EEN PRACTISCHE CURSUS IN CONCENTRATIE

DOOR

PROF. DR. ERNEST WOOD

BOEKHANDEL V/D
T.V.U.M.
TOL STR. 154
AMSTERDAM-ZUID

EEN PRAKTISCHE CURSUS IN OEFENING VAN HET DENKVERMOGEN

DOOR

PROF. DR. ERNEST WOOD

GEAUTORISEERDE UITGAVE
3E DUIZEND

1928
Uitgave van de Theosofische Uitgeverszaak „Gnosis"
Insulindeweg 171 Amsterdam

INHOUD

BLZ.

HOOFDSTUK I.
INLEIDING 1
HOOFDSTUK II.
DENKVERMOGEN EN GEMOEDSSTEMMING . . 9
HOOFDSTUK III.
DE EERSTE OEFENINGEN — TERUGROEPEN . 21
HOOFDSTUK IV.
OEFENINGEN OM STOORNIS, VEROORZAAKT DOOR HET LICHAAM OF DE ZINTUIGEN, TE VERHINDEREN 31
HOOFDSTUK V.
METHODEN OM BINNENDRINGENDE GEDACHTEN TE OVERWINNEN 40
HOOFDSTUK VI.
CONCENTRATIE 49
HOOFDSTUK VII.
DE HOOFDPUNTEN DER OEFENING 65
HOOFDSTUK VIII.
METHODEN VAN MEDITATIE 74
HOOFDSTUK IX.
MANTRISCHE EN SYMBOLISCHE MEDITATIE . . 83
HOOFDSTUK X.
HINDERNISSEN BIJ MEDITATIE 87
HOOFDSTUK XI.
CONTEMPLATIE 94
NAWOORD 104
AANHANGSEL
HET BEGINSEL VAN HET CONTEMPLATIEPROCES 106

VOORWOORD

De heer Ernest Wood is algemeen bekend als schrijver, en tevens als spreker, over godsdienstige en opvoedkundige onderwerpen en zijn werk is altijd goed verzorgd en weldoordacht. Een praktische cursus in Concentratie is een onderwerp waarvoor hij uitmuntend is toegerust en dit werkje zal zeker van zeer veel nut blijken te zijn voor den ernstigen bestudeerder van dit onderwerp. Het ontwerp is bewonderenswaardig ten uitvoer gebracht — een hoogst belangrijk feit in een verhandeling van dezen aard — en er is niets in, dat, in praktijk gebracht, den strever naar concentratie ook maar in het minst, physiek, moreel of mentaal, schade kan berokkenen. Ik kan het daarom met warmte aanbevelen aan al degenen, die beheersching van het denkvermogen wenschen te verkrijgen.

ANNIE BESANT.

VOORREDE

In dit boekje heb ik in den vorm van een systematischen cursus bij elkaar gebracht een aantal oefeningen in Concentratie en Meditatie, die ik in den loop der laatste vijftien jaren verzameld en steeds verder ontwikkeld heb. Zoowel in Indië als in Engeland heeft mijn lot mij veel in aanraking gebracht met menschen, die evenals ik een groote voorliefde bezaten voor deze oefeningen. Niets dan goed kan voortkomen uit het opvolgen der hier gegeven aanwijzingen, want uit den geheelen cursus heb ik met zorg alle elementen van gevaar, die men in Oostersche boeken over Yoga zoo veelvuldig aantreft, geweerd. Die boeken worden bestudeerd onder leiding van een deskundig leeraar, terwijl dit voor persoonlijk gebruik bestemd is: vandaar dat voorzichtigheid hierbij geboden was.

EEN PRAKTISCHE CURSUS IN CONCENTRATIE.

HOOFDSTUK I.

Wenscht gij te slagen in het leven? Wilt gij de middelen aanwenden, die dit onfeilbaar verzekeren? Wilt gij kiezen en tot uzelf zeggen: Ik wil rijkdom hebben; ik wil roem hebben; ik wil deugd hebben; ik wil macht hebben? Wilt gij uw verbeeldingskracht laten inwerken op de gedachte en de vage wolken der hoop zich zien vormen tot hemelsche mogelijkheden? Geef vleugelen aan uw verbeelding, want schooner dan welk beeld ook dat gij u kunt afschilderen met behulp der gedachte is de toekomst waarop gij aanspraak kunt maken door uitoefening van den wil. Nadat gij u eenmaal iets voorgesteld hebt, nadat gij hebt gekozen, zeg dan: IK WIL. En er is niets op de aarde of in de hemelen daarboven, of in de wateren onder den grond dat u lang kan tegenhouden; want gij zijt onsterfelijk en de toekomst is u gehoorzaam.

Gij zegt, dat de dood u in den weg zal staan! DAT ZAL HIJ NIET.

Gij zegt, dat armoede en ziekte en familie u in den weg zullen staan! DAT ZULLEN ZE NIET. Maar gij moet kiezen en nooit meer moet gij iets *wenschen*. Maar gij moet zeggen: IK WIL. En gij moet het altijd zeggen in gedachte en in daad, niet alleen

nu in woord. En voortaan moet uw doel geen oogenblik veranderen maar uw blijvend voornemen moet alles, wat gij aanraakt, in zijn eigen richting brengen. Dan zal, indien hetgeen gij gekozen hebt, *niet schadelijk is*, dit eerlang in uw bezit zijn.

Gij spreekt over de kleinheid van den mensch, verloren tusschen de rimpels van de reusachtige moeder aarde, die zelf een stofje gelijk is in de oneindigheden der ruimte! DAT IS NIET ZOO. Gij praat van zwakheid en vermoeienis, van de voor de hand liggende dwaasheden en genoegens, de bekrompenheid en de wisselvalligheden van het leven — hoe deze den kleinen mensch insluiten en beperken. DAT IS NIET ZOO.

Het lichaam is slechts een gewaad en de zintuigen zijn niet anders dan kijkgaten in den sluier van vleesch, en wanneer deze rustig zijn en het lichaam gehoorzaam is, en het denken in contemplatie gevestigd is op uwe onsterfelijke mogelijkheden, dan opent zich een venster binnen in u en daardoor heen *ziet* gij en weet gij, dat gij wezen *zult* wat gij wezen *wilt* en niets anders.

En het teere kleine zaadje in den grond verborgen, barst open en zendt een fijn spruitje uit, dat zich een weg baant door den bodem en zijn vrijheid wint in de buitenlucht en straks staat daar een machtige eikeboom, die de aarde bevolkt met deelen van zichzelf, of een groote Indische vijgeboom spreidt zich uit zonder grenzen, ontstaan uit één klein worteltje en verleent een schuilplaats en schenkt voedsel aan duizenden schepselen; zendt gij aldus heden uit het eerste teedere, maar geenszins zwakke spruitje van wil, en kies wat gij wilt zijn.

Wat wilt gij kiezen? Wilt gij macht hebben?

Laat dan anderen vrijer en machtiger zijn, omdat gij het zijt. Wilt gij kennis hebben? Laat dan anderen wijzer zijn, omdat gij het zijt. Wilt gij liefde hebben? Laat dan anderen daarvan genieten, omdat gij veel te geven hebt. Aldus zal uw wil in samenklank zijn met den Grooten Wil en de Groote Wet, en uw leven één met het Groote Leven, zonder hetwelk geen blijvend welslagen kan bestaan.

Wat zullen uwe middelen zijn? Alles, wat gij ontmoet, klein en groot, want er is niets, wat gij niet als middel voor uw doel kunt gebruiken. Maar nog eens, laat al de menschen en dingen, die gij gebruikt, door dat gebruik beweldadigd worden.

Aldus zal uw welslagen tevens het hunne zijn en zal de Groote Wet vervuld worden.

Maar wat gij ook kiest, één ding zult gij noodig hebben bij alles en te allen tijde — en dat is concentratie van bedoeling, van gedachte, van gevoel, van handeling; zoodat deze, gelijk een krachtige magneet, alles wat gij op uwen weg ontmoet zal polariseeren. Bij alles wat men in het leven bereiken wil is zij noodig, om te kunnen slagen. De menschen, die succes hebben gehad in zaken, in het maatschappelijke en politieke leven, in de kunst, de wetenschap, de wijsbegeerte, die hebben uitgeblonken in macht en in deugd, hebben zich allen onderscheiden door een onwrikbare vastheid van doel en beheersching van het denkvermogen, hoewel zij vaak op onverstandige wijze de Groote Wet hebben verwaarloosd. Is het niet altijd geschied, geschiedt het niet nog steeds en zal het niet ook geschieden in de toekomst, dat, voorzoover menschelijke vooruitgang in 's menschen handen ligt, die vooruitgang wordt bewerkt door systematische

en voortgezette werkzaamheid, beheersching der begeerten en concentratie van het denkvermogen en dat zonder deze geen vooruitgang gemaakt wordt?

Lees de levensbeschrijving en de philosophie van al die menschen, die wisten, wat ze wilden en gij zult daarin dit feit vermeld vinden.

De volgeling van Epicurus in de klassieke oudheid concentreerde zijn denkvermogen op het tegenwoordige en trachtte in overeenstemming te leven met de natuurwetten. Hij stond zijn denkvermogen niet toe, met droefheid stil te staan bij iets, dat voorbij was, noch ook, om vrees en ongerustheid te koesteren over de toekomst.

De Stoïcijn vestigde zijn aandacht op de dingen, die onder zijn heerschappij stonden en weigerde zich te laten verstoren door wat buiten zijn macht, zijn bedoeling lag, of om daaraan gedachte en gevoel te verspillen.

De Platonist streefde er naar, om zijn denkvermogen met eerbiedigen onderzoekingsgeest te vestigen op de geheimenissen des levens.

Patanjali, de groote meester van de Indische Yoga verklaarde, dat de mensch alleen tot zijn eigen waren staat kon komen door welgeslaagde uitoefening van de volkomen beheersching van het denkvermogen.

De godsdienstig toegewijde streeft er naar, door zijn leven en zijn omgeving te vullen met ceremoniën en symbolen en door voortdurend in gedachte de namen Gods te herhalen, zijn gemoed op te wekken tot steeds sterker en sterker gevoelens van toewijding. De man van kennis, die geslaagd is, is zoo vervuld van zijn doel, dat hij leering put uit de nietigste dingen, die hij vindt. Zoodanig is

de macht van het denkvermogen, dat met zijn hulp alle dingen aan ons doel dienstbaar gemaakt kunnen worden, en zoodanig is de macht van den mensch, dat hij het denkvermogen naar zijn wil kan buigen.

Zien wij niet, dat besluisteloosheid, weifeling, ongerustheid en tobberij, lichamelijke kwalen doen ontstaan, zwakke, slechte spijsvertering en slapeloosheid veroorzaken? Zelfs in deze kleine dingen werkt geregelde beoefening van gedachtebeheersching in eenvoudigen vorm als een tooverkuur. Zij is het beste middel om te ontkomen aan afgunst, jaloerschheid, boosheid, ontevredenheid, begoocheling, zelfbedrog, trots, vrees en toorn. Zonder haar kan het karakter niet worden opgebouwd en met haar kan die opbouw niet falen. Elke studie slaagt naar de mate van mentale concentratie waarmede zij beoefend werd, en de beoefening daarvan vermeerdert zeer sterk het reproduceerend vermogen van het geheugen.

Een van de hoogste inspanningen en overwinningen van de concentratie van het denkvermogen is door Annie Besant zeer juist beschreven in de volgende woorden:

"De studeerende moet beginnen met de grootste matigheid in alle dingen, en moet een evenwichtigen en kalm opgewekten gemoedstoestand aankweeken, zijn leven moet rein wezen, zijn gedachten zuiver, zijn lichaam in volmaakte onderwerping aan de ziel gehouden worden en zijn denkvermogen geoefend zich met edele en verheven onderwerpen bezig te houden; mededoogen, sympathie, behulpzaamheid voor anderen moeten hem tot gewoonte geworden zijn, alsook onverschilligheid voor moeilijkheden of genoegens die hemzelf aandoen, moet hij

standvastigheid, moed en toewijding aankweeken. Nadat hij door volgehouden oefening geleerd heeft zijn denkvermogen tot op zekere hoogte te beheerschen, zoodat hij in staat is het in één richting van denken gedurende korten tijd vast te houden, moet hij beginnen het aan een strenger oefening te onderwerpen door dagelijks te concentreeren op een of ander moeilijk of abstract onderwerp of op een verheven voorwerp van toewijding. Deze concentratie beteekent het stevig hechten van het denkvermogen op één enkel punt, zonder af te dwalen, zonder toe te geven aan afleidingen van welken aard ook, die veroorzaakt worden door uiterlijke voorwerpen, door de werkingen van de zintuigen of van het denkvermogen zelf. Het moet worden opgevoerd en gesterkt tot een nimmer wankelende standvastigheid en kalmte, tot het langzamerhand zal leeren zijn aandacht zóó van de uiterlijke wereld en van het lichaam af te wenden, dat de zinnen stil en rustig blijven, terwijl het denkvermogen intens levend is, met al zijn krachten naar binnen getrokken, om die met één inspanning te richten op een enkel punt der gedachte, het hoogste, dat het bereiken kan. Wanneer het in staat is zich betrekkelijk gemakkelijk zóó te houden, is het gereed voor een verderen stap, en bij een sterke maar kalme inspanning van den wil kan het zich omhoog werpen boven de hoogste gedachte, die het, werkende in de physieke hersenen, kan bereiken, en in die poging zal het omhoogstijgen tot vereeniging met het hooger bewustzijn, en zich van het lichaam bevrijd vinden."

Over dat hoogere leven boven de hersenen kunt gij bijzonderheden vinden in haar Theosofische

boeken die van groote waarde zijn; hoe het den mensch eindelooze vergezichten van kennis en macht opent, ver boven alles, wat wij ons kunnen denken opgesloten tusschen de enge begrenzing der hersenen. Indien gij echter naar het geestelijk leven streeft door meer devotioneele methoden, zult gij ook daar dezelfde noodzakelijkheid van concentratie op het doel aantreffen. Een aloude Schrift zegt, dat de toegewijde God moet zien in alles en alles in God. Welke handeling gij ook moogt verrichten: eten, offeren, geven, streven, doe die als offerande aan Hem. Dit kan de mensch alleen doen, als hij zich concentratie verworven heeft. En dan, wat zal hij nog meer begeeren als hij altijd het aangezicht zijns Vaders aanschouwt? Ook voor degenen, die aankloppen aan de poort van dat Heilige pad, staat geschreven, zooals wij ook vinden in dat onlangs verschenen beroemde boekje *Aan de voeten van den Meester*, dat de aspirant zich éénpuntigheid en beheersching van het denkvermogen moet eigen maken. Nog op een andere wijze is concentratie van het denkvermogen aangewend geworden. De letterkunde van den godsdienst is vol voorbeelden van merkwaardig uitgebreide visioenen van onzichtbare dingen, die door het in vervoering verkeerende denkvermogen gezien worden. Indische Yogi's en Fakirs noemen acht soorten vermogens en krachten, waaronder het zien van de afwezigen, van het verleden en de toekomst, psychische telescopie, en microscopie, het vermogen om onzichtbaar te reizen in het ijle lichaam en andere — alle bereikbaar door concentratie. Zoo wonderbaarlijk deze uitwerkingen, en zoo bekoorlijk de studie en de oefening die er toe leiden ook zijn mogen, toch is

de toepassing der concentratie op de werkingen onzer normale zintuigen niet minder belangwekkend en zijn haar uitkomsten niet minder zeker, terwijl onze macht en kennis in de bekende wereld van ons dagelijksch leven er grootelijks door wordt uitgebreid.

Wat beteekent dan deze concentratie en welke oefeningen moeten wij in praktijk brengen om beheersching van het denkvermogen te verkrijgen? Zij beteekent niet een vernauwen, beperken, begrenzen van onze gedachten en daden. Zij beteekent niet het zich terugtrekken in een wand of grot. Zij beteekent niet het verliezen van medegevoel met en belangstelling in de menschen. Zij beteekent niet, dat het levenssap in onze aderen opgedroogd is gelijk een rivier in de zomerhitte. Zij beteekent wel, dat ons geheele leven geïnspireerd is door één doel. Zij beteekent vermeerderde gedachte, vermeerderde werkzaamheid, uitgebreider sympathie, want wij zijn er steeds op uit, alle dingen te gebruiken voor dat eene groote doel.

Hoofdstuk II.

DENKVERMOGEN EN GEMOEDSSTEMMING.

De verstandelijke beoefening van concentratie is beheersching van het denkvermogen, de heerschappij over het denkvermogen door een stemming, die er op ingedrukt is door den wil, zoodat al uw denken gericht zal zijn op het doel, dat gij gekozen hebt.

Wat is dit denkvermogen, dat gij gaat beheerschen? Welk gedeelte van het denkvermogen staat onder uw heerschappij?

Deze punten moeten worden overwogen, voordat gij de bepaalde oefening begint, want een werkman, die zijn gereedschap niet kent, is niet veel waard.

Gij bezit een instrument in de uiterlijke wereld. Gij wilt en het beweegt. Het is het lichaam en het draagt u rond in deze groote wereld volgens uwen wil. Het is uw voertuig, dat de zintuigen draagt, die u op de hoogte stellen van alles, wat binnen hun bereik komt. Ik zit in mijn kamer en zie rond. Voor mij zijn de tafel en de stoelen, aan de wanden hangen de groote boekenplanken, de klok, schilderijen, kalenders en vele andere dingen, tegen de muren staan de latafels en kasten.

Ik kijk het raam uit en daar zie ik de kruinen der palmen en mangaboomen, de witte Maartsche wolken van Madras en daarboven het blauw van den ether. Ik luister — een kraai krast aan den

linkerkant, de klok tikt aan den wand, voetstappen schuifelen in de verte, er is een gegons van ver verwijderde stemmen, een eekhoorn piept dichtbij, de pandits zijn beneden aan het opdreunen, een typewriter rammelt ergens anders en achter dit alles doet zich het onafgebroken ruischen der golven, in de Baai van Adyar, op een halve mijl afstands, vernemen.

Ik luister scherper en hoor het bloed zoemelen in mijn ooren en het langaangehouden gefluit van het een of ander verborgen physiologisch proces. Ik richt mijn aandacht op de huid en nu voel ik de pen, waar mijn vingers zacht op drukken, ik voel de kleeren op mijn rug, den stoel, waar ik op zit, den vloer, waar mijn voeten op rusten, den warmen zachten zomerwind, die langs mijn gezicht en mijn handen strijkt. Deze zintuigen dus, die ik met mij omdraag in dit voertuig het lichaam, dat het instrument van mijn wil en het brandpunt van mijn bewustzijn is in de uiterlijke wereld, brengen mij in aanraking met iets, maar hoe weinig toch eigenlijk, van de uitgestrekte wereld, waarin zij leven. Ik heb gedurende enkele jaren in dit lichaam rondgewandeld en op vele plaatsen vele dingen gezien, gehoord en gevoeld, maar hoe weinig van die ervaring bestaat op het oogenblik in mijn bewustzijn en hoe onbeschrijflijk weinig is zelfs dat geheel geweest in vergelijking van de groote wereld die ik niet gezien en gekend heb.

En wat wil dat dan zeggen? Zeer veel, want van denzelfden aard is de innerlijke wereld, de wereld van het denkvermogen, de mentale wereld. Er is ook een wereld van ware denkbeelden, waarvan ik enkele nu ken met het voertuig van mijn denkvermogen, waarvan ik nog enkele meer heb gekend in het verleden, maar de meeste daarvan blijven voor mij het onbegrensde onbekende. Ook in die wereld bezit ik een instrument en door mijn wil reist het rond in de wereld der gedachte, en vervolgt den loop van het mentaal leven evenals mijn lichaam leeft en zich beweegt in de uiterlijke wereld. Wat is mijn voertuig in de mentale wereld? Het is het denkvermogen, het brandpunt van mijn bewustzijn voor mentale dingen. Laten wij zeggen, dat dit kleine mentale lichaam, dat ik gebruiken kan, gelijk is aan een vischje, dat rondzwemt in den uitgestrekten oceaan van denkbeelden, daar ziet, en mij meedeelt wat binnen het bereik zijner beperkte vermogens valt. Het kan niet verder zien dan binnen een beperkten omtrek, het kan niet door de oneindigheid springen, het moet door de tusschenliggende ruimte gaan om van de eene plaats tot de andere, van het eene denkbeeld tot het andere te komen. Dezen kleinen visch "aandacht" moet gij onder uw beheer hebben, opdat hij (1) altijd zal zwemmen in de richting die gij hebt gekozen, (2) en zijn gezichtsveld zal uitbreiden en verbeteren, als ook zijn vermogen, om u volledig en duidelijk de gebeurtenissen, die het op zijn reizen in de gedachtewereld ontmoet voor te leggen. Een denkbeeld is niet een voorbijgaand iets. Telkenmale dat ik weer naar een voorwerp kijk, wordt een nieuw beeld gevormd op het netvlies van mijn oog, toch is het voorwerp één. Telkenmale, dat ik een denkbeeld opnieuw denk, wordt een nieuw beeld gevormd in mijn denkvermogen, maar het denkbeeld is één. Wanneer het denkvermogen rustig is, zien wij de denkbeelden het duidelijkst en ontvangen wij

van hen zelfs direkte intuïtieve kennis. De meest volmaakte scheppingen van het denkvermogen zijn slechts modellen van levende denkbeelden, evenals de meest volmaakte standbeelden slechts de beste reproducties zijn van vormen, die het nauwkeurigst zijn waargenomen.

Terwijl ik zit te schrijven denk ik niet aan mijn been ; maar als de kat haar nagels gaat scherpen op mijn kuit wordt mijn aandacht daar onmiddellijk heengetrokken. Het been is daar — als deel van mijn lichaam — al dien tijd geweest; maar de aandacht was er niet op gericht. Dit is ook waar van het denkvermogen, ik ben misschien bezig met het schrijven van een opstel over zielkunde, en denk er heelemaal niet aan, dat ik volgens afspraak, om vier uur bij mijnheer Smit moet zijn, om over het budget te praten en een kopje lekkere thee te gebruiken, als plotseling het woord "onderscheiding", dat ik juist geschreven heb, mij doet denken aan mijnheer Smit's fijnen smaak voor thee en dadelijk mijn aandacht doet vestigen op mijn afspraak en alles wat daarmee samenhangt, hetgeen al dien tijd onopgemerkt in de schuilhoeken van mijn denkvermogen gelegen heeft.

Daar is geen reden *à priori* om te veronderstellen, dat de werkelijkheden van het denkvermogen uitgewischt zijn alleen omdat en wanneer wij er niet aan denken evenmin als de uiterlijke voorwerpen uit het bestaan verdwijnen, wanneer wij er niet op letten. Als ik naar een huis kijk, is dat hetzelfde huis, waar een ander misschien ook naar kijkt. Wij kunnen het te zamen zien of hij kan het zien als ik er niet ben. Het bestaat voor hem op tijden, dat ik "er geen erg in heb", en wij herkennen het beiden

als *hetzelfde* huis, dat wij zien, ofschoon wij het op verschillende wijze en met verschil zien. Zoo ook is het werkelijk, als wij een denkbeeld denken *hetzelfde* denkbeeld, dat wij beiden denken, maar de meesten van ons moeten nog leeren begrijpen, dat onze mentale ervaring ééne werkelijkheid weerspiegelt, en beseffen, dat wij allen in één en dezelfde actueele wereld van gedachte leven, waarin alle ware denkbeelden bestaan, hetzij wij ze zien, en er onze aandacht op richten of niet.

Een weinig studie van het denkvermogen openbaart ons het volgende feit : wanneer wij bepaald denken aan één ding, zijn wij terzelfder tijd vaag bewust van vele andere dingen die er meer of minder nauw mee in verband staan.

Juist als ik, wanneer ik mijn blik gevestigd houd op den inktkoker voor mij, ook vaag andere dingen op de tafel zie, de meubelen ter rechter- en ter linkerzijde, de boomen in den tuin daarbuiten — een menigte bijzonderheden, zoo ook vind ik, wanneer ik mijn aandacht vestig op één bijzondere gedachte een massa vage gedachten daaromheen die langzamerhand in bepaaldheid afnemen, vager worden en verder weggaan en zich eindelijk verliezen op een niet te bepalen grens. Terwijl de oplettendheid van het eene voorwerp naar het andere gaat in dit veld van aandacht, vindt zij geen grens en haar gezichteinder wijkt steeds achteruit naarmate zij dezen nadert.

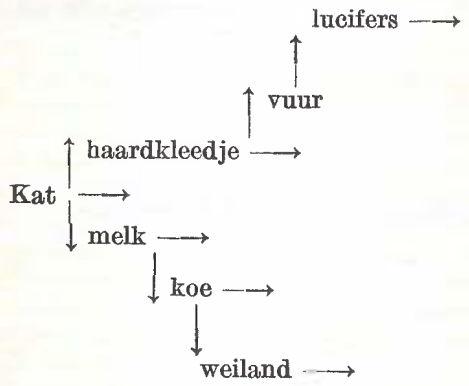
Stel bijv. dat ik denk aan een kat. Op hetzelfde oogenblik lijkt het mij, of ik een kat zie, en om dat denkbeeld groepeeren zich een aantal kleine beelden, zooals het schoteltje met melk, waar poes zoo dol op is, of het haardkleedje, waar ze op ligt.

Het dwalend denkvermogen zal doorgaan op "haardkleedje" laten wij zeggen, dan schijn ik een haardkleedje te zien en de kat is een onduidelijker beeld geworden dan tevoren, terwijl andere kleine beelden oprijzen, zooals bijv. "vuur" of "weverij". Weer gaat het denkvermogen verder, op "weverij" en ik schijn een massa menschen te zien, die aan weefgetouwen werken, terwijl de kat nu bijkans verdwenen is en het denkvermogen weer verder gaat, om op andere velden te grasduinen.

Deze keten van gedachten stelt een onafgebroken opeenvolging voor in het innerlijk leven. Elk denkbeeld wordt gevolgd door een ander gelijk de schakels in een keten. Evenals in den tijd het eene ding op het andere volgt en slechts twee oogenblikken direct te zamen verbonden zijn, zoo volgen ook in den stroom van mentale werkzaamheid de beelden elkaar het een na het ander op, terwijl slechts twee onderling direct verbonden zijn. In den loop van ons mentale leven dringen de denkbeelden ons denkvermogen niet binnen als één massa of mengelmoes, maar in regelmatige opeenvolging en de stroom der ideeën-werkzaamheid wordt het best voorgesteld door een rij cirkels, die over elkaar heenliggen en elkaar opvolgen. Het is wenschelijk den loop der gedachten in het denkvermogen te bestudeeren en den aard der aanschakeling tusschen twee op elkaar volgende denkbeelden op te merken. Deze aanschakelingen zijn in mijn boekje over het geheugen in lijst gebracht en geclassificeerd.

Deze stroom der ideeën-werkzaamheid is niets anders dan het spoor van het vischje "aandacht", terwijl het deze of gindsche richting uitgaat. Het

zwemt voortdurend in het rond en de richting of neiging zijner reizen hangt af van de stemming van het oogenblik. Teneinde het denkvermogen op één doel te concentreeren, moeten wij een *stemming* van concentratie vormen, zoodat deze in de reeks van gedachten of denkbeelden altijd de keuze der schakel in de mentale keten zal overheerschen en de rij der gedachten dus niet van de begeerte naar beheersching of concentratie zal afwijken. Het volgende diagram toont aan hoe gering in het begin de afwijking is van de wegen der gedachte, en hoe ver van elkaar die paden spoedig loopen :



In deze innerlijke wereld wordt de aandacht voortdurend getrokken naar vele richtingen tegelijk. De visch ziet zich omringd door verschillend verleidelijke lokazen. Welk zal hij nemen op een gegeven tijd? In welke richting zal hij getrokken worden? Zal hij de voorkeur geven aan "haardkleedje" of

"melk"? Elk denkbeeld roept vele andere denkbeelden op of is er mee verbonden. Wanneer ik naar den Indischen vijgeboom buiten mijn waranda kijk, zie en hoor ik troepen kraaien en eekhoorns, en nu zal elke gedachte aan een vijgeboom dadelijk binnen haar kring een beeld voor mij brengen van dezen bijzonderen boom met zijn ver uitgespreide takken en hangende wortels, de potten met varenplanten er onder, de brutale kraaien en de kakelende en schreeuwende, gestreepte, bruine eekhoorns. Doch onmiddellijk komen ook gedachten aan andere soorten van boomen binnen den kring van aandacht hoewel verder van het middelpunt af staande; de hooge rechte palm, de knoestige eik, de slanke populier, de treurig afgeknotte wilg van Midden-Engeland, de statige pijnboom tusschen de sneeuw in het noorden. Dan weer, terwijl ik zijn ver uitgespreide takken beschouw en zijn vele stammen, die het gewicht der reuzenarmen van tien eeuwen oud torsen, gaat mijn denkvermogen terug naar de geschiedenis, die hij zou kunnen vertellen; van de overstroomingen der rivier dicht er bij, van het komen der huizen en het aanleggen der wegen, en ver terug in het verleden van de apen-jungle vol plantengroei, van de jakhalzen en tijgers, de tallooze mieren, de schorpioenen en slangen, die in zijn holten nestelden en op zijn takken lagen in de eeuwen die voorbijgegaan zijn. Indien mijn stemming weer verandert zal ik misschien opmerken, welk een uitgestrektheid deze boom bezit, — een berg van hout is het — en bedenken, welk een groot leger er een schuilplaats onder zou kunnen vinden, dat er wel tien huizen van gebouwd of duizend laaiende vuren er van gestookt konden worden. Zoo

roept deze Indische vijgeboom de kraaien en eekhoorns, de bungalows en wegen, andere soorten van boomen, zijn wortels, takken, bladen, stam, zijn omvang, nut, schoonheid en kracht en andere dingen bij mij op en elk van deze op zijn beurt roept weer een anderen kring van denkbeelden te voorschijn.

Langs welke lijn van denkbeelden zal de oplettendheid reizen?

Welk lokaas zal de visch nemen? Er is een eindelooze wedijver tusschen de voorwerpen der zinnen om onze aandacht te trekken, er is eveneens een eindelooze wedijver in de wereld van het denkvermogen om onze aandacht te trekken. Wat is het, dat, in de opvolging van ideeën, bepaalt welk denkbeeld een ander bij elke willekeurige gelegenheid zal opvolgen, eerder dan een ander, dat er in even nauw verband mee staat?

Laat ik u het vraagstuk op een andere wijze voorleggen. Stel, dat ik aan mijn lessenaar zit die in het midden van mijn bibliotheek staat, als plotseling al de vier deuren van het vertrek tegelijk opengaan en precies, met de nauwkeurigheid van den koekoek uit een oude boerenklok mijn vrienden Smith, Brown, James en Robinson binnenkomen en als met één stem roepen: „Zeg, Wood, ik wou je over iets spreken!" Welke zal het eerst mijn verraste oplettendheid in beslag nemen? Dit zal zeker van het een of het ander afhangen. Het zal afhangen van de *stemming van het denkvermogen*, of de richting waarin de visch zich bewoog op het oogenblik der verrassing. Het eenige andere feit, dat dit zou kunnen bepalen zou zijn een grooter voorliefde voor den eenen vriend, of meer gedachten gericht op hem dan op de anderen, of de een of andere onge-

wone eigenaardigheid in kleeding of gebaar, die wij nu niet verondersteld hebben. Als Brown bijv. gekleed was als een Turk, zou hij natuurlijk het eerst mijn aandacht trekken ; maar wanneer overigens alles gelijk is, zou niets anders dan de stemming van het denkvermogen op het oogenblik de keuze der aandacht bepalen.

Stel ook eens, dat ik bezig ben een boek te laten drukken en dat er iemand aan de deur komt en roept "proeven," dan zie ik dadelijk gedrukte vellen voor mij en het vervelende werk van drukproeven corrigeeren; ben ik echter verdiept in de studie van een wetenschappelijk vraagstuk, dan doet datzelfde geluid een gansch andere groep denkbeelden ontwaken. Hier is het duidelijk dat het verschil, dat de uitkomst bepaalt in het denkvermogen zelf ligt en niet in de wereld daarbuiten. Als mijnheer Lincolnsun, de beroemde advocaat, in de stad vertoeft en iemand in zijn nabijheid het woord "tasch" uitspreekt, denkt hij dadelijk aan processtukken en al wat verder bij zijn werk te pas komt, maar als er vacantie is en hij zich bezighoudt met zijn lievelingssport op de hei, brengt dit woord hem dadelijk streelende beelden voor den geest van stakkerige vogels, met de pooten bij elkaar gebonden en aangename herinneringen aan zijn behendigheid en moed en zijn vroegere zegepralen op het veld van sport.

Op verschillende tijden beheerschen verschillende stemmingen, doeleinden, gewoonten en belangen ons denkvermogen en de *stemming* is het, die maakt, dat één denkbeeld eerder dan een ander uit de menigte ideeën, die elke gedachte en elk voorwerp aangeven, zal worden uitgekozen. Evenals een krachtige magneet weekijzer op aanzienlijken

afstand, en niet alleen in de onmiddellijke nabijheid polariseert, zoo ook *polariseert* de tijdelijke of blijvende stemming elk uittredend denkbeeld, zoodra dit de uiterste grens van het veld van aandacht nadert.

De meesten van ons kennen de schooljongensproef met het reageerbuisje, dat gevuld is met ijzervijlsel. Wij sloten het af met een kurk en legden het neer en wanneer wij er dan langzaam met een magneet overheen streken, zagen wij de stukjes ijzervijlsel oprijzen en zich in orde neerleggen, nu een massa kleine magneetjes, die alle te zamen werkten. Eerst lagen zij door elkaar, en, waren zij toen magneten geweest, dan zou de invloed van het eene stukje dien van het daarnaast liggende geneutraliseerd hebben, maar wanneer zij alle in een richting naast elkaar liggen, werken zij als een krachtige magneet op alle weekijzer, dat er bij gebracht wordt. Zoo zullen ook de uitwerkingen van onze gedachten, wanneer deze verward door elkaar liggen, naar alle mogelijke richtingen wijzende, elkander vernietigen. Doe derhalve de poging om een blijvende stemming te vestigen en al uwe denkbeelden zullen daardoor gepolariseerd worden.

Wij zien dus, dat de loop der gedachten de stemming volgt, en dit beseft hebbende, kunnen wij opmerken, dat welslagen in het vervolgen van welk doel dan ook kan worden verzekerd door het vestigen van een blijvende stemming in die richting. Wanneer dit eenmaal gedaan is, zullen de onbeduidendste of de meest tegenwerkende gebeurtenissen zich in het gelid scharen en ons van dienst blijken in het bereiken van ons doel. Dit feit werd juist geformuleerd door een groot Grieksch wijsgeer, die

zeide, dat hij slechts op de wereld gekomen was om één ding te doen, namelijk zichzelf te volmaken, en dat er niets ter wereld was, dat hem daarvan met eenige mogelijkheid kon tegenhouden, want er was niets, wat hij niet voor zijn doel kon gebruiken.

HOOFDSTUK III.

DE EERSTE OEFENINGEN, - TERUGROEPEN

Het eerste wat gedaan moet worden is, de stemming uitkiezen, die gij hebben wilt, en dan alles verwijderen, wat het denkvermogen ook maar eenigszins in beroering kan brengen. Daarom moet gij trachten u te ontdoen van alle sporen van kwaadheid, prikkelbaarheid, ongerustheid, onzekerheid en vrees. Wanneer zulke eigenschappen in het denkvermogen worden toegelaten, kan daar geen werkelijke uitoefening van den wil, geen werkelijk blijvende stemming bestaan. Welslagen in het beoefenen van gedachte-beheersching hangt af van de gestadigheid der stemming, en wanneer gij nog zoo kinderachtig van karakter zijt om te worden geprikkeld tot kwaadheid, ongerustheid en vrees door de zoogenaamde wisselvalligheden des levens, dan kunt gij, voordat gij heerschappij voert over uzelf, niets beters hebben dan wisselende stemming en een dwalend denkvermogen. Alleen die dingen, welke rein en goed en rustig zijn, kunnen blijvend wezen; kwaadheid en vrees en al dergelijke zijn van inwezen onrustig en voorbijgaande.

Derhalve moet de stemming, die gij uitkiest, overeen te brengen zijn met uw beste en meest onzelfzuchtige ideaal-onzelfzuchtig niet alleen voor uzelf maar ook voor anderen. Gij kunt het leven niet langer beschouwen als een gevecht tegen anderen of vóór enkele anderen, noch begeeren

anderen te overheerschen, maar uw doel is, langzamerhand meesterschap te verkrijgen over het zelf en uw eigen vermogens te ontwikkelen, en uw eenig mogelijke houding jegens anderen, jegens allen en te allen tijde is die van welwillend voornemen, om met hen te deelen de vrijheid en de macht, die gij voor uzelf gaat winnen.

Herinner u de eerste vraag. Durft gij den mentalen en emotioneelen schok trotseeren, die het besluit, dat gij de feiten van het leven wilt nemen zooals ze zijn en niet wilt wenschen, dat de natuur en de Groote Wet ander materiaal binnen uw bereik hadden geplaatst, u zal geven? Gij moet ten minste elken keer, dat gij u zelf vindt wenschen, zeggen: houd op! ik wil het niet hebben!

Bedenk dan, wat deze verandering van bewustzijn voor u zou beteekenen. Wat zou zij voor u beteekenen wanneer gij 's morgens opstaat, wanneer gij eet, wanneer gij u ter ruste legt? Wat zou zij voor u beteekenen, wanneer gij uwe metgezellen, uwe vrienden, uwe zoogenaamde vijanden ontmoet? Wat zou zij voor u beteekenen, wanneer gij uw betrekking of uw geld verliest, wanneer gij ziek wordt of uw familie lijdt? Ga zitten en denk over al de onpleizierige dingen, die in den loop van de volgende week kunnen gebeuren en ga na wat die verandering in elk van die gevallen voor u zou beteekenen. Zij zou beteekenen, dat gij ze niet anders zoudt wenschen dan zij zijn; zij zou beteekenen, dat gij tot ieder ding afzonderlijk zoudt zeggen: waar dient gij voor, welk gebruik kan ik van u maken? Zij zou beteekenen, dat gij niet zoudt neerzinken en zeggen: het spijt mij — of, ik wou —. Zij zou beteekenen dat gij zoudt opstaan en zeggen: ik wil —

of, ik wil niet. Er is geen hoop voor u in deze stemming, maar er is zekerheid. Er is geen verwachting — maar er is kennis. Er is geen vrees — maar er is vertrouwen in de Groote Wet in uzelf en in alle dingen.

Besteed elken morgen, voor gij den dag begint, met vijf minuten deze flinke sterke levensopvatting te overdenken. Besteed elken avond, voor gij u ter ruste begeeft, vijf minuten om terug te zien en op te merken hoe gij uw voornemen hebt gestand gedaan gedurende den afgeloopen dag. Zie niet terug en vraag uzelf in het bijzonder af: waarin heb ik gefaald? Maar zie terug en vraag uzelf in het bijzonder af: waarin ben ik geslaagd? En elke dag zal u zijn verslag geven van hetgeen ten uitvoer is gebracht. Wensch niet; betreur niet; hoop niet. Maar als gij gaat slapen, fluister dan zachtkens: IK WIL. En wanneer gij ontwaakt, fluister dan zachtkens: IK WIL.

Uw volgende taak zal voor een tijdlang daarin bestaan, dat gij de kleinigheden gadeslaat, al uw krachten op zuinige wijze gebruikt en er niets van verspilt in ijdele gedachten of in ijdele aandoening of in ijdele handeling.

Doe niet op den dag het eene ding, terwijl gij denkt aan een ander. Gedachte en handeling moeten vereenigd worden, — geen gedachte moet worden toegelaten, die geen betrekking heeft op een handeling, of voorgenomen handeling, en geen handeling moet worden verricht zonder bedoeling. Daar deze oefening den ganschen dag voortgezet wordt, leert het lichaam en het denkvermogen te zamen te werken, zonder eenige verspilling van physieke of mentale energie. En aldus zult gij alle ijdele han-

deling en ijdele gedachte onderdrukken. Wat ijdele handeling aangaat, vermijd al die kleine verkwistende bewegingen en hebbelijkheden, waar de menschen half-onbewust aan toegeven, zooals het bewegen der knieën, de voeten over elkaar zwaaien, onnoodige gezegden gebruiken, zooals "ziet u"; "dat spreekt", "ahem", aan den snor draaien, krabben, de nagels uithalen of er op bijten, aan de knoopen of de horlogeketting trekken, doellooze gesprekken voeren en zoo verder. Elke handeling of elk woord behoort een doel te hebben. De grootere verkwistingen zijn bijv. 's morgens laat in bed blijven liggen, 's avonds zijn tijd verknoeien, eten wat men niet noodig heeft, zich veel moeite geven om dingen te krijgen, waar men eigenlijk geen behoefte aan heeft. Ten derde dienen lichamelijke opwinding en spanning van zenuwen en spieren zooveel mogelijk te worden vermeden. Deze gewoonten van verkwisting zijn moeilijk ineens te veranderen, en het is beter het besluit te nemen, een uur per dag aan de uitroeiïng daarvan te werken en dit besluit ten uitvoer te brengen, en geleidelijk den tijd te verlengen, dan zich voor te nemen elke nuttelooze gewoonte op eens te veranderen en in gebreke te blijven wat de uitvoering betreft.

Wat ijdele gedachten aangaat, vermijd het wakker in bed liggen en dan peinzen over allerlei dingen voor ge gaat slapen, vermijd het blijven liggen in een toestand van halfdroomen wanneer ge ontwaakt, vermijd het telkens en telkens weer op dezelfde gedachte of dezelfde redeneering terugkomen. Als er iets is, dat overdacht moet worden, breng dan alle feiten, die er mede te maken hebben

naar voren, beschouw ze, maak een gevolgtrekking en zet dan de zaak uit uw gedachten; en denk er heelemaal niet meer over, wanneer gij er geen nieuw feit op kunt toepassen. Als er evenveel voor als tegen een handelwijze te zeggen valt, — gooi dan een muntstuk op en zet de moeilijkheid van u af, maar sta het denkvermogen niet toe de zaak telkens en telkens weer om te draaien. Als zich een moeilijkheid voordoet, stel de behandeling daarvan dan niet uit, maar neem die direkt ter hand en weiger er dan verder aan te denken, of wel bepaal een tijd, dat gij die zult behandelen, maar laat in geen geval ongerustheid, vrees en angst in het denkvermogen ronddwalen, die het vergiftigen en verzwakken. Vermijd te veel te denken aan hetgeen gij gaat doen — doe het. Denk niet aan hetgeen anderen van u zeggen, behalve om er het element van waarheid uit te halen, dat er altijd in is. Maak in geen geval de tekortkomingen van anderen tot het onderwerp uwer gedachten. Als de hersenen dof zijn, moet gij niet na donker eten of na zonsopgang slapen, en neem dan matige beweging en frissche lucht.

Er blijft nog over het verwijderen van ijdele emoties. Het zoeken van kleine genoegens, die geen rust en versterking geven, en het toegeven aan emotie zonder de daarbij behoorende handeling en gedachte werkt verzwakkend op den wil. Uw voornaamste doel moet tevens uw grootste genoegen zijn — is het dat niet, dan is òf het doel òf het genoegen niet gezond.

Zoover wat betreft de concentratie, die gewenscht is in het dagelijksch leven. Wij zullen nu in het bijzonder de opzettelijke dagelijksche oefening in de beheersching van het denkvermogen behandelen.

1. Kies een geschikten tijd uit, ga rustig zitten en richt uw gedachte op de een of andere aangename gedachte. Plaats een horloge met een secondewijzer voor u, neem precies den tijd op, sluit dan de oogen denkende aan uw voorwerp en beproef het niet te vergeten.

Na een korte poos zult gij bemerken, dat gij het voorwerp vergeten zijt en over iets anders denkt. Schrijf dan in een opschrijfboekje: (1) Waarover gij aan het concentreeren waart, (2) het tijdsverloop en (3) waarover gij u zelf vondt denken. Dit proces kan verscheidene keeren herhaald worden, maar als ge hoofdpijn krijgt, moet ge voor dezen keer uitscheiden. Men kieze voor deze eerste proefneming een eenvoudig en betrekkelijk weinig interessant voorwerp, zooals een geldstuk, een horloge of een pennehouder, en deze proef moet gedurende korten tijd elken dag herhaald worden, een week lang bijv. en men houde nauwkeurig aanteekening in het opschrijfboekje.

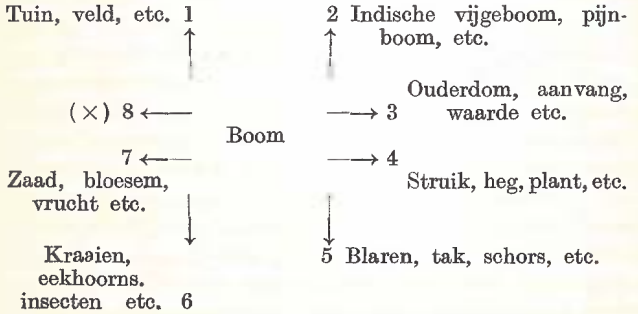
Gewoonlijk zult gij bevinden, dat uw concentratie op het voorwerp tot een eind komt door een van de volgende redenen: ongeduld, ongerustheid omtrent het een of ander, dofheid, lichamelijke rusteloosheid, pijn in het hoofd, een belemmering in de ademhaling, stoornis. Dit wordt vaak uitgedrukt door te zeggen, dat het denkvermogen rusteloos is. Laat ons voor het oogenblik alleen opmerken, dat de aandacht aan veel verstoring onderhevig is en door de een of andere oorzaak in- of uitwendig genoopt wordt, van het voorwerp af te dwalen.

Hoe moet gij dit afdwalen tegengaan? Vorm de gewoonte van terugroepen. Hoe wordt dat gedaan? Indien gij de dingen in toepassing wilt brengen

zooals zij hier aangegeven worden, zult gij slagen.

Gewoonlijk gaat de studeerende zitten en vestigt zijn aandacht op één ding, en brengt die daarop terug, wanneer zij afdwaalt.

Hij houdt zich voornamelijk bezig met de poging zich de gedachte voor den geest te houden en gedeeltelijk met te trachten daar niet van af te glijden om op andere dingen te letten, en hij bevindt dat het noodig is telkens zijn ronddolende aandacht terug te roepen. Doe liever de volgende oefening. *Stel datgene vast, waarop uw aandacht gevestigd zal blijven en denk dan aan al wat gij maar kunt zonder dat werkelijk uit het oog te verliezen.* Men zal de bedoeling van deze oefening gemakkelijk inzien, wanneer de schakels tusschen denkbeelden bestudeerd worden. Deze aanschakelingen zijn in mijn boekje over geheugen geclassificeerd. Voor 't oogenblik is het voor ons doel voldoende het verloop der gedachten, zooals zij door het brein heenvloeien, na te gaan. Het middelpunt van het veld der gedachte is de boom, maar dit heeft talrijke andere gedachten om zich heen. Deze kunnen door de pijlen in het diagram worden voorgesteld.



Als ik een landbouwer was, zou mijn gedachte langs lijn 7 tot een denkbeeld van vruchten kunnen overgaan. Dan zou "vruchten" het middelpunt worden van een dergelijken cirkel, terwijl de denkbeelden behoorende tot 1, 2, 3, 4, 5 en 6 bijna of geheel onopgemerkt werden voorbijgegaan. Dan zou de gedachte kunnen overgaan tot "markt." Deze derde gedachte heeft geen direkt verband met den boom en de boom is nu vergeten terwijl het denkvermogen zijn dwalenden loop vervolgt door, laten wij zeggen, markt, straat, herberg, postpaard, koe, melk, melkhuis en zoo verder.

Als ik een koopman was, zou mijn gedachte langs lijn 3 (1, 2, 4, 5, 6 en 7 onopgemerkt blijvend) over kunnen gaan tot het denkbeeld "timmerhout", dat in direkt verband staat met den boom en verder naar de gangbare prijzen daarvan (die in geen direkt verband er mee staan), den tegenwoordigen staat mijner finantiën, enzoovoorts.

Een natuuronderzoeker zou langs lijn 6, een jager of genotzoeker langs lijn 1, een wijsgeer langs lijn 3 of 4 kunnen gaan, terwijl zij alle den boom bij den derden stap der gedachte zouden verliezen. De gedachte van den tuinman evenwel zou niet geheel weggaan van het middelpunt, maar de neiging hebben terug te keeren tot en rond te wandelen binnen den cirkel, omdat hij tot op zekere hoogte door gewoonte van denken op het onderwerp geconcentreerd is. Hij is gewend om aan den boom te denken met betrekking tot zijn groei, bouw, voorkomen en omgeving in den tuin.

Wanneer gij de oefening, die op blz. 27 cursief gedrukt staat in toepassing brengt, zal de loop van uw denken van het gewone proces van ronddwalen

hierin verschillen, dat het, in plaats van langs een der lijnen te gaan en dan naar andere gedachten, die niet in direkt verband staan met het voorwerp, slechts een klein gedeelte van den weg langs elke lijn zal afleggen en daarna zal terugkeeren. Doch gij moet probeeren zoo ver mogelijk weg te gaan, zonder uw voorwerp uit het gezicht te verliezen, denkende aan alles, wat gij maar kunt, dat er een direkt verband mee heeft of er bij betrokken is, langs 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 of welke andere lijn ook.

Indien deze oefening gedurende den tijd van concentratie behoorlijk wordt toegepast, brengt zij de *gewoonte van terugroepen* teweeg, die de gewoonte van afdwalen vervangt, zoodat het denkvermogen de neiging krijgt om tot de centrale gedachte terug te keeren, en de aandacht kan langen tijd bij dat ééne ding bepaald blijven. Tegelijkertijd maakt deze oefening het denkvermogen ook levendiger, zoodat het, bij het beschouwen van ieder gegeven onderwerp snel al de belangrijke punten, die er mede in verband staan zal opmerken.

Een vergelijking kan ons van dienst zijn : stel u voor dat gij per spoor reist door een schoone en vruchtbare vlakte, waar een berg in het midden staat. Terwijl wij in den trein zitten, zullen wij de verschillende voorwerpen, die voorbijvliegen, opmerken, dichtbij de hekken, struiken, de boomen en de huizen langs den weg, verderop het dorp, den akker, het bosch en het meer — het gansche steeds wisselende landschap, dat tusschen ons en den heuvel ligt — toch zien wij steeds den berg, die daar staat als een spil waar al deze dingen om heen schijnen te draaien. Deze voorbereidende oefening in het concentreeren moet op zulk een reis gelijken : het

tusschenliggende land wordt geïnspecteerd, maar het centrale voorwerp van concentratie steekt boven alles uit.

Oefen op deze wijze een half uur per dag gedurende twee weken, voordat gij eenige andere stappen doet. Houd nauwkeurig aanteekening van het voorwerp der gedachte, van de lengte van den tijd aan elk voorwerp besteed, voordat gij het verliest, en van de gedachten, die gij aantreft op de plaats van het verloren voorwerp van concentratie.

Het komt er niet veel op aan, welk voorwerp men kiest, hoewel men in 't begin liever zeer groote of samengestelde dingen vermijdt, en ook iets, dat onaangename associaties heeft. Er is niets tegen het gebruik van beelden en symbolen. Het onderwerp kan ook telkens na eenige dagen worden veranderd.

Voordat gij u nederzet, kiest gij een rustige plaats en een zoo geschikt mogelijken tijd uit, dan bepaalt gij voor hoe lang gij voornemens zijt uw aandacht bij het vastgestelde doel te bepalen en zegt tot uzelf: "Ik ben nu van plan om een half uur lang zus en zoo te doen, en ik heb met niets anders in de wereld in dezen tijd iets te maken." Het is van belang, dat gij zeer duidelijk beseft in uw verbeelding, wat gij gaat doen en voor gij begint moet gij uzelven afschilderen als daarmede bezig.

Hoofdstuk IV.

OEFENINGEN OM STOORNIS VEROORZAAKT DOOR HET LICHAAM OF DE ZINTUIGEN TE VERHINDEREN.

Misschien hebt gij nog nooit te voren een paar minuten stilgezeten, zonder te bewegen. Probeer dat nu eens. Ga niet leunen of rusten, want dat zou traagheid en slaperigheid veroorzaken, maar probeer eenige malen om geheel en al stil te zitten, zonder den rug boven het middel steun te geven, vijf à tien minuten lang, met gesloten oogen zonder u hetzij slaperig of rusteloos te gevoelen. Bedenk, dat zekere houdingen van het lichaam verbonden zijn met toestanden van het gevoel, zooals rechtuit liggen met slapen, knielen met bidden en zoo verder. Tracht een houding van concentratie uit te kiezen, die vrij is van storende associaties. Gewoonlijk helpt het als men rechtop gaat zitten met gesloten oogen, de handen laat rusten en hoofd en nek recht houdt maar niet stijf. Waarschijnlijk zult gij bevinden, dat het lichaam niet zoo gehoorzaam is, als gij zoudt wenschen. Het is vaak rusteloos en ongeduldig en heeft last van kleine gewaarwordingen, zelfs als gij alle oorzaken van onbehagelijkheid, die er mochten wezen, hebt weggenomen.

Sta dit niet toe. Het lichaam moet uw dienaar wezen. Wilt gij meester zijn? Pak uzelf aan en zeg:

Ik Wil. Wensch niet maar zeg: Ik Wil. En sta elken morgen en elken dag een maand lang van heden af een uur voor uw gewonen tijd op en besteed dat uur aan de volgende oefeningen:

1. Stilstaan — tien minuten.
2. Ontspannen — vijf minuten.
3. Buig- en strekoefeningen — tien minuten.
4. Zenuw-oefeningen — vijftien minuten.
5. Ademhalingsoefeningen — tien minuten.
6. Buiten werking stellen der zintuigen — tien minuten.

Doe al deze trouw op denzelfden tijd elken dag een maand lang. Als gij één dag mist, begint gij weer opnieuw den volgenden dag en doet de oefeningen weer van dien dag afgerekend een volle maand lang, zonder één keer over te slaan. Dit zal u gelegenheid geven, om iets te doen, waar het lichaam niet van houdt, dat tegelijkertijd een weldaad voor het lichaam en een goede oefening voor den wil is. Train uw lichaam gelijk een hondenliefhebber een hond voor een tentoonstelling zou trainen; laat het niet uithongeren, sla het niet, maar sta niet toe, dat het zich overgeeft aan luiheid en leefwijze. Als gij bemerkt, dat onder dezen nieuwen leefregel het oude vuil naar buiten komt en het lichaam zwak en ziek wordt, het gevolg van verkeerdheden van vroeger, niet van de inspanning van nu, houd dan een week op met oefenen. Begin daarna weer van voren af en ga zoo telkens en telkens weer voort tot het lichaam een gezond, zuiver, sterk en lenig instrument geworden is voor het uitvoeren van uwen wil. Herhaal de poging telkens en telkens weer tot de slechte uitwerkingen geheel en al verdwijnen. Gij kunt, als gij wilt.

Ga in een kamer, waar gij niet gestoord wordt, en sta rechtop met gespannen aandacht, bij voorkeur voor een spiegel, terwijl gij uw horloge zóó hebt geplaatst, dat gij het zien kunt. Sta tien minuten lang volkomen stil. De oogen kunnen gaan knippen, daar behoeft men niet op te letten. Men mag het lichaam niet laten zwaaien, noch de vingers laten bewegen, en men moet volstrekt geen acht slaan op kleine gewaarwordingen, van welken aard dan ook. Het denkvermogen kan zich bezighouden met beurtelings de gedachte te richten op de verschillende deelen van het lichaam en er op te letten, dat die zich stil houden. Waarschijnlijk zal de pink, of de schouders of een ander lichaamsdeel pijn gaan doen, maar daaraan moet men geen sympathie betoonen. Als afwisseling van deze oefening kunt gij, om den anderen dag, rechtopstaand uw arm en hand horizontaal uitstrekken, met den wijsvinger vooruit en beproeven om zoo tien minuten lang volkomen stil te blijven staan.

Om het lichaam buigzaam en gehoorzaam te maken zijn ook oefeningen in het buigen, strekken en ontspannen en oefeningen voor de zenuwen noodig. Ontspanningsoefeningen zijn bestemd om het lichaam te leeren zich stil te houden zonder strak gespannen te wezen. Ga staan aan het einde van een plank of van een buffet, of een lage piano, zoodat gij voor u een glad horizontaal vlak hebt, een weinig lager dan uw schouder. Ga heel dicht bij staan, met het gezicht er heen gewend en laat den arm er op rusten. Trek door middel van een mentale inspanning al de energie en al de kracht uit den arm en laat hem op de plank rusten, alsof hij dood was. Trek de energie beetje bij beetje

terug, richt eerst uw aandacht op de vingers, dan op de hand en zoo verder langs den pols naar den elboog en den schouder. Stap dan plotseling achteruit. Als de arm neervalt, alsof hij dood was, is hij ontspannen, anders niet. Inplaats van de voorgaande, of daarbij, kunt gij de volgende ontspanning probeeren: Licht den linker elboog op boven den schouder en houd de linkerhand voor de borst met de palm naar beneden. Houd den rechter elboog tegen de rechterzijde en licht de rechterhand op, zoodat de neerhangende vingers van de linkerhand die kunnen vasthouden. Trek langzamerhand de energie uit den rechterarm terug, open dan de linkerhand en laat de rechter los. Als die als levenloos neervalt, zijt gij geslaagd in het ontspannen. Wanneer gij op deze wijze geleerd hebt, hoe ontspanning voelt, behoeft ge deze proef niet te herhalen, maar kunt als volgt te werk gaan: ga plat op uw rug liggen op den vloer of op een plank, (niet op bed of op een rustbank), en tracht in den grond te zinken, alsof die zacht was. Dit zal u een heerlijk gevoel geven, als gij het doet na lichamelijke inspanning. Ontspan altijd voor gij gaat slapen.

De strek- en buigoefeningen zijn als volgt; elke afzonderlijk wordt langzaam verscheidene keeren met geconcentreerde gedachte herhaald. Sta rechtop met de hielen tegen elkaar; hef de handen boven het hoofd, buig voorwaarts om de teenen aan te raken zonder de knieën te buigen; richt u weer op en reik zoover mogelijk omhoog, terwijl gij op de teenen staat. Sta zooals tevoren, laat de armen en handen recht afhangen, met de palmen naar buiten; hef de gestrekte armen langzaam buitenwaarts omhoog, tot de handruggen elkaar raken boven het

hoofd, strek, terwijl gij op de teenen gaat staan en omhoog ziet, keer dan langzaam tot den oorspronkelijken stand terug. Ga weer staan met de handen afhangende, buig langzaam over naar een kant, tot de hand beneden de knie komt, terwijl de andere opgetrokken wordt onder den oksel, zwaai langzaam over naar de andere zijde, terwijl gij het lichaam steeds gestrekt houdt. Voer al deze oefeningen uit met gelijkmatige beweging en geconcentreerde gedachte, twee minuten voor elke. Ga ten slotte staan en licht den eenen voet op van den vloer door de knie te buigen, licht dan den anderen op, terwijl gij den eersten neerzet en loop op die manier één minuut lang zoo hard als ge maar kunt, zonder van uw plaats te gaan; bij deze oefening mogen de twee voeten niet tegelijkertijd den grond raken. Rust nu drie minuten uit voordat ge met de zenuwoefeningen begint.

Zenuwoefeningen worden gedaan hetzij door te trachten een deel van het lichaam volkomen stil te houden en het trillen er van tegen te gaan, hetzij door een lichaamsdeel uiterst langzaam te bewegen. Strek de hand uit met de vingers een weinig van elkaar en sla de vingers met gespannen aandacht gade. Zij bewegen een weinig en gij begint een soort van kraken binnen in de gewrichten te voelen. Tracht ze volkomen stil te houden door een inspanning van den wil. Na eenige minuten beginnen zij te tintelen en gij voelt een lekken aan de uiteinden, net of er iets uit gaat. Zend dit terug den arm op en in het lichaam, door den wil. Ga vervolgens voor een grooten spiegel staan en beweeg den arm met onmerkbare geleidelijkheid van de zijde af tot een horizontale houding voor u. Hij

moet zich bewegen zonder schokken en zoo langzaam, dat gij hem nauwelijks bewegen ziet. Ga dan met uw rug naar het licht zitten tegenover een groot voorwerp, een kleerkast of een boekenkast. Zonder uw hoofd te bewegen, laat gij nu beginnende met aan den eenen hoek uw oogen langzaam langs den omtrek van het meubelstuk gaan, langs de meest op den voorgrond tredende lijnen daarvan, en weer terug tot het uitgangspunt. Elke van deze drie oefeningen moet vijf minuten duren.

Zit in uw gewone houding voor concentratie. Haal den adem langzaam en gelijkmatig in door beide neusgaten, terwijl gij bij uzelf tot acht telt, of wel gedurende vijf seconden; houd den adem in, terwijl gij tot acht telt en adem langzaam en gelijkmatig uit, ook weer tot acht tellende. Herhaal dit twaalf of vijftien keer. Terwijl de adem in het lichaam is, moet hij niet vastgehouden worden met de spieren van het strottenhoofd, maar door de borstspieren buitenwaarts en het middenrif naar beneden te houden door een werking van den wil. Den adem op te stoppen in de keel is nadeelig. Het geheele proces moet gemakkelijk, aangenaam en natuurlijk wezen.

Laat nu dit volgen: vul de longen zachtjes met lucht en dan, terwijl gij den adem inhoudt als te voren, moet gij dien zoo laag mogelijk in 't lichaam neerdrukken door het middenrif te doen zakken. Pers dan de lucht omhoog in de borst (zonder de schouders op te heffen of te bewegen) zoodat de buik ingaat. Pers op deze wijze de lucht op en neer, langzaam en met overleg, vijf of zesmaal, en adem daarna langzaam en zachtjes uit. Herhaal dit vier keer.

Haal ten derde den adem in zooals te voren, pers hem zoo laag mogelijk en neem nog meer lucht in zoodat zoowel het bovenste als het onderste deel der longen stijf vol zijn. Zuig en slik dan door den mond lucht in totdat gij de spieren een weinig onbehagelijk begint te voelen. Laat de lucht langzaam los, uit de borst het eerst. Herhaal dit tweemaal.

Deze ademhalingsoefeningen hebben ten doel het lichaam zich flink en opgewekt te doen gevoelen en het ophouden van den adem buiten het lichaam tegen te gaan, wat vaak voorkomt bij sterke concentratie van het denkvermogen, te onderscheiden van ophouden van den adem binnen het lichaam, dat physieke inspanning vergezelt. Wanneer zij te lang worden voortgezet hebben zij de neiging, de gevoeligheid van het lichaam op te heffen. Voor de beoefening der concentratie is dit evenmin als het ademen door slechts één neusgat geen vereischte.

Volkomen afsluiting en rust zijn zelfs voor een korten tijd niet mogelijk. Hoe gelukkig gij ook in uw omstandigheden moogt wezen, gij kunt niet geheel ontkomen aan licht, geluid, wind en andere stoornissen. Dit behoeft echter niet veel te beteekenen, als gij uwe zinnen maar oefent, om geen acht te slaan op de mededeelingen hunner organen. Als wij geheel verdiept zijn in het lezen van een boek bemerken wij misschien niets van het zingen der vogels daarbuiten en het ruischen der boomen, het suizen van den wind, of van het vuur dat knettert in den haard en van de klok, die staat te tikken op den schoorsteenmantel, terwijl toch deze geluiden wel degelijk ons oor binnendringen en de zintuigen in beweging brengen. Zoo kunnen wij de oogen ook wel open hebben, terwijl wij in diep gepeins

verzonken zijn, en niets zien, terwijl toch het netvlies de beelden bevat van alle dingen, waarvan de lichtgolven het oog bereiken. Als de klok plotseling stilstaat, wordt dadelijk de aandacht er op gericht, om te kijken, wat die onverwachte verandering beteekent; zoo ook als een groote wolk plotseling de zon verduistert of een frissche vochtige wind langs den neus of de huid strijkt. Deze dingen zouden de zinnen niet aantrekken indien wij in het denkvermogen niet ten minste een weinig bewust waren van en belangstelling voor uiterlijke dingen behielden.

Soms trekt men de aandacht van deze geluiden af door scherp te luisteren naar geluiden binnen het lichaam en op lichten en gewaarwordingen daarin te letten. Zoodanige geluiden veroorzaakt door de beweging der lucht in het oor en in andere holten, of door den bloedsomloop of door andere lichamelijke verschijnselen, ontsnappen aan onze aandacht, wanneer wij bezig zijn met de gewone dagelijksche aangelegenheden en hun grovere geluiden, maar wanneer wij zwijgend neerzitten en niet op de uiterlijke indrukken letten, kunnen deze fijnere in het bewustzijn worden aangetroffen. Zij kunnen als voorwerp van concentratie worden genomen, maar als dat niet het geval is, moet men hen vergeten en de aandacht moet er evenals van uiterlijke stoornissen van worden afgetrokken en op het uitgekozen voorwerp worden gericht.

Het is moeilijk om de zinnen af te wenden van de zinsorganen. Zit stil en luister ingespannen naar het tikken van de klok. Tracht dan het niet te hooren, eerst door een inspanning en dan door intens op iets anders te letten. Tracht dan opzettelijk het geluid te verwarren door het met andere geluiden, door uw verbeeldingskracht voortgebracht, te vermengen en verlies in die verwarring het oorspronkelijke geluid.

Maar de allerbeste manier om zich te vrijwaren voor zulke stoornissen is een plaats uit te kiezen waar zoo weinig mogelijk stoornis kan komen en dan uit het denkvermogen alle verwachting van of belangstelling naar uiterlijke veranderingen te verwijderen. Ga zitten en overweeg, voordat gij 's morgens uw concentratie-oefening begint, of er ook physieke verschijnselen zijn, waar gij op 't oogenblik mee te maken hebt. Verwacht gij, dat iemand u zal roepen of komen storen? Vreest gij, dat iemand u zou kunnen overvallen in wat den onwetende een belachelijke bezigheid kan toeschijnen? Indien dat al het geval is, doet gij toch beter niets te verwachten. Luister niet voortdurend of er ook iemand komt. Een zoodanige verwachting houdt de zinnen in een toestand van sterke oplettendheid voor het geringste geluid. Kortom, besluit, dat gedurende uwen oefeningstijd alle veranderingen in de uiterlijke wereld mogen plaats vinden, die van welken aard ook, u in 't minst niet aangaan, en dat gij er beslist geen aandacht aan zult schenken. Als ge een ongewoon geluid hoort, moet ge u niet meer afvragen, wat dat toch zou kunnen beteekenen en wat er de oorzaak van is. Houd op met belangstelling te gevoelen voor uiterlijke veranderingen en zij zullen spoedig uit het bewustzijn wegvallen. Als gij werkelijk uwen wil er op gezet hebt, om te slagen, zullen uiterlijke dingen u niet kunnen schelen en gij zult er geen oogenblik aan denken, wat dwaze menschen misschien doen of zeggen zullen.

Hoofdstuk V.

METHODEN OM BINNENDRINGENDE GEDACHTEN TE OVERWINNEN.

Soms, wanneer wij bezig zijn met studeeren of schrijven komt een bezoeker binnen, die op elken anderen tijd misschien een welkome vriend is, maar ons op dat oogenblik hindert. Zoo ook komen, wanneer wij bezig zijn met een proefneming in concentratie, "bezoekers" in menigte bij ons binnendringen, sommige zijn welkom, andere niet.

Nu zal een weinig studie van deze binnendringende gedachten u doen zien, dat zij voornamelijk te maken hebben met beschouwing van onszelf en aan de een of andere emotie of herinnering in het denkvermogen aangeschakeld zijn. Er bestaat altijd de neiging bij ons, om de menschen en dingen die wij ontmoeten, te beschouwen in hét licht van de overweging, hoe zij ons eigen leven aandoen en zoolang dat het geval is, zullen gevoelens omtrent hen ons denkvermogen binnendringen als wij die het minst noodig hebben. Al is Colonel Snuffaumant ook een beste jolige kerel voor al zijn metgezellen in de club, dat neemt niet weg, dat hij een wreede heerschzuchtige meester is voor zijn ongelukkige ondergeschikten, en elke gedachte aan hem zal in het eerste geval gevoelens van hartelijkheid, in het tweede gevoelens van boosheid en afkeer opwekken. Deze gevoelens doen dan weer

op hun beurt overeenkomstige reeksen van gedachten ontstaan. Als ik op het strand wandel vind ik de zich bewegende zandkorreltjes onvast en niet prettig om op te loopen, maar de kameel vindt ze zonder twijfel heel prettig voor zijn hoeven. En zoo gaat het met alles in het leven ; ieder ding heeft zijn pleizierigen en zijn onpleizierigen kant en deze laatste zal eerst dan voor u ophouden te bestaan, wanneer gij geleerd hebt, hem te gebruiken om het doel, dat gij gekozen hebt, te bevorderen.

Zoolang gij andere menschen en de gebeurtenissen in het leven alleen verkiest te beschouwen voor zoover zij uw eigen dagelijksch leven en uw gevoelens aandoen, zoolang zal uw denkvermogen hierheen en daarheen worden geslingerd door de winden, die van alle kanten waaien. Het denkvermogen zal omgeven zijn door gedachten, die gewoonlijk emoties van ongerustheid, betreuren, of nijdigheid opwekken. Deze suggesties kunnen grootendeels latent wezen, terwijl gij verdiept zijt in het een of andere physieke werk, of in de een of andere mentale werkzaamheid, die tot haar punt bepaald blijft door de aanwezigheid van een physieke basis, zooals studeeren of lezen uit een boek of door den loop van een gesprek met anderen. Zoodra gij u echter afwendt van actieve bezigheid of studie, om concentratie te beoefenen, vooral wanneer daarbij geen zichtbaar beeld of zichtbare vorm bereikt wordt, voelt gij deze drukking van gedachte, die dan niet welkom is. Het is derhalve wenschelijk, dat gij deze gedachteverbindingen, die zooveel mentale en emotioneele agitatie veroorzaken, verzwakt en vernietigt, door namelijk andere menschen en dingen steeds te beschouwen, niet als aanhangsels

van uw eigen persoonlijk leven, die u gelegenheid verschaffen, om u nijdig te maken of uzelf in de hoogte te steken, maar veeleer als een eigen bestemming hebbende, bij de uitwerking waarvan gij hen kunt helpen of hinderen, zooals gij wilt. In de praktijk beteekent dit, dat gij de gewoonte moet aannemen eens anders daden, beweegredenen, woorden of gedrag te beschouwen, *niet* zooals zij uw leven en datgene, waar gij belang in stelt, aandoen, maar zooals zij *zijn* leven en *zijn* belangen aandoen. Wanneer gij hen aldus beschouwt zult gij hen tevens voor uw eigen vervolmaking gebruiken, want de eenheid van het menschelijk leven is van dien aard, dat ieder wint door goed te doen aan anderen. Doch als gij hen gebruikt voor uiterlijk gewin, zijt gij ongehoorzaam aan de Groote Wet, uw gemeenheden zijn tegen haar, en wrok en ontevredenheid zullen uw kracht en uwen vrede ondermijnen.

Deze onzelfzuchtige manier van leven zou de opeenhooping van persoonlijke gedachten verhinderen en zeer zeker kan concentratie niet geheel worden volbracht, tenzij men haar ernstig in toepassing brengt. De toestanden van het denkvermogen gedurende de concentratie en gedurende de rest van den dag werken op elkaar in, en indien gij aldus tot op groote hoogte ongerustheid, begeerigheid, jaloezie, kwaadheid, vrees, trots en prikkelbaarheid kunt verwijderen, zal dit aan uwe concentratie ten goede komen.

Indien gij reeds gezegd hebt: *Ik Wil*, dan zal dit alles gedaan worden en uwe concentratie zal niet gestoord worden door gedachten en gevoelens als deze, welke het grootste gedeelte der mentale in-

dringers uitmaken, die de ruimte om u heen bevolken. Indien gij gezegd hebt: *Ik Wil*, kunt gij voortaan niet meer wenschen, en als gij bevindt, dat gij op een gegeven oogenblik toch wenscht, zult gij weten, dat gij niet echt gewild hebt. Ga dan de feiten van uw leven in soorten indeelen; beslis (1) wat het hoofddoel is in uw leven, (2) welke bijkomstige doeleinden noodig gemaakt worden door plicht, gewettigde genoegens en vermaken, en zwakte, of door neigingen, tot wier uitroeiing gij u op 't oogenblik nog niet sterk genoeg voelt, (3) welke dingen in uw macht staan en in welke mate en welke dingen geheel buiten uw macht zijn, (4) hoe deze dingen, die wel in uwe macht staan, veranderd kunnen worden om uw doel te bevorderen en hoe de andere dingen eveneens kunnen worden benut, als zij op uw weg komen. De eerste soort moet uw eenige doel zijn gedurende den tijd, gewijd aan de concentratie van het denkvermogen; de tweede maakt het grootste gedeelte van uw dagelijksch leven uit; de derde behoort u te helpen de vorige twee op kalme en gezonde wijze ten uitvoer te brengen, zoodat gij niet aan den eenen kant met alle geweld en gewicht zult probeeren te tillen wat te zwaar voor u is, noch aan den anderen kant u zult laten neerdrukken door hinderpalen, die gij toch wel of uit den weg kunt ruimen of vermijden. Ga 's morgens kalm zitten en ga na, wat gij naar alle waarschijnlijkheid in den loop van den dag zult ontmoeten. Maak een lijst van al deze dingen, en stel u bij ieder afzonderlijk de vraag: Is dit ondergeschikt aan mijn hoofddoel? Behoort het tot mijn ondergeschikte doeleinden? In hoeverre staat het in mijn macht om veranderd of om benut te wor-

den? Welk gebruik kan ik er van maken? En als de dag voorbij is, ga dan diezelfde lijst weer na en vraag u bij elk punt af: Heb ik hiervan gebruik gemaakt ten behoeve van mijn hoofddoel of een mijner ondergeschikte doeleinden? In hoeverre was het in mijn macht? Welk gebruik heb ik er van gemaakt?

Zoo ook, wanneer gij gaat zitten voor uw dagelijksche oefening, dan moet gij uzelf vragen: Wat ga ik doen? en punt voor punt antwoorden: Ik ga zus doen; dan ga ik zoo doen. Vraag dan, waarom ga ik zus en zoo doen? en antwoord: hierom of daarom. Denk vervolgens: Wat zijn de plichten van mijn dagelijksch leven? Noem ze in 't kort op, en vorm dan duidelijk het denkbeeld: Ik heb daarmee gedurende mijn tijdperk van concentratie niets te maken. Denk ten slotte: Welke gedachten zullen mij misschien gedurende dezen tijd komen verstoren? Mijnheer Pousonky heeft kwaad van mij gesproken; mijn zoon heeft zich ongehoorzaam jegens mij getoond; mijn vader heeft mij verkeerd begrepen; ik heb geld verloren; iemand heeft mij iets ontstolen; ik vrees, dat ik mijn betrekking zal verliezen; ik wou, dat ik wat te drinken of te rooken of te kauwen had; ik wou, dat 't niet zoo warm of niet zoo koud was; hoe kan ik maken, dat mijn superieur er achter komt, dat ik zooveel goede eigenschappen bezit; ik wou, dat mijn vrouw of mijn kind niet ziek was; O, wanneer zal ik toch slagen! ik zou wel eens willen weten of ik vooruitga. Ik wou, dat die vliegen niet zoo lastig waren; kortom, waarom heeft God de dingen ook zoo gemaakt als zij zijn en waarom brengt hij de verbeteringen niet aan, die ik heb voor te stellen? Laat deze gedachten alle de revue passeeren. Maak ze niet erger door ze af te snauwen, maar zeg tegen ieder op zijn beurt, heel kalm: „Goeden morgen, mijnheer. Ik hoop, dat u 't goed maakt. Uw aangelegenheid is zeker zeer dringend. Ik zal mij in den loop van den dag daar ernstig en degelijk mee bezighouden, en trachten u volkomen tevreden te stellen; maar het eerstvolgende uur heb ik belet. Goeden morgen." Wanneer ze aldus beleefd behandeld worden, zullen de bezoekers zich genoopt zien, de kamer zwijgend en met een hoffelijke buiging te verlaten. Zij zullen gevoelen, dat gij hun een plaats hebt aangewezen bij het regelen van een leven en van het kleine gedachtepensioen, dat gij hun gedurende den dag gegeven hebt, zullen zij vredig voortleven tot aan hun dood.

De binnendringende gedachten van dezen aard, die u gedurende uw concentratieoefeningen komen verstoren zijn zeer talrijk en als een van die bezoekers toch maar blijft komen, moet gij even ophouden om hem een oogenblik te beschouwen; zeg dan: "Komaan, stoor me nu niet; ik zal je van middag om vijf uur ontvangen," en houd u aan die afspraak en denk hem "*er uit.*" Als hij nog mocht aanhouden, moet gij nagaan, of hij te maken heeft met iets wat in uw macht is, of niet. Staat dat iets wel in uw macht, dan moet ge er wat aan doen. Indien gij alles gedaan hebt, wat gij kunt, of indien die zaak niet in uw macht staat, beslis dan ten slotte, dat zij u niet aangaat en dat gij er niet meer aan denken wilt.

Er is nog een andere klasse van indringers, die telepathisch van andere denkvermogens en van de voorwerpen om ons heen schijnt te komen. In deze

dagen van draadlooze telegrafie behoeft er geen moeilijkheid te bestaan om aan te nemen dat gedachten, komende van andere denkvermogens, de onze beïnvloeden ; en wij hebben reeds opgemerkt, dat onze eigen gewoonte-gedachten om ons heen hangen, wanneer wij druk bezig zijn en zich op ons ontladen in onze oogenblikken van stilte. Het is geen wonder, dat het denkvermogen aan zulk een bombardement onderworpen, op en neer geworpen wordt gelijk een boot op een meer als het stormt, en dat het den beoefenaar van concentratie in het eerst wil vóórkomen, dat, hoe meer hij tracht het denkvermogen te beheerschen, des te meer het steigert.

In vele gevallen veroorzaken indringers van deze tweede klasse geen bijzondere persoonlijke emoties. Woorden, getallen, beelden, denkbeelden, begrijpelijk of onbegrijpelijk komen voor het denkvermogen heendrijven, en vaak houden zij geen verband met voorvallen, doeleinden of aandoeningen die ons dagelijksch leven beheerschen. Zij komen van de voorwerpen om ons heen en van andere menschen. Als de concentratie actief is en het denkvermogen flink aan 't werk wordt gehouden, zullen deze drijvende gedachten komen en gaan, en hoewel men ze wellicht kan zien voorbijdrijven, zullen zij niet aan de aandacht geankerd worden. Indien gij bevindt, dat de eene of de andere van deze drijvende gedachten indringerig wordt en maar steeds blijft aanhouden, zult gij tevens bemerken, dat gij er persoonlijke belangstelling voor gevoelt en wat ongeduld, prikkelbaarheid, teleurstelling of ongerustheid bij u is opgekomen. In dit geval heeft de voorbijdrijvende gedachte een aanverwante slapende

in uw denkvermogen aangetroffen en heeft die tot werkzaamheid doen ontwaken. Dan behoort zij te worden behandeld als een indringer der eerste klasse. Gij moet mentaal zoo kalm worden, dat gij, terwijl uw oplettendheid gevestigd is op één ding alleen maar de voorbijdrijvende beelden kunt opmerken zonder er eenige aandacht aan te schenken. Later, wanneer gij door oefening de vereischte kalmte en geconcentreerdheid hebt verworven, zal het de moeite waard zijn, zulke beelden in bijzonderheden na te gaan, maar in het tegenwoordig stadium zou elke poging om dit te doen slechts uwe aandacht afleiden.

Indien gij in het begin het gevoel hebt dat gij naar deze drijvende gedachten luistert, kunt gij hun aantal verminderen door de volgende uiterlijke maatregelen of andere die daarop gelijken. Neem voor deze oefeningen een kamer, die voor niets anders gebruikt wordt. Houd die zelf schoon, laat er geen dienstboden in komen en de dingen in hun handen nemen. Langzamerhand zal dit vertrek een wijkplaats worden waarheen gij u terug kunt trekken en beschermd zijt tegen de stormen des levens. Ga in het midden van de kamer zitten en plaats een portret of een beeld of een symbool, als gij niets tegen zulke vormen hebt, voorstellende een Wezen dat gij vereert, zooals een afbeelding van den Christus of van Shri Krishna, of indien gij dat verkiest van een of ander groot man hetzij levend of dood tot wiens gelijkenis gij wenscht te groeien. Zit met uw rug naar het raam toe, en laat uw gewone kleeren buiten en trek een speciaal hiervoor bestemd kleed aan, bij voorkeur van linnen of van katoen. Breng geen geld in de kamer en geen zak-

mes en zet er een speciaal klokje of horloge neer. Vooral geld is psychisch onrein. Laat de voeten bloot zijn, als het niet te koud is en wasch ze flink voor gij binnengaat. Het beste is het, ook het lichaam en de ledematen met koud water af te spoelen.

Dit alles zal u bewaren voor onmiddellijke aanraking met de uitstralingen van voorwerpen, die veel in de handen zijn geweest of bij de verrichtingen van het leven gebruikt en dit alles zal ook een afsluiting vormen tegen drijvende gedachten. Spreek tegen niemand over hetgeen gij gaat doen. Geheimhouding of beter stilzwijgen is beslist nuttig bij al dergelijke oefeningen. Als de menschen denken over hetgeen gij doet, zullen hun gedachten de neiging hebben om binnen te komen en u te storen. Maar dit alles is bijna in 't geheel niet noodig, ja beslist onnoodig wanneer gij werkelijk gezegd hebt: IK WIL. Toch zult gij altijd en in ieder geval goed doen, de grootste lichamelijke zindelijkheid te bewaren en veel te zwijgen. Het is een uitstekend ding om een goed mensch te wezen, maar het is niet altijd verstandig dit aan de menschen te laten weten. De meeste menschen houden er niet van, maar uwe geestverwanten zullen u wel ontdekken.

HOOFDSTUK VI.

CONCENTRATIE.

Wij hebben gesproken van het vischje "aandacht" en in onze "oefening in het terugroepen" hebben wij het telkens om een door ons uitgekozen denkbeeld heen laten zwemmen. Voordat het op die wijze getraind was, hebt gij het waarschijnlijk laten dwalen van kat naar haardkleedje, van haardkleedje naar weverij en van weverij naar iets anders in een voortdurenden zigzag-loop. Wanneer gij een vraagstuk wenschtet uit te denken of een of ander plan, ging het misschien een weg als hieronder, bij het

overgaan van probleem A naar conclusie B, tenminste als gij daar ooit te land gekomen zijt! Dit is inderdaad de gewone manier van "denken". Laten wij, als voorbeeld hiervan, even luisteren naar de woorden van Mrs. Nickleby, welke zij uitte naar aanleiding van het onderwerp Stratford-on-Avon en gebraden varkensvleesch, zooals de onsterfelijke Dickens die heeft geboekstaafd:

"Ik geloof wel, dat er iets bijzonders is in die plaats, want ik was pas getrouwd en toen ging ik met mijn armen besten Nickleby naar Stratford met de diligence van Birmingham — maar was 't wel

een diligence? Jawel, het moet een diligence geweest zijn, want ik herinner me, dat ik toen opmerkte, dat de koetsier een groen scherm over zijn linkeroog had — met de diligence dan naar Birmingham, en nadat wij Shakespeare's graf en geboorteplaats hadden gezien, gingen wij terug naar 't logement daar, waar wij dien nacht geslapen hebben en ik herinner me, dat ik den heelen nacht van niets anders droomde dan van een zwarten mijnheer, languit, van gebrand gips, met een liggend boord met twee koordjes vastgestrikt, leunende tegen een deurpost en peinzende; en toen ik 's morgens wakker werd, beschreef ik hem aan Nickleby, hij zei, dat het Shakespeare was net zooals hij er bij zijn leven had uitgezien, dat toch heel casueel was. Stratford — Stratford. Ja maar, dat weet ik toch zeker, want ik kan me nog herinneren, dat ik toen zwanger was van mijn zoon Nikolaas en ik was net dien morgen erg geschrokken van een Italiaanschen jongen met beeldjes. Heusch, 't was een zegen, juffrouw, dat mijn zoon geen Shakespeare geworden is, dat zou toch verschrikkelijk geweest zijn!

Gebraden speenvarkens, laat ik eens kijken. Op dien dag, vijf weken nadat je gedoopt was, hadden wij een gebraden — neen, dat kon toch ook geen speenvarken zijn geweest, omdat ik me herinner, dat er twee dingen voor te snijden waren en je arme pa en ik zouden er nooit aan gedacht hebben om twee speenvarkens te gaan zitten opeten, — het moeten patrijzen geweest zijn. Gebraden speenvarkens. Ik geloof ook niet, dat we die ooit gehad hebben, nou ik er over ga prakkizeeren, want je pa kon ze nooit zien hangen in den winkel en hij zei

altijd, dat ze hem altijd deden denken aan heele kleine kindertjes, maar dat de biggetjes alleen maar veel blanker zagen, en hij kon kleine kinderen ook heelemaal niet uitstaan, want 't zat er niet erg aan, om nog meer kroost te krijgen en hij was van nature afkeerig van het onderwerp. Wat gek toch, hoe komt dat nu in mijn hoofd? Ik herinner me, dat ik eens uit eten was bij juffrouw Bevan in die breede straat om den hoek bij den wagenmaker, waar die dronken man door 't kelderluik van een leer gevallen is een week voor den betaaldag en pas gevonden werd, toen de nieuwe bewoner er in kwam — en daar hadden wij gebraden speenvarken. Ik geloof, dat dat me er om doet denken, vooral omdat er een vogeltje in de kamer was, dat den heelen tijd door onder het eten maar zat te zingen — ten minste, geen klein vogeltje, want het was een papegaai en het zong ook eigenlijk niet, want het praatte en vloekte verschrikkelijk; maar ik denk dat het dat wel zal wezen, ja, zeker, dat moet het zijn."

Bevindt gij u nog in het stadium van mentale ontwikkeling van juffrouw Nickleby, of zijt gij er reeds in geslaagd dit ronddwarrelen der gedachten te doen ophouden en uwe gedachten om een bepaald onderwerp te laten draaien, zoodat het vischje, wanneer dit het door uw gekozen voorwerp uit het oog verliest, zijn vergissing dadelijk bemerkt en terugkeert? Is dit laatste het geval, dan moet de volgende oefening die gij noodig hebt er op aansturen, den visch in een rechte lijn van A. naar B. te laten gaan, van het punt waar gij u bevindt naar het voorwerp, waar gij den blik op gevestigd houdt in de verte. Wederom is het proces analoog aan dat van physiek gezicht en beweging.

Gij hebt voor u een denkbeeld, dat gij tracht te bereiken of te verhelderen, of een vraagstuk, dat gij wenscht op te lossen en gij stevent gestadig op uw doel af, tot gij het bereikt hebt.

Oefening 2. Ga in uw kamer zitten en neem die nauwkeurig op, al de kleinigheden die zij bevat opmerkende. Doe nu de oogen dicht en laat al deze dingen in uw verbeelding langs het denkvermogen heengaan, tot de heele stoet voorbijgetrokken is. Als gij een alphabet kent van vreemde letters, zooals het Devanagari, het Arabische of het Russische laat dan de letters een voor een in uw verbeelding voor u heentrekken, totdat de geheele reeks compleet is. Misschien zult gij zeggen, dat dit gemakkelijk is, en dat is ook zoo.

Ga nu weer zitten en wandel in gedachte langs een bekenden weg of een bekende straat, alle bijzonderheden, die gij u kunt te binnen brengen opmerkende terwijl gij er langzaam voorbijgaat, en wandel dan weer denzelfden weg terug, totdat gij weer komt op de plaats waar gij u bevindt. Maak op deze wijze een week lang elken dag een andere wandeling en elken keer, dat het vischje afdwaalt van het pad, dat gij gekozen hebt, laat gij het terugkomen en de wandeling weer heelemaal van voren af beginnen. Aldus dresseert gij het om een lijn of een reeks van bepaalde beelden te volgen, die het niet zelf uitgekozen heeft.

Oefening 3. Ga van deze oefening over tot een andere, waarin gij ook een reis doet, maar ga nu, in plaats van door een bekende straat of laan, door een ervaring, die gij vroeger doorgemaakt hebt en laat die voor uwe oogen als een panorama plaats vinden. Stel bijv. dat gij op zekeren morgen zijt

opgestaan, uw ontbijt hebt gebruikt, naar het station zijt gereden, met mijnheer Bruin hebt gepraat in den trein, die u naar stad bracht, op uw kantoor zijt gekomen, uw morgen-correspondentie hebt gelezen en zoo verder door de algemeene voorvallen van uw dagelijksch werk. Tracht zulk een dag zoo volledig mogelijk opnieuw te doorleven en, tenminste één klein gedeelte daarvan, in alle bijzonderheden. Als het vischje wegzwemt, breng het dan terug en laat het weer bij het begin beginnen. Doe dit een week lang elken dag.

Oefening 4. Vervolgens gaat gij over tot het derde stadium in deze oefeningen, waarin gij uw gedachten in een vastgestelde lijn van werken tracht te houden. Neem een bepaald voorwerp of geluid dat voor u is, laten wij zeggen, het tikken van een klok. Vraag uzelf : wat is de oorzaak daarvan ? Het wordt veroorzaakt door het heen en weer gaan van den slinger en de bewegingen van veer en radertjes. Maar wat veroorzaakt dit alles ? Tracht nu terug te gaan langs een reeks van beelden, de klok volgende in hare zwerftochten, om te zien, hoe zij gerepasseerd werd, hoe zij kwam waar zij nu is, waar zij vandaan kwam, hoe haar deelen in elkaar gezet en gemaakt werden, waar en door wien en hoe haar grondstoffen werden verkregen, feitelijk alles wat er toe bijgedragen heeft om haar te maken tot wat zij is. Het komt er niet heel veel op aan of uw verbeeldingen bij deze oefening juist of onjuist zijn, maar het komt er zeer zeker op aan, dat uw denkvermogen een lange reeks van samenhangende verbeeldingen zal doorloopen zonder ook maar een keer af te wijken. Volg elken dag een week lang in uw verbeelding den levensloop van

iets uit uw omgeving zonder het vischje ook maar één maal naar andere dingen te laten afdwalen.

Oefening 5. Ga nu in uw verbeelding wandelen langs een bekenden weg, zooals ge reeds gedaan hebt, maar blijf wanneer gij aan een tevoren gekozen gebouw of tooneel komt, stilstaan en bekijk het. Tracht het uzelf voor te stellen in al zijn bijzonderheden zonder af te dwalen of verder te gaan. Dit is bepaald moeilijk om te doen in het begin en wanneer gij bemerkt, dat het denkvermogen hard aan zijn touwtje begint te trekken om weg te komen, moet gij telkens na eenige oogenblikken op een andere plaats gaan staan, en trachten het tafreel van deze verschillende gezichtspunten bekeken uit te beelden, maar keer terug tot waar gij zijt, zoodra gij moe wordt. Waarschijnlijk zult gij tot uw verbazing bevinden, dat gij eigenlijk niets afweet van de bijzonderheden van de gebouwen of tooneelen, die gij zoo goed meendet te kennen. Daarom hebt gij wat oefening in het gedachte-schilderen noodig. Kijk nauwlettend naar den wand van de kamer, waarin gij zit, merk alle vlekjes op, de voorwerpen, die er op hangen of er tegen aan staan, den vorm, de grootte en de verhoudingen, van alles wat er mee verbonden is. Doe dan uwe oogen dicht en tracht u het geheel ineens voor te stellen. Gij zult bevinden dat uw beeld wazig en onbestemd is. Stel u dan elk klein gedeelte daarvan op zijn beurt alleen voor, en gij zult zien, hoeveel helderder deze beelden zijn. Stel u de figuur van een mensch voor. Gij zult bevinden, dat dit beeld eenigszins wazig is, maar als gij naar een klein gedeelte er van kijkt, zal dat duidelijk worden terwijl de rest neiging zal hebben om te verdwijnen. Als gij de handen of de

voeten duidelijk gemaakt hebt, zal het hoofd verdwenen zijn, als gij het hoofd duidelijk omlijnt, is het onderste gedeelte van het lichaam weg. Welk beeld gij ook op deze wijze bekijkt, altijd zullen eenige deelen er van u ontsnappen en wanneer gij naar één gedeelte ziet, zal de rest onduidelijk worden of zelfs geheel verdwijnen.

Hiervoor bestaat een reden. Uw aandacht is gelijk aan een lamp ; als zij op een kleine vlakte schijnt, zal zij die zeer helder verlichten, maar als zij over een groot veld verspreid is, zullen al de voorwerpen daarin betrekkelijk onduidelijk zijn. Wij kunnen dus wat ons aandachtsvermogen betreft van intensiteit en van extensiteit (of omvang) spreken. Als aan de aandacht wordt toegestaan zich over een groot veld te verspreiden, wordt de intensiteit dadelijk minder, terwijl zij ook dadelijk toeneemt zoodra het veld kleiner gemaakt wordt.

Wij hebben dus twee stel oefeningen noodig, bij het eene wordt de aandacht beperkt en daarom versterkt, bij het andere wordt een poging gedaan, om de vermeerderde intensiteit te behouden terwijl de aandacht geleidelijk over een grooter veld wordt uitgebreid. Zelfs een klein denkvermogen kan vaak één ding goed doen, zelfs het dierlijk denkvermogen kan één geringe deugd tot een hoogen graad van volmaking brengen, zooals bijvoorbeeld de trouw door een hond ; maar wat wij moeten ontwikkelen is een ruim denkvermogen, dat veel tegelijk kan omvatten en toch het geheel met volkomen beslistheid weet te behandelen. Aldus zullen wij mettertijd ons een sterke beheersching eigen maken van een groot veld van veel verschillende dingen, waar wij belang in stellen. Het is echter

geraden, geen groote uitbreiding te beproeven voordat het denkvermogen de kleine dingen en de weinige goed kan omvatten. Hierin ziet men de oorzaak van de mislukking, die geschreven staat op het leven van bijna iedereen, die boven zijn krachten "opgevoed" is ; hij verliest het vermogen om de dingen duidelijk te onderscheiden met eigen oogen en zichzelf te kunnen redden in onverwachte omstandigheden, al heeft hij vaak een zekere mate van oppervlakkige kennis verworven, die voldoende is voor de wereld. In den korten tijd, dat ik onderwijzer was heb ik veel jongens boven hun krachten zien "opvoeden" en in het afschuwelijk gedril van ons miserabel opvoedingsstelsel heb ik sommige hun Staatsexamen zien doen, beladen met een vloek voor hun gansche leven. Als wij maar konden opgroeien met ons denkvermogen even helder en onze denkbeelden even levendig als de kinderen, wat zou dat een zegen voor ons zijn. Het is werkelijk waar, dat een universiteitsopleiding vaak "kiezelsteenen glimmend en diamanten dof maakt" zooals een groot schrijver het eens heeft uitgedrukt.

Ga dan als volgt voort met uwe proefneming. Neem een geschilderd portret van een mensch, een groot en goed mensch, dien gij oprecht bewondert — plaats het voor u en bekijk een streek van des kunstenaars penseel in het midden van het gezicht, laten wij zeggen tusschen de oogen. Sluit de oogen en stel u dien streek duidelijk voor. Herhaal dit verscheidene malen tot gij hem onmiddellijk duidelijk kunt vormen. Neem dan een anderen streek naast den eersten en zet die ook goed vast in uw verbeelding. Stel u vervolgens de twee streken te zamen voor. Vergelijk uw beeld bij elken streek met

het origineel en werk aldus geduldig voort, tot gij bijv. een oog of een neus volmaakt kunt reproduceeren. Ga zoo verder, streek op streek toevoegende tot gij het gansche gelaat duidelijk voor oogen hebt, en het zonder groote inspanning in de kleinste bijzonderheid kunt uitbeelden. Dit is het werk van vele uren, daar elke streek met nauwkeurigheid moet worden weergegeven. In een zitting kunt gij misschien een van de trekken doen en een week op zijn minst wordt vereischt, om het geheele portret af te maken. Indien gij maar één portret volmaakt doet, zult gij bevinden, dat gij verbazend in mentale kracht gewonnen hebt. Oefen u in dit gedachte-schilderen gedurende veertien dagen en maak slechts één goed portret.

Oefening 6. Nu kunt ge met voordeel aan de oefening ter uitbreiding van de aandacht beginnen. Neem eerst een beeld van iets prettigs en aangenaams. In Indië hebben wij vele schoone voorstellingen der Godheid, die veel gebruikt worden bij de verschillende soorten van meditatie. Er bestaat bijv. een mooi schilderijtje van Shri Krishna, den Heer der Liefde, als knaap, gezeten op een rots, zijn fluit bespelende, terwijl op den achtergrond de gelukkige koeien aan den oever van een vredigen stroom grazen, en daarachter boschbegroeide heuvelen, die het zachte tooneel beschermend omsluiten. Neem zulk een afbeelding, bekijk die nauwlettend, doe uw oogen dicht en reproduceer haar in uwe verbeelding. Begin nu uw gezichtsveld kleiner te maken en merk op, hoeveel scherper omlijnd alles wordt, terwijl gij den omvang vermindert. Laat eerst de wolken en de bergen op den achtergrond vervallen, dan de boomen en de rivier en de

koeien, die er naast grazen en zoo verder, stuk voor stuk tot er niets meer over is dan de gedaante van den knaap. Ga langzaam voort op dezelfde wijze het beeld scherper en scherper makend, terwijl het steeds kleiner wordt, tot gij de rots verloren hebt en alleen het bovenlichaam, het hoofd en het gelaat overhoudt, en op het laatst alleen het gelaat met de wonderschoone oogen. Houd dit heldere beeld voor een oogenblik vast en begin het dan weer uit te zetten, trachtende het geheel even duidelijk te bewaren als het kleine stukje, waarop gij het teruggebracht hadt, en, terwijl gij het geheele beeld weer opbouwt punt voor punt, doe alle moeite, om bij de samengestelde eenheid de scherpte van omtrek te behouden, die gij bij één klein gedeelte kondet verkrijgen. Wanneer gij deze oefening een week lang hebt gedaan kunt ge tot de volgende overgaan.

Oefening 7. Plaats een aardig bekend voorwerp, zooals een werkdoos, een klok, een stoeltje of een kandelaar voor u, op twee of drie voet afstand van uw zitplaats. bij voorkeur in het midden van de kamer. Na het te hebben bekeken sluit ge uw oogen en stelt het u duidelijk voor, gezien van de plaats waar ge u bevindt, zóó als ge er naar zoudt kijken. Het beeld zal dan vlak zijn als een schilderij. Stel u nu het ding voor van den achterkant gezien, niet door het in uw verbeelding andersom te draaien, maar door uw bewustzijn te verplaatsen naar een punt op den tegenoverliggenden rand. Denk u uzelf zittende, niet waar ge nu zijt, maar tegen den wand aan den overkant en kijk naar het voorwerp van den anderen kant. Vorm nu weer een beeld, dezen keer van hetgeen wij den achter-

kant van het voorwerp zouden noemen. Wanneer gij die beide beelden duidelijk gevormd hebt, moet gij probeeren ze te zamen voor te stellen alsof gij de beide kanten van het voorwerp tegelijkertijd zaagt.

Om dit met goed gevolg te kunnen doen, moet gij u losmaken van het denkbeeld, dat gij het voorwerp van één gezichtspunt beschouwt en u voorstellen, dat ge aan beide kanten er van zijt en het van twee richtingen uit tegelijk bekijkt.

Neem nu hetzelfde voorwerp voor een verdere oefening. Stel u voor, dat gij er van boven op neerziet; breng voor dat doel uw bewustzijn over in de zoldering. Breng vervolgens uw bewustzijn naar beneden en ga zorgvuldig en langzaam op korten afstand om het voorwerp heen, het van elk gezichtspunt waarnemende. Zet dan uw bewustzijn beneden in den vloer en beschouw uw voorwerp van onderen af gezien. Tracht ten slotte, door al deze rondwandelingen van bewustzijn met telkens grooter snelheid heen te gaan en al de beelden die gij op al die verschillende punten verkregen hebt te doen samensmelten en zoodoende een voorstelling te krijgen van het ding zooals het werkelijk is en niet zooals het zich voordoet met betrekking tot de plaats, die gij ten opzichte er van inneemt.

Dit is natuurlijk een heel moeielijk iets om te doen, maar gij moet bedenken, dat bij deze oefening niet van u verwacht wordt, dat gij het volmaakt ten uitvoer zult brengen, gij behoeft het maar alleen te probeeren. Oefen naar uw beste krachten en ga hiermede een week lang door.

Oefening 8. Neem nu een eenvoudig voorwerp, zooals een doosje lucifers. Bekijk het, doe het open en beschouw den inhoud nauwkeurig; zet het voor

u neer, sluit de oogen en stel het u voor van alle mogelijke gezichtspunten. Stel u nu ook het binnenste voor en tracht al deze denkbeelden of afbeeldingen van het voorwerp tegelijkertijd in uw bewustzijn te houden. Breng uw bewustzijn over naar het midden van het doosje en kijk er naar van dat punt uit. Zet dan uw bewustzijn geleidelijk uit, tot dat ge niet meer een punt zijt in het midden van het voorwerp maar tot een grooten bol zijt geworden, terwijl het voorwerp zich nu in het midden van u bevindt. Ga met deze oefening een week lang voort, telkens met andere voorwerpen zooals een bloem, een vrucht, een cocosnoot, een glas water en uw eigen hoofd.

Oefening 9. Gij zult nu tot de ontdekking komen, dat gij nu veel gemakkelijker dan vroeger, beelden kunt oproepen en dat het denkvermogen niet meer zoo eigenzinnig wegzwerft als het dat gewoon was. De volgende stap in deze reeks van oefeningen is het volledig en in al hun omvang voor het denkvermogen oproepen van beelden. Tot dit doel zult gij waarschijnlijk bemerken, dat de herhaling van den naam van het voorwerp noodig is. Stel, dat gij een afbeelding hebt gebruikt bij een der voorafgaande oefeningen, van Shri Krishna bijvoorbeeld. Zie nu met gesloten oogen in de ledige ruimte en roep mentaal den naam Shri Krishna uit, dien telkens en telkens weer herhalende en trachtende de gedaante te onderscheiden. Plotseling zal deze voor uw mentaal gezicht verrijzen en het volledige beeld zal zich in denkbeeld of in vorm vertoonen. Doe dit telkens en telkens weer opnieuw, elken dag, een week lang, totdat gij beelden kunt oproepen en die een korten tijd kunt vasthouden door de voortdurende herhaling van een woord.

Gij zult bevinden, dat het u veel helpt bij het vormen van een mentaal beeld, wanneer gij er op let, dat al de onderdeelen er van met elkaar overeenstemmen. Bijv.: gij zoudt u een Londenschen omnibus voorstellen getrokken door twee paarden, beproeft gij echter hem u te denken getrokken door twee koeien dan zult gij bemerken, dat dit veel moeilijker is. Het is niet mogelijk twee beelden die volstrekt geen verband hebben tegelijkertijd voor het denkvermogen te houden; wel is het mogelijk de twee tegelijk te vatten, als het hoofdbrandpunt der aandacht iets is, wat ze beide tegelijkertijd insluit, of iets wat ze gemeen hebben. Ik kan het beeld van een koe en paard bij elkaar maken als ik mijn aandacht richt op hun gemeenschappelijk kenmerk en aan beide denk als dieren. Ik kan een kar en een paard te zamen uitbeelden, omdat zij te zamen voorkomen in de dagelijksche ondervinding als een eenheid, die een enkel doel heeft. Ik kan mij een kar en een omnibus te zamen voorstellen wegens hun gemeenschappelijke eigenschap. Maar het zou betrekkelijk zwaar vallen de denkbeelden koe en omnibus te zamen vast te houden, omdat de eene van nature in de straten van een drukke stad thuishoort en de andere in de stille weilanden buiten. Het denkvermogen zou de neiging hebben van het eene naar het andere te zwerven, en elk op zijn beurt verliezen. Indien echter een gemeenschappelijke betrekking ontdekt werd en tot middelpunt der aandacht gemaakt, dan zouden die twee denkbeelden elkaar gemakkelijk vasthouden in plaats van elkaar af te stooten door hun onbestaanbaarheid. Het is derhalve nuttig het denkbeeld op te zoeken, dat de groep tot een werkelijke een-

heid maakt en dat als middelpunt te nemen van het samengestelde beeld. Het abstrakte is het, dat de verschillende konkrete beelden te zamen bindt.

Oefening 10. Gij moet nu een poging doen, om in beelden te denken zonder woorden te gebruiken. Beproef dingen terug te roepen en te *weten* zonder ze te noemen of met woorden te beschrijven. Zeer dikwijls *hebben wij het gevoel*, dat wij iets niet *weten* voordat wij er in geslaagd zijn het in de herinnering terug te roepen of er een mondelinge beschrijving van te geven, al zijn voorkomen en eigenschappen van het ding ons volkomen bekend. Denken in woorden is denken in symbolen en daarin ligt veel gevaar de waarheid niet te treffen, want het is zeer goed mogelijk, de symbolen te hanteeren en te rangschikken op een wijze, die niet met de feiten overeenstemt. Wanneer wij met de hoogere mystieke waarneming en occulte onderzoekingen te maken hebben, zullen wij vaak den bijstand moeten missen van de willekeurige symbolische woorden en in de werkelijkheden zelve moeten denken, zoodat denken en ervaren ten laatste zóó worden, dat zij niet van elkaar te onderscheiden zijn. Laat de volgende denkbeelden, als voorbereidende oefening hiervoor, een opeenvolging van gedachte in vorm, zonder woorden zijn : paard, koe, melk, maneschijn, maan, zon. Stel u een paard voor, trachtende niet aan den naam te denken. Indien gij nu dit beeld laat vallen en dat van een koe opvat, zult ge het woord "koe" tusschen die twee moeten denken. Het gewone verloop in de gedachteketen is dit : naam (paard), vorm (paard), naam (paard), naam (koe), vorm (koe), naam (koe), naam (melk), vorm (melk), naam (melk) en zoo

verder, het beeld zit vol vlekken als bij een heel slechte cinematograaf. Bij deze oefening echter moeten de namen weggelaten worden en het beeld moet een voortdurende geleidelijke verandering ondergaan waarbij de vorm steeds gewijzigd wordt, maar niet opzettelijk uitgewischt. Nadat gij van het paard een duidelijk beeld hebt gevormd, moet gij het beetje bij beetje beginnen te wijzigen. Laat de lijn van den rug, de buiging van den nek, den vorm van den romp, van de pooten en hoeven, den staart, de aanzetting van den kop en andere bijzonderheden geleidelijk veranderen van die van een paard tot die van een koe. Ga dan voort met het concentreeren van de aandacht op de melk, die van de koe komt, en verlies langzamerhand den kop, den staart, den romp, de pooten en de andere deelen der koe uit het gezicht, totdat niets anders dan de stroom melk of de emmer met melk gezien wordt. Laat de melk nu geleidelijk een verandering ondergaan, maak den stroom der vloeistof dunner, terwijl gij die haar bepaalde omtrek en haar ondoorzichtigheid laat verliezen, maar de kleur behoudt, en voeg aan dezen nevelachtigen stroom omlijning en omgeving toe, totdat ge een stroom van maanlicht krijgt, op een donker water of een open plek in een bosch. Houd daarop voor een oogenblik uw aandacht vast. Volg het maanlicht opwaarts naar den donkeren hemel en voeg dien bij uw beeld. Laat nu de open plek in het bosch of de donkere zee punt voor punt vallen en laat uw aandacht den maanstraal omhoog volgen tot de maan zelf. Verander langzamerhand dien vorm. Laat zijn omtrek blijven maar zet hem uit en verander zijn kleur tot gij den grooten roodgouden bal hebt van de op-

of ondergaande zon. Doe deze oefening zeer langzaam en herhaal haar een week lang elken dag.

Misschien denkt ge, dat deze concentratieoefeningen een te groote inspanning eischen. Dat is niet het geval. Denk eens aan de inspanning die gij u als kind getroost hebt, toen gij hebt leeren schrijven, hoe lang het duurde voordat gij de meesterschap verworven hadt over uw hand en pen. Dat was een grooter inspanning dan deze, want hoe erg het denkvermogen ook moge rondspringen, gij moet niet vergeten, dat het van veel meer meegaande en vormbare stof is gemaakt dan uw arm of uw hand en derhalve gemakkelijker te beheerschen is. Inderdaad, als gij wilt, is het gemakkelijker het denkvermogen te leeren beheerschen dan te leeren schrijven. Denk ook eens aan de langdurige en veelvuldige oefening, waaraan een vioolspeler zich onderwerpt om zijn vingers lenig, gehoorzaam en vaardig te maken. Span u evenzoo, of veel minder in, bij uw oefeningen in gedachtebeheersching en gij zult een meester op uw instrument worden.

Hoofdstuk VII.

DE HOOFDPUNTEN DER OEFENING.

Welslagen hangt af van wat gij zoekt en hoe gij zoekt. Als gij hebt gezegd, dat gij slagen wilt, in wat het ook zij, zult gij ook slagen, vooropgesteld, dat uw wil in overeenstemming is met de Groote Wet. Indien hij dat niet is, indien datgene wat gij zoekt de ijdele voldoening is van het lichaam of van de zinnen, of zelfs van het denkvermogen, kunt gij niet werkelijk zeggen, dat gij wilt, want gij zijt de slaaf van de genietingen van het lagere leven en gij zult her- en derwaarts getrokken worden, waar de voorwerpen der zinnen u heentrekken. Maar indien gij zegt, ik wil macht hebben, ik wil liefde hebben, ik wil kennis hebben, bedenk dan dat gij den goeden weg moet kiezen, om deze te zoeken, en er voor moet zorgen, dat anderen ook machtiger en vrijer zijn, omdat gij dat zijt, dat zij meer liefde hebben, omdat gij veel hebt te geven, dat zij meer kennis hebben, omdat die uw deel geworden is.

Indien gij vol trots in het bezit van macht, die macht voor uzelf houdt, ten einde u de meerdere te gevoelen van anderen, gehoorzaamt gij niet aan de Groote Wet, gij zijt een slaaf van de lage aandoening trots.

Indien gij kennis zoekt, teneinde te kunnen schitteren en u superieur te toonen, gehoorzaamt

gij niet aan de Groote Wet, gij zijt een slaaf van de lage aandoening hoovaardij. Indien gij de liefde van anderen voor uzelf zoekt, opdat zij goed van u zullen denken en u zullen loven, en er uw gezelschap om zullen opzoeken, dan gehoorzaamt gij wederom niet aan de Groote Wet en gij zijt een slaaf van de lage aandoening hoovaardij. En uw trots zal wanneer hij zich gedwarsboomd ziet door de "gebeurlijkheden des levens" veranderen in afgunst en jaloezie en toorn en haat en vrees, en gij zult worden geslingerd door de stormen van omstandigheid, gij zult verdrinken in den oceaan der menschen en gij kunt niet zeggen: IK WIL.

Zelfs nog meer zal dit het geval zijn, als gij de voldoening der zinnen of de geneugten van het lichaam zoekt; dan zult gij inderdaad een slaaf der zinnen zijn. Zeer zeker kunt gij *dan* niet willen, maar spoedig zult gij overdekt worden met uitwassen van wenschen en droefenissen gelijk een melaatsche met de zweren van een vuile ziekte en er zal geen vrede en geen kracht meer in u zijn.

Waarlijk gij moet al uw voertuigen, uw lichaam, uw gevoelens en uw denkvermogen opvoeden tot *ordelijke werkzaamheid*, daaruit alle sporen van traagheid en zwaarte, opwinding en onrust van elke soort verwijderen, zoodat zij volmaakte instrumenten zullen zijn voor het uitvoeren van uw wil in de gebieden, waarop zij werken. In een oud Indisch boek over Yoga wordt gezegd, dat er vier groote vijanden zijn van het welslagen van den mensch: een slaperig hart, menschelijke hartstochten, een verward denkvermogen en gehechtheid aan al wat niet Brahman is; en met hetgeen daar Brahman wordt genoemd, bedoelen wij de Groote Wet.

Een slaperig hart — dat beteekent, dat het lichaam lui en weelderig is, dat zijn werkingen traag of wel slecht geregeld en overprikkeld zijn.

Menschelijke hartstochten — dat beteekent, dat de zinnen of de emoties verzwakt of ongeregeld zijn in hun werking. Een verward denkvermogen — dat beteekent ook, dat het denkvermogen nog traag, of zonder samenhang of niet beheerscht is. En wanneer gij alle deze zult overmeesteren, wat hebt gij dan te doen? Bij ieder afzonderlijk moet gij niet uw oogmerk richten op vernietiging, gij moet het oog gericht houden op volkomen juist geregelde werkzaamheid. Physical culture, (physieke cultuur d.i. systematische lichaamsoefening) sluit in het onderdrukken van ongeregelde werkingen in het lichaam. Zij eischt een wel geordend leven, met geregelde oefening, voeding en rust, alles in de juiste verhouding. Het besturen van de natuurlijke neigingen, dat zij verlangt, vernietigt hun kracht niet, maar verheft ze, en het gevoel van krachtig leven wordt door de beheersching niet verminderd maar vermeerderd. Deze dingen zijn ook waar van het denkvermogen. Ook dat heeft geregelde oefening, voeding en rust noodig, alles in de juiste verhouding. Zijn natuurlijke neigingen behoeven ook beheersching en bestuur en wanneer ze die krijgen is er geen verlies van mentale kracht, maar juist vermeerdering daarvan.

Oefening is iets meer dan alleen het uitoefenen van een vermogen. Een man, die steenen klopt aan den weg, gebruikt zijn spieren en zeer zeker zullen na langen tijd de spieren die hij gebruikt sterk worden. Iemand, die een bepaald systeem van physieke bewegingen elken dag gedurende korten

tijd toepast, wordt spoedig sterker dan de man, die den ganschen dag den hamer hanteert. Zoo gebruikt ook iemand, die zijn tijd besteedt aan de studie van wiskunde, letterkunde, talen, wetenschappen, wijsbegeerte of welk ander onderwerp ook, zijn denkvermogen en het denken kan voor hem gemakkelijk worden. Maar degeen, die een bepaald systeem van mentale oefening elken dag een korten tijd volgt, verwerft spoedig grooter heerschappij over zijn denkvermogen dan hij, die alleen leest en terloops denkt den heelen dag door. Inderdaad is de behoefte aan mentale training, aan regelmatige, ordelijke, doelbewuste oefening van het denkvermogen in de meeste gevallen veel grooter dan oefening van het lichaam ; want op onzen trap van groei zijn de meeste van onze lichaamswerkzaamheden wel geordend en beheerscht en het lichaam is gehoorzaam aan onzen wil maar ons denkvermogen is gewoonlijk volslagen ongehoorzaam, lui en weeldelievend.

In het vierde hoofdstuk van dit boek zijn verschillende oefeningen voor het lichaam aangegeven met de bedoeling, het te regelen en te kalmeeren. Kalmte beteekent niet sufheid of onbewegelijkheid ; zij beteekent geregelde beweging en is zeer goed overeen te brengen met snelle beweging. Zoo beteekent ook beheersching van het denkvermogen geen sufheid of domheid ; zij beteekent zeer scherp omlijnde regelmatige gedachte, vlugheid en kracht van het denkvermogen, levendige en levende denkbeelden. Zij is het tegendeel van dronkenschap en mentale uitspatting.

Beheersching van het denkvermogen nu valt zeer, zeer moeilijk zonder de voorbereidende oefe-

ning, die het lichaam kalm maakt. Een zekere geringe mate van strenge tucht is beslist noodzakelijk, wil men veel succes hebben met de concentratie. De reden daarvoor ligt in den grondregel van dit proces, welke luidt : het *lichaam* moet *stil* zijn, *het denkvermogen levendig werkzaam*. De menschen gebruiken hun mentale energie gemeenlijk alleen in den dienst van het physieke lichaam en in verband daarmede. De mentale strooming is onbelemmerd en denken valt gemakkelijk, wanneer er een physieke leiding is, zooals bijv. bij het lezen van een boek. Redeneeren is gemakkelijk, wanneer elke stap vastgelegd wordt in schrift of de gedachte opgewekt door het gesprek. Een spel schaak is gemakkelijk als wij het schaakbord zien, maar geblinddoekt spelen is een heel wat moeilijker zaak. De gewoonte om te denken alleen in verband met lichamelijke werkzaamheid en aangezet door het lichaam is zóó sterk dat meestal een speciale poging om te denken vergezeld gaat met het fronsen der wenkbrauwen, het op samenpersen der lippen en storingen in de spieren, zenuwen en organen.

De slechte spijsvertering van den geleerde is bijna spreekwoordelijk.

Een kind dat iets begint te leeren vertoont de merkwaardigste vertrekkingen. Een jongen, die schrijven leert, volgt de bewegingen van zijn pen met zijn tong.

Dit moet worden tegengegaan bij de beoefening van concentratie. Een hooge mate van mentale concentratie is bepaald zeer nadeelig voor het physieke lichaam, tenzij dit tenminste gedeeltelijk gebeurd is. Spanning van spieren en zenuwen zijn geen concentratie van het denkvermogen en wel-

slagen in deze oefening wordt niet noodzakelijk aangetoond door welke lichamelijke gewaarwording en welk gevoel dan ook. Een strak gevoel tusschen de wenkbrauwen is geen concentratie en voorts is het concentreeren op zulk een gevoel gewoonlijk niet al te best.

Beheersching van het denkvermogen wordt *niet* teweeggebracht door een hevige inspanning van welken aard dan ook, evenmin als een handvol water kan worden vastgehouden door stevig toe te grijpen. Beheersching van het denkvermogen wordt wèl teweeggebracht door *voortdurende, rustige, kalme oefening en door emotioneele agitatie en opgewondenheid te vermijden.*

Voortdurende, rustige, kalme *oefening* beteekent geregelde oefening gedurende langen tijd. De tijd, dien men aan een zitting besteedt kan vijf minuten wezen of vijftig. De hoedanigheid van het werk is van meer belang dan de hoeveelheid. Vijf minuten goed besteed beteekent vooruitgaan en bereiken van het doel, vijftig minuten slordig werken is stilstaan en achteruitgaan. De tijdperken kunnen een-, twee- of driemaal daags genomen worden. Een keer en dan goed gedaan beteekent vooruitgang ; drie keer onverschillig gewerkt beteekent niets. Maar de oefening moet minstens één keer per dag worden gedaan en altijd vóór ontspanning of genoegen, nooit daarna. Men moet oefenen zoo vroeg op den dag als maar eenigszins doenlijk is en niet uitstellen tot gemakkelijker en genoegelijker plichten vervuld zijn. Eenige nauwgezetheid van voorschrift is noodzakelijk en deze wordt het best door onszelf aan onszelf opgelegd. Besliste volharding gaat in het menschelijk leven niet altijd hand aan hand met

afwezigheid van opwinding. Toch moet om in deze te slagen het denkvermogen kalm zijn en vrij van wenschen, die altijd opwindende begeerten, vrees, twijfel, verwachting, aangename en smartelijke gevoelens en gedachten met zich brengen. Het ideaal waarnaar men streeft, moet als duidelijk beeld in het denkvermogen aanwezig zijn en er dan steeds voor worden gehouden. Zulk een overheerschende stemming zal de neiging hebben, alle gedachte, begeerte en werkzaamheid in hare richting te polariseeren. Evenals een reiziger een ster volgt door de kronkelpaden van een woud en door vlakten waar geen weg is, zoo zal het blijvend ideaal zijn aanhang onfeilbaar ten gids strekken door al de moeilijke en ingewikkelde toestanden van het leven.

Al wat vereischt wordt is *voortdurende oefening en afwezigheid van agitatie.*

Voortgezette oefening en afwezigheid van opwinding of agitatie — deze twee dingen worden altijd als regel voorgeschreven ; en ziet gij niet, dat zij uitteraard den wil vergezellen ? Indien gij gezegd hebt : Ik Wil, niet alleen met woorden, maar ook met daad, gedachte en gevoel, zult gij dan niet altijd uw vermogens gebruiken, om uw doel te bereiken, en altijd vrij zijn van de opwinding die met het wenschen samengaat ? Indien gij licht wenscht te hebben, zegt een Indisch spreekwoord, wat heeft het dan voor nut om alleen maar over een lamp te praten ? Als ge ziek zijt, zegt een ander, kunt gij uw ziekte dan genezen door alleen maar de namen van geneesmiddelen op te noemen ? Een verborgen schat vertoont zich niet, als gij maar eenvoudig beveelt : Kom er uit ! Ge moet de plaats opzoeken, de steenen verwijderen en graven.

Als gij aldus werkt en oefent en nooit wenscht en geen gehechtheid hebt aan iets anders dan Brahman, dan zal welslagen spoedig uw deel zijn en macht en liefde en kennis, waarvan de koning op zijn troon, een hartstochtelijke minnaar bij zijn liefste, en de geleerde in zijn studeerkamer zelfs niet kunnen droomen. Want de Groote Wet is de bron van alle macht, en van alle kennis, en van alle liefde en wanneer uw bewustzijn aan niets anders gehecht is dan aan Brahman, zal welslagen uw deel zijn, nu en te allen tijde. In de verre toekomst, zegt gij? Is het niet zeker?

Ziet! 'k toon u 't Licht [1])
De Heemlen door en dieper dan de Hel,
Als band, die 't al omvat en eeuwig blijft,
Heerscht ongestoord uw goddelijke macht,
Die tot het goede drijft
Haar wet houdt eeuwig stand.

En wat zeker is, is hetzelfde alsof het reeds plaats gevonden had, en als gij het niet anders wilt, is zelfs nu welslagen reeds uw deel. En wanneer de voertuigen niet meer uw meester zijn en gij niet langer de slaaf zijt van het lichaam en de slaaf van de zinnen, zult gij geen gehechtheid meer bezitten voor iets anders dan de Groote Wet en daarin zult gij leven, en hare macht en zaligheid en wijsheid te deelen, zal de macht en de liefde en de kennis zijn, die gij geniet. En allen, die onder de Wet zijn en er is geen, die daar niet onder staat, zullen uitermate groot voordeel genieten.

[1]) (In 't Engelsch staat Truth = Waarheid.) Het licht van Azië, blz. 168.

Om Brahman te kennen moet gij in uzelf zoeken met den bijstand van een, die vóór u gezocht en gevonden heeft, want er zijn Dezulken, die weten en onderrichten kunnen. Gehoorzaam de Wet en houd uw denkvermogen open. Streef er altijd naar de Wet in anderen te herkennen. Streef door meditatie er naar, den aard van datgene, te verstaan, wat in u en boven u en verder is dan gij.

Hoofdstuk VIII.

METHODEN VAN MEDITATIE.

Indien gij nu van de concentratie-oefeningen overgaat tot de meditatie-oefeningen, kan uw doel daarbij drieledig zijn.

Het kan zijn, dat gij uw bewustzijn verheffen wilt, zoodat het normaal meer van de hoogere en ijlere dingen zal insluiten, en dientengevolge abstracte gedachten en fijner gevoelens meer en meer uw denkvermogen zullen innemen. Het kan zijn, dat gij een zegening op u wilt laten neerdalen uit de hoogere sferen des levens, of wel dat gij wilt opstijgen in de tegenwoordigheid van het Goddelijke. Het kan zijn, dat gij uw karakter wilt ontwikkelen en daarin de eigenschappen wilt vastleggen, welke gij wenscht uit te drukken, door er naar te streven, deze te begrijpen, er bij te blijven stilstaan in gedachte en voor uzelf de wijze, waarop ze uw leven zouden aandoen, als gij ze bezat, uit te beelden.

Laten wij het laatste geval het eerst nemen, want daarvan valt weinig te zeggen, daar het eigenlijk behoort tot het onderwerp karaktervorming, dat volledig zal worden behandeld in het boekje, dat ik hierover schrijven ga. Wij zullen maar één waarheid behandelen, de eigenschap onschadelijkheid.

Oefening II. Ga zitten en denk er over na wat onschadelijkheid is. Er moet onschadelijkheid zijn in handeling opdat niemand worde gekwetst, on-

schadelijkheid in het spreken, opdat geen woord, dat wondt worde gezegd, zoodat geen kwade of onvriendelijke mededeelingen worden verspreid, zoodat niets gezegd worde over een ander dat een vooroordeel tegen hem kan opwekken of ten zijnen nadeele verkeerd kan worden uitgelegd, zoodat niets gezegd worde, dat een ander er toe zou brengen, onverstandig te handelen of iets te doen wat misverstand zou kunnen veroorzaken; onschadelijkheid in gedachte zoodat niemand onvriendelijke of lage indrukken moge ontvangen van de uitstralingen van uw denkvermogen, zoodat niemand door uwe gedachte tot dwaling of verkeerdheid zal worden gebracht, zoodat gij zelf niet tot hard oordeelen of onvriendelijk critiseeren zult vervallen. Hoe zoudt gij deze onschadelijkheid vinden uitgedrukt in het leven van groote mannen, die gij bewondert, of in de daden, de gedachten en de woorden van den Meester? Hoe zoudt gij u onthouden van benadeelen, indien gij stondt in Zijne tegenwoordigheid? Hoe zou deze deugd uw eigen dagelijksch leven aandoen? wanneer gij menschen ontmoet, waar gij niet van houdt, wanneer u iets onaangenaams overkomt, wanneer iemand u in den weg staat of tracht u te benadeelen, wanneer de dingen niet zóó loopen als gij vindt, dat zij gaan moesten? Hoe zoudt gij degenen, die gij liefhebt behandelen, indien gij deze deugd bezat, zoodat gij hen op geenerlei wijze van de vrijheid zult berooven, die de liefde zoo dikwijls vreest?

Aldus en op vele andere wijzen zoudt gij over de eigenschap schadeloosheid mediteeren en daarna in uw dagelijksch leven een toestand van het denkvermogen medenemen, die zich spoedig in al uw

daden en gedachten zou uitdrukken. Aldus zoudt gij voortgaan met eigenschap na eigenschap, gestadig voortwerkende aan den opbouw van uw karakter, en na enkele maanden van ernstig pogen zoudt gij bevinden, dat uw leven op wonderbaarlijke wijze veranderd is. Laten wij nu nagaan hoe gij uw bewustzijn verheft tot een hooger peil, tot een toestand, waarin het de hoogere gedachte en de fijnere gevoelens beter zal begrijpen. Dit zal natuurlijk verschillende methoden vereischen al naar gij het een of het ander zoekt. Indien gij de hoogere gevoelens zoekt te verstaan, moet gij uw gevoel opwaarts richten als het ware tot een, die boven u staat en grooter is dan gij, en dit zal een elementaire daad van aanbidding noodig maken. Indien gij echter liever wilt werken langs de lijn van denken, dan zult gij beginnen met een poging om het inwezen van denkbeelden te vatten en dat gedeelte van uw bewustzijn, dat nog nevelachtig is, heel helder en duidelijk te maken. Wij zullen de devotioneele methode het eerst beschouwen.

Oefening 12. Kies uw ideaal, het voorwerp van uw aanbidding en let er dan op, dat er niets in is waarvoor gij ook maar eenigszins vrees of twijfel koestert. Laat het een wezen zijn, dat gij volmaakt kunt vertrouwen en nimmer in twijfel trekt, want het denkvermogen te verontreinigen met een godheid, die een vernis noodig heeft en toegevendheid behoeft, staat gelijk met het verhevenst vermogen van den mensch, dat van aanbidding, te verkrachten door het voor lage wereldsche hoop en vrees te gebruiken. Wanneer gij een geschikt voorwerp hebt uitgekozen, moet gij daarvan een beeld maken voor uw denkvermogen, uw aandacht daarop vestigen en

uw gedachten er op laten spelen in een onafgebroken stroom, zoodat het, terwijl gij zijn verschillende aspekten beschouwt, steeds uw bewondering opwekt. De Godheid voorgesteld als gever zal dankbaarheid opwekken die men van binnen uit moet laten opwellen zonder voorbehoud en zonder beperkende voorwaarden; als Schepper, Vader, Beschermer, Koning zal Zijn mysterie en Zijn majesteit vreugdevol ontzag, vertrouwen en hoop doen ontwaken, als Verlosser, zal Zijn mededoogen zelfopoffering opwekken, als Eeuwige Offerande, zal Zijn alomtegenwoordigheid medegevoel met allen doen ontstaan.

Daar zij de waarde van deze methode kennen, hebben de Hindoes lange lijsten van de eigenschappen der Godheid. Er bestaat echter gevaar, waar zoovele vormen worden genomen, dat het louter een herhaling van woorden wordt zonder dat men de uitwerking van elk in het bijzonder zoo volledig mogelijk beseft en gevoelt. Het enkel herhalen van vaag begrepen woorden en zinnen zal slechts een soort mentale en moreele hypnose voortbrengen.

Peins over de eigenschap, zooals zij zich openbaart in den voor de meditatie gekozen vorm, en beschouw haar in al haar aanzichten en betrekkingen. In het begin kan een reeks van vragen ter opwekking der gedachte gebruikt worden, maar is die eenmaal duidelijk gemaakt, dan is het noodzakelijk er over te peinzen, er bij te blijven stilstaan, en het telkens in een ander licht te beschouwen. Vragen als: Waarom bezit en vertoont de Goddelijke deze eigenschap, laat ons zeggen onbevreesdheid? Hoe? Jegens wien? Wanneer? In welke

mate ? Met welke uitwerking ? Een lijst van eigenschappen kan gemakkelijk worden bijeenverzameld uit elk boek ook, waarin de lof van het goddelijke verkondigd wordt onverschillig van welken godsdienst. Eén van die eigenschappen is ruim voldoende voor verscheidene zittingen.

Ik vind de voorbereiding voor dit proces zoo wonderschoon geteekend in een oud Sanskritsch werk, dat ik de verleiding niet kan weerstaan, u een vertaling van dat gedeelte aan te bieden. Door zulk een arbeid der verbeelding kan een mensch zich terugtrekken uit de neerdrukkende omgeving van een armoedige kamer, zichzelf eerst omringende door een landschap vol schoonheid en vrede en dan daarin genietende van de rustige aanschouwing van een geliefden vorm.

Laat hij vinden in 't hart eenen oceaan
[van nectar,
En daarop een schoon eiland van
[edelgesteent,
Waar het strand is goudschittrend met
[kleinooden bestrooid,
Fraai geboomte aan den rand wast met
[duizenden bloesems
En in 't midden wast, groeit, slingerplant,
[zeldzaam struikgewas, riet
Dat alom spreidt zijn geuren, zoo lieflijk
[en zacht.

Wie wil smaken de zoetheid der godlijke
[volheid
Moet zich denken daarin een boom
[wondervol,

Op wiens breede ver uitgespreide takken
[vruchten groeien van allerlei aard,
De vier machtige leeringen, die de aarde
[onderhouden,
Daar kennen de vruchten en bloemen
[geen dood en geen zorgen
Terwijl de bijen haar voorgonzen en de
[blijde koekoek roept.

Nu ziet men onder de schaduw van dat
[vredig geboomte,
Een hemel van schitterend robijn
En hij, die daar zoekt zal zijn meest Geliefde
daarin vinden gezeten op een kostbaren
[troon.
Laat hij met zijn denkvermogen, gelijk zijn
[Leeraar hem dat voorschreef,
Over dien Goddelijken Vorm met Zijn
[eigenschappen en teekens blijven stilstaan.

Een Christen zal gewoonlijk den Christus temidden van de tooneelen in de Evangeliën beschreven als zijn persoonlijk voorwerp van aanbidding kiezen. Als een symbool gebruikt wordt, moet een poging worden gedaan om op zoo veel verschillende manieren als maar redelijkerwijze mogelijk is, een verklaring te geven van al zijn bijzonderheden van vorm en kleur. Als muziek en zang wordt gebruikt moet evenzoo worden getracht een verklaring te geven van elke noot afzonderlijk en in verband met de andere. De meeste menschen zullen echter in deze meditatie de voorkeur geven aan een zichtbaar boven een hoorbaar beeld.

Wij zullen nu overgaan tot de beschouwing van

den intellectueelen vorm van meditatie. Deze bestaat ten eerste daarin, dat men tracht te beseffen wat het voorwerp is en wat zijn verband met andere voorwerpen. De gedachtestroom moet op het voorwerp spelen, teneinde dit in al zijn natuurlijke, bovenphysieke en metaphysische aspekten te begrijpen. Gedachte heeft essentieel te maken met het onzichtbare. Het is evenwel een ander soort zien, dat, als het overheerschend wordt in het karakter, even bevredigend en zeker is als natuurlijk of physiek zien. Wij kunnen den vierkantswortel van twee niet met onze oogen *zien*, toch is het bestaan daarvan een feit. Wij kunnen de elementen van een rekenkundigen vorm niet met onze oogen waarnemen, maar wij *zien* ze met onze gedachte.

Oefening 13. Kies een moeilijk en afgetrokken onderwerp zooals bijv. het begrip harmonie. Vestig uw gedachten daarop. Begin met er vragen over te doen. Wat is het gekozen denkbeeld ? Noem het. Geef het een of ander konkrete voorbeeld er van, zooals harmonie in de muziek en de harmonische beweging van slingers. Ga na met welk zintuig deze voorbeelden te maken hebben. Beschouw ze dan in bijzonderheden en neem hun eigenschappen waar met betrekking tot gewaarwording. Welke klasse van begrip is het ? Wat zijn de meest op den voorgrond tredende eigenaardigheden ? Waarin gelijkt het op gelijke ideeën, waarin verschilt het van tegengestelde ? Wat is zijn ware aard en waarom bestaat het ? Welke rol speelt het in de opeenvolging van gebeurtenissen ? Waaruit ontstaat het en waartoe leidt het? Wanneer gij tot op zekere hoogte al deze vragen beantwoord hebt, moet gij beproeven al deze konkrete beelden te zamen voor te stellen

en trachten hun gemeenschappelijk element, hier harmonie, te vatten. Tracht dan die abstrakte gedachte van harmonie vast te houden, terwijl gij de konkrete beelden laat varen.

Denk aan een aantal kleuren, rood, geel, groen, blauw, violet. Merk op dat deze alle bepaalde en geheel verschillende gewaarwordingen zijn. Wat ziet gij ? Gij ziet rood, geel, groen, blauw, violet, maar gij ziet niet kleur als zoodanig. Neem twee kleuren, rood en groen bijvoorbeeld, concentreer daar op. Wat hebben zij gemeen ? Zeker niet veel, wat hun uiterlijk voorkomen betreft. Er bestaat echter een betrekking tusschen hen, iets wat aan beide gemeen is, en dat is kleur. Tracht te begrijpen wat kleur is. Laat de beelden en de gedachte rood en groen vallen en beproef het begrip kleur vast te houden zonder deze. Vestig daarna de gedachte op warmte en koude. Wij voelen verschillende graden van warmte en koude, maar wij hebben geen direkte gewaarwording van warmte als zoodanig. Beproef uit deze twee denkbeelden het begrip warmte als zoodanig te vormen. Verder zijn kleur en warmte twee vormen van gewaarwording. Wat hebben zij gemeen ? De idee gewaarwording. Tracht deze te vatten, terwijl gij de denkbeelden kleur en warmte laat varen. In deze oefening is het niet genoeg, dat men de dingen logisch in woorden definieert volgens gelijkenis en verschil, men moet er over peinzen en er in kijken met een soort mentaal gevoel en dan moet men een poging doen om het abstrakte denkbeeld te vatten en vast te houden zonder eenigen vorm of naam.

Oefening 14. Neem voor verdere oefening een reeks moeilijke vragen, zooals : Wat is waarheid ?

Wat is geest? Wat is rechtvaardigheid? Vermijd louter definitie in woorden, maar tracht deze dingen mentaal te bevatten. Neem een of ander moeilijk gedeelte uit een boek met diepzinnige gedachten of uit een boek over mystiek. Volg de redeneering, terwijl gij tracht dit duidelijk te maken en wanneer gij niet verder redeneeren kunt moet gij toch de gedachte niet laten afdwalen. Houd die daar vast op het hoogste punt, dat gij in staat zijt te bereiken en wacht op de inspiratie, die zeer zeker komen zal.

Er blijft dus nog één vorm van meditatie te beschouwen over, deze wordt voornamelijk gebruikt voor devotioneele doeleinden, zoowel voor die soort van devotie, waar de aanbidder zich overgeeft aan de voeten van den Meester, als voor die, waar de toegewijde er naar streeft zich op te heffen tot eenwording met het Voorwerp van aanbidding. Wij zullen dit onderwerp in het volgende hoofdstuk behandelen.

Hoofdstuk IX.

MANTRISCHE EN SYMBOLISCHE MEDITATIE

Er is nog een andere methode van mediteeren zeer verspreid in Indië, waar honderd millioen menschen dagelijks hun devotie betoonen aan Shri Krishna, den Heer van Liefde. De toegewijde richt zijn denkvermogen in overpeinzing op Shri Krishna, den vleeschgeworden God en door Hem op Shri Krishna, den Geest van Wijsheid en Liefde in de wereld. Zeer dikwijls kunt gij hem telkens en telkens weer een zin of een gezang hooren herhalen, terwijl gij innig peinst over de diepe en menigvuldige beteekenis daarvan, en dit gezang brengt, wanneer het met ware toewijding opgezegd wordt, den toegewijde in dagelijksche aanraking met den grooten Heer, den Bedienaar van de Bron des Levens, den Boodschapper van de Groote Zon. Het doet er niet toe of gij als Hindoe aanbidt onder den naam van Krishna of als Christen onder den naam van Christus of als Boeddhist onder den naam van den Bodhisattva; uwe aspiratie bereikt het ééne Groote Wezen, dat het brandpunt is van de devotie der wereld.

Van al de mantra's van Shri Krishna is er geen krachtiger dan de in vijven verdeelde, achttienlettergrepige mantram, die, naar gezegd wordt, door den Heer Zelf aan Brahma werd gegeven en zoo overgebracht werd in de wereld hier beneden.

"Klum Krshnaya, Govindaya, Gopi-jana, Vallabaya, Swaha!"

Telkens en telkens weer zegt de toegewijde dezen mantram op en daardoor bereikt hij het pad van Shri Krishna in deze wereld.

Eens kwamen de Wijzen tot den grooten Brahma en vroegen: Wie is de Allerhoogste God? Wien vreest de Dood? Door de kennis van wat wordt alles gekend? Wat doet de wereld haren loop vervolgen? Hij antwoordde: Shri Krishna is de Allerhoogste God. De Dood vreest Govinda (Shri Krishna). Door den Heer van Gopi-jana (Shri Krishna) te kennen, wordt het geheel gekend. Door Swaha gaat de wereld voort te wentelen.

Toen vroegen zij hem weder: Wie is Krishna? Wie is Govinda? Wie is de Heer van Gopi-jana? Wat is Swaha?

Hij antwoordde: Krishna is Hij, die alle kwaad vernietigt. Govinda is de Kenner van alle dingen, die op aarde gekend wordt door de Groote Leering. De Heer van Gopi-jana is Hij, die alle door voorwaarden beperkte wezens leidt. Swaha is Zijn macht. Hij, die over deze mediteert, den mantram opzegt, en Hem aanbidt, wordt onsterfelijk.

Wederom vroegen zij hem: Wat is zijn vorm? Wat is zijn mantram? Wat is zijn vereering?

Hij antwoordde: Hij, die den vorm heeft van een beschermer der koeien (de verzen van de Groote Leering). De wolkenkleurige jongeling (de kleur van het peillooze diep). Hij, die zit aan den wortel van den Boom (wiens veruitgespreide takken de schepping en de evolutie der tijden zijn). Hij, wiens oogen zijn gelijk de gansch ontplooide lotus (steeds rustende op het reine lotus-hart zijner toegewijden).

Hij, wiens gewaad is als de schittering van den bliksemschicht (stralende door zijn eigen licht). Hij, die is twee-armig (het leven en de vorm). Hij, die bezit het teeken der Wijsheid (waarmede de zwijgende wijzen worden ingewijd). Hij, die een krans draagt van bloemen (de keten van ballen of planeten) Hij, die gezeten is in het midden van den Gouden Lotus (in het hart van het al). Hij, die op Hem mediteert wordt vrij. Hem behoort de mantram van vijf deelen. Het eerste deel is: Klun Krshnaya. Klun is het zaad van aantrekking. Het tweede is: Govindaya. Het derde is: Gopi-jana. Het vierde is: Vallabhaya. Het vijfde en laatste is: Swaha. Klun-aan Krishna,- aan den Schenker van Kennis- aan den Heer der Koeherders-Swaha.

Om. Aanbidding van den Universeelen Vorm, de Bron van alle Bescherming, het Einddoel des Levens, den Heerscher des Heelals, en het Heelal zelf.

Om. Aanbidding van de Belichaming der Wijsheid, de Hoogste Verrukking, Krishna, den Heer der Koeherders! Aan den Schenker van Kennis, aanbidding!

Oefening 15. Indien gij dezen vorm van meditatie toepast, ga dan rustig zitten op uw gewone plaats en laat uw gedachte en gevoel al stiller en stiller worden tot uw denkvermogen vol vrede rust op de gedachte aan den grooten Leeraar van goden en menschen. Denk aan al de toestanden van welslagen in het leven, koningschap en rijkdom en wereldsche liefde en geleerdheid, en zie hoe onvolmaakt en onbevredigend deze alle zijn, en hoe al het goede, dat er in is, slechts een weerkaatsing in glanslooze stof is van Zijn volmaakte kennis en macht en liefde. Alle aardsche liefde is omringd

met misverstand ; alle aardsche macht is omringd met hindernissen, alle aardsche kennis is omringd met dwaling, maar in Hem is geen misverstand, geen belemmering, geen verkeerdheid. Stel u nu voor in uw hart een rozeknop of een lotusknop. Laat uw denkvermogen daar vredig naar staren, terwijl hij neerhangt op zijn steel. Richt dan langzaam, terwijl gij het woord Klun met innig verlangen naar de tegenwoordigheid van het Goddelijke uitspreekt, de nu geopende bloem omhoog en aanschouw, gezeten op dien troon van twaalf bloembladen, de goddelijke gedaante van Shri Krishna, den wolkenkleurigen jongeling met lotus-oogen, en den bloemkrans van werelden, aan den voet van den Boom des Levens, zijn gewaad stralende met de schittering van den bliksemschicht. En stort dan, terwijl gij u voor Hem nederbuigt, zeggende Krishnāya, uwe toewijding voor hem uit, en terwijl gij zegt Govindāya, zie Hem de hand opheffen met het teeken der Wijsheid in zegening. En laat, terwijl gij zegt Vallabhāya, zijn macht en liefde u doortrillen en doorstralen. En terwijl gij Swāhā uitspreekt, moet gij door uwen wil al die kracht uitwerpen, zoodat de wereld daarin kan deelen. En herhaal nu zevenmaal den mantram van Shri Krishna, aanschouwende den Goddelijken Vorm in de bloem van uw hart.

Hoofdstuk X.

HINDERNISSEN BIJ DE MEDITATIE.

Indien gij besloten zijt werkelijk te slagen in het leven, dat wil zeggen, te leven en te groeien in overeenstemming met de Groote Wet, en indien gij gezegd hebt : Ik Wil, zult gij vroeger of later ontdekken, dat gij drie dingen gedaan hebt.

Het eerste was dat gij uw gelaat naar de goede richting hebt gewend. Het tweede was, het zoo te houden. Het derde was, u in te spannen, niet te haasten, maar alleen maar voort te gaan en voor niets te blijven stilstaan. Voortdurend, nog een heelen tijd, zult gij deze drie stappen moeten herzien, er op letten, dat gij den goeden weg gaat, er voor waken, dat gij niet afdwaalt en dat ge blijft voortgaan. Zet zooveel kracht er in als gij maar kunt, wanneer gij eenmaal zeker zijt, dat ge de goede richting volgt, maar niet eerder. Als gij te veel kracht geeft, wanneer gij het spoor bijster geraakt zijt, kunt ge uzelf en anderen veel nadeel toebrengen en reusachtige hinderpalen voor uzelf opbouwen in de toekomst ; als gij echter recht doorgaat, hoe harder gij gaat des te grooter zal uw welslagen zijn en gij zult weinig of geen hinderpalen ontmoeten. En om altijd in het rechte spoor te blijven moet gij bedenken, dat anderen ook de dingen verlangen, die gij zoekt. Laat ze hebben, wat zij verlangen. Beroof nooit een ander van hetgeen gij zelf op prijs stelt, hetzij vrijheid of macht, kennis of geleerdheid, liefde of

vriendschap; zoo zult gij altijd de wielen volgen van den wagen der Groote Wet.

Indien gij bemerkt, dat gij macht over anderen tracht te verkrijgen, dat gij tracht anderen te overtreffen, in kennis of de liefde of de goedkeuring van anderen tot u te trekken, weet dan dat gij op gevaarlijke wijze het spoor bijster zijt. Denk er om, als dit zoo is, dat gij heel, heel zachtjes voortgaat, zoodat gij nimmer een levend schepsel kwetst in gedachte, gevoel of lichaam door uw denken, woorden of daden. Maar zijt gij op den goeden weg, ga dan zoo hard voort als ge maar kunt, ook dan zorg dragende, dat ge nimmer een levend schepsel eenig leed aandoet.

Deze drie dingen zult gij uzelf zien doen met betrekking tot uw gedrag en uwe werkzaamheden in het dagelijksch leven, en gedurende dat gedeelte van den dag, dat gij voor de meditatie hebt bestemd, zult gij dezelfde drie trappen aantreffen. De eerste trap is het beoefenen van concentratie, het brengen van uw denkvermogen in een zoodanigen toestand van oplettendheid voor één ding, dat alle binnenkomende denkbeelden daarnaar gepolariseerd worden. De tweede trap is het beoefenen van meditatie, het steeds laten vloeien van uw gedachte naar dat ééne ding zonder terzijde te worden getrokken door wat ook. De derde stap is contemplatie, het uitgaan naar dat ééne ding of het in uzelf trekken daarvan, zoodat gij er één mede geworden zijt.

Voordat gij van meditatie tot contemplatie kunt overgaan, moet gij in staat zijn wenschen en hoop geheel en al op te geven, althans gedurende uwen oefeningstijd. Het denkvermogen kan nooit rein zijn, terwijl er wenschen in worden aangetroffen;

elke wensch is tevens een zaad, waaruit boosheid, onoprechtheid, rooverij, onreinheid, begeerlijkheid, slordigheid, ontevredenheid, traagheid, onwetendheid en haatdragendheid kunnen ontspruiten, en zoolang één wensch of een hoop in u blijft zijn al deze overtredingen der Wet mogelijk. Geef wenschen en hoop op, zeg: Ik Wil en heb Geloof, ga niet uzelf in het licht staan en laat de Groote Wet haar wil op hare wijze in u uitwerken.

Indien gij slechts deze houding kunt handhaven zullen er geen hinderpalen zijn in uw meditatie, maar als gij die niet hebt zullen zij zich telkens voordoen en uw werk bederven. Elken keer, dat gij u nederzet om te denken, zullen deze wenschen, deze onbevredigdheid, u terzijde werpen. Het is een bekend gezegde, dat de natuur een afschuw heeft van een leegte. Laten wij het in een nieuwen vorm uitdrukken en zeggen dat het menschelijk denken een afschuw heeft van een leegte.

De stroom der gedachte tracht altijd zijwaarts te vloeien in kleine slootjes en kanaaltjes die opengelaten zijn door onbevredigde wenschen en besluitelooze gedachten. Evenals een bergstroom in zijn vaart langs kloven en scheuren aan de kanten zal vliegen, zoo kan een voortvarend denker zijn redeneering in één richting doorzetten, zonder op zijpaden te letten. Maar als de stroom uitkomt op de open vlakte zal elke hinderpaal hem noodzaken, zich uit te spreiden en zijn bedding te verbreeden en elke holte moet worden gevuld voordat het water verder kan gaan. Met het gedachteproces heeft iets dergelijks plaats; wanneer de gedachtestroom een hinderpaal op zijn weg ontmoet, wendt hij zich ter zijde, vult al de kleine geultjes, wordt

dieper en vloeit ten laatste over den dam heen.

Bij de beoefening der meditatie zult gij dit proces in uw denkvermogen waarnemen, elke kleine niet vervulde begeerte, elk niet opgelost vraagstuk zal zich aan u voordoen en uw aandacht tot zich trachten te trekken en onvermijdelijk zal gedurende de meditatie de stroom der gedachten, wanneer hij een moeilijkheid tegenkomt, terzijde afwijken, om aan die roepstemmen gehoor te geven. In eenvoudige woorden uitgedrukt : gij zult bevinden, dat de loop van uw meditatie telkens wordt afgebroken door gedachten en begeerten, die komen opduiken uit de schuilhoeken van uw eigen denkvermogen. Wanneer gij deze afbrekende gedachtenreeksen naspeurt zult gij zien, dat zij hun oorsprong hebben in onvoldane begeerten en onopgeloste vraagstukken.

Om deze hinderpalen uit den weg te ruimen heeft het weinig nut, te trachten ze terug te dringen en te onderdrukken. Het is beter hun te geven wat hun toekomt, een tijd voor hen vast te stellen en ze dan uit te denken. Een denkvermogen dat zulke aarzelingen niet kan overwinnen en zijn vraagstukken steeds ongedaan laat liggen, kan niet slagen in de meditatie. Voor dit doel moet de mensch het besluit nemen zijn vraagstukken op te lossen, zich aan zijn eigen besluit houden en beslist weigeren dezelfde zaak nog eens weer over te denken. Het vermogen om dit te doen groeit met de praktijk en met de gewoonte om genoemde besluiten in daden om te zetten. Vul al de spleten en scheuren der gedachte op, en buig de kleine zijstroompjes om, zoodat zij zich ontlasten in den hoofdstroom. Denk ieder vraagstuk, iedere stoornis uit in zijn verhouding tot en zijn uitwerking op uw hoofddoel. Het aankweeken

van een algemeen philosophische gemoedsgesteldheid is noodzakelijk voor het met welslagen beoefenen der meditatie.

Bij den toegewijde ontstaan de stoornissen meestal door begeerte. Een halfverborgen achtergebleven verlangen zal zich ontplooien tot een reeks van emoties, gedachten opgewekt door begeerte, zoodra de stroom van devotioneele aandoening zijn impuls heeft uitgeput en het voorwerp niets nieuws meer biedt en geen verbazing meer opwekt, terwijl de beker van verrukking ledig schijnt.

De begeerten moeten vastgelegd worden, niet door het uitroeien van begeerte, maar doordat zij, als zij opkomen, in den hoofdstroom van emotioneele uitstorting worden geleid en doordat men ze doet opgaan in het ééne alles overheerschende verlangen om de tegenwoordigheid van het Goddelijke te gevoelen. Het Goddelijke kan worden gezocht en gevonden op elke plaats en op elken tijd en wanneer dit gevoeld wordt, verdwijnen alle storende vrees en ongerustheid en getreur in de ééne groote verrukking over de steeds aanwezige gelegenheid tot vervulling van het heiligste en meest omvattende verlangen.

Onder deze onbevredigde verlangens is er een, dat zeer sterk op den voorgrond treedt in de gedachten van aspiranten naar het hooger bewustzijn, en dat is de vurige wensch, om een leeraar te vinden. Het is uiterst bemoedigend om te weten, dat er Wezens zijn, eenmaal gelijk aan onszelven, die tot grootheid zijn gekomen en het hooger bewustzijn verworven hebben en dat Zij nu en dan aan ernstig zoekenden verschijnen en hun den weg wijzen. Indien gij echter deze gezegende kennis

verkeerd gebruikt, zooals zoovelen doen, en vervalt tot een gewoonte van voortdurend onrustig hunkeren naar bijstand, dan zult gij daarin een van de grootste hinderpalen bij de meditatie vinden. Het is zeer zeker goed, dat wij bij al ons zelfvertrouwen de noodzakelijkheid van een leeraar zullen blijven erkennen. Bedenk echter, dat gij altijd een leeraar naast u hebt, al behoeft die ook geen mensch te zijn, noch in het begin, noch later. Misschien hebt gij een boek gevonden dat u op het oogenblik bezieling schenkt, laat dat dan nu voor u de leeraar zijn ; verlang niet naar een leeraar, terwijl gij den leeraar, die binnen uw bereik is, over het hoofd ziet. De kenners van yoga hebben altijd verzekerd, dat op een zeker stadium in uwen vooruitgang, als gij ten volle gebruik gemaakt hebt van de algemeene kennis, die gij in boeken kunt vinden of verkrijgen van hen, die de beginselen der kunst verstaan, de groote Leeraar aan u verschijnen zal. Hij zal niet voor dien tijd komen, want dat zou een nadeel, geen weldaad voor u wezen. Zooals gezegd wordt in een aloude Schrift : "Leer met eerbied, met onderzoekende gedachte en met dienst, dan zullen de Wijzen, die de waarheid kennen, verschijnen en u de wijsheid leeren." Vergeet echter niet, dat de leeraar bij u is ieder oogenblik en tot u zal spreken, wanneer gij aan Hem de voorkeur wilt geven boven de dingen vol verwardheid, die gij op 't oogenblik nog zoekt te grijpen, te kennen en te koesteren.

Nog een andere groote hinderpaal is het verlangen om een speciale methode van meditatie te volgen, om met alle geweld te willen weten of gij in het hart moet mediteeren, of in het hoofd, of in de pink, of ergens anders. Maak u niet moeielijk

over deze dingen, totdat zij *voor u* in het bijzonder door een deskundig leeraar worden voorgeschreven, maar mediteer heelemaal diep binnen *uzelf*. Ga diep genoeg, om het lichaam in dien tijd te vergeten, want bedenk, dat het gansche doel der meditatie hierin bestaat : eerst uzelven te wijzigen, de gedaante van uw denkvermogen te veranderen, en dan te groeien volgens de nieuwe assen, die gij aldus gevormd hebt. Maak eerst uwen vorm en groei dan, want gij zult bevinden, dat gij geen ware macht en vrijheid kunt bezitten voordat gij volstrekt geen kwaad meer bedrijft, dat gij geen ware kennis kunt bezitten, voordat gij absoluut waar zijt, dat gij niet de ware levensvreugde kunt genieten, voordat gij vervuld zijt van sympathie, liefde en eerbied.

Er bestaan zeer zeker vele handgrepen en verdoovingsmiddelen [stunts], die gij door bijzondere middelen zoudt kunnen leeren maar deze behooren niet tot de aristocratie van het levensberoep. Wees openhartig jegens uzelf. Omschrijf helder uw doel en bepaal, wat de beste middelen zijn, die daarheen leiden. Het leven is ernstig. Gij moogt niet spelen met uw lot en uw beginselen verwaarloozen. Als gij nog vóór alles de voldoening zoekt van wereldsche eerzucht en wereldsche bezittingen begeert, moet gij dit feit bij uzelf erkennen en dan ook doelbewust daarop afsturen ; maar een denkvermogen, dat in zichzelf verdeeld is, zal nooit lang blijven staan. Welslagen in de meditatie zal niet eerder uw deel zijn, dan nadat gij de tegen elkaar optrekkende legerscharen van begeerten, die steeds binnen in u oorlogen voeren, hebt verstrooid en aldus tot vrede in uzelf gekomen zijt. Dan zal die vrede in uw binnenste u in vrede doen leven met al de werelden.

Hoofdstuk XI.

CONTEMPLATIE.

Contemplatie heeft drie trappen :

(1) De aandacht moet op het voorwerp worden gevestigd.

(2) Zij moet tot werkzaamheid worden gebracht met betrekking tot dat voorwerp alleen.

(3) Zij moet *actief* op dit voorwerp als haar middelpunt gericht blijven, terwijl haar eigen lagere werkzaamheden achtereenvolgens worden onderdrukt.

In het tweede stadium onderscheiden wij wat het voorwerp is in vergelijking met en in verhouding tot andere dingen. Wij gaan voort met dit proces van redeneeren en argumenteeren, totdat wij redeneering en argumenten uitgeput hebben ; daarna onderdrukken wij dit proces, staken alle redeneeren en argumenteeren met de aandacht gestadig op het voorwerp gevestigd en trachten de onbepaaldheid te doordringen, die het dan te omringen schijnt.

Men zal inzien, dat in alle drie stadia groote concentratie vereischt wordt, zoodat de werkzaamheid der gedachte gehandhaafd moge worden binnen een cirkel zóó klein, dat zijn middelpunt altijd binnen de sfeer van aandacht valt. Het proces van contemplatie zal in werkelijkheid beginnen, wanneer de bewuste werkzaamheid begint te loopen in een rechten hoek als het ware op de gewone gedachte-

werkzaamheid, die een ding tracht te begrijpen met betrekking tot andere dingen van denzelfden aard en hetzelfde gebied ; de hier bedoelde beweging snijdt zijn gebieden van bestaan en dringt door tot zijn ijleren en innerlijken aard. Wanneer de aandacht niet meer in gedeelten verdeeld is door de werkzaamheden van vergelijking, zal het denkvermogen als geheel bewegen en zal schijnen geheel stil te zijn, evenals een draaiende tol stil lijkt, wanneer hij zijn grootste snelheid van wenteling bereikt heeft.

Wanneer uw gansche aandacht bezig is met dat ééne ding, indien gij aldus uw begrip daarvan kunt opheffen, zonder haar naar iets anders te laten afdwalen, dan is het duidelijk, dat gij de lagere soorten trillingen in uw eigen denkvermogen hebt onderdrukt en met uw kracht alleen de hoogere belevendigt, in het kort, dat gij de werkzaamheid van uw bewustzijn hebt doen rijzen tot een hooger gebied.

Stel bijvoorbeeld, dat gij een of ander denkbeeld neemt, zooals rechtvaardigheid, dan zoudt gij eerst den een of anderen vorm van rechtvaardigheid kunnen beschouwen, de openbaring van rechtvaardigheid in een daad, op zulk een wijze dat geheel uw denkvermogen daarvan vervuld is ; vervolgens zoudt ge uw gedachte kunnen richten op de psychologische uitwerking op hem die de daad verricht en dengeen ten behoeve van wien de daad verricht wordt, en dit ook het gansche denkvermogen laten innemen, en ga dan verder over tot de poging om het abstrakte begrip rechtvaardigheid te vatten ; zet op deze wijze uw mentale pogingen voort, totdat gij uw gedachte niet verder kunt brengen, maar haar als het ware in een open ruimte

aantreft, niet in staat, om iets duidelijk te vatten.

Wanneer gij aldus door een inspanning van den wil uw gedachte houdt op een peil, hooger dan dat, waarop zij hare normale werkzaamheden verricht, is het duidelijk dat gij niet langer *over het ding denkt*, maar haar alleen beschouwt. Indien gij in staat zijt dit te doen, is het beter, om dit proces niet te beginnen met de gedachte aan uzelf en het voorwerp als twee verschillende dingen, die tot elkaar in betrekking staan, want dan zult gij niet gemakkelijk kunnen ontkomen aan dit idee van zijn betrekking ten opzichte van uzelf, en kunt in dat geval het denkbeeld niet verkrijgen ongetint met gevoel. Maar als gij in die mate uzelf kunt losmaken van het ding, dat gij uw contemplatie van het binnenste van dat voorwerp uit kunt aanvangen, en toch uw mentale geestdrift en mentale energie gedurende de geheele reeks van gedachte kunt behouden, van den naam tot den vorm van het voorwerp, van den vorm tot zijn psychologisch aspekt (tot zijn gevoel of gedachte wanneer het een levend wezen is, tot het gevoel en de gedachte, die het in een gevoelend denkvermogen opwekt, wanneer het een eigenschap is) van daar tot zijn abstracte natuur overgaande, (tot die natuur welke gelijktijdig in betrekking staat tot al zijn denkbare openbaringen) waarin zoowel woord als vorm verdwenen zijn — en gij zijt dan in staat het denkvermogen daar vast te houden, trachtende, de onbepaaldheid die dezen toestand omringt te doorboren, (en toch geen woorden of vormen te gebruiken voor dat doel) evenals gij zoudt beproeven met uw blikken door een mist heen te boren, en dan uzelf daar stil houdende, vooruit te zien, en geen oogenblik er aan denken om terug

te gaan, op één punt zwevend blijven, als het ware als een vogel die tegen den wind invliegt, dan hebt gij contemplatie bereikt.

Laten wij een bepaald voorbeeld nemen om deze methode begrijpelijker te maken. Ik vestig mijn aandacht op dit vel papier : ik zal nagaan wat soort, grootte, vorm, kleur, samenstelling, dikte,variëteit van papier het is, in welke verhouding het staat tot andere vellen papier in het boek, waar en hoe het gemaakt is, en vele andere dingen in verband daarmede. Stel echter, dat ik het als voorwerp van meditatie genomen heb, dan zal ik mijn aandacht op het papier vestigen en na het te hebben waargenomen zal ik met zorg voortgaan aan zijn ijleren aard te denken, aan zijn samenstelling, aan de ijle elementen die het samenstellen, en hoe het zich zou voordoen, voor een gezicht, dat met zulke ijle werkelijkheden te maken had en niet gevestigd was op de grovere aggregaties van physieke stof, die van zoodanige samenstelling is, dat zij zichtbaar wordt voor het physiek gezicht. Daarboven uitgaande zou ik me een voorstelling kunnen maken van den aard dier onzichtbare samenstellende atomen, en een poging doen, om op deze een soort mentale waarnemingsvermogen toe te passen, niet louter woorden en definities. Indien echter een voorwerp met bewustzijn werd gekozen, kan men meer stadia hebben. Stel, dat wij een hand nemen. Ik concentreer mijn aandacht op de hand en denk er niet aan met betrekking tot mijzelf wat handeling of aandoening of plaats of eenigerlei verhouding betreft ; vervolgens doe ik een poging om den innerlijken aard van het voorwerp te doorgronden, de gevoelens en gedachten, die er nu aanwezig moch-

ten zijn, en tracht zijn bewustzijnstoestand te beseffen. Met een dier is het moeilijk verder te gaan. Als men zijn aandacht op een hooger wezen heeft durven vestigen, zou men van het physieke uiterlijk kunnen overgaan tot mediteeren over den staat van gevoel en emotie en gedachte en aldus trachten binnenwaarts op te stijgen om den toestand van bewustzijn, dien dat wezen geniet, te omvatten. In elk van deze gevallen ben ik in een toestand van contemplatie, wat betreft den innerlijken aard van dat voorwerp, wanneer ik eerst mijn gedachte binnenwaarts heb gevoerd, totdat zij niet verder gaan kan, en ik niet duidelijk kan vatten, wat er voorligt, hoewel ik weet, dat er iets is, en dan zoo blijf staan zonder terug te gaan of terzijde af te wijken. Dit is een proces, dat gewoonlijk honderden malen moet worden doorloopen, telkens als de gelegenheid zich voordoet aleer welslagen zal volgen. Men zal zien, dat in deze contemplatie niets als slaap of mentale werkeloosheid bestaat, maar een intens zoeken, een lang aangehouden inspanning, om in die onbepaaldheid iets bepaalds te zien, zonder neer te dalen tot de gewone lagere gebieden van bewuste werkzaamheid, waarop ons gezicht onder normale omstandigheden scherp en duidelijk is.

Iemand, die een innige genegenheid koestert voor een voorwerp van aanbidding, zooals een Christelijke toegewijde voor den Christus of een Hindoesche voor Shri Krishna, kan dezelfde methode volgen, maar bij hem zou de werkzaamheid voornamelijk die van het gevoel zijn. Door zulk een handelwijze worden de gewone gevoelens, die oprijzen bij de contemplatie van een Wezen, dat ons bewaakt en beschermt en ons in het algemeen gesproken, heden ons dagelijksch brood geeft, tot zwijgen gebracht en een hoogere groep gevoelens wordt tot werkzaamheid opgewekt. De toegewijde zou zich eerst in zijn verbeelding den Goddelijken Vorm afschilderen en zijn gevoel daarnaar laten uitgaan in liefde, bewondering en eerbied. Hij zou zich voorstellen, dat hij in het gezelschap was van dat Goddelijke Wezen, met Hem verbonden in de gebeurtenissen van Zijn leven. Dan, wanneer zijn gevoelens hun hoogtepunt bereikt hadden, zou hij een poging doen om van den uiterlijken vorm over te gaan tot het besef van de gevoelens en gedachten, welke dien Goddelijken Vorm op zulk een aanbiddelijke wijze bezielen, en bedenken, hoe zij dit zoo gansch verrukkelijke uiterlijk deden ontstaan. Hij zou, met vurige toewijding, de fijnere eigenaardigheden der Goddelijke natuur beginnen te verwezenlijken. In het begin zou hij God, geopenbaard in een bijzonderen vorm, als den bezitter aller dingen beschouwen en zou alle daden in zijn leven verrichten om Hem te behagen. Nu gaat hij zien, dat de fijnere eigenschappen op een alles overtreffende wijze in dien goddelijken vorm geopenbaard in zekere mate ook in alle andere vormen verschijnen en hij gaat beseffen, dat er iets van den Goddelijken Aard in alle dingen is — dat God doordringt waar Hij bezit. Zoo begint de aanbidder, zijn hartstochtelijke gehechtheid in een ijleren vorm overbrengend God, waar te nemen in alle vormen en voor hen een vurige liefde te gevoelen, voorzooverre zij Hem openbaren. Toch behoeft hij zijn aanbidding voor dien meest geliefden Vorm niet te verliezen, evenals een moeder, die, terwijl ze broeders, zusters en andere bloedverwanten en haar

vrienden blijft liefhebben, toch haar kindje het meest bemint.

Een verdere stap is het overgaan van de contemplatie tot de gevoelens en gedachten, die den Goddelijken Vorm bezielen, tot het beginsel van volmaakt en onvoorwaardelijk liefhebben en geven, dat hij belichaamt, en nu zal hij, in plaats van te denken, dat er iets van God is in alle vormen, beseffen, dat zij alle in God bestaan, dat elke vorm Hem vertegenwoordigt en reproduceert, hoewel niet in Zijn volheid, en dat toch zooveel als er dan is, God is, en indien het eene of het andere kwaad of leelijk lijkt, komt dat, doordat hij daar een weinig afwezigheid gevoelt, van wat hij als Goddelijk kent. Maar toch, alles wat er is, openbaart God en door ieder ding heen herkent hij Hem ; evenals de toegewijde, ofschoon hij den blik slechts durft laten rusten op de voeten van den belichaamden Heiland, toch Zijn ganschen vorm bemint, zoo zal hij ook, terwijl hij daar slechts onvolmaakte openbaringen van God ziet, toch door middel van deze weten, dat hij zich steeds in de tegenwoordigheid van het Goddelijke bevindt. Als hij dan door het verloop van contemplatie in die hoogere gebieden het vuur van zijn persoonlijke innige liefde voor den Goddelijken Vorm kan mededragen, zal hij aldus voortdurend in de vervoering Zijner tegenwoordigheid verblijven, gevoelende, dat alle dingen vormen zijn van Hem, en alle handelingen Zijn werken. In den loop van deze oefening zullen er ook tijden komen, dat de toegewijde, als hij verder gaat, zijn houvast zal verliezen op de dingen, die hij duidelijk kan bevatten. Hij zal zich op een gebied van emotioneele onbepaaldheid bevinden en in de verleiding komen,

om terug te zinken en zich weer bezig te houden met de meer bekende vormen ; hij moet dan echter doorzetten en het vuur zijner gevoelens handhaven, terwijl hij tracht te grijpen naar wat de ledigheid kan schijnen der hoogere begrippen van het Goddelijke.

Een andere vorm van contemplatie, die zeer in de gunst staat bij de school van den ongeëvenaarden Shri Shankarāchārya, is de contemplatie van onzen eigen waren aard. Bezie het lichaam en beschouw zijn verschillende deelen. Staar op uwe hand, kijk er strak naar louter als afgescheiden vorm totdat gij beseft : "zulk een vreemdsoortig ding kan niet Ik zijn." Pas dezelfde gedachte toe op elk willekeurig lichaamsdeel. Kijk in den spiegel naar uw eigen oogen en besef, dat die ook niet gijzelf kunnen zijn. Subject en Object kunnen nooit hetzelfde zijn, en ik ben het subject, de waarnemer, niet het object, het waargenomene, de vorm. Wat zijt *gij* dan ? Het onzichtbare denkvermogen, dat dit aggregaat, genaamd het lichaam, gebruikt. Inspekteer het denkvermogen evenals gij het lichaam geinspecteerd hebt. Gij hebt ontdekt dat gij niet zijt vingers en duim en oogen. Zijt gij toorn, vrees, vertrouwen, twijfel, vriendelijkheid, eerbied, trots of welke andere ook van de verschillende werkingswijzen van het denkvermogen ? Zijt gij te vinden in de wijzen waarop het kennis ontvangt ? Zijt gij rede, of waarneming of het vermogen tot onderscheiden ? Zeer zeker niet. Dit zijn de elementen, die zich te zamen voegen om het denkvermogen te vormen, derhalve kan het denkvermogen niet ikzelf zijn. Het denkvermogen is slechts een aggregaat, een verzameling van objectieve dingen, een uiterlijk iets en niet ikzelf.

Vanwaar komt dan het begrip individualiteit? Ben ik deze persoonlijkheid, deze John Smith of Lord Whiptop? Zeker niet; dit is louter een verzameling associaties, die ik tijdelijk gebruik, daar ik ze om mijzelf heen heb verzameld en mij met hen heb opgesloten door een lange reeks van verkeerde inbeeldingen. Geen ander mensch kan over *mij* spreken, kan *mij* prijzen of laken; de menschen kennen alleen dit uiterlijke iets. Indien ik in het verleden verliefd ben geworden op dit lichaam en dit denkvermogen, er door verdwaasd ben geworden gelijk Narcissus door zijn weerkaatsing in den poel, is dat nog geen reden, waarom ik nu met die dwaling zou doorgaan. Wat is dan het Ik, wanneer gij aldus deze tijdelijke uiterlijke bedekkingen hebt weggeslagen? Het antwoord hierop kan alleen door ieder voor zichzelf gegeven worden, wanneer hij zijn eigen innerlijken aard beseft, na laag op laag van de buitenste korst te hebben weggeworpen, na de harde schil te hebben gebroken om tot de kern daarbinnen te geraken.

Nu zou het een fout zijn te meenen, dat gij, naarmate dit proces van innerlijk zoeken voortgaat, uw innerlijken aard meer onbepaald zult vinden. Zulk een denkbeeld ontstaat uit de verkeerde veronderstelling, dat alleen het uiterlijke warm en vol leven is, terwijl het innerlijke kil is en ledig. Sommige philosophen hebben durven zeggen, dat zij zichzelf niet afgescheiden van een ander lichamelijk gevoel kunnen waarnemen, maar dat is alleen een andere manier om te zeggen, dat men in het lichaam wakker kan blijven zonder eenige gevoeligheid daarvan, dat men niet aan het lichaam denken kan zonder het op de eene of andere manier te voelen,

hetgeen ongetwijfeld waar is. Maar het is mogelijk om na een wijl het bestaan van het lichaam uit het oog te verliezen en zichzelf te vinden als iets, dat er boven staat en er onafhankelijk van is.

Wat zijn de gevolgen van dit ontkennen der identiteit met de uiterlijke lichamen en met het denkvermogen, in deze contemplatie? Wat is de uitwerking van dit beseffen, dat het denkvermogen met al zijn inhoud een ding is, dat wij gebruiken en niet wijzelf? Beteekent het, dat de innerlijke mensch meer en meer attribuutloos, onveranderlijk, machteloos, liefdeloos, onwetend achterblijft? Neen, dat beteekent het niet. In dit proces ontdoet gij u niet van attributen maar van beperkingen. Het denkvermogen is sneller en vrijer dan het lichaam en boven het denkvermogen is de geest, die nog vrijer en sneller is. Liefde is beter mogelijk in de stilte des harten dan in welke uiterlijke expressie ook, maar in den geest boven het denkvermogen is liefde goddelijk zeker.

Rede en oordeel verbeteren steeds de gebrekkige getuigenis der zinnen, het gezicht van den geest onderkent de waarheid zonder organen en zonder denkvermogen.

NAWOORD.

Als gij gezegd hebt: IK WIL, kies dan wat gij hebben wilt, en hoe dichter uwe keuze staat bij het hart van de Groote Wet, des te sneller zult gij slagen. Vier de teugels van uw verbeelding en schilder voor uzelf de vrijheid en de macht en de liefde en de kennis af, die uw deel zullen zijn. Uw wagen zal de bliksemschicht zijn, uw gewaad de glans der zon en uwe stem het donderend geluid der sferen. De goddelijkste kennis zal uw voedsel wezen, en het blauw van den ether uw tehuis. De sterkte van de bergen en de kracht van den storm en de macht van den oceaan zullen u toebehooren en de schoonheid van den dageraad en de zegepraal der middagzon, de vrijheid van den wind en de zachtheid der bloemen, de vrede van de avondschemering en de reinheid der eeuwige sneeuw.

Zegt gij, dat dit overdreven is? Dat is het niet. Gij kunt dit succes niet bereiken in één kort leven van vijftig jaren, dat is waar. De rede zegt u, dat hetgeen gij in één kort levenstijdperk bereiken kunt, hierbij verre ten achter staat. Geloof vóór alles in uw eigen onsterflijkheid, besef dan, dat de toekomst is vol van een glorie zonder grenzen, van volbrenging boven de stoutste droomen der verbeelding en dat gij die heerlijkheid nu, op dit oogenblik voor het kiezen hebt. De dood is slechts een onbeteekenend voorval in ons leven van eeuwen. Door zijne poort gaan wij gelijk men opstaat van

een ziekbed om uit te gaan in den zonneschijn. Indien wij ons hart hebben gezet op de bovenmenschelijke dingen, dan zullen wij die volbrengen. Indien wij onze eerzucht stellen op de dingen van het menschelijk leven, zullen wij ook die bereiken in voortdurende wedergeboorte. Geloof in uw eigen onsterfelijkheid, geef vleugelen aan uw verbeelding, zeg : Dit is binnen mijn bereik, IK WIL VOLBRENGEN — en het welslagen zal spoediger komen dan gij het verwacht. Het kan een paar duizend jaar duren, maar zijt ge daar bang voor ? Zoo ja, dan hebt gij niet gewild, maar alleen gewenscht, want hadt gegewild, dan zoudt gij weten, dat de uitkomst zeker is, en wat zeker is, is even goed als reeds nu aanwezig. Vestig uw gedachten op uw ideaal ; het zal komen en zijn tijd is zoo goed als nu, en in het licht van die zekerheid komt datgene, wat er tusschen nu en dan kan gebeuren, er in het minst niet op aan en welken weg wij nemen, om dat verheven doel te bereiken, doet er in het geheel niet toe.

AANHANGSEL.

HET BEGINSEL VAN HET CONTEMPLATIEPROCES.

Laten wij duidelijk onderscheid maken tusschen de wijzen van kennisnemen en de kennis zelf. De taal is een wijze van kennisneming. Wanneer wij feiten hebben geformuleerd in bevredigende woorden zijn wij gewend te meenen, dat wij die feiten dan kennen. Maar woorden zijn slechts een lager voertuig van kennis, plaatsvervangers van feiten, gelijk de termen in de algebra ; op zijn best kunnen zij slechts aan ideeën doen denken, zij kunnen die nooit vervangen en men moet er boven uitstijgen, wanneer men dichter bij de werkelijke kennis van de betrekking tusschen de dingen komt. Al de vormen die wij zien en die wij ons voor oogen kunnen stellen, zijn slechts een onvolmaakte wijze van kennis en op den geëigenden tijd zullen wij ook daar boven uitstijgen. Dit beteekent echter niet, dat ware kennis minder omlijnd is dan hetgeen in woorden is belichaamd ; ofschoon het iemand die haar door metaphysische redeneering tracht naderbij te komen, zoo kan toeschijnen, is dit zeer zeker niet het geval bij iemand, die haar op direkte wijze bereikt door het beoefenen van concentratie. Dit verloop, wij herhalen het, is een geleidelijk overgaan van de waarneming van de grovere eigenschappen der dingen, ook die van de fijnere, zonder

dat men daarbij de warmte, de levendigheid en scherpe omlijning, kortom de kracht der uiterlijke ervaring verliest.

De sleutel tot succes ligt op elken trap der oefening in 't kort uitgedrukt hierin: Houd de lagere werkzaamheden tegen, terwijl gij den vollen stroom van bewuste energie laat doorgaan. Eerst moet het lager denkvermogen krachtig en werkzaam worden gemaakt, dan moet zijn werkzaamheid tegengehouden worden, terwijl de drijfkracht, aldus verkregen, gebruikt wordt om de hoogere vermogens daarbinnen te oefenen en te ontwikkelen. Laten wij even stilstaan om de werkzaamheden van het denkvermogen waarboven wij moeten uitstijgen, na te gaan. Zij vormen datgene, wat in ons zich bezighoudt met opmerken, waarnemen, indeelen, in verband brengen en redeneeren. Het onderscheidt de verschillen tusschen de dingen; het ontdekt, welke kenmerken ze gemeen hebben en classificeert die, het maakt gevolgtrekkingen betreffende hunne verhoudingen en redeneert van het geziene tot het ongeziene, van het tegenwoordige tot het verleden en de toekomst; het begrijpt voorwerpen als dingen, die het denkvermogen kent en waarmee het verbonden is, die het aandoet en waar het door aangedaan wordt. Zijn doel is in het algemeen te beslissen op welke wijze handeling het best kan worden verricht ter vervulling van begeerten en om uit de begeerten zelve te kiezen.

Indien het mogelijk ware, dat alle begeerten onmiddellijk vervuld werden, zou er geen begeerte bestaan; immers begeerte bestaat slechts zoolang zij onvervuld blijft en sterft op het oogenblik der voldoening. Stel, dat in het verloop der evolutie,

handeling nooit hindernissen ontmoet had, dan zou begeerte nimmer in de wereld verschenen zijn, want begeerte kiest uit de handelingen. Begeerten en aandoeningen groeien en worden sterk, wanneer de handeling zich beweegt naar een voorwerp en in haar poging gedwarsboomd wordt. Begeerte heeft dus te maken met de keuze van handelingen, maar in den loop onzer evolutie treedt een hooger gezag op, dat op zijn beurt begint zijn keuze te doen uit de begeerten. Begeerten en aandoeningen vermenigvuldigen zich in zulk een mate, dat er strijd tusschen hen ontstaat, aangezien zij niet alle tegelijk bevredigd kunnen worden. Dan brengt elke haar aanspraken te berde bij het verstand en door denken begint de mensch begeerten uit te kiezen, die wenschelijk zijn en die af te zonderen van de onwenschelijke. Aldus vermeerderen door het tegenhouden van begeerten de mentale werkzaamheden.

De oude leeraren in Yoga voeren dit argument nog een stap verder en verklaren, dat, in theorie zoowel als in praktijk, de mensch, wanneer hij de processen van het denkende verstand heeft teruggedrongen door den werkzamen wil, zich bevindt in een nieuwen toestand.

Daar bestaat een andere toestand van bestaan of beter een andere levensopvatting, boven het denkvermogen met zijn moeitevolle processen van onderscheiding, van vergelijking en het leggen van causaal verband tusschen de dingen. Deze hoogere toestand kan eerst worden verwezenlijkt, wanneer de werkzaamheden van het bewustzijn in al haar aardsche vuur en kracht zijn opgevoerd boven het leven van rondtasten in het donkere hol, waarin zij normaal vertoeven. Dat hooger bewustzijn zal vroe-

ger of later tot alle menschen komen, en wanneer het tot een onzer komt, zal geheel zijn leven plotseling veranderd schijnen. Wij zullen niet meer geschokt worden door de gedachte van eeuwig leven in een steeds veranderend heelal van tijd ; wij zullen nu niet worden ontzet door de vreeselijke mogelijkheid van eeuwige rust in onveranderlijkheid, want dit zijn slechts opvattingen van het kleine denkvermogen, dat zijn belachelijk beperkten standaard toepast op de onbegrensde glorie van het goddelijk leven. Neen, wij zullen die verlichting bereiken, die alles duidelijk maakt en de rots doet zien, waarop alle dingen veilig zijn gegrondvest.

HATHA YOGA

De Wetenschap v. h. Physieke Welzijn

DOOR

YOGI RAMACHARAKA

Ing. f 3.75 Geb. f 4.75

INHOUD:

Wat is Hatha Yoga? — De Eerbied der Yogi's voor het Physieke Lichaam. — Het Werk van den Goddelijken Bouwmeester. — Onze Vriend: de Levenskracht. — Het Laboratorium van het Lichaam. — Het Levensfluïde. — Het Crematorium van het Lichaam. — Voeding. — Honger tegenover Eetlust. — Prana-opslorping uit het Voedsel. — Over Voedsel. — De Irrigatie van het Lichaam. — Yogi-ademhaling. — Uitwerking van de juiste Ademhaling. — Ademhalings-oefeningen. — Neusademhaling tegenover Mondademhaling. — De kleine Levens van het Lichaam. — Beheersching van het onwillekeurige Stelsel. — Prana-energie. — Prana-oefeningen. — De Wetenschap der Ontspanning. — Regels voor Ontspanning. Toepassing der lichamelijke Oefeningen. — De Lichaamsoefeningen van den Yogi. — De Zonne-Energie. — Versche Lucht. — De Slaap, de liefelijke Hersteller van de Natuur. — Regeneratie. — De Mentale Gesteldheid. — Geleid door den Geest.

SWĀMI ABHEDANANDA

DE KRACHT VAN DEN GEEST

OF

WANNEER IS MEN EEN YOGI?

MET PORTRET VAN DEN SCHRIJVER

Prijs uitsluitend Geb. f 2.50

Dit werk bevat een klare en duidelijke uiteenzetting van de theorieën en praktijken welke in omloop zijn onder de wereldberoemde *Yogi's* van Indië omtrent genezing door den wil en den geest.

GEHEUGENOEFENING

EEN PRACTISCHE CURSUS

DOOR PROF. DR. ERNEST WOOD

Ing. f 1.75 Geb. f 2.50

INHOUD: Methoden voor geheugenoefening. — Het opwekken van verbeelding. — Het onthouden van een reeks dingen. — Het maken van het ongewone tot iets gewoons. Zinnebeeldige voorstellingen. Het naar buiten brengen van geheugen. — Het veranderen van getallen in gedachtevoorstellingen. — Het onthouden van getallenreeksen. — Het onthouden van woorden en klanken. — Het afbeeldingssysteem. — Het voorbereiden van artikelen, voordrachten en debatten. — Het bestudeeren en vastleggen van denkbeelden. — Interessante proefnemingen.

THEOSOFISCHE
BIBLIOTHEEK
Tolstraat 154 Amsterdam

1 SEP. 2012