

Woord Vooraf van de Uitgever

Meditatie, ooit het exclusieve domein van monniken en kluzenaars, wordt tegenwoordig door jong en oud beoefend voor uiteenlopende doeleinden. Veel mensen mediteren om hun fysieke en mentale conditie op peil te houden of te verbeteren, kunstenaars mediteren om professioneel scherp te blijven en managers om zich te ontdoen van de stress die ze in het zakenleven hebben.

Daar is allemaal niets op tegen, maar echte meditatie reikt dieper. Meditatie kan een ommekeer teweegbrengen in een mensenleven. De menselijke geest die gericht is op zintuiglijke kennis en genoegens in de omringende wereld, wordt door meditatie naar binnen geleid; deze 'weg naar binnen' is gericht op het gewaarworden van de bron van alle 'bestaan, kennis en geluk'.

Meditatie betekent dan ook een geestelijke avontuur, een uitdaging en inspiratie voor ieder mens die op zoek is naar de uiteindelijke Waarheid. De beloning is groot: al onze zogenaamde 'problemen' verdwijnen en we ervaren een 'vrede die alle verstand te boven gaat'.

Dit boek van Swami Ritajananda vormt een gids van blijvende waarde. Het neemt ons bij de hand en toont ons de hoofd- en bijzaken van het spirituele pad. Het helpt ons de diverse obstakels te overwinnen en het uiteindelijke doel te bereiken.

Swami Ritajananda [1906 – 1994] was een senior monnik van de Ramakrishna Orde en beschikte over een ruime ervaring als leraar en bestuurder in diverse centra van de Orde in India, Sri Lanka en de V.S. Vanaf 1961 was hij hoofd van het Centre Vedantique Ramakrishna in Gretz (Fr) en geliefd als leraar en exponent van de boodschap van Ramakrishna-Vivekananda-Vedanta.

Dit boek bevat de lezingen die hij in 1986 in Gretz heeft gehouden en die in 1996 door John Phillips in het Engels zijn vertaald. De Nederlandse vertaling is hierop gebaseerd.

Er is in dit land een groeiende belangstelling voor meditatie. Mensen die meer willen weten over meditatie doen er goed aan om zich te laten leiden door bronnen, die zijn gebaseerd op authentieke spirituele ervaringen. De auteur van dit boek behoorde, als gezegd, tot de Ramakrishna Orde, de oudste monastieke traditie van Vedanta. Ramakrishna, die leefde van 1836 tot 1886, geldt in India nog steeds als een unieke belichaming van spirituele ervaringen. Een en ander maakt dat dit boek bijzonder waardevol is voor iedereen die meditatie wil beoefenen. Onze oprechte dank gaat uit naar Kees Boukema, die de zorgvuldige vertaling van dit boek voor zijn rekening nam. Hij verzorgde eerder de vertaling van *With the Swamis in America and India* [Kolkata , India, 1988], de autobiografie van Swami Atulananda, geboren in 1870 in Amsterdam en overleden in Barlowganj, India, in 1966.

februari 2016

Ramakrishna Vedanta Vereniging Nederland