

16^e Jaargang - nummer 26

17 maart 1972

MEDITATIE

Meditatie: beschouwing, overweging, proces waarbij je zelf probeert je los te maken van een zuiver persoonlijk standpunt en tracht één te worden met een groter geheel, desnoods met de gehele kosmos.

Er zijn in de loop der tijden voor het mediteren heel wat verschillende regels gesteld en al die regels kunnen je wel helpen, wanneer je er maar in gelooft. In de praktijk blijkt echter meditatie geheel vanuit de mens zelf tot stand te komen, en het aanhouden van een zekere procedure of het gebruiken van een zeker ritueel daarbij, is eerder bestemd om je af te stemmen. Het kan helpen je in de juiste sfeer te brengen, maar heeft met de meditatie of de waarde daarvan verder niets te maken. De gedachte waarvan je uitgaat, zal over het algemeen van een meer omvattende of zelfs algemene aard zijn, zeker wanneer je begint. Je kunt bijvoorbeeld denken over het lijden van de mensheid. Maar je moet dan toch wel oppassen dat je niet eenzijdig wordt, zo goed bij dit als bij andere onderwerpen. Want je kunt evengoed mediteren over liefde, leven en dood, zijn en niet-zijn. Welk punt van uitgang je kiest, is minder van belang, mits je maar geen onderwerpen van zuiver persoonlijke aard kiest. Wanneer je over jezelf gaat mediteren, kom je altijd in een land van zelfbedrog terecht, en is het je onmogelijk reële resultaten te bekijken.

Ik wil u een voorbeeld geven van een eenzijdige en dus volgens mij onjuiste wijze van mediteren over lijden om u daarnaast over hetzelfde onderwerp een meer veelzijdige en omvattende meditatie voor te leggen. Bij eenzijdigheid stel je bijvoorbeeld: Er is lijden in de wereld. Op het ogenblik dat ik dit zeg, sterven overal mensen, worden levende wezens verpletterd bij verkeersongelukken. Zelfs op dit ogenblik liggen mensen vol pijn kreunend en rochelend de laatste adem uit te blazen in menig ziekenhuis. Er zijn mensen die verhongeren, mensen die eenzaam zijn. Er is een enorme zee van lijden in de wereld en daartegen kunnen wij helaas niet veel doen, want lijden is essentieel voor het leven, je ontkomt er niet aan. Alles is lijden. Ik kan alleen maar mede-lijden met die wereld, mij één verklaren met het lijden van een moeder die zojuist haar kind heeft verloren, van een man die in grote pijn verkeert. Meer kan ik eigenlijk niet. Ik kan alleen mijzelf geven in het lijden van die anderen.

Het voorgaande is natuurlijk maar een zeer summiere weergave van een dergelijke gedachtegang. Wanneer u dit mooi vindt moet u niet vergeten dat wij hierbij het lijden op emotionele wijze hebben gesteld. En ofschoon in meditatie emotie wel een rol speelt, is het toch wel van groot belang dat ook de rede aan zijn trekken komt. Meditatie is bedoeld om de geestelijke waarden van de mens die kosmische waarden die eventueel rond hem bestaan en zijn persoonlijk gevoel en leven en denken, zijn mogelijkheid tot begrip tot en zekere eenheid te brengen, tot een harmonie. Daarom is een meer omvattende gedachtegang bij het mediteren vaak van overwegend belang.

Indien wij meer omvattend over het lijden gaan nadenken, ziet het resultaat er anders uit dan de eerste keer, ook al begin je ook hier met de constatering dat er overal lijden is. Maar waarom is er lijden? Er is natuurlijk lijden dat veroorzaakt wordt door het feit dat mensen elkaar dit aandoen. Maar sterven en dood zijn toch niet meer menselijk. Dat zijn toch geen zaken waarover wij grote zeggenschap hebben. Er zijn delen van de wereld waarin mensen verhongeren. Kunnen wij aan hun lijden wat doen? Wij kunnen hen natuurlijk te eten geven, maar zij zijn zovelen. Er moet iets meer mogelijk zijn. Je denkt aan de natuur, aan de dieren die ook daarin verhongeren, aan dieren die wanhopig in de droogte dagenlang doortrekken en uiteindelijk stervend neervallen, omdat zij ondanks alle pogen geen water kunnen vinden. Er is lijden. Maar dit lijden schijnt nodig te zijn. Lijden schijnt een onvermijdelijk bestanddeel te vormen van alle leven op aarde. Strijd en lijden zijn onvermijdelijk. Ik kan mijzelf niet tot dit lijden bijdragen, omdat ik daarvoor in mijzelf een te goed begrip heb, van wat het betekent. Maar ik mag het ook niet ontkennen en in mijn medelijden zeggen dat ik alle lijden zou willen opheffen.

Stel: ik zou de zin van het lijden willen begrijpen en anderen ertoe willen brengen de zin van het

lijden eveneens te begrijpen. In de eerste plaats is hier begrip belangrijk, want er zijn zoveel verschillende facetten. Indien er geen mensen zouden sterven, zouden vele mensen niet met pijn in het hart en tranen in de ogen van hun dierbaren afscheid hoeven te nemen. Maar wat zou er dan gebeuren? En indien er geen ongelukken in het verkeer zouden kunnen voorkomen, zouden de mensen in hun onderlinge contacten misschien niet nog minder rekening houden met elkaar dan zij nu reeds doen? Wanneer alle dieren altijd maar voldoende voedsel en drinken zouden kunnen vinden, zou het ras dan nog kunnen voortbestaan of zou er een ogenblik komen waarop het onder zou gaan, doordat elk individu zo verzwakte is, zo weinig weerstand heeft dat het zelfs aan een normaal en gelukkig leven ten onder zou gaan? Ik moet het lijden kennelijk in een meer kosmisch verband beschouwen. Maar dan is het nodig dat ik alle lijden in het juiste perspectief ga zien, ook wanneer het mijzelf betreft. Het is belangrijk dat wij de psychische angsten, de psychische schokken van het lijden leren overwinnen en komen tot een aanvaarden van pijn en lijden, als ook voor ons normale delen van het menselijke, ja het dagelijkse bestaan.

U kunt nu natuurlijk stellen dat de eerste vorm van mediteren mooier, edeler is, en dat de tweede wijze van mediteren u confronteerde met kilte, iets kouds heeft, want daarin is niet alles zo mooi en goed. U hebt gelijk. Maar in de tweede meditatie ben ik verder naar de werkelijkheid van het bestaan doorgedrongen en heb ik mij niet met een enkel aspect daarvan zonder meer beziggehouden. Ik heb daarin het lijden gesteld als een deel van een relatie tussen mij en de werkelijkheid. Wanneer ik lijden zie, zal ik het van mij uit beschouwen en het verdelen in de zaken waaraan ik wel iets kan doen en waaraan ik mij dan ook geheel dien te wijden, en de dingen waaraan ik niets kan doen. Maar in het tweede geval zal ik mij met dit lijden ook niet verder bezighouden, want dan zijn er andere dingen waarin ik meer direct betrokken ben en die belangrijker zijn. Menigeen zal het als vreemd ervaren dat ik meditatie juist als een weg tot beter begrip voor de werkelijkheid benader. Voor zoveel mensen is meditatie immers iets geheel anders. Er zijn bijvoorbeeld vromen van harte die tegen Pasen gaan mediteren en dan het gehele lijden van Jezus als het ware medebeleven, fase na fase, wond na wond, slag na slag, misschien zelfs tot de herrijzenis ofschoon eerlijk gezegd de meesten van hen juist daaraan niet toekomen. Ik vraag mij af: wat heeft het voor nut dit lijden zelf na te gaan? Indien wij de betekenis van dit lijden beter leren erkennen, is het een ander geval. Je moet niet zeggen: Ik wil één zijn met Jezus in zijn lijden, want ik geloof niet dat je daarmee iets van werkelijke betekenis bereikt. Je zou eerder moeten stellen: Jezus, laat mij de essentie begrijpen van alles waarvoor u hebt geleefd en geleden. Dan kom je volgens mij veel dichterbij de werkelijkheid.

Het gaat er om de meditatie niet als een roes te ervaren, een roes van eigen goedheid of die schoonheid van denkbeelden en woorden. Het is zo gemakkelijk meditatief een poëtisch beeld op te zetten waarin eenieder opgaat. Het is dus gemakkelijk om het "mooi" te maken. Maar onze meditatie heeft toch niet tot doel ons uit de werkelijkheid te verwijderen. Wanneer je dat doet, kun je beter speed gebruiken of een borrel drinken wanneer je niet houdt van verdovende en roesvormende middelen die niet industrieel erkend zijn. Wanneer je de werkelijkheid wilt ontwijken van de feiten van het bestaan of een geest, weg wilt lopen, hoef je niet te mediteren, dan heb je geen technieken nodig. Dan kun je beter naar een bioscoop gaan of zo iets. Maar wanneer je de werkelijkheid wilt vinden, heb je de meditatie nodig. Daarom veronderstelt het mediteren bij degene die eraan begint, steeds weer de wens om de werkelijkheid te vinden, niet de wens om alleen iets moois te ervaren of iets "hoog te vinden" alleen, maar om waarheid te vinden. Indien wij ons in meditatie keren tot God, moet het ons niet gaan om het vinden van een super-de-luxe beeld van een God in technicolor-uitvoering. Daaraan hebben wij niets. Wij hebben behoefte aan een levende God die antwoord geeft, ook al zal die levende God er dan niet zo mooi en liefelijk uitzien en heel wat facetten tonen waarvoor wij eigenlijk bang zijn. Maar die God is dan werkelijk én daarom is het die God die wij moeten trachten te ontmoeten. Want dat is de werkelijkheid en niet alleen maar een innerlijk beeld van een eigen droomwereld.

Ditzelfde geldt ook voor diep nadenken. Want nadenken is ook een vorm van mediteren. Je kunt er bijvoorbeeld over na gaan denken wat er alzo in de wereld verkeerd is en wat er toch wel mooi en goed is in het leven. Maar dat verkeerde zowel als het goede, heeft een oorzaak. Ook daarover moet je denken. En wanneer je mediteert, moet je wel beseffen dat zij ten doel heeft achter de uiterlijkheden door te dringen tot een diepere werkelijkheid. Zonder dit is zij betekenisloos.

In de hoop voorlopig niet te veel mediterenden op de meditatieve tenen getrapt te hebben, zou ik nu enkele opmerkingen willen plaatsen over een van de vele wijzen waarop je kunt mediteren. Waarbij ik er nadrukkelijk op wijs dat dit slechts een van de vele wegen is waarlangs men tot een

juister mediteren kan komen. Indien u gaat mediteren dient u eerst goed en duidelijk voor uzelf vast te stellen waarover u wilt gaan mediteren. Hierbij dient u bovendien te begrijpen dat het proces van mediteren niet beperkend werkt, zoals een contempleren. Dit laatste is het beschouwen van iets waarbij je alles wat in je bestaat of opkomt, steeds weer herleidt tot het beschouwde beeld. Bij meditatie geldt dit niet. Meditatie berust op de vele vormen en mogelijkheden tot associatie die er voor u bestaan. Zij is gebaseerd op een vervloeien van het een met het andere, een vervloeien van waarden waardoor je samenhangen gaat zien, zoals dezen in de eerste plaats binnen jezelf bestaan, maar zoals die dan toch ook buiten jezelf in de wereld door jou kunnen worden erkend. Daarom, omschrijf uzelf duidelijk waarover u wilt gaan mediteren. Bepaal u tot hetgeen u gesteld hebt. Indien u over God wilt beginnen, ga dan niet uit van Jezus. Indien u over Jezus wilt mediteren, dan is dat toch weer iets anders, omdat de betekenis van God voor de mens toch altijd weer een andere is dan die van Jezus Christus, ook al tracht men deze beide begrippen voortdurend als hetzelfde te identificeren. En wanneer u een aardser onderwerp als bijvoorbeeld politiek een deel van uw meditatie wilt maken, is het mij best. Alleen: denk dan over het geheel daarvan en beperk u niet tot het verschil tussen Biesheuvel en Bakker. Wil je dit laatste met alle geweld toch doen, stel dan aan het begin dat je de relaties tussen deze beiden wilt bezien. De omschrijving van hetgeen wij willen overwegen, voorkomt een afdwalen waardoor vaagheid zonder werkelijke inhoud voor het ik ontstaat. En hebt u eenmaal het terrein dat u wilt gaan overwegen, bepaald, zoek dan naar een soort grootste gemene deler daarin, naar het punt dat in alle facetten een rol speelt en voor u het belangrijkste is. Dat is dan uw punt van uitgang.

Elk punt waarover je mediteert, is een soort van doolhof. Er zijn zovele benaderingen en aftakkingen mogelijk, er zijn zovele doodlopende wegen dat het doelmatiger is, uit te gaan van iets waarmede je je harmonisch gevoelt en in alle dingen kunt aanvoelen of erkennen. Hierdoor zal de meditatie lijn bezitten en wordt een vroegtijdig vastlopen voorkomen. Ik kan mij voorstellen dat iemand over God wil mediteren en tot de conclusie komt dat hij daarbij het meest wordt gefascineerd door een "God is liefde". Dan zal zijn punt van uitgang de goddelijke liefde zijn. Wij komen dan tot een zo totaal mogelijk beeld van hetgeen God voor ons betekent, mits wij niet zonder meer alles tot de goddelijke liefde trachten te herleiden, maar bereid zijn ook de punten die wij niet als deel daarvan kunnen begrijpen en aanvaarden, op te sommen en deze niet zonder meer voor onszelf wegverklaren door te stellen dat dit de onbegrijpelijke aspecten van een liefdevolle God zijn.

In de tweede plaats geldt: Wanneer je bezig bent met mediteren, zullen er allerhande gedachten in je opkomen die je niet geheel thuis kunt brengen. Het is denkbaar dat iemand over het Witte Licht begint te mediteren en vandaar komt tot een "witter dan wit" en vandaar naar een wasmiddel. Een dergelijke associatie is vreemd, maar u zult toegeven dat zij voor kan komen. Wij moeten deze associatie dan aanvaarden en constateren dat het wezen van het Witte Licht voor ons nog niet denkbaar is in redelijke termen. Komen wij tot het wasmiddel dat is de conclusie logisch: wij kennen het (Witte Licht) niet geheel in zijn eigen wezen, maar wij zien daarin kennelijk een reinigende functie.

Waarom? Waarom zien wij het Witte Licht als een reinigende functie? Wij dienen dus wel door te gaan op de betekenis van dergelijke opkomende denkbeelden, maar mogen niet bang zijn voor dergelijke associaties en dezen eenvoudig verdringen. Er zijn vrome mensen, doe over de liefde willen mediteren, maar zodra daarbij in hen de gedachte ontstaat aan een kus of iets meer expliciets, hun mediteren staken, omdat zij menen dat nu de duivel hen aan het beïnvloeden is. Een dergelijke angst is kolder. In jezelf zijn vele gebieden van leven, werken, denken die je associeert met het gebied waarover je mediteert. Laat al die associaties rustig naar voren komen, bezie rustig wat voor jou met het van overwegen verbonden is. En zodra je een beeld begint te krijgen van de betekenis die het onderwerp van de meditatie voor jou heeft, vraag je niet alleen af wat je daarvan in jezelf en je eigen gedragingen erkent, maar vraag je ook af wat je daarvan volgens jouw bewustzijn terugvindt in de wereld.

Denk niet dat meditatie een moeiteloos proces van verzonkenheid is. In de contemplatie kun je opgaan in hetgeen je beschouwt. Iemand die een roos beschouwt, (bij wijze van spreken), dié roos en daarmede basta. In dit éénzijn met de roos kunnen dan wel allerhande kosmische ervaringen optreden, maar daarmede hebben wij niets te maken. Zij zijn er en hoeven niet te worden geanalyseerd, daar zij voortkomen uit de identificatie van het ik met het beschouwde.

Meditatie is het moeizaam zoeken, het in jezelf op laten wellen van allerhande mogelijkheden, beelden en gevoelens, om die dan samen te voegen tot één geheel. Je zou het misschien het beste zo kunnen formuleren: De contemplatie is een feit waarin je jezelf niet bent. De meditatie is een creatieve bezigheid waarbij je de in jezelf bestaande waarden en mogelijkheden een beeld vormt dat beantwoordt, aan de wereld buiten je zoals je daarin gelooft en zoals je die constateert.

Opvallend is het grote aantal mensen dat meent alleen op een bepaalde wijze en in een bepaalde houding goed te kunnen mediteren. Een bepaald systeem vergt dat je geheel recht en ontspannen op de rug dient te liggen, de voeten licht naar buiten gewend om alle spieren zoveel mogelijk te ontspannen, de handen slap en plat naast het lichaam enzovoort, enzovoort. Indien u bepaalde uittredingstechnieken wilt proberen, is een dergelijke houding natuurlijk heel goed en nuttig. Bij meditatie komt het er eerder op aan of je je gemakkelijk kunt concentreren. U zult begrijpen dat een westerling die met alle geweld in de lotushouding wil mediteren, veel kans heeft dat hij alleen nog maar over spierkrampen mediteert en dat is niet bepaald nuttig. Denk dus niet dat meditatie gebonden is aan bepaalde uiterlijke voorwaarden en houdingen. Het enige vereiste is dat u in staat bent de in u opwellende indrukken en gedachte te verwerken, zonder dat u voortdurend door de indrukken uit de wereld buiten u wordt afgeleid of in een bepaalde richting van denken en gevoelen wordt gedrongen. In alle meditaties pleegt een soort hiaat op te duiken, een vaagheid die je bijna doet wakker schrikken en je er toe brengt je af te vragen: wat dacht ik nu ook weer? Dit heeft niets te maken met indutten, in slaap vallen ofschoon bepaalde kringen ook iets dergelijks wel eens valselijk als meditatie omschreven wordt.

Dat hiaat komt ons voor, omdat er op een gegeven ogenblik in ons wezen, maar buiten de rationeel nog te verwerken associaties, nog een andere waarde optreedt. Je kunt die hiaat dan ook nooit werkelijk bepalen. Je weet alleen even dat zij er is. In het gunstigste geval kun je ook nog bepalen waar zij ongeveer optreedt. Is dit laatste het geval, dan zou u bij een volgende meditatie juist deze hiaat en de punten waarbij zij optrad, als uitgangspunt voor de meditatie moeten nemen. Gebruik daarbij een omschrijving, dus bijvoorbeeld: Bij het mediteren over het lijden van de mensheid komt er een ogenblik dat ik denk aan oorlog en daarna is er een blanke ruimte. Waarom? Want al denken de meeste mensen dat de meditatie vooral een middel is om de lieve God en alle goede geesten wat dichterbij te sleuren, zij is toch in de eerste plaats een middel om jezelf te verkennen.

Als je eerlijk bent tegenover jezelf, zo moet je toegeven dat een groot deel van je gedachten en reacties toch nog een terra incognita zijn voor je. Je hebt natuurlijk wel een algemene kaart, maar daarin komt toch nog veel te veel wit voor. Leer jezelf maar rustig kennen. Het is helemaal niet zo erg dat je eerst eens met jezelf wordt geconfronteerd. Want een mens die zichzelf nog niet kent die niet weet wat hem beweegt, kan toch niet werkelijk een begrip hebben voor alles wat er in de wereld rond hem gebeurt. Een mens die emoties in zichzelf kent hoe hoog en mooi deze dan ook zijn, zonder te weten waarmede deze voor hem op meer mentaal vlak in verband staan, zal nimmer in staat zijn een werkelijk bewuste band met iets hogers op te bouwen. Hij zal nooit in staat zijn, zijn emoties te begrijpen en deze daardoor, wanneer dit noodzakelijk mocht zijn, ook te beheersen.

Het is mij al vaak opgevallen dat het zo moeilijk is de mensen te confronteren met de werkelijkheid omtrent meditatie. Wanneer je voor hen en met hen mediteert, vinden zij dit erg aangenaam. Toch zijn ook dat associaties en meer niet die je op een zo passend mogelijke wijze voor hen naar voren brengt. Maar op het ogenblik dat je de mensen zegt dat alle meditatie alleen betekenis heeft, wanneer zij ook iets bepaalt omtrent jezelf, protesteren zij. "Dat kan toch niet? Wij moeten juist opgaan in de kosmos, in God, in het Hogere. Wij moeten niet onszelf leren kennen, maar in harmonie komen met alle leven, vooral het hogere leven, in het Al." Naar ik meen, wordt juist hier de grootste fout gemaakt. Iemand die krachtig naar het Hogere streeft, krampachtig zelfs, zal dit gemeenlijk niet bereiken. Dat is vreemd, vooral omdat iemand die zegt: "ach wat kan het mij schelen hoe hoog of ver ik kom", daarmee veel meer geluk heeft, veel juist associeert en reageert. Hetzelfde zie je ook wel eens aan een kaarttafel of een roulette. Daar komen mensen die het in feite ook niets kan schelen of zij winnen of verliezen. Zij gooien eenvoudig een plaque neer. En winnen. Tot op het ogenblik dat zij gaan denken: nu kan ik nog meer verdienen, want dan is het gemeenlijk snel afgelopen met het geluk. Hun ontspannenheid maakt het hen eerst mogelijk aan te voelen wat juist is. Hun te doelgerichte concentratie maakt hen echter doof en blind voor alle indicaties.

Wij moeten daarom een dergelijke onschuld, een onverschilligheid of beter nog een soort

neutraliteit tegenover onszelf, het zijn en het Al, weten te handhaven, wanneer wij mediteren. Wij moeten vooral niet krampachtig streven, zeggende: wij willen naar Gods troon toe. Want dan komen wij nog niet tot de eerste vluchtheuvel op de weg. Wij moeten gewoon zeggen: wij zullen wel eens zien wat ervan komt. Laat de zaak zich maar gewoon ontwikkelen. Laat ons maar een kijken wat wij mogelijk vinden omtrent onszelf of misschien zelfs omtrent God. Het vreemde is dat, wanneer je zo begint, zonder een vast plan voor bereikingen, uitgaande van een omschreven denkbeeld met de gedachte: "mogelijk ontdek ik zoiets omtrent mijzelf of mogelijk meer", allerhande vreemde beelden en symbolen in je rijzen en je, voor je het weet een verbondenheid gevoelt met andere krachten.

De meditatie is, vooral in het verre oosten, een bepaalde gemeenschapstechniek geworden. Maar wanneer je de zaak ontleeft, zover het die gemeenschappelijke meditatie betreft, ontdek je dat in feite de leermeester mediteert. Wat de leerlingen mediteren, bestaat niet uit een zelf werken en iets overwegen. Zij ondergaan de lekstroom uit de gedachten van hun meester Zij worden als het ware in zijn sfeer en denken meegesleept. Nu kan iets dergelijks goed zijn om te leren. Wanneer je auto wilt leren rijden, heb je iemand nodig die je voordoet hoe alles moet en dan naast je gaat zitten zorgen dat je geen ongelukken veroorzaakt. Maar u zult toch met mij eens zijn dat je om van auto werkelijk nut te hebben, zult moeten leren zonder leraar zelf te rijden, kortom dat je alles zelf moet kunnen doen vóór het enige werkelijke betekenis heeft.

Zo is het ook met meditatie. Het ritme en de werking tijdens een meditatie zijn iets zuiver persoonlijks. De ene mens kan misschien soms eens in vijf minuten doordringen tot de oneindigheid, een ander zal er uren over doen voor zij een stap verder is, maar mogelijk een volgende maal ook weer verder kunnen gaan op het laatst bereikte. Eenieder kent zijn eigen mogelijkheden en werkwijzen. Op het ogenblik dat je jezelf in dit opzicht gaat vergelijken met anderen, tracht maatstaven te stellen voor bereiking, ben je weg. Dat gaat eenvoudig niet en een je daarop baseren voert steeds weer tot mislukkingen en zelfbedrog. In de laatste tijd zijn er nogal wat groepen van mensen die menen dat zij geestelijk nu toch werkelijk eens iets moeten gaan bereiken. Zij komen samen, bidden samen, zingen samen en roken misschien nog samen iets. Want, zo stellen zij, dan komt uiteindelijk de geest over ons.

Zij denken waarschijnlijk dat zij daarmee alle anderen vooruit zijn gekomen. Zij beschouwen hun werkwijzen als iets geheel nieuws. Maar reeds voor homo sapiens de wereld begon te domineren kwamen de primitieve mensen samen, verdoofden zich door geluid, deden gezamenlijk een roes op en kwamen er nog niet veel verder mee. De groepen die op deze wijze van mediteren en beleven teruggrijpen, gaan in feite terug naar oertijden, werken eerder met instincten dan met bewustzijn en beseffen, niet dat mensen die van dergelijke zaken afhankelijk zijn, in feite zichzelf machteloos voelen en daarom tot iets plegen te komen. De verdediging die dergelijke mensen geven voor hun wijze van mediteren en beleven doen mij denken aan iemand die beweert dat hij goed en mooi, snel, zelf kan bewegen, maar alleen, wanneer hij in een draaimolen zit. Waarbij de persoon in kwestie dan niet eens schijnt te beseffen dat hij alleen maar steeds weer hetzelfde kringetje draait.

Je moet reëel zijn. Hulpmiddelen kunnen ons soms inderdaad helpen, maar meer niet. Muziek kan ons soms rust geven soms ook opzweepen. Gebed kan ons confronteren met onze eigen noden. Niet met God dus, zoals velen denken. Gebed confronteert je niet in de eerste plaats met God, maar met de noden die er in jezelf bestaan, want elk gebed hoe lovend ook geformuleerd hoe zuiver van vorm ook, is in de eerste plaats wanneer je het werkelijk intens bidt, een kristallisatie van je eigen beleven, je eigen behoeften. Met bidden kun je soms natuurlijk wel iets dichterbij je ware zelf komen. Maar beseff je dat dan ook? En wanneer je een stickje rookt of iets anders, zal het je, mits met mate, niet schaden. Alleen krijg je het gevoel dat je beter bent dan je werkelijk bent en als het erop aankomt ben je daarna niet bewuster, maar alleen nog meliger dan de meligste peer.

Wie enige werkelijkheidszin heeft, zal beseffen dat je dergelijke middelen misschien als aanloop kunt gebruiken, maar dat zij nimmer de essentie van de bereiking of zelfs maar de mogelijkheid tot waarlijk bereiken bepalen. Om eerlijk te zijn: voor de meeste mensen zijn dergelijke benaderingen eerder schadelijk dan nuttig. Stel eens dat wij hier tezamen gaan mediteren, maar daaraan de bekende kreten van "Jezus leeft, halleluja" vooraf laten gaan. Enkelen van u zullen dit niet kunnen aanvaarden. Voor hen is alle mogelijkheid daardoor reeds voorbij. De anderen kunnen daarin wel meegaan. Zij komen mogelijk in een toestand van verrukking te verkeren. Maar kunnen die laatsten daarna nog werkelijk mediteren? Zij emotioneren dan alleen maar en dat aan de hand van bepaalde voorgeschreven denkbeelden. Dat is bij meditatie de bedoeling

niet. Meditatie is het eenzaamste wat een mens maar kan doen. Ook wanneer je in een groep mediteert. Iemand die werkelijk mediteert, kan dit alleen in zichzelf doen. Hij kan zich niet laten leiden door de gedachten van een ander. Hij moet in zichzelf afdalen. Een Franse schrijver die overigens geheel niet aan God geloofde, heeft het eens aardig gezegd. De man foeterde overigens altijd tegen de kerk en heeft onder meer het "Eiland der Pinguïns," geschreven. Inderdaad: u denkt juist dat was Anatole France. Hij stelde eens: Werkelijk denken - wat voor hem praktisch identiek was met mediteren - is in een grote eenzaamheid je afvragen: wat ben ik en wat is de betekenis der dingen?

Ik dacht dat hij daarmee werkelijk precies heeft weergegeven wat mediteren moet zijn. Wij kunnen God aanroepen en geesten aanroepen, wij kunnen de duivel uitdrijven en nog veel meer, zonder dat wij daardoor dichterbij ons ware zelf komen. Wanneer wij waarlijk eerlijk en objectief trachten na te denken en zo proberen de zin der dingen, de werkelijkheid en de ware betekenis der dingen te vinden, zo blijkt ons dit onmogelijk zonder in de afgronden van ons eigen wezen af te dalen en al die gesloten kamertjes die wij allen in ons denken hebben die ruimten waarin al de skeletten hangen waar wij liever niet aan denken of over spreken, open te gooien. Een goede meditatie is als een frisse wind die geheel je wezen doortrekt die je nieuwe levenskrachten en mogelijkheden tot harmonie geeft, je nieuwe waarden geeft die je mogelijk menselijk redelijk niet eens kunt omschrijven, maar die voor jou een realiteit zijn en die je opeens nu kunt aanvaarden als iets wat ook zonder redelijke omschrijvingen als een werkelijkheid gehanteerd kunnen worden.

Mediteren is een vaak misbruikt woord. Ik zou met u kunnen mediteren, zoals ik reeds opmerkte. Maar kan ik u dan meer geven dan een gedachte die in mij leeft, zonder dat ik alle achtergronden, de associaties die mij er toe brengen juist zo te mediteren en te denken, aan u kan overdragen. Zeker, het is niet zo moeilijk u te beheersen en tot een zekere emotionaliteit te brengen. Je kunt gemiddeld 90 van de 100 mensen meeslepen, wanneer je je betoog maar juist opbouwt. Wanneer ik begin te spreken over: "De heuvelen der wijsheid waarvan wij afdalen om in de vijver der erkenning neer te zien en zo de weerspiegeling van de lucht zien, zoals wij, schouwende in ons eigen wezen, de kosmische oneindigheid zien, de eeuwigheid waaruit wij geboren zijn" dan lukt het meestal wel anderen te roeren en mee te slepen in een beeldspraak.

Zoals je trouwens de mensen stil en onder de indruk kunt krijgen door een preektoon op te zetten. Want ook dat lukt bijna altijd. "Mijn vriend, spot niet met deze zaken, want voorwaar, ik zeg u, wij zijn hier tezamen gekomen om een grote waarheid te zoeken." Maar wanneer u van die toon zo onder de indruk komt, bent u ook niet veel meer dan, een ding dat vaak van papier wordt gemaakt en dan gebruikt wordt om er iets in te stoppen. Dames die vinden dat dit voor hen niet geldt, kunnen misschien een meer adequaat woord voor zichzelf bedenken. Wat ik hiermee wil zeggen is alleen maar; het is voor anderen vaak gemakkelijk genoeg u mee te slepen en uw gedachten en emoties tot op zekere hoogte te beheersen. Het is gemakkelijk genoeg vooral uw eigen redelijk denken en beseffen tot stilstand te brengen. En bij vele gemeenschappelijke meditaties of wat daarvoor doorgaat, gebeurt dit dan ook.

Maar in dergelijke gevallen kan de waarde van de meditatie dan ook nooit bepaald worden door de ervaringen van dat ogenblik. Want dit was niet echt. De zo ervaren ontroering kun je beter gelijken met de gevoelens van betrokken toeschouwers bij het toneel waar zojuist Othello in een waanzinnige jaloezie Desdemona heeft omgebracht en snikkend neervalt. Dat kan een grote emotie overdragen op de aanwezigen. Natuurlijk. Maar ondertussen sist misschien Othello tussen alle snikken en gebaren door tegen Desdemona: "Als je nog eens knoflook vreet, vermoord ik je echt", terwijl de dode Desdemona in stilte zich dood ligt te lachen met voorbijzien van het feit dat zij zojuist reeds onder wrede pijn is gestorven.

U moet dit goed begrijpen: een groot deel van hetgeen men u als een gemeenschappelijke meditatietechniek toont, is in feite meer een vertoning. Wanneer u in een kerk bent, de dominee spreekt mooi, het orgel speelt, voelt u zich een ogenblik werkelijk dichterbij God. Maar vraag u dan ook eens af, in hoeverre dit gevoel door suggesties vanuit de omgeving wordt bepaald. Zoals er trouwens katholieken zijn die stellen: "Een gewone mis doet mij eigenlijk niets. Om werkelijk God nabij te gevoelen hebben wij een gezongen hoogmis nodig in het latijn. Dan pas, onder het dreunen van het orgel, het gerinkel van de bellen en de geuren van wierook voelen wij ons dicht bij God". Maar ook zij zouden zich eens af moeten vragen of dit dichterbij God komen op die ogenblikken wel op waarheid berust of het niet eerder een vertoning vol tradities is waardoor zij worden meegesleept. Want wanneer je waarlijk nader tot je God wilt komen of dit nu in een kerk of elders gebeurt, dan moet de voorwaarde daartoe toch in jezelf bestaan en zijn uiterlijke

omstandigheden niet bepalend.

Hopelijk begrijpt u mijn bedoeling hiermede. Wanneer ik deze avond enkele woorden aan meditatie heb willen wijden, zo gebeurde dit vooral om u duidelijk te maken dat de meditatie een proces is en geen gemeenschappelijke bezigheid. Ik wilde u er op wijzen dat wij al te vaak een suggestie in de plaats stellen van een ware meditatie en een beroep op emoties maar al te vaak verwarren met het Hogere. Het zou eenvoudig genoeg zijn een mooie rede uit te spreken waarmee eenieder van u het zonder meer eens is. Geloof mij dat kan ik heus, zelfs voor dit toch wat gemêleerde gezelschap. Maar dan zou ik de waarheid of delen daarvan terzijde moeten stellen. Ergens in ons allen leeft een waarheid waarnaar wij allen zoeken. Buiten ons zijn heel wat dingen die tot die waarheid schijnen te behoren, maar die in feite toch wat misleidend zijn.

Denk alleen maar eens aan deze vereniging: "Orde der Verdraagzamen". Meet je dit echter met je gangbare opvattingen, dan komt er heel iets anders uit, dan je meende te mogen veronderstellen. Je zou eigenlijk eerst er eens over moeten mediteren wat verdraagzaamheid is. Want verdraagzaamheid is niet een onderwerping aan het andere, maar de erkenning dat het andere evenveel rechten heeft als je zelf hebt. En wanneer je verdraagzaamheid ver genoeg uitwerkt, kom je volgens mij op de duur tot een heel christelijk beginsel: Heb uw naasten lief gelijk uzelve. Gelijk, en niet boven, zoals sommigen menen te moeten interpreteren. Maar ook niet: onder jezelf, zoals sommigen schijnen te beweren die zeggen: je moet wel eenieder liefhebben, maar je moet wel in de gaten houden dat die anderen van een mindere soort zijn.

Als je alleen maar op uiterlijkheden afgaat, werkt dit uitermate misleidend. Waarom zou je, mediterende over godsdienst, je bijvoorbeeld ook niet eens afvragen of in al die godsdiensten ergens een goddelijke waarheid schuilt, niet in één daarvan, maar in alle. Vraag je dan ook eens af of je hem nu zo noemt, hem Allah of Krishna of Jezus noemt, niet altijd dezelfde zou zijn of niet de hele mensheid in verschillende flarden van denken en erkennen de waarheid heeft verscheurd als een troep hongerige wolven, alleen maar omdat ieder voor zich het grootste deel van die waarheid wilde hebben. Denk er eens over na. Je moet gewoon nadenken over dergelijke dingen en je afvragen: wat ben ik en wat betekent het voor mij? Waarom zie ik de dingen, zoals ik die zie. Dat is dan vaak gelijktijdig een weg naar je diepste innerlijk.

Het laatste deel van mijn betoog betreft enkele minder redelijke zaken. Er zijn vele zaken die een mens niet kent. Noem deze: geesten, engelen, goden, demonen, omschrijf ze in stralen, in kleuren dat maakt geen verschil uit. Er is nu eenmaal meer dan in het menselijk leven en denken onmiddellijk kenbaar is. Laat de namen nu eens buiten beschouwing en vraag je af in hoeverre dit onbekende van invloed is op jezelf en wat het volgens jou is. Dan kom je heel dicht, bij wat wij God noemen. Meen je dat je krachten en vermogens hierbij tekorschieten, zo is het niet voldoende je een vorm voor te stellen die God te noemen en dan menen dat daaruit alles wat je nog nodig hebt, dan wel voort zal komen. Dat is magisch misschien mogelijk, maar in meditatie niet. Wel kun je je eens afvragen waarom je meent geen kracht genoeg te hebben. Wanneer je een eerlijk antwoord zoekt te vinden, kom je vreemd genoeg bijna altijd tot de conclusie dat je nog kracht hebt. Steeds weer blijkt dat het merendeel van de beperkingen die de mens binnen het kader van het normale voor zich fysiek zowel als psychisch, kent ten aanzien van zijn werkelijke vermogens, een zeer ruime veiligheidsmarge laten zal.

U kunt menen dat het uiterste van uw kunnen 100 m. hardlopen is, maar wanneer er bloedhonden achter u aan zitten, haalt u wel 100 m. en nog met een grotere dan de normale snelheid ook. U kunt zeggen dat u iets niet kunt verdragen in het gewone leven en bezwijkt er onder. Maar zodra u in een werkelijke noodsituatie verkeert, kunt u zoiets wel verdragen. U kunt dan altijd meer, dan u meent. Vraag u eens af, uit welke bronnen een mens onder dergelijke omstandigheden zijn krachten put. Wanneer iemand geestelijk een ander kan genezen, moet je je daarbij niet neerleggen, maar je eens afvragen waarom een ander het wel kan en jij niet. Wie eerlijk vraagt naar een waarom of hij nu meent dat het middels suggestie gaat of op een andere wijze, dan zal hij tot de conclusie komen dat hij het wel kan, maar het eenvoudig niet aandurft.

Kortom ontmoet jezelf, ook wanneer het betrekking heeft op geestelijke of paranormale zaken. Ook hier is meditatie een middel tot confrontatie met je ware ik. En wanneer je dan uiteindelijk uitgemediteerd bent, blijft er een slotbeeld. Realiseer u dan: dit slotbeeld dat ontstaat in elke meditatie waarin ik eerlijk en zonder voorbehoud tracht mijzelf te kennen en vrij te associëren, is voor mij een beeld van wat God wat het onbekende, voor mij betekent. Dan hebt u een schakel gevonden tussen uw wereld en de wereld van het onbekende. Zeker, de geest leeft, zoals een mens die sterft rustig verder leeft. Er zijn krachten die wij engelen of aartsengelen kunnen

noemen, zoals er krachten zijn die vanuit de kosmos op je af komen spoelen. Zelfs in jezelf zijn er dingen waarin je ondergaat, tot het lijkt of je uitgeblust bent, en van waaruit je terugkomt met het gevoel "ik weet niet waar ik geweest ben, maar nu ben ik geheel uitgerust en voel ik mij zo sterk, als ik weet niet wat." Al die dingen bestaan. Maar die dingen kun je toch eerst werkelijk bewuster benaderen en vinden, wanneer zij voor jou ook een deel van jezelf zijn. God is werkelijk. Maar als wij God met woorden schilderen en hem niet in onszelf beleven, is het voor ons, alsof hij niet bestaat. Wij kunnen in dat geval alle openbaringen die er ooit geweest zijn, onderschrijven en zelfs dan is Hij voor ons nog niet werkelijk.

We kunnen spreken over God of de geest die altijd bij ons is. Maar wanneer wij hen niet kunnen aanvaarden als een werkelijk deel, niet slechts van de wereld, maar als deel van onszelf, iets wat in ons leeft en ook in ons bestaat, zo zijn zij voor ons als niets. Ten hoogste is dat alles dan voor jou als een verhaal over een ver land waarvan je gelooft dat het bestaat en dat je er eens wel zult komen, maar waar je niets vanaf weet en waarover je alleen kunt dromen in termen die volgens je eigen besef bedrog, zelfbedrog zijn. Tracht je over zoiets voorlichting te krijgen, dan blijken de gegevens die men je verstrekt, meestal tegenstrijdig te zijn. Je hoort mogelijk wel enkele dingen die op de werkelijkheid betrekking hebben, maar de voorlichters zijn eenzijdig, proberen elkaars verklaringen en gegevens te ontzenuwen en uiteindelijk weet je niet eens meer waar het precies over gaat. Maar als je zelf hoe kort ook, eens in dat vreemde land geweest bent, weet je in ieder geval reeds wat het is wat het kan betekenen voor jou. Wanneer je in de meditatie geconfronteerd werd met jezelf, dan heb je daardoor gelijktijdig ook je concretere beleving van God en de geest, een bewuster gebruik van je verborgen krachten enzovoort mogelijk gemaakt. Wat mij betreft laat ik het hierbij. Maar uw vragen en commentaren zijn natuurlijk welkom.

Vraag: Gaat aan de meditatie voor de doorsneemers niet de concentratie vooraf?

Antwoord: Zeker in vele van de systemen waarover ik terloops even sprak. Maar er zijn mensen die zich geheel niet concentreren, maar door iets geboeid worden en prompt mediteren. Mogelijk meent u dat dit alleen als gevolg van een emotionele of zelfs visuele schok voorkomt. Maar er zijn mensen die rustig ergens gaan zitten, beginnen na te denken en voor zij het weten in een werkelijke meditatie verzonken zijn. Met andere woorden: concentratie wordt wel vaak gebruikt, maar is niet noodzakelijk. Wil je iemand echter de techniek van het mediteren leren of deze van iemand leren, dan zal concentratie en oefening daarin veelal wel een belangrijk deel daarvan uitmaken. De reden hiervoor ligt in het feit dat het wenselijk is, wanneer bij meditatie de bewustzijnsdrempel van de mens aanmerkelijk verhoogd wordt, zodat de gevoeligheid voor indrukken van buitenaf aanmerkelijk minder wordt. Dit bereikt men door concentratie. Daarnaast maakt de concentratie het mogelijk het gebied waarover men wil mediteren, reeds wat duidelijker te omlijnen. Volgens mij heeft zij dan ook wel voordelen, maar ik stel uitdrukkelijk dat concentratie bij meditatie of daarvoor, niet onvermijdelijk en noodzakelijk is.

Vraag: Bij de Indiase methode kent men een mediteren dat boven de vorm uitkomt. Noemt u dit ook nog mediteren?

Antwoord: Mijns inziens is het op zich geen meditatie meer te noemen, terwijl het proces dat hiertoe voert, volgens mij, evenmin meditatie genoemd mag worden, maar contemplatie is. Het resultaat is iets wat men in het westen mystieke verrukking pleegt te noemen: een ontruktheid aan de eigen wereld waardoor erkenningen ontstaan die op materieel terrein alleen maar als emotie kunnen worden weergegeven. Wij komen dan in een bovenredelijk terrein terecht dat echter buitengewoon bedrieglijk is voor een mens die niet eerst zichzelf heelt leren kennen. Jezelf leren kennen moet volgens mij in de eerste plaats voortkomen uit een redelijk benaderen van jezelf. U zult uit mijn betoog wel gemerkt hebben dat ik juist voor dit doel de meditatie buitengewoon waardevol acht. Ik beschouw dit zelfs als de essentiële zin van alle mediteren.

Vraag: Maar bij meditatie moeten wij ons toch eerst voor ogen stellen waarover wij gaan mediteren.

Antwoord: Ik heb hierop inderdaad gewezen. Maar dan wordt de aard van de meditatie door waarden in onszelf bepaald. Bij de zoëven genoemde spontane meditatie wordt de gerichtheid daarvan gemeenlijk in eerste aanleg bepaald door invloeden die ons van buitenaf bereiken. Mogelijk dat onze vriend zoëven onder zijn term concentratie ook dit bewust bepalen van eigen gebied van overdenking en het vinden van een beginpunt voor de overweging rekent. In dat geval heeft hij, van zijn kant uit gezien, natuurlijk gelijk.

Vraag: Mogen wij bij meditatie bijvoorbeeld uitgaan van de zin uit het scheppingsverhaal: En God schiep de mens naar zijn beeld en gelijkenis?

Antwoord: U mag het voor mij wel doen. Maar ik meen dat u zich dat wel mag permitteren, indien u zich eerst herinnert waarom u die zin als uitgangspunt neemt. Vraag u af wat betekent dit voor mij. (Reactie: Het staat in de H. Schrift.) Dit is uw rationalisatie op het ogenblik. Maar, u moet toch volgens mij iets verder gaan dan dat. Wanneer een mens er bij een meditatie waarin hij zichzelf wil vinden, uit wil gaan van het woord dat God de mens schiep naar zijn beeld en gelijkenis, zo zou de kern van die keuze bijvoorbeeld wel eens kunnen liggen in het feit dat die mens graag op God lijkt. Dus: waarom? Niet alleen maar, omdat het een of andere woord in de bijbel staat, maar waarom je aan deze spreuk kennelijk meer belang hangt dan aan andere spreuken. Indien het uw bedoeling is over de bijbel alleen te mediteren, zonder daarbij aandacht te schenken aan de werkelijkheid van uw eigen persoonlijkheid, zo komt u tot interpretaties die weliswaar geheel van uw eigen persoon uitgaan, maar die u als zodanig niet voldoende zult beseffen en daarom mogelijk zelfs voor een goddelijke waarheid zult houden.

Vraag: Is het dan niet mogelijk de Schepper te vragen wat de bedoeling van een dergelijke spreuk is?

Antwoord: Natuurlijk is dit mogelijk, mits u zich realiseert dat niet de Schepper, maar uzelf daarop waarschijnlijk het antwoord op de vraag zult geven.

Reactie: Maar dan wacht ik op antwoord.

Spreker: Indien u dit inderdaad doet, zo wil ik opmerken dat u nog wel enige tijd voor u hebt. Begrijp dus goed wat ik tracht u te zeggen: Wat u zegt en denkt op het ogenblik, is geloof. Maar over een geloof kunnen wij niet mediteren. Een geloof is een aanvaarding en eerst, wanneer wij onszelf voldoende ontdekt hebben, weten wij waarom wij juist zo geloven. Je kunt stellen: Ik ga een huis bouwen, dus hang ik de windvaan alvast maar in de lucht en denk er over een schoorsteen te bouwen, dan komt de rest wel vanzelf. Maar dit is niet bepaald logisch. Zelfs indien men volledig gelooft, lijkt het mij nog redelijker om te stellen: God heeft mij de middelen gegeven, dus moet ik nu zelf bouwen. Het is dus logischerwijze mijn taak allereerst mijzelf nader te komen. Eerst wanneer ik weet, wie en wat ik ben, kan ik beter begrijpen wat God met mij voorheeft. Eerst dan kan ik beseffen, op welke wijze ik het werktuig Gods ben. Indien u meent dat ik hier iets bijzonders heb gezegd, moet u de regels voor meditatie van Ignatius van Loyola eens nalezen. Deze - wiens orde ook heden nog bestaat - dringt erop aan dat men zal trachten zichzelf te kennen om zo te weten, op welke wijze men God het beste kan dienen volgens gaven, besef en vermogen.

Ik meen dat wij steeds weer in de eerste plaats met het ik geconfronteerd moeten worden en desnoods in onze strijd om eigen recht en waardigheid verslagen moeten worden, voor wij in staat zijn de werkelijke krachten Gods te aanvaarden. Om de bijbel hier als illustratie te gebruiken: De jonge Tobias zoekt een geneesmiddel voor zijn vader die door de uitwerpselen van een vogel blind is geworden. Komt nu Gods engel onmiddellijk aansnellen om te vertellen: baad de man in de Jordaan, spoelt zijn ogen driemaal uit en het is in orde? Neen. De jonge Tobias moet eerst worstelen met de engel en, verslagen diens wezen erkennen, voor hij de begeerde raad krijgt. Maar voor deze Tobias is de engel de mens. Eerst wanneer hij door zijn worsteling met de mens het bovenmenselijke ontdekt, is het hem mogelijk een juist antwoord te verkrijgen. Ik meen dat dit voor u in uw meditaties evenzeer zal gelden. Ditzelfde zou overigens voor vele anderen evenzeer gelden en het zou voor hen goed zijn zich dit te realiseren. Eenieder mag voor mij over elke spreuk uit de bijbel of welk eigen boek dan ook mediteren. Maar hij dient er dan wel bij te onthouden dat zowel de keuze als de inhoud van de meditatie geen goddelijke openbaring zonder meer vormen, maar een weerspiegeling zijn van eigen inhoud en begeerten. Erken ook dat je bepaalde zaken en spreuken zelfs liever vermijdt of vergeet. Vraag je af waarom. Alleen zo kan de mens uiteindelijk zichzelf leren kennen en door meditatie het hoogste bereiken. Want het is niet God die de dingen voor ons doet, maar God heeft ons de gelegenheid gegeven onszelf te leren kennen, en bewust iets van onszelf te maken. Laat ons daar dan maar eerst eens beginnen. Laat ons eerst zo goed mogelijk trachten onze erkende taak in het leven te vervullen en besef te vinden voor de werkelijke inhoud van ons bestaan. Dan kunnen wij later nog zeggen: God zal ons in deze taak wel bijstaan, maar alleen wanneer wij zelf bereid zijn, met ons kunnen, vermogen en kracht tot het uiterste te gaan.

Vraag: Wat denkt u van de transcendentale meditatie?

Antwoord: Deze berust op het bewust negatief maken van het totaal van de eigen persoonlijkheid, opdat kosmische invloeden een beeld kunnen invullen in de leegte die men zelf geschapen heeft. Maar dit is wel de hogere school. Mensen die zichzelf nog niet hebben leren kennen, kunnen natuurlijk wel met deze vorm van mediteren beginnen, bepaalde oosterse scholen bevelen dit

zelfs aan. Maar de kans is dan groot dat je tegenover een eigen droomwereld komt te staan die je jezelf projecteert als een kosmische werkelijkheid, omdat je onvoldoende kennis van jezelf en daardoor ook een onvoldoende beheersingsmogelijkheid ten aanzien van jezelf bezit. Het komt erop neer dat je je bewustzijn wel uitschakelt, maar je onderbewustzijn niet, zodat je dit de mogelijkheid geeft, het lege vlak in te vullen. Het gevaar is dan dat je dit deel van je eigen onderbewuste gaat beschouwen als een werkelijkheid van hogere orde. Dit is het zeer zeker niet. Daarom moet je volgens mij hiermee wel voorzichtig zijn. Ik zou dus willen stellen dat eenieder die aan de transcendentale meditatie wil beginnen een grote zelfdiscipline en scholing van node heeft. Iets wat volgens mij voor de gewone meditatie als omschreven door mij, niet noodzakelijk is. Slechts met een zeer grote zelfkennis en een zeer bewuste op deze kennis gebaseerde benadering van wereld en werkelijkheid zal het je mogelijk maken, door transcendentale meditaties een grotere werkelijkheid te benaderen. Ik moet overigens met mijn verklaringen wel voorzichtig zijn, want ik besef zeer wel dat ik tegen bepaalde oosterse autoriteiten als bijvoorbeeld de Maharisji inga. Dezen stellen het mijns inziens veel te gemakkelijk voor, omdat zij vergeten dat voor de mensen uit het oosten die geestelijk willen streven, de door ons besproken meditatie en ik-erkenning eigenlijk een soort ingeboren eigenschap is.

Dit zonder kwade bedoelingen, maar op dezelfde wijze waarop sommige yogi's denken dat voor een westerling 7 maanden genoeg zijn om de voornaamste assana's te leren beheersen, terwijl in feite voor iemand die jong begint, in het westen nog rond 7 jaren hard werken nodig is, voor men deze werkelijk beheerst en de lichaamsstromen op de juiste wijze weet te regelen. Daarna komt dan nog de studie van de geestelijke processen die hierbij passen. Hetgeen betekent dat een westerling die de vrije, ongesteunde transcendentale beleving wil bereiken, daarvoor een studie van rond 3 malen 7 jaren van node heeft. Om zelfs maar de allereerste beginselen te beheersen heeft een westerling wel rond 3 malen 21 maanden van node. Waarmee ik mij eigen mening hierover heb weergegeven. U moogt zich natuurlijk rustig een eigen, afwijkend oordeel vormen. Menigeen gelooft zonder moeite door meditatie de grootste hoogten te kunnen bereiken. Geloof mij echter: er is altijd studie en training nodig, je moet vele dingen doormaken en ondergaan, voor je in staat bent in de vormloze wereld de werkelijkheid te ondergaan en te beleven. Ik zou u dan ook de raad willen geven: grijp niet te hoog. Beproof u zelf eerst ten aanzien van hetgeen u bereiken kunt, voor u uitreikt naar die hoge doelen die zo begeerlijk zijn, maar die je niet bereikt, tenzij je bereid bent daar werkelijk naar toe te groeien, en die werkelijk gevaarlijk zijn, soms zelfs fataal worden, wanneer je dezen opeens wilt bereiken, omdat je dan niet in staat bent de krachten en invloeden die men ontmoet, krachten en invloeden die je in de hogere werelden ontmoet, te aanvaarden en te verwerken.

Ik dank u voor uw aandacht.

DENKBEELDEN DIE MEDITATIE WAARD ZIJN

Goedenavond, vrienden.

Ik moet aanvullen op het voorgaande onderwerp en toch weer enig tegenwicht bieden. Laat mij u dan eens enkele denkbeelden voorleggen die de overweging en mogelijk zelfs enige meditatie waard zijn.

Wat zoudt u bijvoorbeeld denken van die bekende zegswijze "Waar de politiek binnenkomt, gaat de werkelijkheidszin de deur uit?" Of u zoudt eens na kunnen gaan wat de grote tragiek is van de wolf en Roodkapje: De goede wolf doet alle moeite. Hij heeft zijn werk, eerst met grootmoeder, dan met Roodkapje. Er worden wel aanmerkingen op zijn uiterlijk gemaakt en hij wordt uiteindelijk zelfs vermoord, maar er is niemand om hem een "smakelijk eten" toe te wensen. Je kunt proberen de dingen eens van een andere dan de gebruikelijke zijde te bezien. Dat geeft vaak stof tot overpeinzingen. Onze overwegingen worden door een van ons wel vastgelegd in de zogenaamde hemelpoortverhalen. Het zijn eigenlijk een soort gelijkenissen, denkbeelden die in vrolijke vorm gebracht toch wel degelijk nadere overwegingen waard zijn. Zo was er eens een bromnozem die zich doodreed. Hij repareerde snel zijn vehikel en spoedde zich het hellende vlak op naar de hemelpoort. Petrus zag hem aankomen: iets in zwart leer op een lawaaiding. Petrus wist niets van bromfietsen af, want in de hemel hoeven zij niet naar de Sterreclame te kijken. En daar hij een vriendelijk man is, al wordt hij wel eens driftig, wuifde hij een vriendelijk goedendag. "Ha, opa, riep de jongeling. Ben jij soms Sinterklaas met je hippe kloffie?" Waarop Petrus enkele

minder hemelse zaken in zijn baard mompelde voor hij toegaf dat hij Petrus, de sleutelbewaarder was. En nu wil je zeker de hemel binnen? "Dat ligt eraan. Hebben jullie een goede discobar hier?" Petrus ontkende. Daarvoor moest de nozem wat verder naar beneden zijn. Waarop de jongen inderdaad verdween. Maar na een paar dagen kwam hij terug. "Je wordt daar te veel genept", verklaarde hij. "De enige discobar die ze daar hebben, staat in de propaganda-afdeling." Ik weet niet of die jongen toch de hemel in mocht, maar ik denk er het mijne van: sommige engelen spelen tegenwoordig folk en country op de harp. Kolderiek? Zeker, maar denk er eens over na. Vele dingen die een mens belangrijk vindt, lijkt men op een eenvoudige wijze te kunnen krijgen. Maar als je kijkt wat de kosten zijn die je later moet bijbetalen, nadat je de nodige dingen of zegeltjes hebt bijgeplakt, valt het vaak erg tegen. Vooral wanneer je jong bent, denk je dat je alles zult kunnen doen en krijgen, de wereld ligt voor je open en over de kosten zul je later wel eens denken. Maar het komt er vaak op neer dat je éénmaal in je leven naar Mallorca gaat en de hele verdere tijd van je leven vastzit aan de afbetalingen. Je moet steeds weer proberen na te gaan wat je werkelijk wilt wat voor jou het essentiële is. Iemand die dit verhaaltje eens nader overweegt zal tot de conclusie komen dat je niet te veel op uiterlijkheden moet letten en steeds weer een keuze moet doen. Mogelijk krijg je later eens een tweede kans, maar daar mag je niet op rekenen.

Zo kwam er ook eens een heel mooie courtesane aan de hemelpoort en fleemde Petrus aan: "Mag ik naar binnen?" Petrus floot eens in zijn baarden dacht: Mocht ik maar naar binnen! Maar de schone dame had weinig succes met haar sexy look, want de poortwachter verklaarde na enig onderzoek: "Ik zou u graag binnenlaten, maar op grond van uw gedragskaart is dat helaas niet mogelijk." Maar, zo troostte hij haar: je moet nu wel een paar duizend jaren in het vagevuur, maar ik zal ervoor zorgen dat je je niet te eenzaam voelt daar, hoor. Ik kom je wel eens opzoeken. U lacht, maar Petrus is ook een mens geweest. En ik vrees dat vele mensen dat wel eens uit het oog verliezen. Een heilige is ook een mens en denkt en wil ook wel eens dingen die niet bij een heilige passen. Het gevolg is dat vele mensen die proberen heiligen te worden, in feite schijnheilig zijn, daar zij zichzelf niet toe geven dat zij op bepaalde punten werkelijk nog niet zo heilig zijn. Mogelijk vinden sommigen dit een ontheiliging van de heiligen. Mij lijkt het eerder een realistische benadering van de feiten.

Dus wanneer u zelf zo buitengewoon goed en heilig wilt zijn, doet u er goed aan, toch eerst eens eerlijk over uzelf en uw eigenschappen na te denken. Vraag je eens af wat je moet beginnen, wanneer iedereen vindt dat je werkelijk een bijzonder mens bent. Want je hebt ook meer gewone eigenschappen en neigingen en wat moet je daar dan mee? Waarover overigens ook een verhaal bestaat. Er was eens een man die probeerde voor eenieder alles te zijn. Het lukte hem aardig en voor vele werd hij inderdaad een ideaal figuur. Hij werd gekozen in de kamer, hij werd minister-president, kreeg eredoctoraten. Ondertussen werd hij nog rijk ook en heus niet alleen van zijn salaris. Na verloop van tijd kreeg, hij er genoeg van en sprak tot zichzelf: Kom ik heb genoeg verdiend, nu wordt het tijd dat ik weer eens mijzelf word en normaal ga leven. Maar al probeerde hij nog zo hardnekkig, het lukte hem niet meer: hij was een marionet geworden van de voorstellingen die hij anderen omtrent zichzelf had opgedrongen.

Bij heel wat mensen gebeurt iets dergelijks. Zij weten innerlijk heus nog wel wat en hoe zij zijn. Maar zelfs wanneer zij denken, proberen zij de gedachten nog zo te formuleren dat zij overeenstemmen met de verwachtingen of eisen die anderen aan hen stellen. Ofschoon zij soms, wanneer zij bepaalde mensen ontmoeten, even uit hun rol vallen en dingen over die anderen denken waardoor zij toch blij zijn dat anderen niet weten wat zij denken. Vindt u dit wat flauw? Mogelijk. Maar ik ken een rijk zakenman die zich voortdurend opwindt over de jeugd van heden die het waagt om in communes te leven en keurt bij elke gelegenheid een dergelijk libertinisme af. De man meent het oprecht. Maar wat is de kern der zaak? Ofwel hij beantwoordt aan de verwachtingen van de gemeenschap, dan wel hij denkt aan het vele geld dat zijn 3 maîtresses hem kosten en kan het niet verkroppen dat iemand anders mogelijk zoiets voor niets krijgt. Bovendien beschouwt de man zich, evenals vele anderen, zich als een steunpilaar van de gemeenschap. Ik zou mij afvragen: wanneer dit een steunpilaar moet zijn, is dan die hele gemeenschap niet een beetje wormstekig? En als dit waar is, rijst weer de vraag: Wie zijn dan de wormen? Dat lijkt al wel een grap. Zouden de wormen misschien degenen zijn die zeggen: Wij doen wat wij willen, maar laat de steunpilaren de kosten maar dragen? Het is iets om eens over na te denken.

Ik maak hier nu iets van op sociaal vlak. Maar zou je op meer geestelijk vlak niet precies op meer

hetzelfde kunnen doen? Er zijn bijvoorbeeld heel wat mensen die heilig in de heiligheid van hetgeen zij geloven, geloven. Soms kunnen zij zelf niet geloven dat zij iets geloven, maar toch verdedigen zij dit geloof tegenover eenieder en met alle middelen. Er was eens iemand die zichzelf zag als zeer gelovig en vroom. Wanneer hij naar even tijd had, zat hij in de een of andere kerk te bidden. Op een zekere dag zat hij weer zo vroom voor een heiligenbeeld te bidden dat de heilige in kwestie ik weet niet meer of het nu de H. Maagd was of St. Antonius, besloot hem voor die vroomheid te belonen en middels het beeld tot hem sprak: Goed zo, doe zo verder. De man schrok zich wild, rende naar buiten en is sindsdien niet meer in een kerk geweest. Waarom? Omdat hij het alles heel mooi vond, zolang het niet al te echt werd. Er zijn altijd weer zaken, stellingen en dergelijke die de mensen heel mooi vinden, tot zij werkelijkheid worden. Dan zijn zij er bang van. Ook op geestelijk en spiritistisch gebied komt dit nogal eens voor. Er zijn heel wat mensen die steeds weer tegen anderen zeggen: "Als ik toch mijn lieve man - of vrouw - nog maar eens mocht zien." Maar je zou ze moeten horen gillen, wanneer de beminde ineens weer voor de deur stond. Het is kennelijk iets wat je jezelf of anderen jou hebben aangepraat.

Héééé, daar heb ik iemand kennelijk in het hart getroffen en toch ben ik Amor niet. Vraag je in dergelijke gevallen eens eerlijk af: wat meent die ander of wat meen ik daar nu werkelijk van? Want dat is heus wel de moeite waard. Er zijn trouwens wel houdingen en uitlatingen die bij meerdere mensen reeds zonder meer achterdocht wekken. Wanneer iemand u komt troosten en zegt: Ik weet dat je vele zorgen en groot leed kent, maar alles zal in orde komen, betrouw maar op de Here... denkt men ook wel eens: Jongen, zou je hier niet beter 25 gulden kunnen geven. Maar ja, hij ziet je aankomen. U zult dergelijke dingen ook wel eens opmerken. Denk er eens over na. Wanneer je dan ontdekt hebt hoeveel van dat soort idioten er in de wereld rondlopen komt, de volgende fase: vraag je eens af hoeveel je met hen gemeen hebt. Dat valt meestal tegen, wanneer je eerlijk blijft. Maar het komt je zelfkennis wel ten goede. Het is zo gemakkelijk van anderen te zeggen dat zij gek zijn of niet deugen. U weet wel, zo eerlijk onder ons gezegd: wij zijn vrije democraten en dat daar zijn communisten, dus deugen zij niet. Of deugen zij soms wel? Maar als zij deugen, deugen wij dan soms niet? Of deugen wij allebei? Maar wat deugt er dan niet? Misschien deugen zowel de democraat als de communist als mens wel, maar deugt de wijze waarop zij de problemen aanpakken niet helemaal? Gezien uw wereld lijkt mij dit laatste zeker niet de gekste verklaring. Maar waarom kies je dan toch voor een bepaalde groep? Vraag het je eens af. Mediteer er desnoods eens over. Blijf maar rustig met beide benen op de grond. Sommige mensen denken dat zij in dergelijke gevallen omhoog moeten stijgen tot zij, omringd door stralenkransen, harpmuziek en bazuingeschal, uit mogen roepen: Heer wat is hier de waarheid? Antwoord op dergelijke vragen krijgen zij toch niet, omdat zij geen moeite doen om zelf het antwoord te vinden. Heus, vraag je desnoods eens af waarom je wel van peultjes houdt en niet van worteltjes waarom je bepaalde mensen sympathiek vindt en anderen niet. Je leert dan heel wat over jezelf en indirect zelfs middels dergelijke problemen heel wat omtrent hogere waarheden.

Ik moet langzaam gaan sluiten. Ik heb getracht u enkele denkbeelden op een wat lichtere en luchtiger wijze te brengen dan mijn voorganger. Maar het zijn en blijven waarheden, bedenk dat wel. Het leven stelt ons vaak grote eisen, zoals het altijd weer opbrengen van medegevoel voor de medemens. Ik besef wel dat het wanneer je erge kiespijn hebt, moeilijk is om medegevoel te tonen met iemand die op zijn duim slaat. Maar toch zijn dergelijke dingen vaak belangrijker dan je denkt: deze kleine én schijnbaar onbelangrijke zaken maken juist duidelijk wat je innerlijk en zelfs kosmisch bent hoever je je werkelijk van hogere waarden bewust bent. Of u nu wel mediteert of niet, wanneer u ooit contacten met de geest, met hogere werelden krijgt, zullen dergelijke zaken bepalend zijn voor de aard van het contact, en zelfs uw mogelijkheid voor anderen van belang te zijn, bepalen. Want deze dingen zijn het die werkelijk tellen, niet wat je geleerd hebt of wat de burens van je zeggen.

Het leven in de geest zelfs wordt bepaald door wat je voor anderen hebt kunnen betekenen. Daarom lijkt het mij belangrijk na te gaan wat wij werkelijk voor anderen kunnen en willen zijn. Want wat wij voor anderen zijn, zijn wij uiteindelijk ook innerlijk en zelf.

Goedenavond.