die op een dag ergens aan het mediteren was. Niets kon hem storen in zijn meditatie. Hij was zich niet eens meer bewust van zijn lichaam. (Voor ons is het lichaam alles. De meeste tijd gebruiken wij om ons lichaam in een goede conditie te houden. Soms wordt meditatie zelfs gebruikt om een heel sereen, heel mooi gelaat te krijgen). In bepaalde Boeddhistische kloosters mediteren de monniken op een skelet. Ze gaan zo op in deze gedachte dat ze alle besef van hun lichamelijkeheid verliezen. Deze monnik had die vorm van meditatie al heel lang gepraktiseerd. Een mooie vrouw die haar man na een hevige ruzie had verlaten, zag onderweg deze in meditatie verzonken monnik en liep vlak voor hem langs. De monnik hoorde geruis, keek op, maar zag alleen haar tanden. Korte tijd later passeerde de man die op zoek was naar zijn vrouw en vroeg of hij misschien een dame voorbij had zien komen. "Nee," zei de monnik, "ik heb geen dame gezien. Ik zag alleen een paar botten die aan elkaar vast zaten, een geraamte." Zijn *Dharana* had zich zo lang op dat idee gefixeerd, dat hij slechts een menselijk geraamte had gezien. De tanden die hij zag riepen bij hem onmiddellijk het beeld op van een skelet. Hij had niets anders gezien dan een skelet.

Er zijn ook mensen die op een bepaalde vorm mediteren. In India wordt deze methode heel vaak door Hindoes toegepast. Een gelovige, bijgenaamd Gopala's Moeder, vereerde heel haar leven het kindje Krishna. Ze zag hem voortdurend in haar nabijheid. Hij kwam dan naar haar toe om met haar te spelen, klom op haar schouders en vroeg om melk en voedsel. Bij haar was *dharana* zo stevig verankerd, dat ze alleen oog had voor het kindje Krishna. Zij die op Shiva mediteren, zien Shiva; zij die op Jezus mediteren, zien Jezus. Door middel van deze intense concentratie wordt het spirituele niveau bereikt.

Laten we terugkeren naar de kwestie van de lichaamshouding. Wanneer het lichaam volkomen ontspannen is, in een houding die bij uitstek geschikt is om te mediteren, is er minimaal verbruik van energie. Als we onszelf, ons lichaam, goed in de hand hebben, zal er meer energie in ons bewaard blijven. Dit is de eerste van de oefeningen die er voor moeten zorgen dat er geen energie wordt verspild. Je kunt je dan afvragen: "Wat kunnen we doen met die energie?" Je hebt een doel en met alle beschikbare energie zul je het niveau van het gewone bewustzijn, dat nu is geconditioneerd door de wisselvalligheden van het dagelijks leven, overstijgen. Dat is het doel van yoga.

In de Yoga Sutra's van Patanjali worden drie termen gebruikt: *dharana*, *dhyana* en *samadhi*. *Dharana* is concentratie op een object, een idee of een bepaald deel van het lichaam, zoals het punt tussen de wenkbrauwen, het midden van de borst, etc. De indrukken die je ontvangt word je op die plek gewaar. *Dhyana*, of yoga-meditatie is de toestand waarin de psyche een staat van permanente onbeweeglijkheid heeft bereikt.

Samadhi is de aanduiding van een toestand waarin de psyche zo diep in meditatie is verzonken, dat alle besef van de omringende wereld en zelfs van het

object van meditatie is verdwenen. Tegenwoordig is het onderwerp *samadhi* minder omstreven dan voorheen, omdat we nu weten, dat het geen autosuggestie is, en evenmin een door onszelf opgewekte vorm van hypnose.

Sri Ramana Maharshi, een groot leermeester van deze tijd, heeft *samadhi* omschreven als '*jagrat-sushupti*'. *Jagrat* is de waaktoestand en *sushupti* is droomloze slaap. *Samadhi* is beide tegelijkertijd. Voor ons idee kan zoiets zich niet gelijktijdig voordoen. Wij zeggen dan: "Wanneer ik ben ontwaakt, ben ik wakker; wanneer ik in slaap gevallen ben, ben ik aan het slapen. Hoe kan het bewustzijn op beide niveaus tegelijk zijn?" Het is moeilijk te begrijpen, maar toch kan het.

Onder normale omstandigheden, als we een ik-besef hebben, kan zich dat niet voordoen. Het ego vormt een enorme hinderpaal. Het ego kan slechts functioneren op het niveau van het alledaagse bewustzijn. Als de psyche op dat niveau werkzaam is, is mijn ego ook bezig. Maar in de toestand van diepe slaap, is het ego niet werkzaam. Op dat moment ben ik me volstrekt niet bewust van wat zich om mij heen afspeelt.

Turiya is nog weer een andere staat, de ogen zijn open, men ziet, maar het ik-besef is zo zwak, dat het niet lijkt te bestaan. Als dit laatste gordijn is weggetrokken, verdwijnt het 'ik' als persoonlijkheid, met een eigen karakter, met zijn eigen temperament etc. Swami Vivekananda zei: "Als de psyche uitstijgt boven het niveau van het alledaagse bewustzijn en van het onbewuste, spreekt men van *samadhi* of bovenbewustzijn."

Je kunt je dan afvragen: "Wat is de zin van dit alles?" Maar de yogi zal zeggen, dat hij, met de hulp van zijn leermeester, er in is geslaagd om al de energie die in hem is, onder controle te krijgen. Die kan hij dus in elke gewenste richting sturen. Welke weg wij ook gaan, we kunnen stapsgewijs vorderingen maken door te leren de psyche te beheersen.

In de beoefening van meditatie kan iedereen vinden wat hij zoekt. Hij kan een meer of minder lange weg bewandelen, zoals een reiziger, die bij het beklimmen van een berg onder de indruk is geraakt van de schoonheid van het uitzicht, besluit om te stoppen en zijn medereizigers de tocht laat voortzetten zonder hem. Meditatie kan er toe leiden dat men het Allerhoogste ervaart, maar kan ook bijdragen aan een goede gezondheid, of helpen slechte gewoontes de baas te worden. Bij elke methode die gebruikt wordt, is er eerst ontspanning. Daarna is er concentratie waardoor men het gehele lichaam leert beheersen. Als het lichaam volledig ontspannen is, kunnen al zijn gebreken verholpen worden.

Ik las onlangs een boek over ziekte en haar behandeling. De auteur schreef dat de ziekte kan verergeren, of verminderen en zelfs geheel kan genezen al naar gelang de aandacht die we aan onze ziekte besteden. Als er geringe aandacht is, begint de natuur in ons een evenwicht te herstellen dat zal bijdragen aan het herstel van onze gezondheid. Misschien is dit moeilijk voor te stellen, maar veel mensen hebben dit ervaren. De auteur benadrukt dat je alsmaar zeker wordt als je alleen maar aan je ziekte denkt. Zet het uit je gedachten, dat bevordert de genezing. Sri Ramakrishna zei: "O mijn geest, kom tot rust; vergeet mijn lichaam en zijn ziekte." In plaats ons mentaal uitsluitend te fixeren op de ziekte, moeten we de psyche op iets anders

richten.

Als je iedere dag mediteert, zal je gestaag vooruitgaan. Mensen zeggen vaak dat ze geen vorderingen maken, dat ze geen spirituele vooruitgang voelen. Je kan dat zo voelen, maar ik denk niet dat er helemaal geen vooruitgang is, als je een poging hebt gedaan, ook al was die gebrekkig. Iedere poging laat een indruk achter; het mentale, het denkvermogen wordt beteugeld en dat is wat we proberen te bereiken met het beoefenen van meditatie. Wanneer je je psyche goeddeels onder controle hebt, zul je instaat zijn om je mentaal los te maken van elk deel van je lichaam. Swami Turiyananda zei, toen hij geopereerd zou gaan worden: “Verdoving is niet nodig. U kunt de chirurgische ingreep uitvoeren; het enige wat ik moet doen, is mezelf mentaal terugtrekken uit mijn lichaam.” Hoe hij die staat van ongevoeligheid kon bereiken? Allereerst, door te stoppen met verspilling van energie, door het denken in bedwang te houden en in een betere richting te sturen.

Laten we het nu eens van een andere kant benaderen. Als we ons niet aangetrokken voelen tot een vorm en evenmin door een klank, wat staat ons dan te doen? Ik zal proberen iets te zeggen over universele meditatie. Daarvoor is het niet nodig dat we bij een of andere religie horen. Het is slechts een methode. Toch kunnen ook mensen die in God geloven, japa doen en vormen gebruiken, er baat bij hebben.

Jullie zullen inmiddels begrepen hebben, dat meditatie een bewustzijnstoestand is die we moeten zien te bereiken door beoefening van concentratie. De concentratie moet diep zijn, zo diep dat we op een punt komen waarin we elk besef van ons zelf kwijt zijn. Dit kan door concentratie van het denken, of door concentratie van liefde. Toen Jezus zijn leer predikte, deed hij dat in heel eenvoudige taal, en nu wordt Jezus overal erkend als de Prediker van Liefde. De boodschap van liefde wordt beschouwd als de meest verheven boodschap. Jezus heeft ons dus aangeraden om de weg te volgen van geconcentreerde liefde: “Gij zult uw God liefhebben met geheel uw hart, met geheel uw ziel en met geheel uw verstand.”

Om goed te mediteren, moeten we onszelf mentaal goed in de hand hebben. Beheersing van de ademhaling kan ons daarbij helpen. Dat is de reden, dat Hindoes alvorens *japa* te doen, eerst *pranayama* beoefenen.

Het is een heel eenvoudige techniek. De ademhaling verloopt heel zacht en heel langzaam. Je moet inademen en uitademen in hetzelfde ritme, waarbij afwisselend eerst het ene, dan het andere neusgat wordt afgesloten. Doe dit, om te beginnen gedurende tien, of vijftien seconden; na enige tijd zul je het drie, of misschien vier minuten kunnen volhouden. Het verdient aanbeveling om *pranayama* te beoefenen onder leiding van een leraar, anders kan het gevaarlijk zijn. Dit is de eerste voorbereiding voor meditatie en nuttig voor de vorm van meditatie die ik universeel heb genoemd. Deze oefening om de adem te beheersen moet heel bewust worden uitgevoerd. De aandacht moet volledig gericht zijn op je ademhaling. Daardoor zal je niet aan andere dingen denken.

De volgende oefening is wat lastiger. Je moet de getuige van je gedachten

worden. In het begin zal je vast en zeker moeilijkheden ondervinden; maar geleidelijk aan zul je niet meer bevangen raken door je gedachten. Je zult bijvoorbeeld onbewogen blijven bij succes of mislukking en bij een vriendelijk of onvriendelijk woord dat tegen je wordt gezegd. Word dus de getuige van je gedachten zonder er emotioneel op te reageren. Word je bewust van het feit dat er een scheiding is tussen jou en je gedachte. Dat is noodzakelijk.

Er is nog een ander, hoogst belangrijk punt: voel je vredig en kalm. Je moet heel diep mediteren om de innerlijke vrede te voelen. Dan ervaar je geen gedachte en geen zintuiglijke gewaarwording meer. Je moet enige tijd in die volmaakte vrede blijven, en voelen dat je vrij bent, niet meer vastzit aan iets of iemand. Zo zal de grote innerlijke verandering komen. Hindoes spreken niet over God, maar over de Hoogste Werkelijkheid, Brahman. De Uiteindelijke Werkelijkheid is het Absolute, *Sat-Chit-Ananda*: Het Absolute Zijn, Absolute Kennis, Absolute Gelukzaligheid. In onze ware natuur is er niets anders dan Gelukzaligheid, Oneindige Vreugde. Daar moeten we ons bewust van zijn. Het is ons denken dat voor al de problemen zorgt. Ons ware Zelf wordt daar niet door geraakt.

Een ander, heel belangrijk, heel wezenlijk punt: geef jezelf volledig over aan God of, als je daaraan de voorkeur geeft, aan het Absolute. Ik gebruik deze twee termen, omdat je moet weten, dat welk pad je ook kiest, wij ons beperkte bewustzijn kunnen overstijgen en een hoger niveau bereiken waar het 'ik-bewustzijn' één wordt met alles. Dat is de transformatie. Op dat moment is er alleen 'wij'. In dit verruimde bewustzijn val ik met alles samen, ben ik één met het 'Oneindige'. Er bestaat geen besef meer van het lichaam. Het 'ik' is nu universeel.

Al zijn de wegen verschillend - ook bij toepassing van de universele meditatie-methoden - het ideaal blijft steeds hetzelfde. De beheersing van het lichaam, beheersing van het denken, beheersing van de gevoelens, om het individuele bewustzijn te verruimen tot een staat waarin het één is met alle levende wezens. Het is niet de bedoeling om ons ego uit de weg te ruimen. Verlies dit belangrijke feit niet uit het oog: ons ego moet worden verruimd. Vanuit zijn beperkte positie, waarin het ego geconditioneerd is door het lichaam, het denken en door de persoonlijkheid, moet het heel ruim worden. Dat is de schoonheid die men vindt bij de grote leermeesters, zoals Boeddha, Jezus en Sint Franciscus van Assisi. Voor iemand die deze spirituele hoogten heeft bereikt, die deze eenheid heeft gevoeld, tellen pijnlijke ervaringen, het lijden dat het gewone leven met zich meebrengt, niet meer, omdat het ware Zelf daarboven verheven is.

Een andere goede methode die je kan gebruiken als voorbereiding op meditatie is, goede gedachten te koesteren ten opzichte van alle mensen, hen alle goeds toe te wensen. Al deze voorbereidingen zijn vormen van concentratie, een voortdurend pogen het beperkte bewustzijn te verruimen om zo oneindig groter te worden.

Diepe meditatie brengt een transformatie tot stand van het gewone bewustzijn en tegelijk heeft het tot gevolg dat we op een spirituele manier gaan kijken. We zien dan de mensen en de dingen niet meer op dezelfde manier. Deze nieuwe kijk op de wereld is het ideaal. Dit ideaal moet zijn: je één voelen met iedereen en alles. In het

Vedanta-Centrum van Gretz herhalen we voor iedere maaltijd de woorden van de Heilige Moeder: "Jij en de wereld zijn één." Dit moet voor ieder van ons werkelijkheid worden en niet slechts een vluchtige gedachte. We moeten het diep voelen. De heiligen hebben met hun leven getoond dat het niet slechts een theorie is, maar dat iedereen het kan ervaren die er oprecht naar streeft. Met deze nieuwe visie verandert ons gedrag ten opzicht van anderen en de problemen van ons dagelijks leven zijn opgelost.

Welke vorm van meditatie je ook toepast, doe het zo intens mogelijk. Het eerste effect van diepe meditatie is een intens gevoel van vrede. Zoals Swami Brahmananda zei toen hij adviezen gaf voor de beoefening van meditatie, je zult uiteindelijk die staat bereiken waar overgankelijke vrede is.