

WAARDE EN JUISTE WIJZE VAN MEDITEREN

28 januari 1966

Goedenavond, vrienden.

Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar. Er wordt van u verwacht, dat u zelfstandig nadenkt. Op een koele avond als deze rijst de vraag: "Waarover zal ik spreken?" Er zijn natuurlijk onderwerpen die zich onmiddellijk opdringen als bijvoorbeeld wat doe je in de kou e.d. Dit alles lijkt mij echter wel wat te flauw. Daarom waag ik het ook heden een ernstiger onderwerp aan te snijden, namelijk:

WAARDE EN JUISTE WIJZE VAN MEDITEREN

Meditatie is een oefening, waarbij men eigenlijk twee delen van het eigen wezen gelijkelijk moet inspannen. De eerste is het voorstellingsvermogen - want je kunt niet over iets mediteren, wanneer je niet in staat bent je er een voorstelling van te maken. In de tweede plaats oefen je de wil door alles wat buiten de voorstelling, waarover je nadenkt en waarin je een waarheid zoekt te vinden, als het ware uitbuit. In de meditatie zijn dus enkele waarden van het Ik actief, die eveneens een grote rol spelen overal waar de mens het heeft over esoterie, magie en zelfs waar hij het heeft over iets bereiken in het leven.

Nu is een van de beste voorschriften voor meditatie wel als voorbeeld te vinden in een katholieke kloostergemeenschap. U vindt het misschien vreemd, dat ik een vrije weergave van deze voorschriften als inleiding voor mijn onderwerp gebruik. Zij zijn echter in grote mate beeldend voor datgene, wat men eigenlijk bij meditaties altijd moet doen. Letterlijk staat daar voorgeschreven: "Iemand, die mediteert, dient zich alles tot in de details voor te stellen. Stel u voor, dat gij aanwezig zijt bij de kruisiging van Jezus. Zie het kruis. Zie Jezus. Zie alle dingen, ruik de geuren rond u, voel de ruwheid van de rots, en, zo gij kunt, tracht te gevoelen wat het is om aan het kruis te hangen en stervend neer te schouwen tot de mensheid en op te schouwen tot de Vader in de hemel." Dit is overigens ook een vrije vertaling van de voorschriften, die Ignatias van Loyola heeft gegeven aan zijn volgelingen. De gedachte, die hierin spreekt doelt dus in feite op het scheppen van werkelijkheid, het beleven van een realiteit, waarbij degene, die mediteert, niet alleen beschouwt, maar zelf ondergaat. En dat is bij goede meditaties eigenlijk altijd de bedoeling.

Je kunt over de dingen mooi nadenken, zonder dat het iets werkelijks betekent. Wanneer je nadenkt over de honger op deze wereld, dan rijzen de woorden van leedwezen en medelijden in u en misschien komen daaruit zelfs denkbeelden voort over een nieuwe anti-hongeractie. Maar wat het betekent om honger te hebben en daaraan bijna ten onder te gaan, kun je alleen begrijpen, wanneer je eigen ingewanden knagen tot er alleen nog maar een zwakte overblijft en verder niets. Wat dit voor een gemeenschap betekent, kun je niet beseffen, tenzij je rond je de geuren van rotting hebt geroken en gevoeld, hoe alles stinkt naar rotting of, wanneer de aarde hard en droog is, de zoetheid van de dood de enige geur is, die je nog treft en toch reeds tot gewoonte dreigt te worden. Om te weten, wat deze hongersnood voor anderen betekenen kan, moet je zelfs rond je de vochtigheid gevoeld hebben, die alles tot modderbrij maakt, gevoeld hebben, hoe de huid pijnlijk wordt aangetast door het voortdurende vocht en hoe de longen haast stikken in de miasmen, die door de omgeving worden uitgewasemd. Als je dit voor jezelf werkelijk weet te maken, als je zo mediteert, kun je ook weten, wat het is om honger te hebben.

Als je het zo hebt geleefd, is het niet meer nodig te overwegen of het beter zou zijn bonen te geven of koren en wat et voordeligste zou zijn. Dan weet je: hier moet onmiddellijk geholpen worden. Zo snel mogelijk iets doen, hoe dan ook, is van belang, meer niet.

Wanneer je wilt mediteren over iets van meer geestelijke waarde, geldt hetzelfde. Wanneer je bv. mediteert over de hel en alles mooi abstract maakt, kom je ten hoogste tot theoretische beschouwingen in de trant van: wat zou een hel toch wel zijn? Diepe eenzaamheid natuurlijk. Zou er vuur zijn? Wat zou de duivel doen? Wat natuurlijk mooi en aardig is en soms goede preken kan baren. Maar met de werkelijkheid heeft een dergelijke reeks van overwegingen maar weinig te doen. De hel is, zoals een Engelsman eens zo mooi zei "a state of mind"; iets wat in jezelf bestaat. Elke uitdrukking daarvoor, die volledige ellende en tomeloos lijden geeft, zou daarvoor aanvaardbaar zijn. Het heeft geen zin om, wanneer je over zo iets mediteert, te denken, dat het misschien duister is daar. Dan moet je zelf in het sinistere duister staan, willen zien en niets kunnen zien dan een enkele vlam, die door het duister gaat zonder het te breken. Dan moet je zelf trachten je in een glijden voor een ogenblik aan een rots vast te klampen en je te branden. Dan moet je zelf wanhopig zoeken naar een ogenblik van rust en het gehuil van demonen rond je horen en, juist wanneer, je denkt even te kunnen rusten, als duisterder duister de schrikvormen van demonen rond je zien. Als je dit beleefd hebt, weet je, wat voor jou de hel is.

Mediteren is eigenlijk een vorm van ontdekken. U denkt misschien, dat mediteren toch heel iets anders is dan een harde en veel eisende actie. U meent misschien, dat mediteren zo iets is als heel rustig gaan zitten en over iets nadenken, Natuurlijk, dat noemen ze ook wel eens mediteren. Ik ken vele mensen, die mediteren achterover in de leunstoel met een klein snurkje. Maar dat is heus niet de methode, dat is zeker niet de bedoeling, wanneer men u spreekt over de noodzaak te mediteren.

Mediteren is het beleven van een werkelijkheid. Wanneer alles, wat je overweegt, voor jou geen werkelijkheid wordt, kunnen wij wel zeggen, dat het eigenlijk nog geen juist, echt mediteren is, wat u doet. Maar ja, hoe doe je het dan wel goed? Op deze vraag is wel een algemeen antwoord te geven, maar ik vrees, dat velen onder u mijn uiteenzetting nu wat vreemd gaan vinden. Ik waag het er echter op.

Stel je voor, dat je aan het pootje baden bent. Hier in de zee bv. Dan mag het water nog lekker warm zijn ook. Het hoeft heus niet zo koud te zijn als vandaag. Probeer je dan eens voor te stellen, wat dat eigenlijk is. Tracht je voor te stellen, hoe de voetzolen het vochtige zand voelen, hoe het nat aan komt kabbelen en het over tenen en rond de enkels spoelt. Tracht het bewegen en de trek van het water te voelen. Wanneer je dit werkelijk voor een ogenblik voelt, heb je je met goed gevolg geoefend in het mediteren. Of, indien u dit te ingewikkeld is, stel u voor, dat u rozen ziet en bouw desnoods niet eens het gehele beeld nauwkeurig op, maar probeer je alleen voor te stellen, hoe die ene rode roos nu eigenlijk wel rook. Probeer alleen maar die geur nu voor een ogenblik weer te ruiken. Dat klinkt misschien wel vreemd voor een geestelijke oefening, maar het gaat en heeft waarde. Of denk mijnentwege aan een boterham met kaas. Kauw in gedachten eens het ledige en probeer de smaak daarvan terug te vinden. Kortom, probeer alles, wat de zintuigen normalerwijze ervaren en verwerken nu eens alleen door eigen wil en voorstellingsvermogen in het eigen ik weer op te wekken.

Heeft u bezwaren? Is het ingewikkeld? U zit natuurlijk niet alleen maar een aan broodje met kaas vast. Als u meer van gehakt houdt of een rauwe biefstuk mag u ook die rustig als punt van uitgang nemen. Ik zeg dit er maar nadrukkelijk bij, omdat er altijd weer mensen zijn die, wanneer je zo iets zegt, over brood met kaas mediteren en dan aan anderen klagen: waarom heeft hij nu niet gesproken over brood met pindakaas of zo iets, want ik houd helemaal niet van kaas.

U moet alles, wat ik hier nu zeg, niet als een letterlijk voorschrift beschouwen, maar eerder als een voorbeeld. Het is de methodiek, waar het mij om gaat. En de methodiek berust dus op het terugvinden van zintuigelijke ervaringen in jezelf, zo sterk, dat zij tijdelijk kunnen gelden als een realiteit en wel zodanig, dat deze door de wil op den duur naar believen gewekt en in stand

gehouden kunnen worden. Ik weet wel, dat dit in het begin erg moeilijk is. Ik zal dan ook niemand van u aanraden om op deze wijze onmiddellijk bv. te gaan mediteren over het lijden van Jezus. Dat is natuurlijk wel een mooi meditatieonderwerp, maar wanneer je daarover gaat mediteren, zijn er - zeker voor een beginnening - veel te veel details. Het resultaat doet dan denken aan iemand, die nog nooit een kommetje getekend of geschilderd heeft, maar wel opeens een gehele pottenmarkt in alle bijzonderheden wil gaan uitschilderen. Zo iets is eenvoudig onmogelijk, van een dergelijke poging een degelijk resultaat verwachten is niet veel meer dan dwaasheid.

Je moet beginnen met de kleine details. Zoek het vooral in het begin vooral in het eenvoudig in de fantasie herbeleven van datgene, wat je op aarde reeds als gewoon, als een van de bekende dingen dus, beleeft en kent. Dan komt er een ogenblik, dat je inderdaad in staat bent, om inderdaad een geur te ruiken, een smaak te proeven, af te tasten en te voelen, alleen in je gedachten en het te ondergaan, te beleven als een werkelijkheid. Dan komt het ogenblik, dat je - in gedachten - je eigen wereld kunt verlaten, in gedachten je ogen open kunt doen en niet meer je eigen wereld ziet, maar een ander landschap, het landschap, waaraan je denkt. Dan pas begin je werkelijk een eigen wereld te construeren, die tot hogere werkelijkheid kan voeren.

Wij kennen allen de vele verhalen over mensen met stigmata. Dat zijn dus mensen, die zonder uiterlijk kenbare oorzaak, de kruiswonden in hun lichaam zien her ontstaan. Vraag je dan, hoe dit mogelijk is, dan komen overal, zelfs in de psychologie, geijkte verklaringen naar voren als: die mensen hebben het leven van Jezus zozeer overdacht en zozeer zijn lijden meegeleefd, dat in hun lichaam de tekenen van de wonden, de stigmata, zijn ontstaan zoals volgens het geloof van die mensen - let wel volgens het geloof van die mensen - Jezus die ook had. Opvallend is daarbij, dat wij maar bij zeer weinigen van hen de doornenkroon zien. Als er al tekenen daarvan zijn, dan blijken dit eerder gestileerde reeksen van wondjes te zijn en is het uiterlijk van het betreffende deel van het hoofd zeker niet in uiterlijk iets, waarop men naar het lijkt, met een vleesklopper heeft geslagen - en toch was dat het werkelijke resultaat van de bespotting met de doornenkroon.

Bepalend is dus niet een werkelijkheid, maar de voorstelling die de mensen van het gebeurde hebben, zoals ook de wonden ongetwijfeld nooit zo mooi midden in de handpalm hebben gezeten, als bij stigmata wel lijkt. Want in de werkelijkheid warden de spijkers veel dichter naar de handwortel toe geslagen. De wonden op de voeten zitten bij stigmata ook al meestal zeer symmetrisch en gelijk, al is dit nooit zo geweest. Want de voeten werden boven elkaar gezet, er werd een enkele pen - of nagel - door beide voeten, schuin naar de wreef toe, geslagen.

Ik noem nu maar een paar voorbeelden. Maar deze mensen beleven het op eigen wijze en hun lichaam drukt niet de werkelijkheid, maar hun eigen voorstelling van dit alles uit.

Dat is een bewijs voor de stelling, dat je voor jezelf iets zo werkelijk kunt maken, dat je lichaam dit mede beleeft. Dan hoeven wij desnoods geheel niet te mediteren over iets, waarvan wij wonden kunnen krijgen. Ik vind het voor een christen wel erg mooi, dat men zo het voornaamste gebeuren van zijn geloof medeleeft en kan ook best begrijpen, dat men dit doet. Maar ik kan mij ook voorstellen, dat iemand, die niet zo ijverig in het geloof is, daaraan geheel geen behoefte voelt. Stel je dan iets anders voor. Mediteer bv. - voor sommigen lijkt mij dit ook praktisch wel waardevol - eens over de eeuwige jeugd. Stel je die niet alleen voor als iets, wat abstract en voor jou toch niet meer werkelijk bereikbaar is, maar tracht het gevoel van jongzijn weer even te ondergaan als een werkelijkheid. Bouw u een beeld op, dat u daarbij helpen kan. Denk mijnentwege, dat je één bent met Oberon of Tatiana. Dans en dertel mee met de elfen. Wees één met de natuur, een en al vitaliteit, onsterfelijk. Als je die eenheid werkelijk in je gevoel kunt bereiken, wat zal dan uw lichaam doen, denkt u. Natuurlijk, het reageert er op. Zo goed als het lichaam met het produceren van stigmata op het eerste meditatiebeeld reageerde, zal het ook op deze voorstelling reageren. Het zal de afscheidingen van het lichaam bv. tijdelijk meer in overeenstemming brengen met de toestand van de jeugd. Waarmede ik maar wil zeggen, dat men door bewuste keuze van meditatieonderwerpen ook eigen lichaam wel degelijk kan beïnvloeden.

Je kunt zelfs nog veel meer doen! Wanneer je de juiste wijze van mediteren handhaaft, kun je ook waarnemingen gaan doen, die volgens menselijke redelijkheid onmogelijk zouden moeten zijn. Wanneer ik voor mijn geest een beeld van een werkelijkheid opbouw, die ergens bestaat - in de meditatie dus - ben ik er deel van. Ik ben er dus zelf. Wanneer ik er zelf ben, zal ik alles wat aan deze omgeving verwant is - gebeuren, dingen, feiten,- kunnen zien, ook als ik het niet in het oorspronkelijke beeld heb opgenomen. Wanneer ik in een meditatie een dergelijk beeld opbouw, of welk beeld dan ook, zo zal dit nimmer een totaalbeeld zijn. Wij bouwen immers geen totaalbeelden op, maar voegen details samen. Een mens, die op de omschreven wijze mediteert, bouwt een soort mozaïek van kleinigheden op. Hij neemt hier een stoffelijke ervaring, daar een gevoelswaarde, een kleur, een geur en bouwt uit al die dingen een beleving op. Deze beleving is in feite het afstemmen van het eigen Ik op iets anders, iets wat veel meer kan omvatten dan het door het Ik opgebouwde, maar alle daarin voorkomende waarden althans in het begin geheel zal omvatten.

Tot zover heeft u het in ieder geval kunnen volgen. Dit is mij een aanmoediging, om op de ingeslagen weg nog wat voort te gaan. Wij zullen daarom eens proberen een soort systeem te ontwerpen. Mediteren zal immers, gezien de eisen die het stelt, een kwestie van scholing zijn. Er wordt gebruik gemaakt van faculteiten, waarover elke mens in aanleg beschikt. Elke mens heeft in meerdere of mindere mate voorstellingsvermogen; iedereen heeft, zij het in meerdere of minder mate ontwikkeld - en gebruikt -, wilskracht.

Als punt één zeggen wij dan: Ik moet er voor zorgen, dat ik tijdens mijn meditatie ongestoord zal zijn. Dit bereik ik het best door steeds in dezelfde omgeving te mediteren, daar ik hierdoor minder kans op afleidingen heb. Kies voor meditatie als het even kan een zo rustig mogelijke omgeving, waar u redelijk vrij blijft van storingen, die u van buiten af zouden kunnen bereiken. Doe desnoods de deur even op slot, wanneer u mediteert. Kies vooral ook een plaats, waar gemakkelijk met regelmaat uw meditatieoefeningen zult kunnen volbrengen, dus een plaats, waar anderen zelden komen op de uren, die u voor uw oefeningen hebt gekozen.

Punt twee: Wanneer je eenmaal zover bent, kun je natuurlijk wel allerhande houdingen aan gaan nemen, op je hoofd gaan staan, op je knieën gaan liggen, of nog gekkere dingen bedenken. Maar de houding is eigenlijk niet belangrijk. Belangrijk is het voor het Ik misschien wel eens, dat het zoveel mogelijk met het hele wezen tot uitdrukking brengt, wat het eigenlijk wil. Daarbij kan men echter ook kiezen voor een algehele ontspannenheid, waarin alleen de gedachten suprême zijn. Je kunt daarnaast natuurlijk ook kiezen voor een houding, die reeds te voren weergeeft, wat men voor zich wil gaan uitbeelden en beleven. De tweede methode is daarbij eigenlijk een vorm, die door de minder bewusten vaak gebruikt wordt en werd. Als u mij toestaat even in het verleden te duiken om een voorbeeld te vinden.

U hebt ongetwijfeld wel eens gehoord van heksen, die naar de heksensabbat gaan. U hoorde dan, dat een heks, die dit wil doen, zich geheel ontkleedt, zich insmeert - overigens met een roesverwekkend middel - en een bezem nam, die op bepaalde wijze georiënteerd werd t.a.v. de schoorsteen. Zij nam daarop plaats om op reis te gaan. Overigens viel zij daar na enige ogenblikken weer af, want zij viel, althans uiterlijk in slaap. Haar reis was een beleving, die plaats vond in een soort trance en niet lichamelijk plaats vond. Door deze handelingen had de heks voor zich een associatie bereikt, met wat wij nog steeds de heksensabbat noemen, ofschoon het in de meeste gevallen niets te maken had met een soort duivelsaanbidding, maar eerder gebaseerd was op één worden met bepaalde natuurkrachten.

Nu wil ik niemand aanraden deze heksen na te doen. In de eerste plaats heeft u hopelijk geen behoefte aan de kunstmatige roes. Wanneer je van een kunstmatige roes afhankelijk bent, om een andere wereld te betreden, dan wordt het een honger, die gelijk komt aan de drang, die genietters van opiaten kennen. Denk in dit verband eens aan opiumrokers. U hebt in dit verband wel eens gehoord over ontmoetingen met de "queen of the poppies" want dit wordt in romans gaarne beschreven. In wezen gaat het om dromen, die en grote mate van realiteit bezitten voor de dromers. Ook de opiumschuiver betreedt een wereld, die voor hem als een persoonlijke werkelijkheid bestaat. Het is eigen wens en innerlijk leven, dat de aard van de droom bepaalt.

Maar men beheerst de droom en de mogelijkheid tot betreden van de droomwereld niet. In wezen wordt men hierbij beheerst door de roes, door het gif. U zult begrijpen, dat wij het gebruik van dergelijke hulpmiddelen terzijde leggen. Wij wensen een zo groot mogelijke beheersing van eigen wezen en een zo vrij mogelijk betreden en verlaten van de werkelijkheid, die wij voor onszelf scheppen.

De meest juiste methode is voor ons dan ook: uiterlijk zo weinig mogelijk uiting geven aan hetgeen wij willen doen en ons richten op het innerlijk opbouwen van beeld, een voorstelling, door onze wil alleen. Dit lijkt mij de meest juiste procedure. Maar ook hieraan kleven bepaalde moeilijkheden en bezwaren. Punt drie zal daarom beginnen met de vaststelling: Indien ik op deze wijze een innerlijke werkelijkheid betreed, keer ik zo zeer in in mijzelf, dat ik maar weinig mogelijkheden heb om mij te verdedigen tegen stoffelijke of geestelijke krachten, die geen deel uitmaken van mijn beeld, laat ons dit maar precies zeggen, zoals het is. Het is noodzakelijk, tegen ingrepen van anderen, vooral ook vanuit geestelijke sferen, beschermd te zijn. Een afdoende bescherming zal ik het eenvoudigste bereiken door mij eerst af te stemmen op het in harmonie te brengen van mijn bewustzijn met het hoogste wat ik ken. Bidt bv. tot God. Is u dit te ingewikkeld of houdt u daar om bepaalde redenen misschien niet zo van, stel u dan in op perfecte harmonie, perfecte rechtvaardigheid of iets anders, wat voor jij een hoge en lichtende waarde betekent.

Probeer zoveel mogelijk op deze wijze de kracht van het Licht in en rond jezelf te gevoelen. Dat vormt een bescherming, waardoor de beelden, die je je scheidt en de belevingen, waarin je zo dadelijk geestelijk zult bestaan, niet van buitenaf gemanipuleerd kunnen worden door iemand, die het niet goed met je meent. Je bent dus werkelijk "beschermd".

Wil je die bescherming nog groter maken, dan is het goed alles te doen, wat in eigen geloof en omgeving gebruikelijk is om de omgeving te reinigen. Dat kun je natuurlijk heel plechtig doen door bv. het kabbalistisch kruis te maken, waarbij wij de godsnamen in vier windrichtingen aanroepen, om daarna de vier engelen aan te roepen en desnoods nog een keer een wachter op te roepen enz., voor wij beginnen. De wijze, waarop wij te werk gaan, is in feite maar een ritueel, al heeft het zeker zijn voordelen, wanneer je het beheerst en gebruikt. Hoe het ook zij, de bescherming hebben wij zeker nodig.

Ik vat kort samen. Mediteer zoveel mogelijk op een rustige, gereinigde plaats en kies zoveel mogelijk voor uw oefeningen ook steeds dezelfde plaats. Zorg dat de houding zo ontspannen mogelijk is en wij alle aandacht aan ons werk, aan onze gedachten kunnen geven. Wek vanuit de gedachte - want wij werken in en vanuit de gedachte - een afscherming, een contact met het hogere, waardoor men veilig kan zijn.

Hebben wij dit alles gedaan, dan zijn wij pas klaar voor de eigenlijk meditatie. Dus ga je maar eens mediteren over het een of ander. Maar dat wordt lastig, want wat kun je voor jezelf in het begin waarmaken? Dat zal heel weinig zijn. Je kunt nu wel stellen, dat je met de engelen door de hemelen wilt zweven, maar je weet niet eens, hoe dat is. In wezen is dit voor jou waarschijnlijk zo iets als een sprookje. Hoe kun je je zoiets dan als een werkelijkheid voorstellen, hoe kun je dit werkelijk innerlijk beleven, hoe kun je alles, wat daarbij te pas komt, als een werkelijkheid voelen? Neen, je begint dus eenvoudig. Neem een punt, dat voor u begrijpelijk is, zo mogelijk een ervaring, die voor u begerenswaardig en aangenaam is.

Dat laatste klinkt sommigen weer vreemd in de oren? Iets wat je aangenaam is! Maar per slot van rekening zul je sneller en eenvoudiger resultaat bereiken, wanneer je van rozengeur houdt en probeert deze geur ook weer even te ruiken, dan wanneer je tracht de werkelijkheid van een mestvaalt te ruiken, waaraan je een hekel hebt. Daarom moeten wij dus wel zeggen: begin, vooral in het begin bij de eerste scholingen in meditatie, voor jezelf die dingen zo werkelijk mogelijk te maken, die toch al ergens aangenaam zijn voor je en die je reeds kent. Dingen, waarmee je a.h.w. reeds enige harmonie of verbondenheid gevoelt. Op die manier bereik je tenminste wat. Je hoeft niet eerst eigen innerlijke weerstanden te overwinnen.

Later kun je misschien ook dergelijke dingen wel eens proberen, nu dient men eerst te leren, hoe de eigen werkelijkheid in de geest kan worden opgebouwd op een wijze, die haar a.h.w. zintuigelijk waarneembaar maakt.

Misschien vraagt u zich af, of het doel, dat men zich in het begin stelt, groot mag zijn. Neen. Ik dien te beginnen met het meest eenvoudige. Over het algemeen betreft dit dus een ervaring, die ik reeds meermalen gehad heb en die een van mijn zintuigen - dus alleen maar in een daarvan - merkbaar kan worden. Ik concentreer mij bv. tot ik een bepaalde stem een bepaald woord hoor zeggen of desnoods alleen maar een bepaalde toon even hoor. Of ik concentreer mij, tot ik iets van Licht zie, al is het maar een stip van een bepaalde kleur, met desnoods nog een bepaalde beweging. Of, zo ik mij concentreer op mijn gevoel, iets eenvoudigs, bv. alsof een van mijn vingers voor een ogenblik tegen een borstel aan was gekomen. Het behoeft dus niets belangrijks of groots te zijn. Kies een eenvoudige ervaring, die voor het Ik aangename associaties heeft. Slaagt men daarin, dan is het tijd om het gestelde wat uit te gaan breiden. Wanneer ik dus bv. een stem heb gehoord, zal ik trachten bij die stem een uiterlijk te zien. Desnoods mag die bron van het geluid in het begin alleen maar een vage wolk zijn. Wanneer ik het geluid hoor en gelijktijdig daarbij de "wolk" zie, is dit voor een beginner reeds veel.

Het gaat er om twee verschillende zintuigen gezamenlijk aan het opgeroepen beeld deel te doen hebben. Wanneer ik b.v. een roos ruik, kan ik trachten te voelen, dat ik de roos, net tussen twee doornen, bij de steel vasthoud. Meer niet. Dus voeg ervaringen van enkele zintuigen samen. Is men ook hierin geslaagd, dan is het werkelijk wel tijd, de oefening voorlopig op te geven. U zult het echter in de meeste gevallen reeds voordien opgegeven hebben, dat kunt u van mij wel geloven. Het duurt vaak langere tijd, voor men dit peil bereikt. Is men echter eenmaal zover gekomen, dan breekt het ogenblik ook aan, dat men enige meer abstracte beelden kan gaan bezien. Het is dan een volgende fase in de meditatieoefeningen waarbij men weer begint met een rustige plaats, ontspannen houding, gebed of afscherming en het opwekken van een simpel gevoel of simpele zintuigelijke impressie.

Men gaat nu echter enigszins anders te werk. Stel, dat ik bv. wil mediteren over het licht. Ik begin dan mij voor te stellen, dat ik op een deel van mijn huid zonnestralen voel. Ik moet het licht eerst kunnen voelen. Daarna ga ik - in gedachten dus - mijn ogen opendoen en ontdek, dat er licht is. In dit licht kan ik zien. Ik ga kijken, wat ik also kan zien. Stel, dat ik zover kom, dat ik in dit licht een vorm meen te zien. Dan ga ik luisteren, of er bij die vorm misschien ook een geluid te erkennen is. Ik bouw zo langzaam, vanuit een enkele impressie, die voor mij lichamelijk haast reëel is, een steeds complexer beeld op. Uiteindelijk leert men dit zover door te voeren, dat men een gehele scene krijgt - nog steeds door het Ik opgebouwd dus - die langzaam maar waar wordt voor het Ik. Om het zover te brengen is heus menige oefening noodzakelijk, dat zult u overigens nu wel begrijpen. Dat hierbij ook de wilskracht steeds meer getraind wordt, spreekt wel vanzelf, want het vergt heel wat concentratie, om de werkelijkheid zozeer te beheersen en uit te buiten, dat men bewust en volgens eigen verkiezing iets kan zien, horen, voelen etc., waarvan men toch eigenlijk weet, dat het er niet is.

Men heeft heel wat voorstellingsvermogen en wilskracht nodig, om zichzelf bewust zover onder suggestie te brengen, dat men dingen, die lichamelijk niet bestaan, voor zichzelf werkelijk kan maken. Heeft men het echter eenmaal zover gebracht, dan ervaart men eerst de werkelijke waarden die in meditatie gelegen kunnen zijn. Tot op dit ogenblik is al, wat beschreven werd, eenvoudigweg scholing geweest. Het was eenvoudig een pogen van het Ik, om voor zichzelf de geestelijke werelden binnen te treden en deze te beleven en te begrijpen op haast lichamelijke wijze, zo ervaringen opdoende, waarmede men, ofschoon zij innerlijk reeds eerder bestonden, tot op heden niets kon doen, omdat zij zich eenvoudig aan het stoffelijke bevattingvermogen onttrokken. Wat men nu geleerd heeft komt er op neer, dat men geestelijke ervaringen heeft leren transponeren naar een meer lichamelijk beleven. Voor het verwerven van een bewust en meer blijvend resultaat is dit veelal - vooral in de eerste fasen van bewustwording - noodzakelijk.

Eindelijk is men nu zover gekomen, dat men een willekeurige situatie kan doen herleven in zichzelf. Men kan daarvoor bv. de geboorte van Jezus of van de Boeddha bij gaan wonen.

De scène heeft men waarschijnlijk leren kennen uit een boekje. Dit is de basis. De details, waaruit men dit geheel probeert te construeren, stammen niet uit een vroegere werkelijkheid, maar zijn deel van eigen voorstellingsvermogen. Omdat ik het geheel echter als een werkelijkheid beleef, ben ik in harmonie met alle waarde, die de werkelijkheid van dit gebeuren kennen en beleefd hebben. Het Ik is in zijn voorstelling en beleving dus niet meer alleen. In het begin van de meditatieoefeningen was het Ik werkelijk alleen, geïsoleerd. Rond ons is dan de afscherming van het Licht - óf behoort deze afscherming althans te bestaan - maar binnen deze bescherming zaten wij te spelen met onze eigen blokjes, alleen en zonder gezelschap. Want het begin is slechts een spelen met een soort blokkendoosje van verschillende tactiele en andere zintuigelijke sensaties.

Nu delen wij onze wereld. Er zijn anderen en een uitwisseling tussen het door ons geschapen beeld en deze anderen is haast onvermijdelijk geworden. Voor wij het weten wordt het beeld, dat wij beleven, iets anders dan alleen maar onze eigen voorstelling.

Hier komt het meest belangrijke punt: het Ik gaat dus iets beleven, dat voordien nog niet of niet zo in het Ik bestond. Men gaat voor zich zozeer waar maken, dat het voortaan, ook al bestaat het niet meer alleen uit in het Ik levende beelden en waarden, dat het voortaan van het eigen bewustzijn en leven evenzeer deel uit zal maken als de gewone dingen van alle dag.

Dit is in meditatie van het hoogste belang: de waarde ervan is een beleefde werkelijkheid geworden. Wanneer ik nu voel, dat een engel mij heeft aangeraakt, is dit niet alleen maar een verhaaltje, een vage reeks van gevoelens en rationalisaties, het is een tinteling, die ik nu nog kan gevoelen, wanneer ik er aan denk. Het is een herinnering, die herleefd kan worden. Ook al zal de reactie op dergelijke belevingen wel doen denken aan de veteraan, die eenieder verveelde met zijn verhaal: "... en toen kwam de koningin voorbij, zij sprak met mij en gaf mij uiteindelijk een hand." Bij enig nadenken zal men beseffen, dat dit een zo grote onderbreking van het normale was voor deze oude heer, dat hij om zijn gehele leven niet meer kan vergeten, dat hij hierop steeds weer terug zal komen. Indien u tijdens deze "droom", die het gevolg is van de meditatie, contact hebt gehad met een engel, iets hogers hebt beleefd, gesproken hebt met een ander, terwijl dit geheel juist een tikje meer was dan alleen maar het product van eigen wensen en denken, is er ook voor u iets ontstaan, dat u nooit meer kunt vergeten. Het is dan een deel van uw bewustzijn geworden en zal dit blijven, ook wanneer u eens over zult gaan. Het is een leidsnoer, een kracht misschien, waarop u zich altijd kunt blijven beroepen.

Dit te bereiken is het feitelijke doel van de meditatie: ervaring, bewustwording. Het is dus heel wat meer dan een, zoals velen schijnen te denken, vroom overwegen van hogere waarden; als je daarvan later niet zo veel meer afweet, is het niet zo erg. Dit laatste beeld is alleen maar een lekenopvatting. Meditatie is een werktuig, een werktuig waarbij het eigen wezen a.h.w. wordt gebruikt om bepaalde waarden van de geest reëel en bewust te kunnen benaderen. Het is een scheppen, een projecteren, een beeldhouwen met de krachten van de geest, een in jezelf schilderen van de krachten der oneindigheid. Omdat het mediteren dus een bijzonder belangrijke en scheppende actie van het ego is, moet men ook kunnen beseffen, dat zij altijd meer zal moeten omvatten dan maar wat vaagheden en half besepte begrippen.

Het is natuurlijk veel moeilijker om in deze op het reële ervaren gebaseerde meditatie te komen tot bv. een opgaan tot God, dan in een reeks van fraaie gedachten alleen. Dit laatste is gemakkelijk: je denkt maar aan een trapje, waar bovenaan een licht staat en doet voor jezelf, of je dit trapje opgaat, om boven gekomen te zeggen: God, wat bent U groot. Maar dan heb je die God niet werkelijk gezien. Je hebt niet werkelijk met die God gesproken. Je hebt de trap niet werkelijk gevoeld en je bent niet moe geworden van het klimmen. Later is het alleen een leuke droom of iets, waarover je vol gewichtigheid met anderen kunt gaan praten: "toen ik mediteerde...." En dat zeggen sommigen net zo vol betekenis als zij soms zullen zeggen: ik heb zo lekker geslapen vannacht.

Om te kunnen beleven, wat een dergelijk beeld, een dergelijke ontmoeting in kan houden, moet je haar werkelijk beleven. Het is natuurlijk veel moeilijker, dit alles voor jezelf tot een ervaren waarheid te maken, maar het maakt je in ieder geval los van de theorie.

Een groot deel van de stellingen, die wij als mensen op geestelijk terrein plegen te verkondigen en waarvan wij bij ons geestelijk leven trachten uit te gaan, zijn niets anders dan theorieën, woorden. Wanneer ik op een gegeven ogenblik alles heb gelezen over vijlen, het vervaardigen en gebruik van vijlen en zelfs alles heb gelezen over metalen, dan kan ik misschien wel zeggen, dat ik van deze dingen veel af weet. Maar mijn stellingen voor juist bewijzen kan ik niet. Ik zal nog niet eens in staat zijn een enkel vlakje van een blok metaal werkelijk recht te vijlen. Overdenking, leren, kan men vaak in de stof, zonder dat men zich daarbij vervreemd van de menselijke werkelijkheid. Maar van een praktijk is nog geen sprake. In het bovenvermelde geval zou oefening noodzakelijk zijn. In het geestelijk werk dient juist hiervoor de meditatie. Men neemt a. h.w. de gekende structuur van de vijl en plaatst deze als een werkelijke vijl in de hand. Daarna maakt het ik van de kennis van het metaal een voor het Ik werkelijk brok metaal. Nu kan men gaan vijlen en de reacties van de vijl op het metaal en de druk van de hand, de reactie van het metaal op deze inwerking kunnen ervaren. Wanneer je in de stof net zo lang geprobeerd hebt een stuk recht te vijlen, tot het gelukke, dan hebben niet alleen de hersenen, maar ook de handen iets geleerd. Het gehele wezen heeft iets geleerd en kan nu als instinctief de juiste houding vinden, de juiste bewegingen uitvoeren, zodat men vijlen kan en gelijktijdig op andere dingen letten. Ook is het zeer belangrijk, dat wij voortaan weten, wat het vlakvijlen betekent en dus nooit meer opdrachten zullen geven of stellingen verkondigen, die praktisch onmogelijk, onvervulbaar, onbereikbaar zijn.

Misschien vindt u het volgende beeld hatelijk. Maar vele mensen, die aan esoterie doen en er veel van weten, doen mij, wanneer zij anderen ernstig lessen en raad geven, denken aan een goedmenende jonge pastoor of kapelaan, die aan anderen raad moet geven in hun huwelijksmoeilijkheden. Wat weet de goede jongen ervan af? Misschien weet zo iemand er theoretisch wel erg veel van af, maar wat weet hij van de werkelijke verhouding tussen man en vrouw? Waarschijnlijk heel weinig. Wat weet hij omtrent het samenleven van man en vrouw, elke dag opnieuw? Waarschijnlijk nog veel minder. Wat weet hij van kinderen af? Hij zal misschien van kinderen houden en ze elke dag meemaken. Maar kan hij zich de bezitsrelatie van ouder tot kind wel werkelijk indenken, met al zijn machtslust en machteloosheid, met al zijn goedwillendheid en onbegrip? Zal hij iets kunnen weten van dergelijke problemen en de feitelijke moeilijkheden, die daaraan ten grondslag liggen? Neen. En toch moet hij raad geven.

Zolang wij alleen maar theoretisch esoterisch blijven denken en theoretisch alles juist en mooi blijven zeggen, zijn wij als een dergelijke arme geestelijke, die zelf wel voelt, dat hij alleen maar met dooddoeners kan antwoorden, maar geen andere uitweg heeft. Waarom zijn er zo weinig mensen, die bv. alcoholisten goed kunnen genezen? Zelfs doctoren slagen daarin met al hun kennis en middelen maar zelden geheel. Werkelijk bewonderenswaardige resultaten echter behaalt de A.A.A., de Alcoholics Anonymous. Dat komt, omdat deze laatste groep bestaat uit mensen, die zelf weten wat het is. Mensen, die daardoor in staat zijn de werkelijke moeilijkheden van een ander geheel te begrijpen en juist door dit begrip en het in feite één kunnen zijn met die ander zonder boven of buiten zijn problemen te staan, de anderen wel kunnen helpen, waar anderen falen.

Zelfs wanneer wij in de wereld het goede willen doen, kunnen wij dit nooit werkelijk doen en bereiken op een gebied, waarvan wij niets afweten. Wij moeten niet alleen goede wil, maar ook bekwaamheid hebben om iets te bereiken. De meditatie schept voor ons een wereld, waarin wij die bekwaamheden en ervaringen op kunnen doen. Zij maakt het bij wijze van spreken de pastoor mogelijk om, zonder zijn gelofte van celibaat te breken, duizenden malen gehuwd te zijn, zowel als man en als vrouw te beleven, wat het is. Dan zal hij concreet weten, wat het is om moeder te worden en moeder te zijn, om vader te zijn. Hij kan duizenden levens leven en zo weten, wat alle voorkomende moeilijkheden in wezen voor de betrokkenen betekenen. Dan kan zo iemand de anderen werkelijk raad geven en helpen.

Je kunt met iedereen over God praten. Wat zijn er al niet voor mooie woorden over God gesproken op aarde. Ik heb zelf op aarde een dominee gekend, die kans zag vier uren achtereen over God te preken en uiteindelijk niets over God te zeggen. Toch was dit een hele goede, vrome mens. Maar hij had God zelf nooit ontmoet. Hij kon de vonk van het goddelijke, die belangrijker is dan alle woorden, daarom ook niet aan anderen overbrengen.

In plaats van een levende vibratie, die anderen moet aanvoelen, vermoeden: "ja, zo is God, dat kan God voor mij zijn", kwam hij niet verder dan een saai betoog over de Vader en wat de Here wenst, tot een ieder sliep. Geen wonder, dat na de preek de gelovigen naar buiten gingen om elkander nieuw onrecht aan te doen in de wetenschap, dat dit wel mag, en niet verhindert, dat de Here met óns is. Er zijn echter ook mensen geweest - bij ons hebben wij er ook een -, die met God geworsteld hebben op aarde. Ik wil niet zeggen, dat zij daardoor ook de gehele waarheid over God gevonden hadden, maar zij hadden contact met God. Een klein toespraakje van die mensen doet anderen God voor een ogenblik gevoelen. Zij gaan dan iets rijker weg. Je kunt, voor jezelf en anderen, alleen waarlijk iets bereiken met de vaardigheden, die je werkelijk bezit. Meditatie geeft je de vaardigheid. Meditatie kan u in staat stellen vreemde dingen te doen en te beseffen.

De menselijke ervaring en associatie kunnen gebruikt worden als beeld of symbool voor werkingen en krachten, die menselijk niet voorstelbaar zijn. Een leuk voorbeeld is bv. een oude bezwering, die in de Isis-tijd werd gebruikt. Er wordt hierbij een beroep gedaan op de vier windrichtingen en vier grote krachten. Daarna wordt Maat, de hemelboog, aangeroepen. Vervolgens bouwt men in zich het beeld op van een hond, een wachter. Hiermede, wist men zich tegen storingen en schade vaak te behoeden. Overigens vinden wij dergelijke wachters nog in de dodenboeken terug, compleet met allerhande eigenschappen en magische woorden. In het onderhavige geval luidde de voorschriften: "Bouw u het beeld van de hond zo sterk en monsterlijk, zo demonisch, als gij maar kunt. Bouw verder, tot gij hem voor u ziet. Zo gij hem aanschouwt, zeg tot hem: "ik ben Horus en gij zijt mij gehoorzaamheid verschuldigd." Erken dit. Daarna zegt gij tot hem: "doe dit", en besluit: "gij kent uw taak." Hij zal u dan beschermen en geen vijand of demon zal u kunnen benaderen.

Redelijk gezien is dit kolder, bijgelovige toverij. Men deed dit vooral in de tempels, wanneer er plechtigheden werden gevierd, die zo omvattend waren, dat men vrezen kon, dat kwade geesten, demonen of geesten van niet rustende gestorvenen zouden komen, om de zaak in de war te sturen. Hoofdzakelijk voor dergelijke gelegenheden werd de wachter, de hond, opgeroepen. Dat het werkzaam was, zei ik u reeds. Het systeem is in wezen hetzelfde, dat ook wij bij onze meditatie dienen te gebruiken; de bescherming vanuit de hemelen was natuurlijk niet in de vorm van een hond aanwezig. Ik geloof niet, dat er een hemel bestaat, waarin men er monsterlijke bloedhonden op na houdt. Dat is maar een beeld. Maar het was het beeld van een absolute bescherming, gekoppeld aan de waarde van Horus, de lichtgod. Zo vond men een afweer van alle kwaad als mogelijkheid. Door deze afweer niet in het vage te laten, maar een vorm te geven en als een realiteit aan te spreken en te behandelen, werd de werkelijkheid voor de priesters zodanig gewijzigd, dat geen demon binnen kon treden en zelfs vijanden hen niet konden storen.

Misschien zegt u nu, zoals zovelen: "Dat was misschien eens mogelijk. Nu bestaat het niet meer." Maar dan vraag ik u: is er enige reden te noemen, waarom wij het op deze dag niet nogmaals zouden kunnen doen? Ik neem een ander voorbeeld. Wij kunnen spreken over de toorn van God, maar zullen ons deze niet voor kunnen stellen. Laat ons dan een beeld daarvoor opbouwen, bv. van een onweder - ook al behoort dat waarschijnlijk meer bij Jupiter dan bij de God, die wij erkennen. Laat ons dan de bliksem zien vallen als een kracht, die alles verzengt wat onrecht is. Laat ons het beleven, dat de bliksem ook onszelf treft en een deel van het onrecht in ons wegbrandt. Dan mag de voorstelling onjuist zijn, maar wij weten innerlijk voortaan, wat Gods toorn is. Wat meer is, wij zullen juist dan ook beseffen, in hoeverre Gods toorn voor ons een wapen of een verdediging kan zijn in ons eigen wezen en leven. Wanneer wij spreken over Gods liefde, dan moeten wij dat eveneens niet alleen als een woord zien. Wij moeten eveneens een beeld bouwen en desnoods ervaren, hoe die God naast ons staat; ons, wanneer wij pijn hebben, toespreekt, hulp belooft en geneest, ons zegt te eten, wanneer wij honger hebben. Wij zullen dan a.h.w. moeten proeven, hoe Hij ons voedt. Op deze wijze maak je dingen waar voor jezelf, die misschien niet in werkelijkheid op die wijze bestaan, maar je vindt de juiste afstemming, waardoor emotie, lichaam en rede via een soort gelijkenis - overdrachtelijk dus - deel kunnen hebben aan de werkelijke krachten, en dit beleven voor zich kennen en leren herhalen.

Natuurlijk is er over meditatie nog veel meer te zeggen. Zo is er een filosoof uit rond 1200, een zekere Bernardus van Ulm - niet te verwarren met de later ook onder die naam bekend geworden bisschop; hij was een eenvoudige monnik. Deze Bernardus zei dan: "Mediteren is een jezelf gewennen om binnen te treden in het koninkrijk Gods, zoals je nu bent."

Het klinkt wat simpel. Maar elders vergelijkt hij de meditatie met het vinden van een wegaanwijzing - wij zouden zeggen een landkaart - waardoor het mogelijk wordt de weg in haar geheel uit te stippelen. Maar, zo zegt hij daarachter, dan moeten wij die weg ook feitelijk gaan. Nu is het wel zeker, dat wij in de kosmos vele dingen en werelden aan zullen treffen waarvan wij nog nooit hebben gehoord. Maar ook wanneer wij eenvoudig vertrekken vanuit de onze gekende wereld, zal er een ogenblik komen, waarop dit onbekende voor ons op gaat treden. Zoals wij de gekende wereld innerlijk beleven, zal ook het ongekende zich als factor in de innerlijke beelden gaan tonen. Een openbarende engel of een Lichtende Kracht is dan niet meer een vaagheid, maar een concrete figuur, waarmede wij misschien kunnen spreken. Het is een weg, die wij concreet gaan en die ons, terwijl wij hem gaan, aan alle kanten nieuwe dingen kan tonen. Ook al lijkt het geheel innerlijk en daarom onwerkelijk: de beelden, die ontstaan, geven een beleving, die reëel bruikbaar is.

Degene, die mediteert, kan bv. in zijn verbeelding naar andere sterren vliegen. Het is helemaal niet zeker, dat zijn beeld van al wat hij daar zal aantreffen wel geheel zuiver is. In het begin bouwt hij het zelf op. Maar wanneer zijn afstemming op de ster of de planeet zuiver genoeg is, komt er een ogenblik, dat hij in voldoende harmonie is met al hetgeen daar werkelijk bestaat. In zijn "droom" zal zich dan steeds meer detail gaan voegen, dat werkelijk is. Laat ons als voorbeeld zeggen, dat iemand zo mediteert over Mars. De mediterende denkt, dat hij daar loopt in de tuinen rond de grote kanalen. Hij beleeft dit als werkelijkheid. Nu zult u zeggen, dat dit beeld niet waar is, zodat de beleving zelfbedrog is. U hebt gelijk: tuinen zijn er nu niet meer op Mars. Maar deze mens denkt aan Mars, voelt zich daarmee ergens verbonden, en is daardoor in harmonie met de werkelijkheid. Hij ziet nu, dat de begroeiing, die hij zelf schiep, steeds minder wordt naarmate hij verder gaat. De lucht wordt ook steeds ijler. Op een gegeven ogenblik loopt hij dus in de roestode woestijn, ziet de korstgewassen en mossen, de eigenaardige diepwortelende gewassen, die maar een enkel betrekkelijk klein blad voortbrengen, waarmee zij zonnekracht om kunnen zetten. Hij ziet en beleeft uiteindelijk niet meer het zelfgeschapen beeld, maar de werkelijkheid van Mars.

Dit voorbeeld is niet zo onpraktisch, als het u misschien lijkt. Steeds weer zien wij, dat men begint met een fantasiebeeld, dat als werkelijkheid wordt beleefd, maar eindigt met het beleven van de werkelijkheid. Stel, dat iemand, die dit gedaan heeft, eens op Mars terug kan keren, nadat de mensen het pontje naar de maan en het overzetbootje naar andere planeten heeft uitgevonden. Wanneer hij dan de planeet betreedt, zal hij rond zich kijken en zeggen: "Ach, dat wist ik eigenlijk allemaal al."

Er zijn immers op aarde zovele mensen geweest, die de "geheimen der natuur" reeds lang kenden, voor de wetenschap daar aan toe kwam. Zij konden alleen niet bewijzen, dat zij gelijk hadden. Zij zouden hoogstens kunnen zeggen: het is aannemelijk te maken en ik heb het beleefd, ik weet het. Stel dat een oude denker al mediterende in de ruimte gaat staan, zegt: ik zweef en zie beneden mij de aarde. Dan zal hij uiteindelijk de aarde zien als een bol, die draait. Een voorbeeld van deze aard treffen wij letterlijk aan in de geschriften van Diomedes. Zo iemand zal dan de waarheid van de aarde en misschien van grote delen van het Al gezien hebben, terwijl hij oorspronkelijk misschien probeerde een van de kristallen sferen te bereiken, waarin een paar van de hemellichten moesten hangen. Door het afstand nemen van de aarde op een wijze, die voor hem werkelijk was, kwam hij echter in een steeds reëlere verhouding tot de werkelijke aarde te verkeren en vond zo een beeld van de werkelijkheid in de plaats van de nagestreefde waan. Dit is een punt, dat wij zeker nooit mogen vergeten.

Elk meditatie gaat uit van eigen denkbeelden, in wezen dus van eigen fantasie. Maar wanneer er voldoende harmonie bestaat met een sfeer, wezen of voorwerp en de wil op de werkelijkheid blijft gericht, zal de fantasie langzaam en deel na deel vervangen worden door de werkelijkheid, die uiteindelijk even concreet beleefd wordt als in het begin misschien de fantasie ervaren werd.

U ziet dus, dat er over mediteren en de juiste vorm van mediteren heel wat te zeggen valt. Elke mens zal uiteindelijk zijn eigen techniek vinden. Er bestaan geen algemene regels, evenmin als men kan stellen, dat alle mensen dezelfde aard en hetzelfde karakter hebben, zelfs indien zij op het zelfde tijdstip geboren zijn. Zelfs dan kan er een groot verschil in aard zijn. Er zijn verschillen. Elk zal voor zich de methode moeten vinden die voor hem of haar de meest juiste is. De gegeven grondregels betreffen dan ook niet zozeer de techniek als wel de meest juiste vorm van meditatie.

Datgene wat ik gezegd heb over de noodzaak de meditatie als een werkelijkheid te beleven, zult u eerst kunnen onderschrijven, wanneer u voor het eerst zelf iets van een dergelijke werkelijkheid ervaren hebt. Wij kunnen daarvan spreken als een tweede werkelijkheid, die magisch van zeer groot belang is. Voor ons zal het echter om te beginnen een innerlijke wereld moeten zijn, die wij betreden en, omdat zij harmonisch is met de goddelijke schepping, ons het gehéél van die schepping en zijn waarden doet kennen, geen wereld of sfeer uitzonderend van het geheel.

Ik hoop, dat dit onderwerpje voor u attractief is geweest. Indien u nog iets te vragen hebt, kunt u dit nu doen.

Vraag: Wanneer je steeds maar op deze wijze mediteert, wordt het dan geen obsessie?
Antwoord: Dit kan het worden, wanneer men weigert in eigen werkelijkheid terug te keren en deze weer geheel te erkennen. Het komt dus wel voor. Therese Neumann was daarvan een sprekend voorbeeld. Een mens kan zozeer in zijn innerlijk beeld of droombeelden opgaan, dat hij de werkelijkheid in feite verder afwijst. Deze dame heeft te Konnersreuth dus op bed gelegen en niets gedaan, omdat zij eenvoudig aan het gewone leven niet meer werkelijk deel kon nemen. Zij was geheel in haar meditatieve beelden, die in dit geval niet geheel beheerst waren, opgegaan. Iets dergelijks moeten wij natuurlijk vermijden. Daarom is het zo belangrijk, dat men voor de meditatie steeds dezelfde plaats probeert te gebruiken en, als het even kan, daarvoor zelfs steeds dezelfde tijd gebruiken. Wij gewennen onszelf er dan aan, op bepaalde momenten de stoffelijke werkelijkheid te verlaten en daarin eventueel, verrijkt met ervaringen, terug te keren.

Want alle meditatie heeft voor ons eerst werkelijke waarde, wanneer zij ook in het dagelijkse leven en het normale besef mee kan werken.

Is dit voldoende?

Hiermede zijn wij dan aan het einde van ons eerste onderwerp gekomen. Ik dank u zeer voor uw aandacht, en wens u ook verder nog een heel goede avond. En om u nog even gerust te stellen: u hoeft niet bang te zijn, dat u zo dadelijk naar huis moet glijden.

Tot ziens.

Goedenavond, vrienden.

Dit de deel van de bijeenkomst kan voor een willekeurig onderwerp gebruikt worden. Ik laat het dan ook aan u hier een keuze te maken.

Voorstel: Wilt u over de tarot spreken?

Spreker: In de tijd, mij ter beschikking staande, kan ik daarover wel iets, maar niet alles zeggen. U moet mij dus wel toestaan een wat algemeen overzicht te geven van ontstaan en waarden.

DE TAROT

De tarot is op het ogenblik algemeen bekend, als een soort kaartspel, dat vooral bij waarzeggers nogal in gebruik is.

De origine van dit spel ligt echter veel verder terug dan men over het algemeen veronderstelt. Wij kennen namelijk in de tijd, dat voor het eerst vanuit het beeldschrift zich een letterschrift ontwikkelt, en dan voornamelijk in Beneden-Egypte, een reeks van voorstellingen op kleitafels, die gebruikt worden om de levensbegrippen zodanig te groeperen, dat zij tevens een woord spellen. Dit moge u vreemd klinken, maar men veronderstelde toen, dat het geheel van de godenwereld, door de verhouding van de goden onderling, het lot en wezen van alles op aarde zou bestemmen. Wanneer men dus een bepaalde relatie van goden had erkend, kon men deze door tekens overzichtelijk maken. Men groepeerde daartoe de genoemde kleitabletten. Dit geschiedde meestal in de vorm van een rechthoek. Men kon nu lezen, wat de naam was, die op deze wijze gespeld werd. Deze naam was dan een omen. Men maakte van dit orakel o.m. gebruik bij het aanstellen van veldheren en gouverneurs. Vaak ook bepaalde men op deze wijze de plaatsen, waarop een tempel zou moeten ontstaan. Van hieruit ontwikkelt dit begin van de Egyptische tarot zich tot een algemeen systeem, dat in de tijd van Jozef reeds wordt meegenomen door zijn broeders, wanneer zij vanuit Egypte terug gaan naar Kanaän. Later zal men trachten dit systeem, dat nog steeds een methode van wichelarij is, in te passen in de godsdienstige opvattingen en gebruiken. In Egypte zien wij, rond de tijd van Mozes, bij de tempels staven gebruiken met symbolen, om zo voor de voorbijgangers een voorspelling te trekken. Vooral in de tempels van Re-Horus kwam dit veel voor.

De Joden nemen vele van de symbolen over, maar komen nog niet tot een dergelijke losse opstelling van de verschillende waarden t.a.v. elkander. Ook zij leren echter meer en meer schrijven. Het is hun eigen lettersysteem van 22 letters, dat in de plaats treedt van de Egyptische voorstelling, maar voor hen wel degelijk ook een aanduiding kan vormen van goden en krachten. Men bedenke hierbij, dat vele letters ook nog voor getallen staan, zodat niet alleen begrippen, maar ook aantallen en waarden kunnen worden afgelezen en weergegeven. Rond de tijd van Jezus' leven op aarde zijn er dan al sekten, zowel in Israël zelf, waarbij men gebruik maakt van de letters om, zoals eens de Egyptenaren, bepaalde godswaarden naast of tegenover elkander te groeperen. Daarbij ontstaat ook het systeem van letteromzetting, dat later beken zal worden als deel van de praktische kabballa. Ik leg er de nadruk op, dat afbeeldingen toen nog niet door de joden werden gebruikt. Wel bestonden zij in Egypte. Het is duidelijk, dat dit systeem van letters en kaarten dus ouder is dan de later daarmee verbonden stellingen, doel van de mystieke als van de praktische kabballa.

De stellingen van deze kabballa worden het eerst rond 400 geheel geformuleerd, maar komen in een herziene versie eerst rond 822 op schrift te staan. Rond 1200 worden op dit oerschrift verschillende werken geschreven, die zich op de oude wijsheid beroepen en vaak als auteurs de naam van oude wijzen geven. Daarmede probeerde men waar te maken, dat deze werken bij de oudste en meest bekende heiligen en wijzen van het verleden origineerden. Dit was natuurlijk niet altijd helemaal waar. In de kabballa wordt nu de hiërarchie van het goddelijke uitgedrukt. Deze hiërarchie is in overeenstemming te brengen met de waarden van het alfabet en de in het alfabet mogelijke groeperingen van letters. Wij zien, dat langzaam maar zeker het kabbalistisch systeem van de levensboom gebruikt wordt in verband met de tekens van de nog steeds uit Egypte overgeleverde tarot, die later ook wel rota wordt genoemd. Dit laatste dankt men aan het feit, dat men onder invloed vooral van de christelijke gnostici, naar ik meen, dat de kringloop, de gesloten cirkel, in het leven belangrijker is dan de rechthoek.

Men beeldt op de kaarten steeds meer de betekenis van de letters en niet de letters alleen maar. Er ontstaat dus een kaartstelsel, zoals men het nu kent. De kaarten in hun oudste vorm, zoals men hier nu de tarot met zijn voorstellingen kent, stammen echter uit rond 1500 en ontstaan in Frankrijk. Hiermede wordt gewerkt - voor meditatie, maar later ook wel voor prognostiek - vanuit de driehoek als centrum, een weergave van de goddelijke drie-eenheid in feite, met daaromheen de cirkel, die de oneindigheid aangeeft, waarin de openbaring plaats vindt. Daaromheen legt men dan wel, maar nu met gewone kaarten - waarbij wij in het boek echter t.a.v. de nu bestaande in elk boek voor elke kleur een ridder extra aantreffen - het vierkant, dat dan de wereld vertegenwoordigt, waarin men leeft. U moet goed begrijpen, dat er hier dus geen sprake is van een systeem, dat in de dagen van Europees ontstaan voor wichelaars bestemd is, ook al heeft het zeer waarschijnlijk wel zijn oorsprong in de wichelarij.

Het is een boek van voorstellingen, waardoor de mens in staat is voor meditatie een groepering van waarden samen te stellen en hun mogelijke wisselwerkingen binnen het geheel te overzien. De mens die zich hierin verzinkt, ziet dus niet zozeer naar verleden en toekomst, als wel naar de oorzakelijkheid van het goddelijke en de gevolgen, die dit goddelijke kan hebben voor de mens in bepaalde toestanden. Zo wordt langzaam maar zeker de tarot het gebedenboek van de werkelijke kabbalist. Ik mag hieraan wel toevoegen, dat dit ook vaak waar is voor alchemisten en andere mystici. Vanaf rond 1600 gaat de Franse tarot de gehele christelijke wereld door en slaat daarbij terug naar de Arabische wereld, waarin tijdens het kalifaat reeds een systeem op meer astrologische basis werd ontwikkeld, dat in opzet sterk met de kabballa en de tarot verwant was. Het eindresultaat kent u op het ogenblik als een soort combinatie van deze systemen.

Ik moet hier helaas namen geven. Misschien kent u de tarotkaarten "la gitana"- een Spaans type, of de kaarten die men wel noemt de kaarten van Lenormand, een Frans systeem. Indien u nu dergelijke kaarten beziet, zult u ontdekken, dat daarop niet alleen de voorstellingen van de oude tarot voorkomen, die beschouwelijk zijn, maar dat daarnaast planeten, getallen en letters worden aangegeven. Meestal geldt dit zover het de 22 kaarten van het groot arcanum betreft, die soms met fantasiekaarten worden aangevuld. De relaties, die in het Al bestaan, worden dus, dankzij de Arabische invloed, geassocieerd met planeten en sterren. De oude verering van de joden voor letter en getal als waarden van goddelijke origine, blijft in deze typen, die geen echte tarotkaarten meer genoemd kunnen worden, eveneens bewaard.

Tot zover dan een klein overzicht van de bron. Wanneer wij de kaarten bezien, zullen wij daarop kaartenbeelden aantreffen als bv. dat van de magiër en de ingewijde. Deze kunnen worden beschouwd als een paar. De magiër wordt vaak voorgesteld als een tovenaer. Hij draagt een staf in de handen, maar is geen lichtende figuur. Hij zit meestal op een troon of staat bij een driepoot. Hij heerst, hij is in- en van uit de wereld der mensen georiënteerd. De ingewijde is de gehangene: hij hangt omgekeerd aan een galg - die in zich een driehoek pleegt te bergen - terwijl de houding van de benen eveneens een driehoek omvat, maar gelijktijdig een letter of cijferteken weergeeft.

In dit paar kunt u reeds zien, hoe de tegenstellingen in de kernkaarten wordt uitgedrukt: de ingewijde, levende in een hogere waarheid, wordt door de continuïteit van oorzaak en gevolg nog geketend aan een wereld en kan daarin slechts werkzaam zijn als een goddelijke hiëroglief. De magiër daarentegen zetelt op de aarde en zo hij hogere krachten tot zich weet te dwingen en hen weet te regeren, stelt hij zijn eigen daden. Hij blijft volledig mens.

Een typische kaart is ook de z.g. goochelaar, prestidigitateur of juggler. Deze toont een potsenmaker, die op een blad voor zich een aantal voorwerpen uitstalt. Bij het geven van een interpretatie moet men hier voorzichtig zijn, omdat er naast de oorspronkelijke vorm van deze kaart verschillende andere drukken bestaan, waaronder verschillende herziene en spiegel-drukken. Op het blad treft men echter meestal een symbool van waakzaamheid aan, een belletje, een beker, die een soort graalbetekenis kan hebben, dobbelstenen, die het noodlot, dat door de juggler beheerst wordt, aangeven enz.

Wanneer je een dergelijke voorstelling beschouwt en in de betekenis daarvan tracht door te dringen, komt daaruit een reeks persoonlijke associaties voor. Men zal dan zichzelf ten dele kunnen zien als bv. magiër, gehangene, beïnvloed door het symbool van hemelgeweld, traag maar vast als een rots enz. enz. Door de associatie van het Ik met deze waarden kan men dus een aantal waarden beleven, die in het goddelijke bestaan, en werkingen erkennen, die van daaruit op het ego inwerken. Door het erkennen van de verhouding in deze verschillende delen van het geopenbaarde tekent zich het beeld van de innerlijke mens, die dan weer een relatie blijkt te hebben met de buitenwereld, het z.g. klein-arcanum. Hierdoor kunnen innerlijke werkingen en uiterlijke belevingen en ontwikkelingen met elkander nog eens in verband worden gebracht. Men zou kunnen zeggen, dat de tarot in wezen een meditatiesysteem is, waarbij door de bewuste verandering van de letters t.a.v. elkander de godsnamen gespeld kunnen worden en goddelijke waarden kunnen worden uitgedrukt.

De mens kan dan, door het beschouwen van het beeld, in zich een beeld verwerven van eigen verhouding tot het goddelijke of een bepaald aspect daarvan. Men zegt daarom, dat hij, die de tarot geheel kent en in zich beseft, de letters of machten van de levensboom in zich bezit en in zich naar willekeur de wegen kan gaan, die hen verbinden.

Hiermede zal u duidelijk zijn geworden, dat de tarot alles is behalve een kaartleggerspel. Omdat de symbolen, die gebruikt worden, echter aanspreken in het oerwezen van de mens en de associaties haast psychologisch onontkoombaar plegen te wekken, zal ook degene, die met die kaarten niet waarlijk werken kan, toch in het geheel van de kaarten voor zich bepaalde symbolen zien ontstaan. Hij krijgt gevoelsassociaties - die hij in tegenstelling tot de bewuste kabbalist niet kan verklaren - en zal op grond hiervan bv. voorspellingen kunnen doen, die toch in vele gevallen redelijk juist blijken te zijn.

Maar een bewuste erkenning is noodzakelijk. Ik besluit daarom met uitspraken van enkele bekende kabbalisten. Allereerst dan dit: "Wanneer de drie zijden der goddelijke openbaring in het rad geopenbaard worden, leest de bewuste daarin de naam, die steeds verandert en toch zichzelf blijft. In deze naam weet hij, hoe de goddelijke kracht in hem werkt." Abbé Nicolas Dumont, een kennelijk pseudoniem, in 1673. Vervolgens een Duits commentaar. "Wanneer ik lees in de kaarten en de namen spel, zal ik weten, welke krachten op aarde kunnen regeren. Stel ik de naam van een ziekte, zo zal ik ook de naam, die geneest, kunnen lezen in de kaart. De kaart maakt mij steeds weer duidelijk, welke kracht regeert en welke kracht de werking op kan heffen, daar alle tegendelen als namen en goddelijke waarden in de uitspraken van het spel steeds aanwezig, zijn." Ten laatste een citaat uit 1906. "Het geheim van de graal en het kosmisch goud staat geschreven in de 22 letters. Wie de letters spelt met de kaarten, kan in de geest het antwoord op zijn vragen lezen en zo de geheimen erkennen."

Hopelijk begrijpt men hieruit, dat de tarot een werktuig is en niet een speeltuig. Op andere wijze kan men natuurlijk hetzelfde bereiken. Maar deze kaarten zijn eenvoudig mee te nemen, terwijl men daarmee elk probleem, dat in de mystiek naar voren kan komen, kan uitdrukken en alle haast vergeten kennis daarin steeds terug zal kunnen vinden.

Ik hoop hiermede aan uw verzoek binnen de mogelijkheden, die mij hier ten dienste staan, voldaan te hebben.

Goedenavond, vrienden.

d.d. 21 januari 1966