

Waarom meditatie belangrijk is

Lezing/toelichting door Vicente Hao Chin op 3 april 2021 in zijn online meditatiesessie

Zie:

<https://www.facebook.com/theosophicalsociety/videos/vb.311087712645507/493816788468639/?type=2&theater>

Meditatie is een belangrijk hulpmiddel bij onze groei en ontwikkeling. Het beste is om het een onderdeel van je dagelijkse routine te maken. Daar is een goede reden voor.

Dat is namelijk het volgende.

Vanaf onze kindertijd zijn we onderworpen aan ervaringen, die de neiging hebben zich te herhalen, door ons lichaam, door onze emoties en door ons denken.

Wat we ook maar doen als gewoonte, het heeft als uitwerking, dat het een 'groef' trekt in ons lichaam, in onze emoties en in ons denken. (Zoals de groef in een grammofoonplaat. Of de sporen in een landweggetje) En deze groeven vormen onze conditionering.

Zo'n gewoonte kan behulpzaam, nuttig, zijn of niet, of zelfs schadelijk. Bijvoorbeeld, een emotie kan een positief gevoel zijn of een heel negatief gevoel. En alle gevoelens die wij regelmatig hebben, die vormen tezamen onze gewoontes. Emotionele gewoontes en psychologische gewoontes. Hetzelfde geldt voor onze gedachten. Wat we ook maar denken, de boeken die we lezen, de TV programma's die we kijken, onze gedachten vormen zich hier omheen. En we kunnen opmerken, dat wanneer we een keer niet speciaal iets te doen hebben, en we relaxt zo maar wat zitten, dat we dan opmerken, dat er steeds dezelfde gedachten opduiken. Geleidelijk aan raken we meer en meer gevangen door onze gewoonten. Zowel fysieke gewoonten als emotionele als mentale.

En deze gewoonten, vooral wanneer ze gevaarlijk zijn, wanneer ze niet in overeenstemming zijn met onze hoogste of diepste waarden. Dan worden ze tot onze gevangenis. We doen dan dingen, niet omdat we die willen doen of willen voelen of willen denken, maar omdat we de gewoonte hebben om dat te doen.

Dan zijn we de rest van ons leven heel vaak, zelfs meestal, alleen maar bezig de gewoontes te herhalen. Dag in, dag uit. Van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Tot we uiteindelijk sterven. Dat is de ene kant.

Aan de andere kant, als we ons innerlijk gewaar worden door de oefening van zelfgewaarszijn en meditatie, dan beginnen we op te merken, dat er iets in ons is, iets meer dieper in ons, iets dat dichterbij ligt bij de kern van ons bestaan. En dan merken we, dat die gewaarwording van onze kern, niet in overeenstemming is met veel gewoontes die we hebben, zowel mentaal, als emotioneel, als fysiek.

Met andere woorden, deze diepere kern is in strijd met sommige dingen die wij doen, sommige gewoonten die we hebben. En dan ontdekken we dat het erg moeilijk is die gewoontes te veranderen. Want gewoontes, vooral als ze al jaren en jaren meegaan, zijn moeilijk te veranderen.

Maar omdat we ons er nu gewaar van zijn, ontstaat er bewustzijn van dit conflict. Een conflict tussen binnen en buiten. Het gewaarzijn van dit conflict is erg belangrijk. Want veel mensen zijn zich niet gewaar van dit conflict. Zij zijn een beetje ongelukkig, ze zijn teleurgesteld, maar ze zijn zich er niet van bewust. Als iemand ongelukkig wordt, betekent dat nog niet dat men zich daarvan bewust is en het verschil opmerkt. We weten dat we niet gelukkig zijn, ik weet dat ik niet gelukkig ben, maar ik ben me nauwelijks gewaar van mijn toestand van niet gelukkig zijn. Gewaarzijn is meer dan alleen maar kennis, weten dat je niet gelukkig bent.

Meditatie stelt ons in staat ons te verdiepen in onszelf en op te merken in wat voor toestand we verkeren. En het opent de mogelijkheid, dat we vrij komen uit dit soort gevangenis. Het is werkelijk een gevangenis. En het is zelfs zo, dat we het moeilijk vinden om ons los te maken van deze gevangenis.

Wees er op opmerkzaam, dat we leven en opgroeien in een samenleving, waarin waarden aan ons worden opgelegd; vanuit onze ouders, vanuit school, de samenleving, televisie, de krant, tijdschriften, al deze dingen belasten ons denken, onze gevoelens, onze gewoonten met van alles en nog wat en dat vormt ons. Maar deze vorming is niet altijd in overeenstemming met onze hoogste waarden. In feite beginnen we op te merken, dat we een leven leiden, dat we eigenlijk niet willen, diep van binnen. We willen het niet, maar toch merken we ook, dat het ontzettend moeilijk is om te veranderen. Want we zijn gewoontedieren geworden in onze persoonlijkheid, dat wil zeggen in ons gedrag, onze gevoelens en in ons lagere denken. En vanuit deze toestand vinden we het erg moeilijk om te ontsnappen uit die gevangenis.

Meditatie stelt ons in staat om ons gewaar te worden van al deze interne conflicten; en niet alleen de interne, maar ook de externe conflicten, waar we mee te maken hebben.

Wanneer we bepaalde situaties tegen komen in het leven, dan doet de confrontatie met deze situaties ons ongelukkig voelen, we worden boos, of voelen ons ellendig. Dan, als we ons er gewaar van worden, kunnen we nu in een betere uitgangspositie komen, om er iets aan te doen; om het te transformeren en te veranderen.

Als we over theosofie praten, dan hebben we het over het transcendente in ons leven; en we kijken naar de natuur van de persoonlijkheid, van het ego. En dat het uiteindelijke doel van het leven is dit laatste te boven te komen, te transcenderen. Op deze manier spreken we over mystieke aspecten. Maar voor de meesten van ons en voor de meeste mensen is het niet deze transcendente mystieke staat waar we op gericht zijn, maar het gewone dagelijkse leven. En alleen als we in staat zijn om effectief met ons dagelijks leven om te gaan, is het mogelijk om dit te overstijgen, uit onze gevangenis te komen en ons ego of het zelf te transcenderen en binnen te gaan in de mystieke toestand. Zonder een effectief dagelijks leven is dat allemaal erg moeilijk.

Ik wil hier vandaag verder op ingaan. Omdat het iets is, waar we elke dag mee te maken hebben. Eén van de beste indicatoren voor de lessen die we elke dag kunnen leren, is ons gewaar te worden van onze toestand van ontevredenheid. Elke dag.

Bijvoorbeeld, stel dat ik me nu verveel. Normaal gesproken, wat mensen doen, wanneer ze zich vervelen, is dat ze iets gaan doen. Bijvoorbeeld ze zetten de televisie aan, ze lezen een boek, ze gaan wat doen, ze praten wat met elkaar, om uit de staat van verveling te komen. Maar lost het iets op?

Nee. Want het kan morgen weer gebeuren en de dag erna, en zo voort. Wanneer we in plaats daarvan zouden gaan mediteren, ontdekken we dat we een andere mogelijkheid hebben. In plaats van onszelf te schaden, willen we de wortel van deze verveling aanpakken.

Wanneer ik me verveel, laat me eens kijken, laat me zien, wat gebeurt er met mij? Ik zal dan opmerken, dat er een bepaald soort rusteloosheid in mij is. Daarom ervaar ik verveling wanneer ik inactief ben. Er is een bepaalde rusteloosheid; het kan een fysieke rusteloosheid zijn, of een emotionele rusteloosheid, of een mentale, psychologische rusteloosheid. Hoe dan ook we zijn onrustig. Want, als er geen onrust is, is er geen verveling. We zitten stil en rustig, gedurende een uur, twee uur, een dag. En zolang er geen innerlijke onrust is, is het oké. Maar zodra deze onrust weer verschijnt, begint de afwezigheid van activiteiten ons weer te vervelen.

Dus, zodra we ons gewaar worden van deze innerlijke onrust, vanwege deze kwaliteit van zelfgewaarzijn en wat daar uit voortkomt, tijdens de meditatie, dan proberen we op te merken: **waar** is de rusteloosheid? Ik voel het in mijn armen, bijvoorbeeld of in mijn benen of in mijn gevoelens of in mijn gedachten. Wanneer ik mij daar gewaar van wordt en ik mij herinner dat gewaarzijn niet alleen maar mentaal is. En zodra ik mij er gewaar van word, ga ik proberen het te observeren. Ik probeer te zien wat het is.

En wanneer ik me daar gewaar van ben, begint er iets te veranderen. Deze energie, die opborrelt en die we rusteloosheid noemen, deze energie begint te verschuiven.

Want wanneer we er gewaar van zijn, bieden we geen weerstand; bijvoorbeeld wanneer ik me verveel, dan is het oké, ik verveel me. Laat me mij gewaar zijn van mijn verveling. En als ik misschien het hele volgende uur verveeld ben, dan nog is het oké. Er is geen afwijzing, er is geen strijd, geen gevecht. Maar vanwege het gewaarzijn van deze toestand van verveling en omdat er geen weerstand is tegen de verveling, opent zich het hele systeem. In plaats van weerstand te bieden of ergens tegen te vechten of het te willen controleren, laten we de dingen zijn zoals ze zijn. En de energie (de spanning) is niet statisch: het verplaatst zich. En zodra er beweging komt in de energie (en bijbehorende spanning), vloeit de rusteloosheid weg en als het vloeit, vervaagt de rusteloosheid en verdwijnt het.

En we keren zelf terug in een rustige kalme toestand, zonder rusteloosheid. En dan kan men rustig doorgaan met kalm en stil te zijn, inactief, voor zolang als je wilt. Eén uur, twee uur, drie uur. En dan is verveling geen probleem meer.

Dit nu, kan toegepast worden op elke vorm van ontevredenheid, wanneer die zich voordoet. Als we irritatie voelen of boosheid, als we ontdaan zijn of angstig, al deze zagezegd negatieve gebeurtenissen in ons leven, dan proberen we, in plaats van er tegen te vechten, ze weg te duwen en onder controle te brengen, de meditatieve benadering te gebruiken.

Dat houdt in: als ik boos ben, laat me dan gewaar zijn van mijn boosheid: oké, ik ben boos, mijn armen trillen, ik wil krijsen, ik voel druk, hier in mijn keel; dan, laat me er eenvoudig gewaar van zijn, dat het zo is. Zonder het te veroordelen, dat het niet goed zou zijn, of dat ik niet boos zou moeten zijn.

En wanneer je je er werkelijk gewaar van bent, dan zal deze energie, die we boosheid noemen, weer beginnen weg te vloeien. En als het wegvloeit, vermindert de kracht ervan en uiteindelijk verdwijnt het. We gaan niet in gevecht met de boosheid, we veroordelen de boosheid niet, we proberen het niet te transformeren of te veranderen. In plaats daarvan transformeert het zichzelf.

Waarbij wij teruggebracht worden in onze natuurlijke staat. Een staat van innerlijke rust en gelijkmoedigheid.

Ga dit uitproberen, want dit is de sleutel die we hebben. Voor ontevredenheid, rusteloosheid, niet gelukkig zijn. Dit is het middel om in het moment zelf daar mee om te gaan.

”Ik verveel me, ik wil dat niet, ik ben bang en wil dat niet zijn, ik ben boos en wil dat niet” dat lost het probleem van verveling, boosheid, angst enzovoort niet op. Want het patroon waardoor het ontstaat, is er nog steeds. Je kunt er even voor wegllopen, maar morgen of de dag erna komt het gewoon weer terug.

In plaats van ervoor weg te lopen kun je het ook op een meditatieve manier proberen; er meditatief bewust van te zijn, waarbij je het ongemak niet bevecht, maar je het gewaar bent en onder ogen ziet. Dan gebeurt er iets vanuit zichzelf. Probeer niet er vanaf te komen, probeer het niet weg te krijgen, maar observeer het alleen maar. En daardoor verandert er iets fundamenteels.

Of je nu afkeer voelt of niet, geschrokken bent of juist kalm, dat is in elk geval om het even. Je kunt erop toezien omdat het bewustzijn zelf bewegingsloos is en ook niet wordt meegesleurd door onrust in het lichaam, wrevel in je emoties of de springerigheid van het denken. Deze aanpak is de oplossing voor het onophoudelijke gedoe van ongelukkig-zijn.

Als je jezelf observeert merk je dat je alleen maar ongelukkig wordt door rusteloosheid, ongemak, boosheid, als je jezelf voorhoudt dat je ongelukkig bent. Alleen dán ben je ongelukkig. Zo niet, dan misschien niet meteen gelukkig maar in elk geval niet ongelukkig. Het is alleen wanneer die gevoelens of ongemakken opkomen doordat je zegt dat je er niet goed bij voelt. Onze gebruikelijke reactie is dat we proberen om die gevoelens om te laten slaan in hun tegendeel. Dat is echter een verandering van terneer geslagen naar opgetogen, negatief naar positief en dat zijn enkel veranderingen van de ene naar de andere kant van hetzelfde spectrum.

Bewustzijn doet iets heel anders. Net als een slinger die van links naar rechts slingert, en weer terug, is er ook een ophangpunt dat niet mee beweegt. Dat punt heeft geen enkele relatie met links of rechts, positief of negatief, pijn of plezier. Het is compleet anders, heeft geen relatie met die beweging. Het probeert ook niet om eraan te ontkomen. Het is een compleet ander verschijnsel. Net zoals gedachten compleet anders zijn dan lichamelijke gewaarwordingen. Je kunt niet ontsnappen aan lichamelijk gevoel, maar je gedachten zijn compleet anders dan de fysieke gewaarwording.

Bewustzijn is geheel verschillend van sensaties, gevoelens of gedachten. Als je naar dat niveau van bewustzijn gaat, zoals in meditatie, zul je opmerken dat er iets in je begint te groeien dat niet geraakt wordt door fysiek ongemak of lichamelijke opwinding, niet door onze emoties en onze gedachten. Het is er gewoon, stil, toekijkend, niet gelukkig of ongelukkig; het is er gewoon. Dit is de sleutel waarmee we alle gewoontes die we ons aangeleerd hebben, kunnen overstijgen, en daarmee is het tevens de sleutel om het “menselijk lijden” te overstijgen.

De beoefening van meditatie maakt het mogelijk om zo elke dag te groeien.

Dit kan door een stap: Als ik op dit moment geïrriteerd ben, dan maak ik die irritatie van dat moment tot mijn leermeester. Ik leer ervan, ik doorvoel de irritatie; als iemand iets tegen me gezegd heeft waardoor ik irritatie voel opkomen, bekijk dat dan eens. Daardoor lost het op, en kan ik onderzoeken wat in de opmerking mij uitgedaagd heeft waardoor die reactie opkwam. Daarmee kan ik ook zien hoe dit in onze relatie tussen mij en de ander uitwerkt die die irritatie in mij oproep. Daarmee ben ik ook niet langer gevoelig voor dit soort irritaties.

Als je dagelijks oefent om je negatieve ervaringen meditatief, aandachtig te onderzoeken, kun je je bevrijden van angsten en gewontereacties in lichaam, emoties, en gedachten. Zo ga je anders leven. Je bent niet langer onderworpen aan de besmettelijke gewontereacties in die systemen.

Hoe komt dat? Er wordt dan een niveau van bewustzijn geopend dat lichamelijke gewaarwordingen, de emotionele toestand en gewontegedachten overstijgt. Dat is een bewustzijnsniveau dat hier boven staat en vrij is van deze gewoontes. En daardoor kunnen we ons levenslot veranderen.

Als dit naar binnen gerichte bewustzijn niet beschikbaar is, dan bepalen gewoontes onze toekomst. Je kunt dat zien aan mensen die helemaal vast zitten in hun gewoontes, en daardoor veroordeeld zijn tot patronen. Het leven wordt dan voorspelbaar en gemakzuchtig. Alles wordt overschaduwd door lethargie. De patronen herhalen zich dag na dag, week na week maand na maand. Dit maakt een mens tot gevangene van zijn gewoontes. Het levenspad van mensen die zo leven, kun je bijna met een sjabloon uittekenen.

Als het moment komt dat iemand het vermogen verkrijgt om onafhankelijk van gewoontes te handelen en vrij te zijn om er aan toe te geven of juist niet, pas dan kan iemand zijn levenspad of lot veranderen.

Daarin is meditatie een wezenlijk element om onze hogere verlangens vorm te geven. Wij hebben ook lagere verlangens, en dat zijn de verlangens uit onze patronen. Patronen die we aangeleerd hebben in onze opvoeding. Net zoals de dieren. Die hebben gewoontes en instincten en van geboorte tot aan de dood leven ze gewoonlijk steeds op dezelfde manier.

Menselijke wezens daarentegen zijn anders. Wij hebben ook onze dierlijke natuur, onze gewoontes en instincten, maar wij hebben iets, waarvan ik aanneem, dat dieren dat niet hebben. En dat is het vermogen om zich van zichzelf bewust te zijn en om waarden na te streven. Wij kennen waarden, richtingen, visies en gedrag en hebben daarmee ook de keuze of we leven volgens die hogere waarden of dat we ons leven laten vormgeven door gewoontes. En dat maakt ons verschillend van dieren, menselijk.

Maar om die keus te hebben moeten we eerst dat hogere bewustzijn, dit bewustzijn van de binnenwereld, ontwikkelen. Anders gebeurt er niets. De ontwikkeling van die hogere toestand van bewustzijn is dus cruciaal om ons levenslot in eigen hand te nemen en te leven volgens onze hogere waarden.

En die hogere waarden hebben we allemaal! Veel mensen weten op jonge leeftijd hoe ze willen zijn en wat ze willen doen, maar toch sluipen er gewoontes binnen en raken ze geconditioneerd. Sociale en omgevingsfactoren bepalen hun gewoontes en vormen hun persoonlijkheid en daarmee raken ze van hun innerlijke pad af. Zo worden ze het slachtoffer van hun conditionering. Van kind af aan tot op hoge leeftijd volgen ze die.

Daarom zeggen de heiligen en wijzen zoals bijvoorbeeld Boeddha, dat de "meeste mensen in slaap zijn". Ze lijken wel wakker, maar eigenlijk zijn ze in slaap. Ze doen van alles, maar onbewust, volgens gewoontepatronen, geconditioneerd. Van geboorte tot dood doen ze wat hun aangeleerd gedrag ze ingeeft.

Maar een mens die bewust wordt, in het bijzonder via een mediatieve houding, door zelfreflectie, door aandacht, opent daarmee een poort of deur die het mogelijk maakt vrij te worden van aangeleerd gedrag.

Het begint als een gevecht, een worsteling, maar uiteindelijk lukt het hen als ze volhouden. Ze ontwikkelen een nieuwe levensvisie die de bron is van waarden volgens welke ze willen leven. En dus, als je je bewust bent van dat conflict in je en je afvraagt: "waarvoor wil ik leven?" dan ontwikkelen we een bredere of diepere visie op het leven en die visie zal bepalen waar we naar toe gaan in dit leven.

Dat doel kan beter niet zijn wat de maatschappij van me vraagt, of mijn religie, of wat mijn ouders me hebben aangeleerd als levensvisie. Bijvoorbeeld: een regel als: "laat **nooit** over je heen lopen" kun je aanhouden, maar dan wordt een leven als een junglegevecht. Iedereen vecht tegen iedereen.

Er is een wet (karma) die aangeeft: wat je zaait zul je oogsten. Als je koren zaait mag je niet verwachten dat er aardappels opkomen. Het veranderen van het levenslot hangt ook af van het zaad dat je plant tijdens je leven. Als dat vriendelijkheid en goedheid is, dan oogsten we ook zoiets. En als we haat en woede zaaien, bestaat de oogst uit de vruchten daarvan.

Vertaling: HH, CWH, BWL

0-0-0