

Meditatie-Diagram

– Mary Anderson

In 1887/1888 dicteerde mevrouw Blavatsky een *Meditatie-Diagram* aan E.T. Sturdy. Behalve dat het diagram interessant is voor studie en bij meditatie, is het eveneens bruikbaar in het dagelijkse leven.



Mary Anderson is Internationaal Secretaris van de Theosophical Society

Het begint met de woorden: Stelt u eerst Eenheid voor. Hoe doen we dit? We kunnen denken aan de eenheid van al het bestaan als iets ‘niet van deze wereld’, waarbij we de wereld van verscheidenheid, zoals we die kennen, afwijzen. Maar mevrouw Blavatsky gaat verder door twee zaken te noemen waarvan we ons makkelijk een voorstelling kunnen maken: *ruimte* en *tijd*. Alle voorwerpen die we zien bevinden zich in de ruimte en alle gebeurtenissen die we ervaren spelen zich in de tijd af. Ruimte vormt de achtergrond van voorwerpen en tijd is de achtergrond van gebeurtenissen. Als we bekend zijn met voorwerpen en gebeurtenissen, kunnen we ons makkelijk een voorstelling maken van ruimte en tijd. We kunnen ons in werkelijkheid geen voorstelling maken van voorwerpen en gebeurtenissen die zich in leegte afspelen, dat wil zeggen zonder of buiten de achtergrond van ruimte en tijd.

Kunnen we ons daarentegen een voorstelling maken van ruimte en tijd zonder gebeurtenissen en voorwerpen? Als we hiertoe in staat zijn laten we dan met deze meditatie doorgaan!

We moeten ons een voorstelling maken van ‘Uitbreiding in Ruimte en Oneindigheid in Tijd’, dat wil zeggen we moeten de ruimte en tijd waarmee we vertrouwd zijn overstijgen. Deze uitbreiding en overstijging leidt naar wat je zou kunnen noemen

de noumena van de verschijnselen van de ons bekende begrensde ruimte en tijd, dat wil zeggen naar de wortelideeën of archetypen die ten grondslag liggen aan het verschijnen van ruimte en tijd of mayavische ruimte en tijd – in werkelijkheid hun Goddelijke Bron.

Het noumenon van tijd wordt soms Eeuwigheid genoemd. HPB sprak in dit verband van 'Duur'. Het noumenon van ruimte is de 'Eeuwige Ouder', of de Grote Moeder. Er zijn enkele mooie passages over Ruimte in *De Geheime Leer*: 'Wat is het dat was, is en zal zijn, of er een Heelal is of niet, of er goden zijn of niet?... En het gegeven antwoord is - 'Ruimte'.¹ Hier hebben we een verwijzing naar ruimte zonder goden en bijgevolg zonder welk voorwerp dan ook. 'Dat wat ooit is, is één, dat wat ooit was is één, dat wat ooit zal zijn en worden is ook één en dit is Ruimte'.²

Door alles wat bekend is los te laten, komen we datgene wat niet gekend kan worden nabij.

Laten we niet het doel van deze oefening vergeten, dat is, ons Eenheid voor te stellen. Maar als we ons een denkbeeld vormen van uitbreiding en oneindigheid, dan houdt dat een proces van wijder worden en uitzetten in, terwijl wij ons ook zouden kunnen voorstellen dat Eenheid een beperking inhoudt. Het hangt ervan af hoe we Eenheid opvatten - die éénheid die ook 'het Absolute' wordt genoemd. Eenheid kan een samentrekken tot een enkel punt betekenen, dat per definitie geen dimensies heeft. Zoals bij een 'Zwart Gat', kan het lijken alsof de dingen erin verdwijnen. Het is een nulpunt, een leegte. Dit is het pad van '*neti, neti*'. Door alles wat bekend is los te laten, komen we datgene wat niet gekend kan worden nabij.

Maar als Eenheid een uitbreiding veronderstelt om alles te omvatten, betekent dit dat we het als het ware als een grenzeloze sfeer opvatten, waarin ook geen dimensies zijn in die zin dat het alle dimensies over-

stijgt. Het is het Plenum, of de volheid. Dit is de benadering die hier uiteen wordt gezet.

Opgevat als een plenum, omvat oneindige ruimte alle afzonderlijke 'ruimten', drie dimensionaal en meer - 'multidimensionaal', 'uiterlijke ruimte' en 'innerlijke ruimte', enz., in Eén Ruimte. Opgevat als oneindige tijd, omvat Eeuwigheid alle tijd, verleden, heden en toekomst, psychologische tijd, de tijd van onze dromen, enz., in Eén Oneindige Tijd.

Eenheid vooronderstelt natuurlijk zowel een leegte als een plenum. Het Absolute is beide. Het is zowel de omtrek die nergens is als het middelpunt dat overal is.

Ruimte en tijd zijn altijd met elkaar verweven. Tijd wordt bijvoorbeeld beschouwd als vierdimensionaal. Derhalve zijn grenzeloze ruimte en eeuwigheid uiteindelijk één. Ruimte, de Grote Moeder, is de wortel van de materie (*mulaprakrti*). Tijd is de achtergrond voor beweging, de voorkosmische beweging oftewel 'de Grote Adem', de bron van Bewustzijn. Door in gedachten naar de oorsprong van alle voorwerpen in de ruimte terug te gaan, dat wil zeggen naar de bron van substantie of materie en in gedachten terug te gaan naar de basis van alle gebeurtenissen in de tijd, dat wil zeggen naar de bron van de beweging van bewustzijn of geest, komen we zo de Eenheid nabij, waarvan zij aspecten zijn. Volgens de 'Eerste Grondstelling' zal manifestatie plaatsvinden wanneer het Absolute de twee aanzichten van voorkosmische stof en voorkosmische geest of bewustzijn voortbrengt.³

Een volgend element is nu aan de meditatie toegevoegd: we moeten ons uitbreiding in ruimte en de oneindigheid voorbij tijd voorstellen, *met of zonder zelfidentificatie*. Afhankelijk van onze aard kunnen we ons dus uitbreiding in ruimte (grenzeloze Ruimte) en oneindigheid in tijd (Eeuwigheid of Duur) objectief voorstellen, waarbij we onszelf buiten beschouwing laten, of subjectief, waarbij we voelen dat we zelf grenzeloze ruimte en oneindige tijd zijn. De laatstgenoemde benadering herinnert ons aan de methode zoals deze uit-

eengezetz wordt in *Yoga of Light* van Geoffrey Hodson.

*Ik ben niet het fysieke lichaam
Ik ben het hogere Zelf
Ik ben niet de emoties
Ik ben het hogere Zelf
Ik ben niet het denkvermogen
Ik ben het hogere Zelf*

Derhalve ben ik onbegrensde ruimte, ik ben oneindigheid. Deze aanpak is gevaarlijk als we bewust of onbewust de persoonlijkheid identificeren met het hogere Zelf. Maar we zullen dit niet doen als we in staat zijn de nadere instructie van HPB op te volgen: 'Er is geen kans op zelfbedrog, wanneer de persoonlijkheid geheel vergeten wordt.' De Meditatie begint zo met inspirerende denkbeelden, waarmee zij, zoals we zullen zien, ook eindigt.

Wat tot zo ver is gezegd, vatten we samen. We beginnen deze meditatie met wat we kennen: dagelijkse objecten en dagelijkse gebeurtenissen. Vervolgens onderzoeken we wat achter deze dagelijkse objecten en gebeurtenissen ligt, we gaan ze te boven, door terug te gaan naar de bronnen respectievelijk in ruimte en tijd en naar dat waarvan deze bronnen niet meer dan aspecten zijn. Daarom is het begin van de meditatie inspirerend, of we ons nu met Oneindige Ruimte en Tijd vereenzelvigen of ons erin verliezen.

Alle spirituele paden beginnen met inspiratie, zoals bijvoorbeeld het Christelijke Mystieke Pad begint met bekering: een totale ommekeer. Alles is veranderd. Niets kan weer hetzelfde zijn. Een dergelijke inspiratie is het begin en het einde van het spirituele pad. Als begin bezielt het ons verder te gaan. Zelfs in tijden wanneer die eerste inspiratie lijkt te vervagen, kan de herinnering aan dat 'Ik heb geweten' ons nog steeds trekken naar het doel waarvan geen voorstelling kan worden gemaakt. In dit geval wordt aan het eind van de meditatie verwezen naar dit doel met de woorden: 'Ik ben een en al Ruimte en Tijd'. We zullen hierop terugkomen.

Maar tussen het begin en het eind van elk spiritueel Pad liggen veel geweldige inspanningen en veel ontmoedigende oenschijnlijke mislukkingen. Laten we even kijken naar de moeizame arbeid die volgt op het begin van inspiratie en vóór de uiteindelijke Zelfrealisatie.

Deze moeizame arbeid en persoonlijke inspanning is verdeeld in 'Verzakingen' en 'Verwervingen', dat wil zeggen, in dat wat we in gedachten moeten afwijzen of ophouden te doen respectievelijk wat we in gedachten moeten doen, hetgeen verwant is aan de *yama's* en de *niyama's* in Rāja Yoga.

Waarom 'in gedachte'? Omdat gedachte voorafgaat aan en resulteert in handelen (ofschoon we onszelf in gedachte voor de gek kunnen houden!). En op zichzelf beschouwd is gedachte een handeling.

De 'Verzakingen' bestaan uit 'het consequent weigeren in de gedachte de realiteit te erkennen van' sommige dingen. De genoemde zaken (alle van tijdelijke aard en een illusie of slechts betrekkelijk werkelijk) hebben alle betrekking op bezittingen. Bijgevolg komt het weigeren om in gedachte de realiteit ervan te erkennen neer op ongehechtheid. Derhalve betekenen de 'Verzakingen' of dat wat men afwijst, het weigeren in gedachte de realiteit te erkennen van:

Scheidingen en ontmoetingen en de gebondenheid aan plaats, tijd en vorm;
Het onderscheid tussen vriend en vijand;
Bezittingen;
Persoonlijkheid;
Gewaarwordingen.

Vervolgens moet dan beseft worden dat deze onwerkkelijk zijn. Dit omvat ongehechtheid op diverse niveaus van onze ervaringen en van ons bestaan. Wanneer we inderdaad de onwerkelijkheid van iets gewaarworden, zullen we er niet langer aan gebonden zijn.

De mensen waaraan we gehecht zijn, kunnen onze verwanten, onze vrienden, degenen die we vereren zijn enz.. We zijn ook gehecht aan bepaalde plaatsen – waar we geboren zijn, waar we gelukkig zijn ge-

weest – en aan bepaalde tijden, misschien ‘de goede oude tijd’ in het verleden of een denkbeeldige ‘Gouden Eeuw’ in de toekomst. Andere gehechtheden hebben betrekking op bepaalde uiterlijke vormen (voorwerpen of routines in ons dagelijkse leven), onze bezittingen, ons ‘kleine’ zelf en zijn aandoeningen.

Wat betekenen deze soorten van gehechtheid voor ons? Zij bewerkstelligen allemaal een uitbreiding van de persoonlijkheid. Het bezitten van veel dingen geeft ons een gevoel groter te zijn; zij blazen onze persoonlijkheid op. Het hebben van een groot gezin of veel vrienden zorgt op dezelfde manier voor een toename van dat zelf. Onze aandoeningen verruimen het gebied van onze waarneming. Wat misschien een mooie ervaring is, kan tegelijkertijd niet meer dan een toename zijn van ons gevoel van eigendunk. Zo zijn we op deze wijze gebonden, hetzij door genietingen die we najagen, of door het ervaren van smart, die we vrezen en trachten te vermijden. We verheerlijken zelfs ons lijden: ‘het nemen van afscheid is zo’n zoete smart’, ‘Onze lieflijkste liederen vertellen onze treurigste gedachten’.⁴

Er is op gewezen dat uit deze gehechtheden bepaalde gevoelens ontstaan. Uit gehechtheid aan mensen, plaatsen en vormen, komen nutteloze verlangens, verwachtingen, verdrietige herinneringen en diepe droefenis voort, waaraan scheidingen en ontmoetingen ten grondslag liggen. Uit de begoocheling van het onderscheid tussen vriend en vijand ontstaat boosheid en vooroordeel. Hebzucht, egoïsme en eerzucht vloeien voort uit de illusie van de realiteit van het hebben van bezit. De begoocheling van de persoonlijkheid geeft aanleiding tot het ontstaan van ijdelheid enerzijds en tot wroeging anderzijds. Uit de illusie de gewaarwording voor de werkelijkheid te houden ontstaat gulzigheid en zinnelijkheid. Dit zijn niet meer dan voorbeelden: ‘Het diagram geeft niet meer dan algemene aanwijzingen’.

Hoe gaan we om met deze verzakingen of zelfverloocheningen? In de eerste plaats kunnen we beseffen dat de diverse ge-

noemde gehechtheden de bron zijn van gebondenheid, onwetendheid en tweedracht. Gebondenheid betekent het beroofd zijn van vrijheid, inclusief onze vrije wil; onwetendheid is het gebrek aan wijsheid; tweedracht is de afwezigheid van liefde. Het is interessant dat aan het besluit van *At the Feet of the Master* deze drie – wil, wijsheid en liefde – genoemd worden als de vereisten voor het betreden van het Pad van Heiligheid.⁵ In de tweede plaats, als we waarachtig de aard van deze gehechtheden beseft hebben, kunnen we zeggen, zoals in het Diagram gesteld wordt, ‘ik ben zonder eigenschappen’ Als we inderdaad hun ware aard beseffen, zullen zij eenvoudigweg wegvallen, zoals vallende bladeren in de herfst. We worden herinnerd aan de woorden in *Het Licht van Azië*:

Waar er geen middel is om die boei te breken,

Die u gekluisterd houdt aan ‘t wisselend wiel,

Dan waar het grenzeloos Zijn een vloek in wezen

En leed der dingen ziel.

Maar U bindt niets! Der dingen ziel is rust...⁶

Maar als we in werkelijkheid niet de verkankelijke aard van die gehechtheden beseffen en desondanks zeggen ‘Ik ben zonder eigenschappen’, dan zullen we onszelf misleiden door voor te wenden dat wij – als persoonlijkheid – ‘zonder eigenschappen’ zijn. We zullen onszelf misleiden, want zij *vormen* de persoonlijkheid!

De derde stap is het besef dat men is zonder *welke* eigenschap ook. Een dergelijke realisatie is uiteindelijk inherent aan Ātmā.

Laten we ons nu verdiepen in de ‘Verwervingen’.

Zij zijn van drieërlei aard: binnen onszelf, buiten onszelf en wat onszelf verbindt met hetgeen buiten ons is.

Binnen onszelf: Stel voor de ‘In je verbeelding voortdurende aanwezigheid in alle ruimte en tijd.’

Uit dit besef 'ontstaat een onderlaag van herinnering die tijdens slapen en waken blijft bestaan' – misschien, diep in ons hart, de herinnering wie we zijn, de vonk van die Ene Vlam – in werkelijkheid de Vlam zelf, waardoor alle vrees verdwijnt.

Buiten onszelf: we ontwaren beperking alléén in alle levende wezens.

Aangezien we weten dat 'niets volmaakt is' of volledig, dat de werkelijkheid van de wereld waarin we leven slechts 'betrekkelijk' is, zijn we in staat op een onpersoonlijke wijze kritiek te leveren, zonder lof of blaam.

En de schakel tussen hetgeen binnen ons is en daarbuiten wordt samengevat in het 'voortdurend pogen een geestesgesteldheid te bereiken tegenover alles, die noch liefde, noch haat, noch onverschilligheid is'.

Liefde en haat zijn beide aantrekkingen met successievelijk een positief en een negatief karakter. Onverschilligheid is gehecht zijn aan niet-gehechtheid, het vermijden van gehechtheid. Als we zonder (persoonlijke) liefde zijn, zonder haat en zonder onverschilligheid, zijn we zonder persoonlijke bindingen en zo zonder begeerten. Bijgevolg kunnen we alle dingen helder en objectief zien en in elk individueel geval juist, met onderscheidingsvermogen, handelen, waarbij we ons realiseren dat hetzelfde innerlijke goddelijke in alle dingen verblijft. Dit betekent dat we kalm blijven, onverstoord en evenwichtig. Zo ontwikkelt zich deugdzaamheid spontaan.

'Welwillendheid, sympathie, rechtvaardigheid, enz., ontstaat uit de intuïtieve identificatie van het individu met anderen,

ofschoon onbewust voor de persoonlijkheid.'

De openingszin – 'Stel Eénheid voor door uitbreiding in Ruimte en Oneindig in Tijd' – wordt onder woorden gebracht en aangevuld met de laatste woorden van het Meditatiediagram: 'De verwervingen worden volmaakt door de idee 'Ik ben alle Ruimte en Tijd'.' Onthoud dat dit alleen naar waarheid gezegd kan worden wanneer de verzakingen en verwervingen tot in de perfectie beoefend worden. Dan is het niet de persoonlijkheid die zichzelf ziet als alle Ruimte en Tijd, maar de Spirituele Aard die zichzelf kent als één met de ene werkelijkheid.

De tekst wordt voltooid met de woorden 'Verder dan dit ... (kan men niet zo spreken)'. Dit is het sluitstuk van de tekst van het Meditatiediagram, maar misschien ook alleen het begin van meditatie. Wat daar voorbij ligt is niet in woorden te vatten en gaat zelfs ons bevattingsvermogen te boven; voor het denkvermogen is het onmogelijk zich hiervan een voorstelling te maken.

'De rest is stilte.' En in die stilte kan ware meditatie plaatshebben.

Verwijzingen

'Abridgement of the Secret Doctrine', blz 7.

Ibidem, blz 8.

Ibidem, blz 11.

Shelley, P.B., 'To a Skylark.'

'At the Feet of the Master, blz 85.

Arnold, Edwin, 'The Light of Asia,' blz 210

Uit: *The Theosophist*, augustus 2002
Vertaling: Ton van Beek