



Inleiding in meditatie

1. Over inzicht

In meditatie wordt een hogere functie gebruikt om het denken te doorzien en dat is inzicht. Het principe is simpel: wat je inziet, kun je loslaten en dan beheerst het je niet meer. Wat je niet inziet, daar heb je geen weet van, dat heb je zagezegd niet vast en dat kun je dan ook niet loslaten en dat beheerst je juist wèl.

Inzicht is geen functie van het verstand, geen deel van het denken zelf, geen deel van ons 'ego'. Het inzicht waar ik het hier over heb komt in de buurt van het begrip 'in je ervaring kennen', of 'ervaringsweten'. Het betreft een samengaan van hart en hoofd. Met dit 'inzien', verdwijnt stap voor stap het onechte in ons leven om plaats te maken voor onze ware identiteit, onze ware aard, onze echte individualiteit, degene die we in wezen, in essentie zijn.

Voor inzicht moet je voorbij het denken, voorbij het verstand zien te komen, omdat pas daar de oplossingen gevonden kunnen worden.

De meditatieve grondhouding is de getuige-positie: zonder goed- of afkeuring waarnemen wat er is en loslaten:

"Wees Getuige en laat los"

2. Over 'zelf'

Wanneer we nog voornamelijk worden bepaald door conditioneringen, programmaatjes uit het verleden, dan sluimert het zelf en het bewustzijn nog. Dan zijn we overgeleverd aan ons ego, dat altijd vindt dat hijzelf gelijk heeft en dat de ander schuldig is..... Ons ego met lichaam, gevoel en verstand als instrumenten. Onze ware aard of 'zelf' daarentegen is voorbij lichaam, gevoel en denken en kan niet gekend worden, alleen ervaren worden en is vormloos. De enige manier om het zelf te kennen is het te zijn.

Wereldleraar Maitreya heeft gezegd:

"Iedereen heeft zijn eigen 'innerlijke ruimte' nodig. Waar niemand je leidt, of je vertelt waarheen te gaan en wat te doen. Niemand kan je leiden. Je bent geboren om je bewust te zijn van je ware zelf. Je innerlijke ruimte is heilig. Daar lossen alle dingen, alle problemen, zich op. Daar ga je heen, wanneer je anderen vertelt dat je het beu bent, dat je moe bent en bang. Daar ga je heen, wanneer je alleen gelaten wilt worden om je eigen ruimte te vinden. Deze ruimte is je gegeven, opdat de verwarring en chaos om je

heen zullen oplossen. Je mag die ruimte nooit aan iemand afstaan, behalve aan je ware zelf. Meditatie is feitelijk een terugreis naar die ruimte om vrede en geluk te vinden.

Ons ware zelf maakt ons bewust van de werkelijkheid, via denken, voelen en lichaam. Iedereen, waar die ook in zijn ontwikkeling staat, kan - op het eigen niveau - tot ervaren van de eigen ware natuur komen. De gelukkigste momenten zijn die, waarop je je ware zelf in je hart ervaart. Alleen het zelf is belangrijk. Jij bent dat zelf. Dit zelf is getuige. Het zelf participeert niet, maar neemt waar. Is toeschouwer”.

Wanneer je iets moois of plezierigs overkomt, dan voel je je gelukkig, maar daarvòòr was je niet gelukkig en morgen zul je dat misschien ook niet zijn. Dus het gevoel van geluk is niet continu en kan daarom niet het ware zelf zijn. De aard van ons ware zelf is namelijk weliswaar geluk, maar het betreft een aanhoudende, ononderbroken vreugde: ze verandert nooit. Of er overkomt je iets vervelends en pijnlijks en je voelt je ellendig en verloren, verdrietig, teleurgesteld en depressief. Waar is je geluk gebleven? Noch het geluksgevoel, nog het verdriet heeft iets te maken met het zelf. Het zelf heeft geen emoties of gedachten: het is alleen maar.

Hoe kunnen we dit zelf ervaren?

Door in te zien wie we niet zijn en dat los te laten. Dan wordt het steeds stiller en in die stilte kan de waarheid over onszelf en over de werkelijkheid worden ervaren.

3. Over onthechting

Heel vaak zijn we ons er helemaal niet van bewust hoezeer we vastzitten en gehecht zijn. Pas na een schok in ons leven, als onze wereld als het ware instort, ervaren we hoezeer we ergens of aan iemand gehecht waren. Om van een drama in je leven, een belangrijk verlies lijden, een ervaring te maken, die je meer bij jezelf brengt, moet je eerlijk zijn naar jezelf en anderen toe en dat is erg moeilijk. Onthechting betekent waarnemen wat is, zonder goed-, of afkeuring. Niet vergelijken, of wedijveren, zonder je superieur, of inferieur te voelen. Goed opletten en kijken naar wat er is, op het moment dat het er is, het te ervaren. Je identificeert je niet met wat er gebeurt en dat heet onthecht. Er ontstaat zodoende een ruimte tussen jezelf en je emoties en gedachten. In die ruimte kun je het ware zelf ervaren.

4. Over zelfverwerkelijking

We zijn helaas vergeten wie we werkelijk zijn. Een soort amnesie over ons ware zelf. Hierdoor voelen we ons angstiger dan zou hoeven, onzekerder, minderwaardiger. Potentieel zijn we ons ware zelf al. Het proces van 'worden wie we al zijn' is 'verwerkelijking'. Zaad dat tot bloem wordt. Zelfbewustzijn, bewustzijn van het zelf, is een noodzakelijke stap naar zelfverwerkelijking. Zelfbewustzijn is niet mogelijk zonder zelfrespect: in staat zijn jezelf voldoende te waarderen. Zonder zelfrespect kun je geen enkele vooruitgang boeken. Zelfrespect heeft te maken met de houding van je opvoeders in je jeugd. Wanneer het zelf ontwaakt volgt ontwikkeling op natuurlijke wijze. Om ons geheugen over ons ware zelf te ontwikkelen, moeten we een nieuw denkpatroon plaatsen op het oude. Zo'n denkpatroon lijkt op een cd-opname, die in de hersenen telkens opnieuw wordt afgespeeld. Het oude denkpatroon is: 'Wij zijn lichamen met een verstand en een gevoelsleven'. Dat wordt vervangen door: 'Wij zijn een zelf met een lichaam en gevoel en verstand als instrumenten'. Dit zelf is ons ware zelf. Een kenmerk van ons ware zelf is 'onveranderlijkheid'. Het zelf heeft geen emoties of gedachten: het is alleen maar.

Het ware zelf participeert niet, maar neemt waar. Is toeschouwer. Dit zelf is getuige. Is onveranderlijk.

Wanneer we geen contact met onze ware aard hebben, dan worden we voornamelijk bepaald door conditioneringen, programmaatjes uit het verleden, dan sluimert ons ware zelf en het bewustzijn nog. Dan zijn we overgeleverd aan ons ego, dat altijd vindt dat hijzelf gelijk heeft en dat de ander schuldig is. Ons ego wil ook alles wat hij tegenkomt 'hebben'. Dat is erg vermoeiend.

“Ons ware zelf is als een zaadje in ieder individu. Heb je daar contact mee, dan ervaar je niet een doelloos leven te leiden, maar voel je je van binnenuit geleid.

Wees wat je bent. Kopieer niet. Volg niemand. Alles is binnenin je. Dit gevoel van innerlijkheid zal je een ander levensperspectief bieden en is vervullend” (Maitreya).

Een techniek om ons ware zelf te verwerkelijken is in te zien wie we niet zijn en dat los te laten. Dan wordt het steeds stiller en in die stilte kan de waarheid over onszelf en over de werkelijkheid worden ervaren. Of anders gezegd: in die ruimte kun je het ware zelf ervaren en vervolgens verwerkelijken. Vandaar ook het belang van meditatie bij zelfverwerkelijking.

De obsessie van het lichaam

Tot slot een dialoog met de in 1981 overleden Indiase leraar Nisargadatta Maharaj, die plaatsvond op 9 mei 1970.

Bezoeker: Maharaj, u zit hier en ik zit aan uw voeten. Wat is in wezen het verschil tussen ons?

Shri Nisargadatta Maharaj: Er is geen wezenlijk verschil.

Bezoeker: Toch moet er een reëel verschil zijn: ik kom naar u toe, maar u komt niet naar mij!

Maharaj: Omdat jij je verbeeldt dat er verschillen zijn, ga je overal op zoek naar 'bijzondere' mensen.

Bezoeker: U bent ook een bijzonder iemand. U zegt dat u het wezenlijke kent en dat beweer ik niet.

Maharaj: Heb ik je ooit verteld dat jij 'niet weet' en dat je daarom minder waard bent? Laat de mensen die dat soort onderscheid hebben uitgevonden maar bewijzen dat ze gelijk hebben. Ik beweer niet dat ik iets ken wat jij niet kent. Ik feite weet ik veel minder dan jij.

Bezoeker: Uw woorden zijn wijs, uw gedrag is waardig, uw tegen-

woordigheid is een bron van kracht.

Maharaj: Daar weet ik allemaal niets van. Ik zie geen verschil tussen jou en mij. Mijn leven is net zoals het jouwe een opeenvolging van gebeurtenissen. Alleen ben ik nergens aan gehecht en ik zie de voorbijtrekkende stoet als een voorbijtrekkende stoet, terwijl jij jezelf aan allerlei dingen vastklampt en met ze meeholt.

Bezoeker: Wat heeft u zo onthecht en bescheiden gemaakt?

Maharaj: Niets speciaals. Ik had nu eenmaal een groot vertrouwen in mijn leermeester. Hij legde mij uit dat ik niets anders dan mezelf ben en ik geloofde wat hij zei. Ik schonk hem mijn vertrouwen en gedroeg me dienovereenkomstig; ik hield op met te verlangen naar wat ik niet was en naar wat niet van mij was.

Bezoeker: Hoe komt het dat u zo gelukkig was om volledig vertrouwen in uw leraar te hebben, terwijl ons vertrouwen nauwelijks meer is dan een vertrouwen in naam.

Maharaj: Wie kan daar een antwoord op geven? Zo is het nu eenmaal gebeurd. De dingen gebeuren zonder reden of oorzaak en wat doet het er tenslotte toe wie wie is? Jullie hoge dunk van mij is alleen maar een mening. Die kun je elk ogenblik veranderen. Waarom zou je meningen belangrijk vinden - zelfs je eigen mening?

Bezoeker: En toch bent u anders. Het lijkt alsof u altijd rustig en gelukkig bent. En er gebeuren wonderen in uw nabijheid

Maharaj: Van wonderen weet ik niets af en ik vraag me af of de natuur uitzonderingen op haar regels toestaat. Tenzij we het erover eens zijn dat alles een wonder is. Wat mij betreft bestaat er zoiets niet. Dit bewustzijn is er, waar alles in gebeurt, dat is overduidelijk en binnen het bereik van ieders ervaring. Jullie kijken alleen niet zorgvuldig genoeg. Kijk beter en zie dan wat ik zie.

Bezoeker: En wat ziet u?

Maharaj: Ik zie wat jullie ook hier en nu zouden zien, ware het niet dat je aandacht verkeerd gericht is. Je wijdt geen aandacht aan dat wat je bent. Je bent altijd gericht op mensen, dingen of ideeën, maar nooit op jezelf. Richt je aandacht op wat je bent en word bewust van je eigen zijn. Kijk naar hoe je functioneert, neem waar wat je motieven zijn en hoe de resultaten van je activiteiten uitvallen. Bestudeer de gevangenis die je uit onachtzaamheid om je heen hebt opgetrokken. Door te weten wat je niet bent, kom je tot de ontdekking van wat je wél bent. De weg terug naar wat je bent is een weg van ontkenning en weigering van wat je niet bent. Eén ding staat als een paal boven water: het wezenlijke is geen fantasie en geen bedenkfel. Zelfs het besef van 'Ik ben' duurt niet, maar het is wel een nuttige richtingaanwijzer; het geeft de richting aan,

maar het toont je niet wat je moet zoeken. Kijk eens heel scherp! Het ogenblik dat je diep overtuigd bent dat het enige wat je naar waarheid over jezelf kunt zeggen, 'Ik ben' is - en dat niets wat je kunt aanwijzen dat is wat je bent - op dat ogenblik is de noodzaak voor het 'Ik ben' voorbij en ben je er niet langer op uit om te verwoorden wat je bent. Het enige wat je nodig hebt is die neiging kwijt te raken, jezelf te definiëren, te beschrijven, te benoemen. Definities hebben alleen maar betrekking op je lichaam en wat het tot uitdrukking brengt. Zodra deze obsessie met je lichaam verdwijnt, keer je terug naar je natuurlijke staat - helemaal spontaan en zonder enige moeite.

Het enige verschil tussen ons is dat ik mij bewust ben van mijn natuurlijke staat, terwijl jullie in de mist zitten. Net zoals goud dat in sieraden verwerkt is niet méér goud is dan stofgoud - tenzij het denken er een onderscheid in wenst te zien - net zo zijn wij in wezen één; we verschillen alleen in uiterlijk. Wij ontdekken dat door serieus te zijn, door te onderzoeken, door onszelf elke dag en elk uur vragen te stellen, door ons leven te wijden aan deze ontdekking.

