

12 september 1969

Goedenavond, vrienden.

Bij het begin van onze bijeenkomst moet ik u er allereerst op wijzen dat wij niet alwetend of onfeilbaar zijn. Er wordt dan ook van u verwacht, dat u zelf nadenkt.

Ons onderwerp voor heden is:

PRAKTISCHE WENKEN VOOR MEDITATIE

Meditatie betekent: overweging. Het is een bewust proces en bij dit proces trachten wij een verdieping te bereiken van ons eigen begrip en ons eigen besef. Dit wil zeggen, dat meditatie ook in de verdere fasen - na het begin - een actieve bezigheid is. Deze activiteit speelt zich af in de geest. Naast dit begrip geest kennen wij ook de actie in de stoffelijke afspiegeling daarvan, zodat wij stoffelijke meditatie een mentale actie kunnen noemen. In de mentale wereld bouwen wij als het ware de schemata op, waarop de feitelijke meditatieactie gebaseerd is. Bij elk meditatief proces hebben wij nimmer alleen te maken met de zuiver mentale en direct toegankelijke beelden of de geestelijke waarden.

Een groot deel van de onderbewuste processen wordt eveneens gestimuleerd. Dit betekent dat alle dingen, die u wel weet - maar misschien niet wilt weten -, alle angsten die u hebt, maar misschien bewust afwijst, alle verlangens, waarvan u zich misschien niet eens bewust bent, in het meditatieproces een rol spelen. Daarom kunnen wij nooit aannemen, dat een meditatie zich langs een geheel redelijke gedachtegang op laat bouwen. Zij omvat altijd in feite onredelijke elementen. Hoe logisch wij misschien ook beginnen, er blijkt in het proces altijd weer een soort persoonlijke logica betrokken, die ver afwijkt van hetgeen de wereld als logisch beschouwt. In de meditatie zullen wij in meerdere of mindere mate steeds ook weer de fantasie aantreffen, min of meer bewust beleefd. De fantasie kan in vele gevallen de weergave zijn van processen die reëel zijn of ervaringen die werkelijk zijn, maar die wij - zoals dit veelal geschiedt - vertalen in onze eigen voorstellingen of denkwijzen.

Het klinkt u waarschijnlijk wat vreemd in de oren, wanneer ik hier stel, dat de god die u in een meditatie zou kunnen beschouwen, sterk afhankelijk is van uw eigen instelling. Wanneer u sterk klassiek bent ingesteld en mogelijk nog wat hedonistisch van aard bent ook, zal een meditatie over god u uiteindelijk waarschijnlijk confronteren met ofwel een Grieks pantheon, dan wel met een reeks van menselijke waarden, die door u dan maar worden gesublimeerd tot het onbekende, het goddelijke. Daarom moeten wij in de meditatie in de eerste plaats wel aanvaarden, zonder te vrezen, dat er een fantastisch element in schuilt. Wij moeten niet proberen alles steeds weer te herleiden tot een logisch en redelijk geheel. Wij moeten eerder in onszelf spontaan de gedachtegangen zich rond een bepaalde gedachte of een bepaald punt laten vormen. Wij moeten alle voorstellingen, die voor ons daarmee geassocieerd kunnen worden, beschouwen als behorende tot het onderwerp van meditatie.

Daarbij speelt een persoonlijk element een veel grotere rol dan men over het algemeen beseft. Wanneer u wilt mediteren over het lijden van de mensheid, dan hoeft u heus niet alleen denkbeelden op te bouwen over concentratiekampen en hun slachtoffers, over de mensen, die in de ellende verkeren van hongersnood, oorlog en dergelijke. U moogt ook rustig dan denken over het eksterrog, die u zo ontzettend steekt. Want die eksterrog is voor u veel werkelijker dan al datgene, wat anderen lijden. Wanneer u op grond van deze gekende pijn de mogelijke reacties van anderen aanvoelt, staat u veel dichterbij een harmonie met het begrip lijden, dan u ooit zult kunnen staan op grond van allerhande overwegingen die uitgaan van door uzelf niet gekende waarden.

Anders wordt het, wanneer bij de meditatie een persoon het onderwerp wordt. U kunt zich dit misschien voorstellen, wanneer u zich realiseert hoeveel mensen elke dag weer plegen te mediteren over het lijden van Christus. Want in dit geval kunnen wij niet meer uitgaan van onszelf. Bij een meer algemeen onderwerp van meditatie moeten wij dit wel doen, maar waar één persoon in het geding komt, liggen de mogelijkheden anders. Wanneer wij ons bijvoorbeeld bezighouden met de figuur van Jezus en diens lijden, dan is het van groot belang dat wij ons een voorstelling kunnen vormen van de figuur. In dit verband is dit eerste veel belangrijker dan alle meditatie over het lijden zelf. Het lijden is in dit geval iets, waarmee wij volgens ons voornemen ons bezig zullen gaan houden. Eerst wanneer wij ons een voorstelling, een soort 'gestalte' hebben gevormd in onszelf, waarmee wij ons kunnen identificeren, komen wij zover dat wij kunnen beleven wat die Jezus en zijn lijden voor ons zouden kunnen betekenen.

Als eerste richtlijn zou ik dan ook willen zeggen: mensen, mediteer altijd vanuit jezelf, zolang het maar gaat, ook wanneer het gaat om begrippen, die de gehele wereld moeten omvatten. Zodra het gaat over figuren, 'gestalten' of zeer bijzondere situaties en omstandigheden, moeten wij ons daarvan eerst een voorstelling maken en daarmee een identificatie van het Ik trachten te bereiken. U zult ontdekken dat u op deze manier niet alleen gemakkelijker mediteert, maar vooral ook, dat de meditatie de beperkingen opheft, die u normaal te zeer omgeven.

Wanneer je mediteert, doe je dit - naar ik hoop tenminste - om de benardheid van eigen wezen tijdelijk te doorbreken. Je leeft in een eigen wereld. Daaraan kan niemand wat veranderen. In die eigen wereld gelden je eigen maatstaven. Wil je vanuit die eigen wereld doorbreken naar iets wat werkelijk is, maar niet deel van je eigen wereld, dan kun je dit alleen bereiken door jezelf daarin te verplaatsen. Zolang je nu maar een voorstelling van iets in je zelf op kunt bouwen, kun je je van een groot deel van het eigen Ik vervreemden. Wat overblijft, wordt dan aanvaardbaar en meer omvattend. Het is een deel van het Ik, dat tijdelijk figureert voor het besef als iets anders, maar daardoor wel bijzondere mogelijkheden geeft tot beleving en harmonie.

Wanneer ik met de gehele wereld te maken heb, of met iets, dat volgens mij in de gehele wereld moet bestaan, kan ik mij niet buiten mijzelf proberen te plaatsen. Elk deel van mijn Ik, dat ik tijdelijk uitschakel, schakelt ook een deel van mijn wereldbesef uit. Dan is er maar één oplossing: ik moet proberen mijzelf zo groot te maken - of te voelen -, dat ik al de waarden in de wereld, die ik wil overwegen, in mij volgens mijn gevoelens kan bevatten.

U zult begrijpen, dat bij de bereiking door meditatie de conditie eveneens een grote rol speelt. Soms gebruikt men voor de meditatie zogenaamde vermoeidheidstechnieken. In Tibet hebben de mensen, vooral de lama's, technieken ontwikkeld, waarbij een mens wekenlang mediteert en gedurende deze tijd in één bepaalde houding blijft zitten. Hierdoor ontstaat een lichamelijke vermoeidheid, die men voor het bereiken van meer esoterische en abstracte resultaten zeer gunstig acht. Om dit gedurende langere tijd vol te kunnen houden, neemt de lama vaak plaats in een soort kist, die speciaal voor dit doel voor hem getimmerd is en tot ongeveer de halve lichaamshoogte van de gezeten lama reikt. Anderen doen het eenvoudiger en bereiken een soortgelijke ondersteuning door het gebruik van een meditatiekoord. Dit wordt zodanig om de knieën en de rug geslagen zodat men steun krijgt.

Wat erop neer komt, dat men een houding aanneemt, die wel een zekere vermoeidheid veroorzaakt en deze lange tijd volhoudt, maar dat men daarbij hulpmiddelen gebruikt, opdat men niet genoodzaakt zal zijn bewust en door eigen wil die houding voortdurend te bewaren. De houding zelf wordt als het ware van buitenaf gefixeerd. Wanneer wij bij meditatie al vermoeidheidstechnieken toe zouden willen passen - wat ik de meesten van u sterk moet ontraden - moeten wij zeer wel begrijpen, dat bij het zich baseren op een bepaalde houding deze houding voor u wel eens veel belangrijker zou kunnen worden, dan al hetgeen wat u meditatief zou willen onderzoeken, waarin u door zou willen dringen. Daarom moeten wij ervoor zorgen dat, wanneer wij houdingen kiezen, wij daarbij over zodanige hulpmiddelen

kunnen beschikken, dat de houding ook zonder bewuste inspanningen van onze zijde behouden kan blijven. De houding mag verder geen allesbeheersende pijn of inspanning blijven vergen. Wat betekent dat voor de doorsnee westerling een van de asana's zeker niet als meditatiehouding in aanmerking komt.

Voor de doorsnee westerling geldt: ik mediteer het best, wanneer ik mij zoveel mogelijk heb afgesloten van het geheel, waarin ik normaal leef. Dit kan onder meer worden bereikt door je tijdelijk uit de gemeenschap terug te trekken, uit een zekere relaxmethode, ofwel het met anderen in een kring of gemeenschap gezamenlijk hetzelfde doel nastreven. Ook in de gemeenschap zal men voornamelijk moeten proberen eerst tot een maximale ontspanning te komen. Om je te ontspannen is niet altijd gemakkelijk. Als eenling kun je dit misschien nog bereiken door, voor je met de werkelijke meditatie begint, bewust elke spier van je lichaam op te dragen zich te ontspannen. Dan begin je met een grote teen en je gaat deel voor deel van het lichaam na, tot je het topje van de kruin bereikt hebt. Maar in een groep is het gebruik van deze techniek haast niet denkbaar. Daar hebben wij iets anders nodig. Iets dat daarnaast gelijktijdig ons niet zo bindt of boeit, dat wij daardoor geheel worden geabsorbeerd.

Om een werkelijk actueel voorbeeld te vinden, kan ik misschien het beste nog de I.s.d.-trip aanhalen. Niet dat ik daarmee bedoel, dat u I.s.d. als meditatiehulp zou kunnen of moeten gebruiken. Dat is weer heel iets anders en vergt veel te veel risico's. Wanneer men een I.s.d.-trip goed voorbereidt, zal men beschikken over een suggestor. Dit kan een levende mens zijn, maar evengoed bijvoorbeeld een bandopname. Het kan zelfs onder omstandigheden een bepaalde plaatsing van mensen, voorwerpen, plus muziek zijn. Hierbij gebruikt men vaak muziek van Bach, maar soms ook oosterse muziek, gespeeld op oosterse instrumenten. Door de suggestie, de leiding, die men zo als het ware krijgt, vervaagt de werkelijkheid gemakkelijker en komt men in een bepaalde stemming te verkeren, die op het verloop van de trip grote invloed heeft. Bij de I.s.d.-trip reist de mens als het ware in zichzelf en komt in contact met de vele waarden, die in zijn ego aanwezig zijn. Wanneer wij een goede suggestor hebben, zo suggereert hij vrede, rust, bloemen, een tempel, een tuin, kortom iets wat ontspannen aandoet.

Dit wordt het uitgangspunt voor de trip: men beleeft dit intens en heeft associaties, die wel in het Ik bestaan, maar gelijktijdig de banden van dit Ik met de wereld, met de kosmos, weergeven. Anders gezegd: de suggestieve voorstelling, die bij het begin van de trip wordt gegeven, zal vaak - tenzij onderbewuste impulsen te sterk zijn - een meditatieonderwerp vormen, waarmee het ego zich gedurende de trip bezighoudt. Alle belevingen worden hiertoe dan herleid en daarmee in verband gebracht. Zij worden als direct verbonden met alles, wat buiten het Ik kan bestaan, beleefd. Het betekent, dat wij van ontspanningsmethoden gebruik kunnen en het beste ook zullen maken, wanneer wij gaan mediteren. Hierbij denk ik aan het gebruik van bv. muziek, aan licht, stemmige ruimten. Al deze dingen kunnen ons helpen om beter te mediteren en helpen ons een dieper vlak van meditatie te bereiken.

U weet dat er zelfs meditatietempels zijn: onder meer de Christian Science heeft verschillende meditatietempels gesticht, waarbij men gebruik maakt van orgelmuziek, blauw licht en stilte, om zo meditatie en ontspanning mogelijk te maken. Hier hebben wij te maken met een methode, die het gemakkelijker maakt in het Ik te keren en zo op eenvoudige wijze ook een onderzoek van het gestelde meditatiepunt te bereiken. Een andere methode voor een gezelschap treffen wij aan bij de quakers. Hier komt men in de eerste plaats samen in de geest van vriendschap. Een der eerste dingen op de bijeenkomst is een gevoel van eenheid, verbondenheid met anderen. Men voelt dat men mens is met de mensen, dat men met de anderen een eenheid vormt. De gehele sfeer van de bijeenkomst is gebaseerd op deze eenheid. Daarnaast heerst er een algemene verwachting: er kan een openbaring komen. De verwachting plus de sfeer kunnen voor sommige personen zeer suggestief en stimulerend werken, zelfs zó, dat bepaalde excessief hysterische impulsen worden geuit. Dat is iets, wat overal kan voorkomen. Bij een voetbalwedstrijd gebeurt dat in wezen nog veel vaker. Ik meen dat ik mag stellen dat men in de sfeer van eenheid, algeheel vertrouwen, tot de ontspanning leert komen, die voor innerlijk besef en een juist mediteren noodzakelijk is.

Willen wij eenvoudig met mediteren beginnen, dan kunnen wij als regels stellen:

1. Ontspan uzelf. Schuw daarbij het gebruik van hulpmiddelen als muziek, passende belichting enzovoorts, niet. Maak desnoods gebruik van reukwerken enzovoorts.
2. Wanneer u met anderen gezamenlijk mediteert, zorg ervoor dat allereerst een sfeer van harmonie, van verbondenheid ontstaat.
3. Indien voor een groep mensen een gemeenschappelijk meditatieonderwerp wenselijk of noodzakelijk schijnt, zal men ervoor moeten zorgen dat dit onderwerp voor eenieder bekend is. Men bereikt dit door middel van suggesties. Geen preken of toespraken of het stimuleren van een gezamenlijke verwachting.

Dan krijgen wij de vraag: wanneer wij nu al allen zo mooi willen mediteren, waarover moeten wij dan wel nadenken? Dit is een der grootste moeilijkheden. Het is natuurlijk eenvoudig genoeg om dan maar te gaan mediteren over bijvoorbeeld het lijden der mensheid. Ik stipte dit reeds aan. Wanneer ik er over nadenk hoe vol de wereld is van mensen, die allen hunkeren naar een ogenblik van geluk of vrede en mij daarbij realiseer, dat voor sommigen het enig denkbare geluk schijnt te bestaan in een heel klein stukje brood meer of een paar seconden minder pijn, kunnen wij ons er misschien een beeld van vormen, wat lijden zoal kan betekenen. Zeker: wij weten niet hoe dat lijden bij die ander is. Wij kunnen dat hoogstens aan onszelf afmeten. Bijvoorbeeld door er over te denken, hoe het was, toen wij pas geopereerd waren, hoe het was, toen wij die klap op het hoofd kregen en dergelijke. Wanneer wij beseffen hoe weinigen geheel gelukkig zijn, dan komen wij als vanzelf in de sfeer van het lijden terecht en begrijpen veel van de wereld.

Willen wij weten wat er voor vreugde in de wereld is, dan moeten wij ons eens voorstellen wat er aan vreugde bestaat. Wij moeten eens overwegen hoe kinderen, - arm of rijk, blank of gekleurd - steeds weer een ogenblik gelukkig kunnen zijn. Wij moeten overwegen hoeveel mensen een ogenblik gelukkig zijn, moeten trachten aan te voelen hoe soms zelfs één enkel woord reeds een mens even adem geeft en gelukkig maakt, hoe de gehele wereld doordeesemd is met voorstellingen en denkbeelden, waarin dit geluk een rol speelt. Ook dit veroorzaakt een stemming, die het ons mogelijk maakt beter te beseffen wat geluk in de wereld betekent.

Zo kun je voor elk onderwerp een reeks beschouwingen beginnen. Maar in elk geval blijkt de werking een meer associatief iets te zijn. Wanneer wij mediteren, associëren wij ook. Wij halen verschillende begrippen bij elkaar en trachten dezen met elkaar te vergelijken om er uiteindelijk een soort eenheid van te vormen. Daaruit volgt dus wel, dat wij moeilijk kunnen mediteren over iets, waar wij niets van af weten. Laat mij het zo voorstellen: de zwaar gehuwde dominee moet maar niet gaan mediteren over de voordelen van het celibaat, want zijn conclusies en reacties zullen verkeerd zijn. De pastoor, die trouw is aan zijn belofte tot celibaat, moet maar niet mediteren over het huwelijk, want hij zal dit geheel verkeerd beschouwen en waarderen. Beiden komen tot niets van werkelijke betekenis en inhoud.

Wij moeten steeds weer uitgaan van de dingen die wij kennen. Eerst wanneer wij uitgaan van de dingen, die in ons leven en voor ons betekenis hebben, zullen wij ook tot de meer kosmische betekenis daarvan door kunnen dringen. Eenvoudig gezegd: wanneer u hier bij elkaar zit en wilt gaan mediteren in een taal, die niemand van u spreekt, dan zal ook niemand daarvan iets terecht brengen. Onze ervaringen zijn, zover het de meditatie betreft, de taal die wij spreken. Wanneer wij te hoog grijpen, komen wij terecht in een land, waarvan wij niets kennen, waarin wij niets verstaan en waarin wij waarschijnlijk gedomineerd zullen worden door misverstanden. Wanneer wij al tot enig resultaat komen, zal dit eerder een soort fantasie zijn, een deel van een soort sprookjeswereld, die geen werkelijke innerlijke waarde of betekenis voor ons kan hebben. Als wij uitgaan van hetgeen wij kennen, wat wij werkelijk beleven, dan ontstaat vanuit het eenvoudige gekende een sublimatie binnen het geheel van het gekende tot een hoger niveau. In een goede meditatie verhogen wij het voor ons normale tot een nieuwe en hogere betekenis op meer kosmische schaal. Op deze kosmische schaal komen wij tot

belevingen en begrippen, die ons ook - wanneer wij zijn teruggekeerd tot onze eigen werkelijkheid - helpen beter te beseffen, te denken en te reageren.

Hieruit zou je weer enige conclusies kunnen trekken:

1. Mediteer over de dingen, die ú kent en voelt. Niet over dat, wat een ander mooi vindt of gewichtig acht.
 2. Wees tevreden met het eenvoudige als meditatieonderwerp. Bij meditatie gaat het immers niet om het punt van uitgang, maar om de intensifiëring van onze erkenningen en belevingen tot hogere waarden dan de normale dagelijkse.
 3. Mediteren kunt u alleen goed, wanneer u uitgaat van enige zelfkennis. Wie niet eerlijk is ten opzichte van zichzelf, zal zelden juist en goed kunnen mediteren.
- Naar ik meen, spreken deze regels voor zichzelf.

Wij gaan nu nog eens verder nadenken. Wanneer wij een meditatietechniek hebben gevonden, weten hoe te ontspannen en daarbij uitgaan van de dingen, die wij zelf kennen, blijft de vraag nog bestaan hoe de meditatie op te bouwen, want een meditatie is een actief proces. Daarom juist moet ik proberen nooit bij het einde te beginnen. Dat kun je misschien doen, als je een detektiveroman leest, maar dan is de aardigheid er af. Wanneer je dit bij een meditatie tracht te doen, is het begin weg en verliest de overweging alle betekenis. De opbouw kan ik - helaas - niet in regels vatten. Dat zou misschien voor u eenvoudiger zijn. In ieder geval zal ik proberen de zaak zo duidelijk mogelijk te beschrijven.

Ik moet iets hebben wat ik begrijpen en aanvoelen kan. Die tafel staat op 4 poten. Wat doen die poten? Zij steunen. Wanneer die poten die tafel steunen, wordt zij tot een bruikbaar werkvlak op werkhoogte. Wanneer ik geestelijk wil werken en dit wil doen op een bepaald niveau, dan heb ik - om op dit niveau goed te kunnen werken -, een werkvlak met poten nodig, dus een soort tafel. Op zich is dit al een soort meditatieve overweging. Nu moet ik mijn niveau vast gaan stellen, datgene gaan omschrijven, dat ik wil bereiken om te weten waarop ik mij moet gaan baseren. Tot zover is het een geheel logisch proces. Om een hoger besef te kunnen bereiken, zal ik in de eerste plaats contact met mijn eigen wereld nodig hebben. Ik mag mijn eigen wereld niet vergeten. De poten van mijn tafel moeten op de vloer staan. Wanneer zij in de lucht zouden hangen, zal ik met de tafel waarschijnlijk niet veel kunnen beginnen.

De tafel leert mij verder dat de poten zodanig verdeeld moeten zijn onder het werkvlak, dat zij een zekere mate van stabiliteit geven. Eenzijdigheid is uit den boze. De vraag is: hoe bereik ik nu voldoende stabiliteit om op mijn gekozen niveau te kunnen doen wat ik nodig acht of wil bereiken? Ik begin met: wat wil ik vandaag? Niet: wat ik ga bereiken, maar: wat zou ik willen? Wat is het werk, wat ik ga ondernemen? Mediteren is werken. Soms zelfs heel hard werken. Stel dat u bijvoorbeeld hier antwoordt: ik wil alleen maar wat beter begrijpen wat de mens beweegt. De mensen worden bewogen door hun bewustzijn. Wat beïnvloedt het bewustzijn van de mens? Daarmede heb ik de poten voor deze vraag bij de hand. Er is waakbewustzijn, onderbewustzijn, bovenbewustzijn, kosmisch bewustzijn. Indien ik in staat ben deze vier waarden zo te overwegen, dat zij op één en hetzelfde vlak met elkaar verbonden kunnen worden, heb ik een 'werkvlak', waarop ik kan observeren wat op een hoger niveau de mens kan beïnvloeden, zonder daarbij van mijn eigen normale werkelijkheidsbesef te vervreemden.

De vraag is, hoe men het beste te werk zal kunnen gaan. Ik zou zeggen: neem een mens, een symbolische mens of iemand, die u kent. Welke is van geen belang. Onderzoek die mens op de manier, waarop een dokter een lichaam onderzoekt. Kijk naar alle delen, alle symptomen. Ga als het ware na, hoe het is met de spieren, de botten, de huid, de ademhaling. Vraag u af waarom die mens in uw besef niet zus, maar zo reageert. Wanneer je daarmede lang genoeg doorgaat, zonder de werkelijkheid geheel uit het oog te verliezen, komt het vreemde moment, dat vaak als doel van de meditatie wordt beschouwd. Je bent bezig met die mens, je hebt een niveau opgebouwd, dat in je eigen wereld gebaseerd is. Nu begint men opeens te gevoelen -

meer dan te beseffen - hoezeer men verwant is met de mens, die men onderzoekt. Voor je het weet, lig je eigenlijk bij jezelf op de onderzoektafel.

Eerst op dat ogenblik treed je binnen in een werkelijkheid, die niet meer redelijk kan worden omschreven. Het is alsof je een verhaal hoort over een weg, die zich door de bergen slingert, langs sombere zwarte rotsen, waarboven dreigend de storm hangt. In de verte licht reeds het onweer op. In het duister glimt ergens een lichtje op. Wanneer de koets, die langs de weg raast, dit lichtje bereikt, is hij misschien veilig. Dit is natuurlijk maar een voorbeeld. Maar stel dat je daarin jezelf verdiept. Opeens lijkt het of de orkaan je treft, rond jou raast. Het verdere verhaal brengt geen voorstellingen meer. Het is een reeks van ledige woorden geworden. Alles lijkt onsamenhangend. Je hoort gelijktijdig ledigheid en kracht, licht en duister, dood en intensiteit, leven en niet zijn. De begrippen lopen door elkaar. Je wordt overspoeld door woorden en begrippen, die geen samenhang schijnen te hebben, maar op den duur vormen zij weer hetzelfde landschap, waarin je je verdiepte. Maar nu is het geen reeks van feiten of veronderstelde feiten meer. Het is een reeks van associaties en voorstellingen. Het is of je jezelf tot het landschap hebt gemaakt.

Ik weet niet of u mij hier geheel volgen kunt, maar wanneer u ongeveer begrijpt wat ik wil aanduiden, zult u ook beseffen dat ik op dat ogenblik de waarde ken van elke rots, van elke lichtflits, elke wolk. Ik weet wat zij zijn en waarom. Ik ben het landschap zelf geworden. Hierdoor weet ik ook wat het betekent. De koets, die over het pad raast, zal voor mij heel iets anders kunnen gaan betekenen dan een vervoermiddel. Hij wordt eerder tot een bewegende functie in een totaliteit van mogelijkheden. Ik ken het geheel der mogelijkheden in het landschap en ken de werkelijkheid daarvan. Ik weet wat er aan verbonden is. Ik ga begrijpen hoe dit alles een soort plan is. Deze beweging, die kleur, die plaats, betekenen nu tezamen iets meer, dan elk op zich mij eerst kon zeggen. Ik groei als het ware boven de gescheidenheid der details uit.

Dit is een fantasievoorbeeld en het beleven is, zelfs indien men zich op de werkelijkheid baseert en niet op een verhaal, vanuit het standpunt van de eigen wereld, nog steeds een soort fantasie. Ik geef dit graag toe. Maar met die fantasie - en dat is het wonderlijke - heb ik dat doel van mijn meditatie bereikt. Ik ben opeens losgebroken uit de persoonlijke beperktheid van de mens. Ik ben geworden tot een landschap van kracht en tegenkrachten, van gebeurtenissen en nooit vervulde mogelijkheden. In dit landschap, dat ik zelf ben, weerkaats ik de eeuwigheid, zoals ik die steeds heb ondergaan, maar nooit bewust kon uitdrukken. Dan kom ik tot conclusies, die niet meer logisch zijn en niet redelijk zonder meer aanvaardbaar gemaakt kunnen worden - zij staan als het blad van de tafel te ver boven de vloer -, maar die wel degelijk in verband staan met en gebaseerd zijn op de waarden van eigen zijn en eigen wereld. Zo wordt het schijnbaar onredelijke en onlogische bruikbaar en hanteerbaar. En nu kan ik weer enkele regels geven.

Ook het niet logische resultaat van een meditatie, zelfs wanneer de oorsprong daarvan niet meer herinnerd of erkend kan worden, is van volledige waarde en heeft volledig betrekking op hetgeen ik nu ben en de relaties, die ik nu in of vanuit mijzelf meen te erkennen met wereld en kosmos. De kern van de zaak is - zoals u nu misschien inziet - niet zo moeilijk. Er zijn alleen te veel woorden nodig om het u duidelijk te maken. Maar ja, hoeveel woorden zou je niet nodig kunnen hebben om aan een leek, die weinig of niets weet, duidelijk te omschrijven hoe een vonk kan overspringen tussen twee elektrische draden waarop spanning staat? Zo iets zal veel woorden en veel tijd vergen en toch gaat het hier over een gebeuren van misschien 1/10, of zelfs maar 1/1000 seconde. Al duurt het zelfs maar 1/10.000 seconde, er gebeurt iets. Het opbouwen van een meditatie zou men misschien hiermede enigszins kunnen vergelijken. De gehele opbouw van de meditatie is niets anders dan het opbouwen van de situatie, waarin het overslaan van een vonk mogelijk wordt. De vonk is bij het geheel dan het essentiële, niet hetgeen wij daartoe opbouwen.

Ik heb zo het gevoel, dat ik nu toch werkelijk zal moeten beginnen met een kleine handleiding voor beginnende mediteerders. Gevorderden onder u kunnen zich hier gevoegelijk meditatief naar andere oorden wenden.

1. Mediteren is niets bijzonders. Zodra wij diep nadenken, mediteren wij in feite al. Laat ons daarom eens diep leren nadenken over alle dingen, die voor ons de moeite waard zijn.

2. Je bent een mens met eigen problemen. Je zult geen problemen zo goed kunnen begrijpen als de problemen, die je aan eigen lijf ervaart. Begin dan ook bij eigen vreugden en eigen moeilijkheden.

3. Probeer nooit de tijd voor een meditatie te bepalen, zeker niet vooraf. Zeg nooit: ik ga nu een uur mediteren. Zeg eenvoudig: ik ga mediteren..... Wanneer uw meditatie ten einde is, haal eens opgelucht adem en zeg: nu gaan wij eerst maar eens over tot de orde van de dag. Probeer vooral nooit onmiddellijk te gaan zien wat je bereikt hebt met de meditatie. Anders gaat het je als de huisvrouw, die te vroeg de oven opent om te zien, hoe de cake gelukt is. Wat je dan overhoudt, is onverteerbaar.

4. Wij moeten onderwerpen vinden. Zodra wij iets voor de wereld willen doen, moeten wij eerst beseffen hoe ellendig de wereld het vaak heeft. De mens is nu eenmaal zó gebouwd, dat hij pas begrijpt hoe goed hij het zelf heeft, wanneer hij constateert hoe ellendig anderen het hebben. Zo zal de mens zijn eigen mogelijkheden en eigen krachten het beste beseffen, wanneer hij beseft hoe zwak een groot deel van de wereld is. Zoek te erkennen, hoe zwak anderen zijn en hoe sterk je zelf bent. Wanneer je dit vindt, weet je ook hoe je in de zwakte van anderen iets betekenen kunt.

Ga uit van de vreugde, maar besef, dat vreugde voor de mens maar al te vaak overeen schijnt te komen met iets wat op bezit lijkt. Slechts weinig mensen kennen een werkelijke vreugde, die zij geheel alleen kunnen ondergaan. Bij de meeste mensen is vreugde iets, wat pas betekenis en diepte krijgt, wanneer zij haar delen met anderen. Mediteer daarom nooit over de vreugde, die voor u exclusief bestaat, maar tracht altijd weer de vreugde te beseffen, die in de wereld bestaat en waaraan je deelhebt of deel kunt hebben. Deze vreugde, wanneer je ze overweegt, zal u vaak aanduiden waar u de kracht kunt vinden om iets te doen.

Ook dit is belangrijk. Ga nooit uit van die mooie abstracties. Ik hoor het de mensen al zeggen: laat ons mediteren over geloof, hoop, liefde, barmhartigheid enzovoorts. Maar ja, wat is bijvoorbeeld geloof? Wanneer je je gelovig zijn eigenlijk maar gelooft, geloof je dan nog? Wannéér geloof je werkelijk, ben je dus zeker zonder bewijs? Wat is hoop? Ook hier zijn heel wat mogelijkheden om het woord te omschrijven. Wat betekent het werkelijk voor je anders dan een reeks van verwachtingen, waarvan je niet verwacht, dat zij vervuld zullen worden? En dan liefde. Het vreemde is hier dat degene, die werkelijk weet wat liefde is, weer niet weet hoe hij het noemen moet. Wat is bijvoorbeeld barmhartigheid? De meeste mensen zien het als een soort van innerlijke instelling voor hulp aan onderontwikkelde gebieden, maar dat is geen werkelijke barmhartigheid. Werkelijke barmhartigheid is eerder een soort deelgenootschap, waardoor je het leed van anderen als het ware vergoeden kunt door je eigen mogelijkheden. Wanneer je nu eens mediteert over de betekenis, die deze woorden werkelijk voor je hebben, kun je nog iets omtrent jezelf ontdekken en heeft het nog enig nut.

Verder blijken dergelijke meditatieonderwerpen over het algemeen maar heel weinig praktische betekenis te hebben. Er zijn dingen, die dichter bij de aldag liggen en belangrijker zijn, zoals bijvoorbeeld vriendschap. Wanneer je mediteert over vriendschap, heeft dit betekenis voor de wereld, want het bepaalt je relaties met een deel daarvan zuiverder. Mediteren over god is natuurlijk wel mooi in naam, maar het is een feit dat je, naarmate je meer over god mediteert, meestal minder van god ziet. Daarom wil ik u aanraden: mediteer niet over god, maar over het leven. Van het leven maak jezelf deel uit. Vraag je af, wat het voor je betekent, of het volgens jou ooit uitgeblust zou kunnen worden en hoe je je leven eigenlijk voorstelt. U zult zien dat men dan als vanzelf verder komt in zijn oriëntatie op de belangrijke punten van het leven. Praat niet over het hiernamaals, tenzij het nodig is en mediteer daarover liever niet, want daarmee kom je al snel in een sprookjessfeer terecht. Denk liever na over de vraag, wat je eigenlijk moet doen om tevreden met jezelf te kunnen zijn. Vraag je eens af in hoeverre je anders zou moeten zijn om vrede te hebben met jezelf.

Wanneer u meent, dat u eigenlijk al vrede hebt met uzelf, denk dan nog eens na en vraag u af waarom u uzelf en anderen zo voor de gek houdt.

U ziet het: er zijn onderwerpen voor meditatie genoeg. De grote fout van de meeste mensen is, dat zij proberen meteen het geheel te zien. Kijk eens: iemand, die mediteert over de levensboom, mediteert over de krachten en de wegen, die tussen de krachten bestaan. Weet je er dan ook iets van? Als u denkt dat dit een goede methode is, moet u eens een landkaart voor u nemen van een land dat u niet goed kent. Turkije bijvoorbeeld. Kijk eens goed en lang naar die kaart en vraag u dan eens af of u nu ook werkelijk iets meer weet over het werkelijke Turkije. U zult uiteindelijk tot de conclusie moeten komen dat iemand, die één enkele dag in dit land is geweest, over de werkelijkheid daarvan meer weet dan u, zelfs al hebt u tien jaren lang op die kaart zitten staren, want voor die ander lééft het land....Mediteer liever niet al te veel over de levensboom zelf. Voor u zijn dit alles mooie theorieën. Mediteer over je leven, want als er een levensboom is, kom je door het leven in contact met de krachten en leer je de weg tussen kracht en kracht af te leggen, ga je de paden des levens in plaats van een schema daarvan te bezien. Dan weet je tenminste waar je het over hebt en kun je de kaart zo nodig nog altijd voor oriëntatie gebruiken.

Maar ja, de meeste mensen op aarde praten het liefst over dingen, waar zij weinig van af weten. Neem nu bijvoorbeeld Griekenland. Daar heeft men in overweging een publieke verordening uit te vaardigen, waarbij eenieder, die een der staatslieden belachelijk zou maken, met strenge straffen bedreigd zou worden. Als deze staatslieden een dergelijke wet openlijk aannemen, kunnen zij wel beginnen zichzelf allereerst volgens dit artikel te bestraffen, want zij geven toe dat zij belachelijk kunnen zijn. Zoiets als een paus, die met anderen begint te strijden over zijn onfeilbaarheid. Alleen door het zoeken naar argumenten geeft hij reeds toe dat hij niet werkelijk onfeilbaar is. De wereld is vaak vreemd en soms belachelijk. Zo vechten vele socialisten zozeer over de juiste vorm van het socialisme, dat zij tot kapitalisten worden, omdat zij daarin de enige weg zien om een werkelijk socialisme mogelijk te maken. Als zij eenmaal kapitalist zijn, voelen zij zich steeds minder werkelijk socialist.

In onze meditatietechnieken moeten wij maar proberen dergelijke domme fouten te vermijden. Wij moeten er niet over denken hoe men bijvoorbeeld de maatschappij van het jaar 2000 zou moeten inrichten. Wij moeten eerst nagaan wat onze huidige middelen zijn en wat de huidige fouten zijn. De oplossing ligt niet in het overwegen van plannen, die voor de verre toekomst misschien resultaat kunnen hebben, maar in het oplossen van de fouten en problemen van heden met de middelen, die men nu ter beschikking heeft. Zo komt men veel dichterbij de werkelijkheid van het jaar 2000, dan alle plannenmakerij kan doen. Ik meen dat u nu wel kunt weten, hoe je het ongeveer zou moeten doen.

Nu gaan wij eens even praten met de gevorderden. De anderen kunnen even rusten of een eerste meditatiepoging wagen.

Wanneer u mediteren wilt en innerlijke ervaringen hebt gehad, dan weet u ook dat u ergens terecht bent gekomen op een punt, dat niet meer omschrijfbaar is. U kunt er wel een hoop mooie woorden aan wijden, maar het feit zelf is niet meer redelijk te omschrijven. Daarom stel ik voor de gevorderden, maar ook alleen voor hen: tracht in jezelf een punt van beleving, zo een intense beleving, ervaring, inzicht, te reconstrueren. Overweeg wat daaraan verbonden is. U zult waarschijnlijk niet weer hetzelfde moment beleven, maar toch zal er een nieuw ogenblik van beleven optreden, dat tot een bron van nieuwe krachten en nieuwe inzichten kan worden. Vanzelf krijgt u dan langs deze meer emotionele en vaak fantastische benadering te maken met inzichten, die u toch op uw wereld toe kunt passen. Bent u werkelijk gevorderd, dan werkt u op een geestelijk niveau, dat van het menselijke voor een deel losstaat. Maar vergeet één ding niet: de mens op aarde moet ermee kunnen werken. Wanneer u de ervaring naderhand beschouwt, probeer altijd weer om pootjes onder de tafel van geestelijk werken te zetten, die tot op de grond reiken, zelfs al bevindt het eigenlijke werkvlak zich elders.

Verder zou ik u willen zeggen: de algemeenheid van meditatie heeft minder zin naarmate je meer persoonlijk door meditatie reeds een hoger besef hebt gewonnen. Tracht daarom niet de algemene wegen te gaan of een gemeenschappelijk iets te doen, maar geef aan de dingen uw eigen inhoud. Uw eigen betekenis. Als u naar een kerkdienst gaat of deelhebt aan een ritueel, probeer dan niet meer om na te volgen wat daarin symbolisch of anderszins wordt uitgedrukt of beredeneerd. Geef aan deze dingen uw eigen waarde, zo intens als u maar kunt en u zult tot uw verbazing ontdekken dat de innerlijke verlichting ook langs deze weg steeds sterker op de voorgrond kan treden. Wat U innerlijk beleefd hebt, kunt u nooit juist weergeven. Het heeft weinig zin daarover te praten. Maar wat u innerlijk beleefd hebt, heeft u wel inzicht gegeven in uw relatie met de wereld. Deze relatie moet u tot uitdrukking brengen, want die is ook voor de wereld zonder meer verstaanbaar.

1. Meditatie is een werktuig, geen doel. Mediteren heeft alleen dan zin, wanneer wij in en vanuit onszelf daardoor meer bereiken.
2. Meditatie kan nooit gebonden zijn aan tijd of periode. Daarom moet u nooit mediteren op tijd. Tracht eenvoudig te beseffen dat tijd in de meditatie niet bestaat. Wanneer u intens 5 minuten mediteert, kunt u misschien 5000 jaar geestelijke ervaringen samenvatten in één begrip. Maar u kunt ook 10 jaren mediteren en toch nog niet zover komen, dat u één woord van werkelijke kracht of een begrip van werkelijk kunnen bereikt. Tijd is niet belangrijk.
3. Wilt u veel mediteren, maak er dan maar een soort gewoonte van. Maar laat elke poging zichzelf ontwikkelen en handel niet volgens een vast plan.
4. Wanneer u tijdens een poging tot meditatie in slaap valt, noem dit dan rustig zo en probeer het niet weg te verklaren met uittredingen of diepe meditatie. Aanvaard heel rustig dat u, vanuit uw eigen stoffelijke wereld, op een gegeven ogenblik eenvoudig in slaap kunt vallen, ondanks al uw goede voornemens.
5. Al zou u misschien uitgetreden zijn, zelfs dan kunt u alleen, wanneer u alles wat u daarin beleefd hebt, ook terug kunt brengen, misschien zeggen: ik ben weggeweest.
6. Probeer jezelf nooit mooier te maken dan je bent, want juist de fouten die je hebt, kunnen vaak dienen om een beter begrip te verkrijgen van de wereld en de kosmos. De deugden waarop je je beroept, maar die je niet feitelijk geheel beheerst, kunnen je nooit helpen om de krachten, die in je schuilen of de krachten en het wezen van de kosmos, beter te begrijpen. Veroordeel daarom geen dingen in uzelf en beroem u niet op dingen, die u kent of veronderstelt in uzelf. Neem eenvoudig de dingen - en ook uzelf - zoals zij zijn. Dat is het beste wat ik u kan raden.

Nog enkele korte punten:

1. Concentratie - voor de meditatie wel degelijk van node - is vaak moeilijk te bereiken, wanneer u niet iets hebt om u op te concentreren. Bruikbaar hiervoor zijn: voorstellingen met religieuze associaties, glimmende voorwerpen of licht, klanken, die voor u een zekere betekenis hebben. Maak van deze middelen gebruik. Datgene wat u aan snellere concentratie zo bereikt, betekent mede de mogelijkheid tot een intensere overweging en daardoor vaak ook een hogere meditatieve bereiking.
2. Bedenk wel dat meditatie, mits juist uitgevoerd, bijdraagt tot het openen van de chakra. Dit betekent dat geestelijke organen, die normalerwijze gesloten zijn of zeer beperkt functioneren, door meditatie gestimuleerd worden. Daarom is regelmatige meditatie voor een geestelijk ontwaken en het ontplooiën van eigen geestelijke mogelijkheden vaak zeer nuttig.
3. Veracht uzelf niet, wanneer u mediteert om daaruit onmiddellijk nut te trekken. Het doel van uw meditatie is immers minder belangrijk dan het resultaat daarvan.
4. Elke meditatie wordt uitgestraald. Dit betekent een verandering in de aura en een vergroting van de eigen harmonische mogelijkheden. Door uw meditatie zult u ook intensere contacten kunnen hebben met medemensen, overgeganen, andere entiteiten, ook wanneer deze niet tot uw eigen wereld of zelfs tot deze dimensionale verhoudingen behoren. Hoe dezen u eventueel beïnvloeden, is weer van geen belang, zolang de beïnvloeding zelf u helpt de wereld beter te begrijpen en meer te zijn in uw eigen wereld.
5. Probeer niet in een andere wereld te groeien. U zult te kort schieten in begrip en in de meeste gevallen uw bereiking elders in uw wereld alleen maar gebruiken als verontschuldiging voor het feit, dat u in uw eigen wereld niets tot stand brengt en liever op uw achterwerk blijft

zitten. Probeer in je eigen wereld te groeien door alles, wat je leert uit en bereikt in andere werelden.

6. Geloof is niet noodzakelijk voor een geslaagde meditatie. Meditatie is het slaan van een brug tussen begrippen, die je bewust kent en begrippen, die je nog niet bewust kent. Of deze nu in jezelf liggen, in je wereld of elders. Het bouwen van die brug is sterk van invloed en zo zeer belangrijk voor elk bewust leven.

7. De mens die niet gelooft in een voortbestaan, in god, en misschien maar half gelooft in de mensheid, zou moeten mediteren, want door de meditatieve oefening en de daaruit voortkomende innerlijke processen, zal elke mens binnen het kader van eigen denken, geloof, opvatting, kunnen komen tot een juister contact met zijn wereld en een beter begrip voor eigen vermogens, mogelijkheden en noodzaken in de wereld.

Wanneer u dit alles eens verder overweegt en gebruikt, hebt u hier inderdaad een eenvoudige handleiding, die bij kan dragen tot een juister mediteren en een mediteren met meer resultaten. Ik zou zelfs zeggen, dat voor sommigen van u deze handleiding - of delen daarvan - een goed onderwerp voor meditatie zouden kunnen zijn. Wanneer je iets ernstig en intens overdenkt, mediteer je al. Dus denk er ernstig over na. Denk eens rustig na over uzelf, uw leven, uw wereld. Dan zult u waarschijnlijk uiteindelijk met mij concluderen, dat de mensen veel meer weten dan zij denken te weten, dat zij veel meer kunnen, dan zij denken te kunnen en dat voor hen veel grotere mogelijkheden zijn weggelegd, dan zij zich kunnen of durven voorstellen.

Na de pauze zal ik ingaan op alles, wat u in verband met dit onderwerp nog te berde wenst te brengen.

Ik wens u een aangename pauze.

Zo, vrienden,

U hebt de kans gehad om te mediteren, nu krijgt u de kans om vragen te stellen.

Vraag: Bij pogingen tot meditatie met als hulpmiddel ernstige muziek, word ik bestormd door gedachten en denkbeelden van ongekeerde hevigheid en veelheid. De toestand van ontspannen zijn kan hierdoor slechts met de grootste moeite en inspanning bereikt worden. Hoe komt dit, wat is dit en welk middel kunt u mij geven om de stroom van gedachten in te dammen, te bestrijden of terzijde te kunnen schuiven?

Antwoord: Dit is een vraag, die ik - eerlijk gezegd - van meerderen had verwacht. In de eerste plaats moet u één ding goed begrijpen. Niemand mediteert door u, u mediteert zelf. Wanneer u mediteert, laat u de gehele wereld van bewuste, onbewuste, onderbewuste impulsen en werkingen los. Het is logisch dat u, zodra u ontspannen bent en tracht te mediteren, deze storm ook inderdaad ondergaat. De grote fout die de meeste mensen hierbij maken, is wel, dat zij trachten dit alles te onderdrukken. Voor de oud-Indische gasten: je kunt natuurlijk proberen de hele nacht muskieten met een sappelidi weg te jagen, maar het is beter een klamboe te nemen. Iets dergelijks geldt voor de u bestormende gedachten, die zo lastig lijken als muskieten. Wat moet u nu doen? Moet u trachten ze te verdrijven en te onderdrukken? Dan komt u vanzelf weer in een toestand van gespannen zijn te verkeren en, wanneer u de poging lang genoeg volhoudt, waarschijnlijk zelfs tot een zeker overspannen zijn. Dit is niet de bedoeling. U begint met heel rustig al die gedachten te aanvaarden. Laat al die brokken van uw besef nu maar over u komen, zolang u maar in staat bent op de achtergrond het onderwerp van uw meditatie vast te houden. Het punt waarover u wilt mediteren, herhaalt u zo nu en dan even, zonder u druk te maken om de voortdurende afwijking van dit beeld. Na verloop van tijd zult u in gaan zien, dat al uw losse gedachten er toch wel iets mee te maken hebben, zelfs de ergernis over buurman en de woorden, die u gisteren eigenlijk had moeten zeggen. Voor u is elk punt van meditatie een poging het geheel van uzelf en van de wereld te benaderen via de beschouwing van een bepaald onderwerp. Wanneer je dit nu maar inziet, is het niet meer belangrijk of noodzakelijk alleen in mooie woorden te denken en al het andere te onderdrukken. Integendeel, je laat het over je heen komen, omdat je begrijpt, dat je pas

wanneer je dit alles mede aanvaardt, gaat begrijpen wat het onderwerp voor je betekent. Dan wordt in het denken het onderwerp vanzelf meer en meer centraal. Het gaat als het ware als een soort klamboe werken.

Voor degenen die het niet schijnen te weten: een sappelidi is een soort vliegenmepper, gemaakt uit nerven van bladeren. Deze sappelidi kun je vergelijken met de wil: je kunt hiermede wel een denkbeeld wegjagen, maar het volgende valt dan al weer aan. Indien je het onderwerp van je meditatie gebruikt en alles, wat in je opkomt, daarmee steeds weer in verband brengt, alles weer tot het punt van meditatie weet te herleiden, zal op den duur uit het bewustzijn alleen nog oprijzen wat werkelijk bij het onderwerp van overweging past. Het andere blijft wel aanwezig, maar zozeer op de achtergrond, dat het niet meer stoort. Deze methode is eigenlijk een soort geestelijk judo: de intensiteit van de afleidende gedachten wordt gebruikt om een veelzijdiger en betere meditatie mogelijk te maken. Indien u deze methode volgt, dan zult u ontdekken, dat de storingen steeds minder belangrijk worden, zodat het ontspannen blijven geen moeite meer hoeft te kosten.

Een fout die veel mensen maken, is de volgende: zij beginnen zich te concentreren in de veronderstelling dat zij - voor tot meditatie kan worden overgegaan - hun denken tot een soort leeg vlak moeten maken. Een veel geliefde term: wij moeten ons denken tot een onbeschreven blad maken, waarop de geest haar indrukken kan weergeven enzovoorts. In de eerste plaats: er zitten - volgens mij - hier geen onbeschreven blaadjes bij. In de tweede plaats: dit werkelijk 'geheel leeg en zonder gedachten zijn' bereikt men toch niet werkelijk. Waarom zou men dan het onmogelijke proberen? Meent men dan dat meditatie alleen maar bedoeld mag zijn voor een geheel buiten zichzelf treden? Dat kan men niet. Wanneer je werkelijk geheel buiten jezelf zou treden, zou het stoffelijk bewustzijn stilvallen en zou men zelfs niet meer bewust kunnen mediteren. Meditatie is een methode om harmonisatie en unificatie van de invloeden in het Ik te bereiken, waardoor de normaal bestaande strijdheden en verwarringen opgehesen kunnen worden.

Misschien staat u mij toe even van het eigenlijke punt van discussie af te wijken. Een mens heeft zijn denkbeelden en idealen. Daarnaast kent hij de praktijk van zijn leven. Zo is hij vol tegenstellingen. Alle tegenstellingen tezamen vormen je eigen wereld. Als ik licht zeg, moet ik om te beseffen, daartegenover ook niet-licht of donker kunnen stellen. Wil rechts voor mij iets betekenen, dan staat er zeker links tegenover, enzovoorts. Ik ben temidden van al deze schijnbare tegenstellingen het middelpunt, dat de verhoudingen in de besepte wereld vanuit zich bepaalt. Er komen nooit gedachten op mij af, maar ik lokaliseer als het ware de in mij bestaande tegenstellingen. Er zijn mensen, die beweren dat de geest dit doet. Het is natuurlijk gemakkelijk ons de schuld te geven. Zichtbaar zijn wij voor de meeste mensen niet, wij verdedigen ons zelden tegen dergelijke beschuldigingen. Verwijten maken is dus eenvoudig. De werkelijke oorzaak is de mens, zelfs wanneer hij iets beleeft, waarbij geesten inderdaad een storende rol spelen, is het toch uiteindelijk de mens, die deze entiteiten toegang verleent tot zijn wezen en wereld. Vergeet dat niet.

Wanneer men begrijpt zelf het middelpunt te zijn van al deze dingen, ook met zijn meditatie, overweging, beoordeling, beseft men eveneens, dat men van zichzelf uitgaat. Dan erkent men dat het noodzakelijk is om de tegenstellingen rond het Ik te aanvaarden, al is het maar om zichzelf beter te leren kennen. Het brandpunt van alle tegenstellingen, schijnbare storingen enzovoorts rond je, ligt bij jezelf. Wat betekent dat je voor jezelf kenbaar bent vanuit de veelheid van verschijnselen, die men rond zich constateert. Het is immers duidelijk dat, wanneer deze stelling eenmaal aanvaard is, men zichzelf omschrijft door de constatering van de tegenstellingen. Laat mij het zo stellen: vele mensen proberen anderen iets heel duidelijk te zeggen en begrijpen niet dat zij daarmee de ander niet alleen duidelijk maken wat zij bedoelen, maar tevens hoe zij denken, dus hoe zij in bepaalde opzichten zijn. Een knap psycholoog zal - alleen door de reacties van anderen op omstandigheden - kunnen begrijpen wat zij in wezen zijn.

Waarom zou men deze kans alleen aan dergelijke geschoolden overlaten en zelf geen gebruik maken van de mogelijkheid een beter en zuiverder beeld van zichzelf te verkrijgen? Wanneer u zo sterk gestoord wordt door strijdige gedachten, zult u moeten beginnen met toe te geven: ik zit zelf in een hoop strijdigheden, in mij zijn zij eveneens aanwezig. Ik ben hiervoor zelf tenminste mede oorzakelijk. Waarom? Probeer de afzonderlijke gedachten in verband te brengen met het onderwerp van uw meditatie. U zult ontdekken dat het tegenstrijdige reacties zijn op dit onderwerp van uw meditatie. Zozeer tegengesteld, dat zij elkaar als het ware opheffen. Aanvaard dat strijdige gedachten elkaars waarde en betekenis op kunnen heffen, zonder dat je zelf beiden geheel hoeft uit te schakelen. Er ontstaat een automatisch proces, waarbij dit inderdaad gebeurt. U ontkomt op deze wijze bovendien aan een gevaar.

Voorbeeld: Van twee zijden komt een wagen op u af. Nu meent u dat zij tot stilstand moeten worden gebracht. Nu kunt u, zoals wat betreft gedachten zo vaak het geval is, ertussen gaan staan, maar dit beïnvloedt de wagens niet. Zij gaan verder en beseffen niet dat u tussen hen verpletterd dreigt te worden. Een verstandig mens zal zich in dergelijke gevallen terugtrekken. Hij doet een stap opzij en constateert dat de beide wagens in de praktijk elkaar tot stilstand brengen, zonder dat hijzelf daaraan ook maar iets hoeft te doen. Wanneer wij ons geheel proberen te ontspannen, ontstaan reeksen van gedachten - gedachtentreinen -, die op ongeveer dezelfde wijze op elkaar dreigen te botsen. Stelt men bewustzijn en wil tussen deze gedachtentreinen door hen te veel belang toe te meten, dan is het resultaat een conflict, waarbij men de impact van de strijdige gedachten zal moeten verwerken. Begrijpt men dat het niet noodzakelijk is dergelijke gedachtentreinen stil te leggen, maar dat men kan volstaan met hen in relatie tot elkaar te zien, dan zullen zij elkaars impact opheffen. Er is vaak een resultaat. Men zou kunnen stellen: twee gedachtentreinen, die elkaar tot stilstand brengen, baren een besef dat de waarde van de meditatie aanmerkelijk kan verhogen.

Ik beseef dat dit in strijd is met de stellingen van de moderne wereld, waarin men alles geleid wil laten gebeuren om de gevolgen tevoren geheel te kunnen berekenen. Ik ben nu eenmaal van de oude school. Zo ben ik tegen de geleide economie, omdat ik meen dat de pogingen tot leiding van de werkelijke economische tendenzen in vele gevallen gebaseerd zullen zijn op zelfmisleidingen van de economen, die de werkelijke ontwikkelingen in verschijnsel misschien iets kunnen verschuiven of afremmen, maar niet de gehele ontwikkeling tegenhouden of veranderen. Hetgeen zij economie noemen, is niet de werkelijke factor, die de sociale ontwikkelingen en mogelijkheden bepaalt, maar slechts een klein facet ervan. Zij bereiken dan ook alleen maar dat problemen van een bekend gebied naar een minder bekend gebied en waarschijnlijk ook minder gemakkelijk door aanpassing te overwinnen probleemgebied worden overgebracht.

Volgens mij brengt sociale ontwikkeling slechts werkelijke resultaten, wanneer zij als geheel plaats kan vinden en niet bepaalde facetten - en voor alle mensen noodzakelijke moeilijkheden - worden uitgeschakeld. Anders gezegd: voor mij is de gehele economie te beschouwen als een klein deel van de sociaal psychologie. Ik zeg waarschijnlijk veel omtrent mijzelf met deze kritiek, maar volgens mij zouden de mensen er beter aan doen de verschillende tegenstellingen in de wereld elkaar tot evenwicht te laten brengen, dan alle factoren tevoren te willen bepalen, want dat gaat toch niet voor lange tijd. Men onderdrukt krachten, zonder dat zij in evenwicht komen en elkaar op kunnen heffen. Je kunt zeggen: wij leiden de verhouding tussen werknemer en werkgever, want vrede op de arbeidsmarkt is noodzakelijk. Men ziet daarbij over het hoofd, dat in dat geval elke partij innerlijk zal menen dat de ander bevoordeeld wordt en zal proberen ook zelf iets meer te krijgen. Een werkelijke vrede tussen beide partijen is pas mogelijk, wanneer zij geleerd hebben elkaar als een onmisbaar deel van eigen bestaan te aanvaarden. Door de partijen tegen elkaar te beschermen, bevordert men slechts de onredelijkheid en zelfzucht bij de beide partijen. Ik meen dat werkelijke socialisatie nooit voort kan komen uit maatregelen, maar slechts uit een alom optredende vergroting van sociaal besef. Kortom: opvoeding lijkt mij belangrijker dan beheersing van omstandigheden.

Laat de strijdende en storende invloeden rustig over u heen komen, denk alleen steeds weer aan uw onderwerp van meditatie en voor u het weet, is de schijnbare verwardheid en veelheid

voor u tot een heil geworden, die het u mogelijk maakt uw doel meditatief en later ook meer praktisch te bereiken. Stelregel hierbij dient te zijn: wanneer ik mijn wereld omschrijf, omschrijf ik mijzelf. Wanneer ik mijzelf omschrijf, omschrijf ik mijn wereld.

Vraag: Een bekende yogi stelt: mediteer over uzelf.

Antwoord: Gezien de voorgaande regel is dit wel logisch, wanneer je alles tot synthese weet te brengen. Voor meer gevorderden kan deze raad dan ook wel goed zijn, maar hier in het Westen leren de mensen analytisch denken. Wat helaas iets anders is dan verbindend denken. De mysticus in het Oosten brengt de vele verschillende waarden van het leven tezamen tot één geheel. De westerse denker ontleedt de verschijnselen en rangschikt ze. Dat zijn twee geheel verschillende benaderingen. De westerse mens is nu eenmaal zowel door opvoeding, de maatschappij waarin hij leeft, als de ontwikkeling van zijn godsdienstig besef, eerder een systematicus en ontleder. Daardoor ontbreekt hem mentaal en gevoelsmatig vaak de mogelijkheid tot het bereiken van een blijvende synthese, die in het yogidenken zo belangrijk is en domineert. Mensen die zeer ver gevorderd zijn in meditatietechniek en vele geestelijke belevingen hebben gehad, kan ik een werken met een en hetzelfde onderwerp wel aanraden, maar dan moeten zij eigenlijk innerlijk reeds boven de wereld, waarin zij leven staan. Ik meen dat je niet zonder meer mee moet gaan doen aan een marathon, wanneer je nauwelijks geleerd hebt goed te lopen. Ik wil niet beweren dat u allen alleen maar geestelijk kunt strompelen, maar of u nu zo snel en goed geestelijk vooruit kunt komen, is een andere zaak. Zelfs wanneer u snel en bewust innerlijk kunt reageren, is het voor mij nog een vraag of u over het uithoudingsvermogen beschikt om met inzet van het gehele wezen op langere termijn een onderwerp als eigen wezen na te speuren. Juist daarom meen ik te mogen zeggen: begin alstublieft met de simpele oefeningen. Begin gewoon maar eens jezelf te ontmoeten in de vele onderwerpen, waarover je nadenkt, waarover je mediteert. Dit is de meest logische oplossing. Zo leer je de nodige concentratie op te brengen: zo leer je de techniek van het associëren, die in de meditatie zo belangrijk is en op den duur ook het invoegen van het fantastische beeld in de overweging als middel om de werkelijkheid beter te kennen. Als je steeds zo verder gaat, komt er een ogenblik, dat je inderdaad ook als westerling een antwoord kunt gaan vinden op de vraag: wie en wat ben ik? De mens in het Westen, die deze vragen onmiddellijk wil gaan beantwoorden en overwegen, komt meestal aandragen met vele vraagtekens en voor hemzelf onbevredigende verklaringen over het wie en een reeks van zelfmisleidingen als weergave van het wat. Daarmede kom je niet verder.

Vraag: Men kweekt natuurlijk wel een heel andere mentaliteit aan door steeds weer bij zichzelf te denken: ik ben mijn lichaam niet.

Antwoord: De vraag is: wat ben ik dan wel? Dat is vaak een moeilijkheid. U spreekt van mentaliteit. Kunt u dit vertalen? Geesteshouding misschien? Maar in feite komt de juiste vertaling steeds weer neer op 'denkwijze'. Met verontschuldiging aan allen, die menen het beter te weten: denkwijze betekent in de eerste plaats een vertaling van de verschijnselen in het leven op grond van de denkgewoonte, want de gewoonte is de basis van alles, wat men mentaliteit noemt. U vindt dit misschien dwaas, maar wanneer je iemand voortdurend blijft vertellen dat hij een held is, dan wordt hij er een. Hij kan op den duur niets anders meer denken dan in de termen van het heldhaftige. Wanneer je iemand voortdurend vertelt dat hij braaf is, wordt hij op den duur, volgens de normen waaruit dit wordt gezegd, braaf. Er zijn op het ogenblik kleine groepen in Nederland, die de mensen luidruchtig en voortdurend in vele termen vertellen dat zij eigenlijk maar sufferds zijn. Op grond van het voorgaande vraag ik mij toch wel eens af waartoe dat op den duur zal voeren. Het klinkt natuurlijk beter om te spreken over mentaliteit, maar wij mogen dan toch niet uit het oog verliezen, dat wij in wezen nog steeds spreken over denkgewoonten, over de wijze van denken. Wij kunnen dan wel beweren dat de ene westerse mens een andere mentaliteit heeft dan de andere, maar ik meen dat de basis van het denken van bijna alle mensen in het Westen ongeveer gelijk zal zijn. De toepassing kan verschillen, het resultaat naar buiten toe kan anders lijken. In de praktijk zullen werkelijke verschillen in mentaliteit bij westerse mensen niet voortkomen uit een werkelijk anders denken, maar eerder uit andere gevoelsinhouden, die de betekenis naar buiten toe van de denkwijze veranderen. Iets, waarvoor wij de oorzaak dan vaak in vroegere incarnaties terug kunnen vinden.

Dat is het dan. Ik hoop dat het voorgaande u zal helpen beter en rustiger te mediteren.
Goedenavond.
(Verkort)