

HOOFDSTUK 6

MEDITATIE BEOEFENEN

Adviezen Vooraf

Meditatie moet tweemaal daags beoefend worden; 's ochtends en 's avonds, vóór de maaltijd. Beginners kunnen het beste daar een half uur aan besteden en geleidelijk, voor zover mogelijk, deze tijd opvoeren. We moeten iedere dag op dezelfde tijd mediteren. De tijd die we aan meditatie besteden moet volkomen vrij zijn en niet direct na, of vóór intensieve bezigheden.

Voor zover mogelijk moet een vaste plaats of kamer hiervoor worden gereserveerd. Richt die plek in als een kleine kapel, waar je je kunt terugtrekken om rust te vinden als je hart om de een of andere reden onrustig is. Je kunt jezelf ook in die kapel terugtrekken als je een belangrijke beslissing moet nemen of om een werkstuk grondig te bestuderen.

Richt die plek in met een beeld of afbeelding van een heilige, met wat bloemen en wierook als ondersteuning bij het gebed en om een spirituele sfeer te scheppen. Ga zitten in de lotus-houding of, als dat niet gaat, op een stoeltje dat uitsluitend gebruikt wordt voor meditatie. Draag bij voorkeur speciale kleding of een shawl tijdens meditatie. Zo ontstaat een omgeving waarin de geest zich op meditatie kan richten.

Was je gezicht en handen vóór je de kapel binnengaat. In de Hindoe traditie neemt men vooraf een bad en trekt schone kleren aan. Ga om te mediteren in een gemakkelijke houding zitten, volkomen ontspannen, de wervelkolom in een rechte lijn met het hoofd, beslist niet gebogen. Laat de houding waarin je zit, vrij zijn van spanning. Sluit de ogen nadat je een blik hebt geworpen op de heilige voorwerpen voor enige spirituele inspiratie. Vouw je handen, of leg ze op je knieën.

Al deze voorbereidingen dragen er toe bij om Gods nabijheid te voelen. Als je de kapel bent ingegaan, ga gemakkelijk zitten, je lichaam rechtop met hoofd, nek en borst in één rechte lijn. Als je gewend bent *hatha yoga* oefeningen te doen, doe die dan vóór je de kapel betreedt, met uitzondering van de ademhalingsoefeningen. De ademhalingsoefeningen die *pranayama* worden genoemd, zijn erg nuttig voor concentratie. Je moet heel regelmatig, in hetzelfde ritme ademen; dus als je vier seconden inademt, moet je ook vier seconden uitademen, heel rustig. Als een leraar je een andere manier van ademen heeft geleerd, kan je die oefening doen, maar niet langer dan vijf minuten. Dit alles om de meditatie gemakkelijker te maken.

Breng een groet aan je spirituele gids, in het besef, dat de Heer zelf door hem tot je gesproken heeft. Breng een groet aan je Gekozen Ideaal en aan alle grote profeten, die op aarde zijn gekomen om menselijke wezens te leiden naar het Licht.

Zend goede gedachten naar de gehele schepping, naar je familie en vrienden en

zelfs naar hen voor wie je geen liefde voelt, omdat de Heer in alle wezens woont.

Hier is een kort gebed waarin gevraagd wordt dat alle wezens gelukkig mogen zijn, vrij van alle ziekten en dat zij het goede mogen ontvangen:

“Mogen slechte mensen deugdzzaam worden.

Mogen zij die deugdzzaam zijn, vrede vinden.

Mogen alle vredelievenden vrij worden.

Mogen zij die vrij zijn, anderen helpen vrij te worden.”

Hierdoor ontstaat een vredige en harmonieuze band met de gehele schepping en met de omgeving van de persoon die wil gaan mediteren. Je kunt je een voorstelling maken van je lichaam en je geest, zuiver, vrij van haat en vooringenomenheid.

Asanas en Pranayama

Er is nog andere oefenstof die nodig is om het denken te beheersen. *Hatha yoga* kent diverse oefeningen. Sommige mensen vinden ze van groot nut, anderen zien ze als een vorm van gymnastiek met weinig waarde. Ze leiden niettemin tot een hoge mate van lichaamsbeheersing en stellen ons in staat om bepaalde gezondheidsproblemen te vermijden. *Hatha yoga* is dus een goede voorbereiding voor meditatie. De verschillende oefeningen worden altijd afgesloten met een ontspanningsoefening, die de 'lijk-houding' wordt genoemd. Je beweegt dan niet, je bent volkomen ontspannen en slechts bewust van je lichaam. Deze bijzondere oefening is uiterst heilzaam.

Hierna doen we de oefening om de ademhaling te beheersen. Na bespreking van de asana's, de houdingen, behandelt Patanjali *pranayama*, het beheersen van, of controle krijgen over de ademhaling. *Prana* is onmiskenbaar van vitaal belang. In India staat *prana* voor alles wat in leven is. Alle leven is volledig afhankelijk van *prana*. Wanneer in India iemand sterft, zegt men dat zijn *prana* is heengegaan. Zolang er *prana* is, is er leven. Wanneer er geen *prana* is, kan er geen leven zijn. *Prana* is kosmische energie. Het beheerst alles in ons: fysieke activiteiten en psychische of mentale activiteiten. Mentale activiteit vergt energie. Die energie komt van *prana*.

We moeten ons daarom de methode eigen maken die er voor zorgt, dat onze energie niet langer wordt verspild, maar wordt gebundeld en ingezet voor meditatie. Om die reden wordt *pranayama* beoefend. We kunnen het leren van iemand die het grondig kent en die rekening houdt met de mogelijkheden van de student, diens gezondheidstoestand en zijn levensomstandigheden. Bij deze oefening moeten we perfect ademen. Adem, om te beginnen, in tien seconden in en adem in tien seconden uit, en houd daarbij een strak ritme aan. Doe vervolgens hetzelfde in vijftien seconden en na verloop van tijd zul je er in slagen het in drie, of misschien zelfs vier

minuten te doen.

Er zijn tenslotte een paar eenvoudige regels die je in acht moet nemen met betrekking tot voedsel, werk en vrijetijdsbesteding. Je voedsel dient zo zuiver mogelijk te zijn. Richt, vóór je gaat eten, je gedachten op de Heer. Nergens wordt in de *Bhagavad Gita* gezegd, dat je een asceet moet worden. Een *yogi* is geen asceet. Een *yogi* tracht zijn denken te beheersen. Als hij niet zou eten, als hij meermalen per week zou vasten, zou hij niet voldoende energie hebben. Zijn wilskracht zou ernstig verzwakken, hij zou niets preteren. De *Bhagavad Gita* leert daarom, dat men genoeg moet eten, niet teveel en niet te weinig. En ook, dat men niet moet werken tot men oververmoeid raakt. Al onze activiteiten moeten normaal zijn, niet overdreven. We moeten niet méér doen dan nodig is. Het ideaal is, dat we ons voornamelijk wijden aan de zoektocht naar een heel verheven doel. Als we aan meditatie beginnen moeten we met al deze dingen rekening houden.

Als we *pranayama* bestuderen, kunnen we niet om *hatha yoga* heen. *Hatha yoga* houdt zich vooral bezig met het lichaam, maar haar doel is niet meer of minder dan het ervaren van het Allerhoogste, net zoals de andere yoga's. In deze yoga neemt *pranayama* een heel belangrijke plaats in. Men zegt, dat het woord *hatha* betekent de vereniging van twee levens-energieën (*prana*) die door het subtiele lichaam stromen. Er bestaat een groot aantal methoden om het gewone lichaam te transformeren in een goddelijk lichaam (*divya sarira*). Het is moeilijk om ze te beoefenen in onze huidige tijd en zeker zonder een ervaren leraar. Er zijn oefeningen voor de inwendige en uitwendige zuivering van het lichaam en de beheersing van mentale activiteiten.

Hatha yoga wordt doorgaans beoefend door mensen die zich daar dagelijks verscheidene uren, op een rustige plek, aan kunnen wijden en die hun leven goed op orde hebben. Maar niet al die oefeningen zijn noodzakelijk om *pranayama* in zijn eenvoudige vorm te kunnen beoefenen. Zij die meditatie willen beoefenen kunnen in de tekstboeken over *hatha yoga* de nodige instructies vinden voor de houdingen en de ademhaling (*pranayama*). In de "Aforismen" van Patanjali, gaat het alleen over *asana's* en *pranayama*. Andere onderwerpen worden in de tekstboeken over *hatha yoga* niet behandeld. Het boek van Patanjali, die beschouwd wordt als een groot yoga-leraar, heet "Yoga Aforismen". Het boek is niet omvangrijk en zijn instructies voor yoga zijn zeer beknopt. Maar yogi's die deze instructies hebben toegepast, hebben commentaren geschreven om de aforismen begrijpelijk te maken.

In het boek van Patanjali is de beoefening van yoga ingedeeld in acht hoofdstukken: *Yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* en *samadhi*.

Je moet om te beginnen een zuiver en moreel goed leven leiden. Dan komen de houdingen, *asana's*. Welke houding verdient de voorkeur? Patanjali zegt aan het begin van zijn Aforismen: "Yoga is het tot staan brengen van mentale bewegingen." Hij is niet zozeer bezig met lichaamshoudingen, als wel met de gesteldheid van de geest. Het gaat er om, de veranderingen die in de geest plaats vinden te stoppen, de stroom

van gedachten te stoppen en de aandacht te richten op één enkel punt. *Pranayama* wordt gebruikt als middel om de geest tot rust en kalmte te brengen, om alle mentale activiteiten te doen ophouden. Patanjali spreekt daarover in vier aforismen: het 34e aforisme van het eerste hoofdstuk van zijn boek en drie andere aforismen in het tweede [no's 49, 50 en 51].

Men moet in staat zijn om in een stabiele en gemakkelijke te blijven zitten. Er wordt niet één bepaalde houding voorgeschreven, zoals de lotus-houding. Er wordt alleen gezegd, dat men in een stabiele houding moet zitten en daarin geruime tijd moet kunnen blijven zitten, zonder te bewegen. Het is waar, dat de lotus-houding voor Hindoes gemakkelijk is. Ik hoor vaak zeggen, dat deze houding geschikt kan zijn voor Hindoes, maar niet voor Europeanen, omdat die er niet aan gewend zijn. Dit soort bezwaren hoor ik vaker.

Maar wat kunnen we ons niet eigen maken? We kunnen alles onder de knie krijgen. Je wilt *prana*, dat is kosmische energie, leren beheersen, en je zou niet je benen kunnen disciplineren? Dat kan je beslist wel, als je het wil en jezelf daar stap voor stap in oefent. Het zal niet direct lukken, maar geleidelijk. Je zult in een stabiele, onbeweeglijke, gemakkelijke houding kunnen zitten. We bestuderen nu yoga-oefeningen zoals ze werden onderwezen. Als je er in geslaagd bent om jezelf deze houding aan te leren, zul je in staat zijn om in diezelfde houding uren te blijven zitten, zonder je van je lichaam bewust te zijn. Het is te doen.

Sri Ramakrisna bracht dit heel beeldend onder woorden: “Wanneer ik ging mediteren, leek het net alsof iemand alle toegangen tot mijn lichaam afsloot, zoals men een deur op slot doet. Heel mijn lichaam werd onmiddellijk stijf en onbeweeglijk. Na mijn meditatie ging alles weer open en kon ik opstaan.”

Hij zei dat 'heel zijn hele lichaam stijf en onbeweeglijk werd'. Wil dat gebeuren, dan moet men niet gespannen of verkrampd zijn, maar integendeel, juist heel ontspannen en men moet niet bewegen. Op dat moment moet ik me realiseren, dat ik tracht de *prana*, de kosmische energie te beheersen, die zich in mijn lichaam manifesteert. Ik moet roerloos blijven zitten. Zodra ik helemaal ophoud te bewegen, krijg ik greep op de energie van *prana*, de *prana* is dan niet langer verdeeld, er is geen activiteit meer van *prana*. Men moet wel geruime tijd onbeweeglijk blijven zitten. Dat is alleen mogelijk als je een goede gezondheid hebt, anders zijn er kleine bewegingen in je schouders en je nek, omdat de zenuwen niet ontspannen zijn.

Hatha yoga oefeningen sluiten altijd af met ontspanning. Je moet leren om je te ontspannen. Dat is nuttig. Het is dan gemakkelijk om *pranayama* te gaan doen. Zonder volledige ontspanning kan men niet in dezelfde houding blijven zitten. Onze zithouding is perfect, als die ons in staat stelt om ons te concentreren. Een stabiele zithouding voorkomt dat ons lichaam ons in de weg zit.

Een andere belangrijke discipline, waar Swami Vivekananda ook over spreekt, is het ritmisch leren ademen. Het is goed om dat te oefenen alvorens je begint met

pranayama. Als je enkele minuten op deze manier ademt, ga je je heel prettig voelen. Het is goed om daarbij tegelijkertijd een heilige naam te herhalen: *OM*, of een andere naam. Het herhalen van de heilige naam moet gebeuren in hetzelfde ritme als de ademhaling. Als dat correct wordt uitgevoerd, ervaart men een toestand van innerlijke vrede. Dit allemaal bij wijze van voorbereiding. Patanjali raadt ons ook aan om te mediteren op ons spiritueel ideaal, nadat we zijn begonnen met *pranayama*. Laat het beeld van jouw spiritueel ideaal in jezelf aanwezig zijn; het moet in je doordringen tijdens meditatie. Concentreer je, dat is uiterst effectief.

Hoe moet je dan *pranayama* beoefenen? Volgens *hatha yoga* bestaat deze oefening uit drie delen: inademen, adem vasthouden en uitademen; *puraka*, *kumbhaka* en *rechaka*. Dat is één ademhaling bij *pranayama*, maar in de yoga van Patanjali wordt dezelfde oefening anders uitgevoerd. Daar wordt lucht ingeademd zolang als je kan en dan stop je. Elke keer dat de adem stopt is *pranayama*. Er zijn dus twee manieren om te ademen bij *pranayama*. Het stoppen alleen is niet genoeg, want *pranayama* is verbonden met mentale activiteiten en die moeten tot rust komen. De geschriften raden ons aan om te mediteren tijdens de oefening, en wel op de volgende manier: terwijl we de lucht uit de longen drijven, moeten we denken aan de leegte, dat er geen idee of gedachte is in onze geest. Dit helpt enorm bij het concentreren.

We moeten ook leren hoe we de lucht uit onze longen moeten drijven. Dat gebeurt in drie stadia. Eerst moeten we de lucht heel, heel langzaam uitdrijven; het lichaam moet daarbij stevig en ontspannen blijven. Zodra de ademhaling stopt, moeten we mentale leegte beoefenen en zo lang mogelijk in die toestand blijven. Mentale leegte terwijl de ademhaling stopt, is het vasthouden van de adem, die door Patanjali *kumbhaka* genoemd wordt.

Voor het inademen worden geen instructies gegeven, omdat dit natuurlijk verloopt. Er wordt niet aangegeven tot hoever je de longen met lucht moeten vullen, vóór je stopt met inademen. Je kunt het stoppen van de ademhaling op elk moment oefenen, ook tijdens het uitademen. De hoofdzaak is, dat je dit stoppen oefent. Men zegt in dit verband, dat, als je de lucht uitdrijft en stopt met ademen, je een zekere leegte kunt voelen. Het voelen van deze leegte, dat is het belangrijkste. Daar kan je vertrouwd mee raken. Dan neemt de activiteit van de geest geleidelijk af. De geest wordt rustiger. Wanneer die rustig is kan je mediteren.

Er bestaat een nauw verband tussen *pranayama* en meditatie. *Pranayama* helpt ons om beter te mediteren. Dat zegt Patanjali in zijn '*Aforismen*' en hij raadt ons aan om zo vaak mogelijk te mediteren. Het is niet noodzakelijk om in een speciale houding te gaan zitten, of op een bepaalde plaats te zijn. Men kan zelfs liggend mediteren. Het gaat er om dat je geest tot rust komt. Het stoppen van de ademhaling helpt ons daarbij.

Men zegt ook, dat als we de lucht uit de longen drijven, we kunnen oefenen om het 'ik-bewustzijn' los te maken van het lichaam en te laten opgaan in de klank *OM*,

het symbool van de Uiteindelijke Werkelijkheid. Dat is mogelijk tijdens het uitademen, want de zenuwen komen dan tot ontspanning en de geest wordt leeg en ook tijdens het vasthouden van de adem, maar het is onmogelijk om dat te doen tijdens het inademen. Om die reden wordt de aandacht gericht op het uitademen en op het vasthouden van de adem.

De beoefening van *pranayama* brengt in het lichaam een proces op gang waarbij het in- en uitademen wordt onderbroken. Iemand, die goed getraind is in deze praktijk, kan daardoor heel lang in leven blijven zonder te ademen. Maar om dat te bereiken, is heel wat inspanning vereist. Deze discipline wordt in *hatha yoga* hoog aangeslagen en wordt soms kracht-yoga genoemd. *Kumbhaka* wordt beoefend, maar het is gevaarlijk. Er moet een leraar bij zijn om de ademhaling weer op gang te brengen, voor het geval iemand het bewustzijn verliest. Patanjali beschrijft een wat gematigder methode; hij zegt dat men moet leren om af en toe met ademen te stoppen teneinde de geest tot rust te brengen en dit te oefenen telkens als we daartoe in de gelegenheid zijn.

We zagen eens een film, waarin een man levend werd begraven. Toen hij na drie dagen werd opgegraven, leefde hij nog steeds. Het is een mooi voorbeeld van het stoppen van de ademhaling, maar je kan je afvragen wat het nut is van zo'n ervaring. Sommige bomen worden wel vierduizend jaar oud, maar dat is het dan. Patanjali zegt, dat dergelijke ervaringen niet bijdragen aan het bedwingen van de natuur. Je hoeft slechts te weten, dat je Geest bent, zuiver en volmaakt en je moet dat jezelf steeds weer voorhouden. Je moet mediteren waarbij je je concentreert op je spiritueel ideaal.

Zij, die de yoga van Patanjali beoefenen, leren dat *pranayama* niet voldoende is om ons tot perfecte concentratie te brengen. Er zijn ook andere middelen om de activiteiten van de *prana* te doen stoppen. Sri Ramakrishna zei: "Beste vrienden, jullie willen *kumbhaka* beoefenen om de ademhaling te stoppen. Het is ook mogelijk om dat te doen door devotie. Iemand die vervuld is van devotie voor God, een *bhakta*, doet niet al die oefeningen die dienen tot uitwendige reiniging. Hij volgt slechts het pad van devotie. Hij heeft God lief met heel zijn hart, en geeft hem al zijn liefde. Wanneer zijn liefde heel intens wordt, komt *kumbhaka* spontaan."

Sri Ramakrishna was zeker geen *hatha yogi*, maar hij had wel bepaalde kenmerken van een yogi. *Raja yoga* geeft onderricht in het doen stoppen van de ademhaling, terwijl de volgelingen van *bhakti yoga* methodes toepassen, die *sattvic* worden genoemd. Hun doel is de activiteit van de geest te beheersen en niet die van de adem. *Jnana yoga* is ook *sattvic*. De methode die daar wordt toegepast is intense concentratie op "Ik ben Brahman!" De *Upanishad* zegt: "Wanneer de *yogi* zich geheel heeft vereenzelvigd met Dat, ontstaat *kumbhaka*."

Het gaat er om, de de activiteiten van het denken te stoppen. Wie daar in slaagt, beheerst de *prana*. De *Upanishads* geven een uitleg aan *pranayama* die ons aanspoort om die te beoefenen, maar waarbij het niet om de ademhaling gaat. *Jnana yoga* toont

ons de noodzaak van meditatie en concentratie. De *Tejabindu Upanishad* zegt:

“Wanneer een mens Brahman ziet in zijn geest en in de uiteenlopende gewaarwordingen van alle andere activiteiten, dan noemt men dat pranayama.

Wanneer een mens ervan overtuigd is, dat de wereld een illusie is, is dit uitademing.

Wanneer duidelijk is, dat ik Brahman ben, is dit inademing.

Wanneer dit idee in een mens heeft post gevat, is dit het vasthouden van de adem.”

Wat is in dit verband ademhaling? Het is een soort bom! Alle dingen zijn veranderd! *Pranayama* is dus helemaal niet een kwestie van ademhaling.

Een andere *Upanishad* zegt:”Zien dat de wereld een illusie is, is *pranayama*.”

Sri Shankaracharya schreef een boek voor beginners in *Vedanta*, waarin hij zegt:”Jullie zoeken vrijheid! Ook al doen jullie honderdvoudig *pranayama* jullie zullen het doel niet bereiken.” Dit betekent dat een puur mechanische beoefening van *pranayama* je niet geeft waar je naar zoekt. Het gaat er om dat je de Waarheid leert kennen.