



CONCENTRATIE EN MEDITATIE

Praktische cursus
voor groepen

samengesteld door
GEOFFREY FARTHING

Nederlandse vertaling uit het Engels
onder auspiciën van
THEOSOFISCHE VERENIGING
Nederlandse Afdeling
Amsteldijk 76
AMSTERDAM

voorlopige uitgave

1972

CONCENTRATIE EN MEDITATIE

Praktische cursus
voor groepen

samengesteld door
GEOFFREY FARTHING

Nederlandse vertaling uit het Engels
onder auspiciën van
T H E O S O F I S C H E V E R E N I G I N G
Nederlandse Afdeling
Amsteldijk 76
AMSTERDAM

voorlopige uitgave

1972



Amsteldijk 76
Amsterdam

L.S.

Hierbij ontvangt u ter kennismaking een exemplaar van de Nederlandse uitgave van de cursus 'Concentratie en Meditatie'.

Hoewel deze cursus is verzorgd onder auspiciën van de Theosofische Vereniging, wordt hij niet alleen aan haar leden, maar ook aan ieder ander, die er verantwoord gebruik van meent te kunnen maken, ter beschikking gesteld.

Dit is de reden dat proefexemplaren worden toegezonden aan mogelijke belangstellenden, die geen lid van de Theosofische Vereniging zijn. Ik hoop, dat zowel binnen het kader van de Vereniging als daarbuiten cursusgroepen tot ontplooiing zullen komen. In Rotterdam, Bilthoven en den Haag zullen vanaf oktober 1972 experimentele meditatiegroepen gaan starten. Inlichtingen hierover kunt u krijgen bij één van onderstaande adressen, of bij ondergetekende.

In de experimentele groepen zal steeds getracht worden, meditatieoefening te combineren met een elementaire bestudering van onderwerpen zoals: Yoga, Bhagavad Gita, Boeddhisme, Krishnamurti, etc. De wijze waarop deze studie zal plaats vinden, zal in de experimentele groepen uitgeprobeerd worden.

Met nadruk wordt erop gewezen, dat deze cursus géén doel op zichzelf wil zijn, maar slechts een middel om de velen die zich tot meditatie aangetrokken voelen, gelegenheid te geven een eerste kennismaking ermee te maken.

Het ingesloten boekwerkje is géén handleiding voor individuele beginners. Het is geschreven voor hen die zelf in staat zijn groepen te gaan leiden of organiseren. Van hen wordt verwacht, dat ze enige ervaring met meditatietechniek hebben, en op de hoogte zijn van de fundamentele begrippen i.v.m. Yoga, meditatie, etc. Ook is een dosis gezond verstand

nodig om juist gebruik te kunnen maken van de gegeven aanwijzingen.
Een goeroe-achtige instelling wordt echter allerminst vereist; zo'n instelling zou indruisen tegen het wezen van deze cursus.

Ik hoop, dat deze cursus bij u in goede handen is gekomen, en ik sta open voor al uw reacties, zowel de positieve als de negatieve alsook voor aanvullende suggesties.

Met vriendelijke groeten,

Ronald Engelse

(coördinator cursus concentratie en
meditatie namens het hoofdbestuur)

Adressen:

Bilthoven: Prof. Dr. J.H. Dubbink, Bilderdijklaan 88, Bilthoven
tel: 030-784193

den Haag: Mr. A.B. Raven, Tollenskade 14, Voorburg, tel: 070- 867147

Rotterdam: Drs. R. Engelse, de Populier 49, Nieuwerkerk a.d. IJssel
tel: 01803 - 3975

THEOSOFISCHE VERENIGING NEDERLANDSE AFDELING

CONCENTRATIE EN MEDITATIE -Praktische cursus.

Inhoud:

I.	Voorwoord van de schrijver	1
II.	Inleiding	2
III.	Richtlijnen voor groepsleiders	7
IV.	Inhoud van de groepsbijeenkomsten	11
	1. Beginnerscursus.....	11
	2. Cursus voor gevorderden	12
	3. Cursus voor geoefenden	13
	Tijdschema's	15
V.	Meditatiemateriaal	17
	a. Groep 1 (voorbereiding en sluiting)....	17
	b. Groep 2 (concentratie en visualisatie).	21
	c. Groep 3 (klassieke meditatietechnieken)	24
	d. Groep 4 (Theosofische achtergronden)...	35
	e. Groep 5 (Devotionele en praktische meditaties).....	39
	f. Groep 5 (Bijeenkomsten voor geoefenden)	47
VI.	Literatuuropgave.....	49

CONCENTRATIE EN MEDITATIE - PRAKTISCHE CURSUS

I. Voorwoord van de schrijver.

Het lijkt wel of er binnen de Theosofische Vereniging een zekere tegenzin bestaat om cursussen in concentratie en meditatie te geven, hetzij aan leden, hetzij aan belangstellenden. De vrees schijnt hier en daar te bestaan dat degene die mediteert er schade van zou kunnen ondervinden, of dat hij bepaalde vermogens verkrijgt, die hem in staat stellen om anderen te schaden. Om deze redenen zou men uiterst voorzichtig moeten zijn met meditatie.

Daar staat tegenover, dat er een grote hoeveelheid literatuur over dit onderwerp bestaat die voor iedereen toegankelijk is. Vele organisaties geven openbare meditatiellessen en vele privéleraren leiden groepen.

Is het daarom niet vanzelfsprekend dat de Theosofische Vereniging met haar grote en diepgaande kennis over spirituele training die via de Theosofische literatuur te verkrijgen is, een effectieve en toch veilige meditatiemethode biedt? Deze cursus heeft tot doel zo'n methode te verschaffen. Hij geeft in de eerste plaats instructie voor groepsleiders en bevat voldoende stof om enige jaren lang meditatielcursussen te verzorgen op verschillende niveaus.

Deze stof en de werkwijze zijn wel beproefd in een aantal groepen. Als men zich redelijk aan de vorm en inhoud houdt, kan er niets dan goeds voortkomen uit de aanbevolen oefeningen. Werkelijk kundige, gevorderde mediterenden zullen in deze cursus niets nieuws vinden. Zij hebben ongetwijfeld hun eigen weg naar de innerlijke werelden gevonden, misschien na persoonlijke leiding te hebben gehad van nog deskundiger leiders.

Er wordt geen aanspraak op gemaakt, dat leiders van deze cursus zulke deskundigen zouden zijn, en zij mogen dan ook nooit als geestelijke autoriteit beschouwd worden.

Dit is een cursus voor beginners en voor hen die een nieuwe start willen maken. Daarom biedt hij voorbereidende en elementaire instructie en stimulering voor een ieder die een eerste stap wil zetten op de weg naar zelfkennis en zelfrealisatie.

II. Inleiding.

Het proces van geestelijke ontwikkeling houdt noodzakelijkerwijs actie in, actie in een dubbele betekenis:

Zoek de weg door tot jezelf in te keren
Zoek de weg door moedig naar buiten te treden.
(Licht op het pad)

Concentratie en meditatie zijn de wegen van inkeer tot jezelf. Hiermee houden we ons in deze cursus bezig. Daarnaast moet de aspirant moedig naar buiten treden in de wereld. Hierdoor kan hij datgene wat door zijn meditatieve inkeer in hem opwelt vrij in zijn werk tot uitdrukking laten komen. Hij moet leren bewust

te worden van deze nieuwe stromen; Op een of andere manier moet hij tot uiting laten komen wat in hem komt. Hij moet zijn eigen mogelijkheden zien of scheppen, maar aan de andere kant moet hij er zich niet al te druk over maken. Z'n optreden naar buiten moet natuurlijk en spontaan zijn.

De inkeer, of liever de reis naar binnen is een zeer positief proces; Het gaat erom onszelf onder controle te brengen en te houden, om te beginnen ten minste gedurende de tijd dat we hierop gerichte oefeningen doen.

Over het onderwerp meditatie zijn bibliotheken vol geschreven. Bijna al die boeken leren ons niet alleen de elementen van het meditatieproces, maar bovendien geven zij die persoonlijke richtlijnen voor meditatie die gewoonlijk worden aanbevolen. Deze richtlijnen liggen in het fysieke en morele vlak. De fysieke oefeningen zijn erop gericht ons lichaam te zuiveren. En door ze te doen, oefenen we zelfcontrole en hierdoor ontwikkelen we wilskracht die nodig is voor elke spirituele onderneming.

De morele oefeningen hebben diepgaande gevolgen. Ze beïnvloeden al onze levensomstandigheden. Ze vereisen eerlijkheid die zo sterk ontwikkeld is, dat iedere toegeeflijkheid t.a.v. onszelf ons vreemd is. Ze eisen ook een juiste instelling t.a.v. al wat leeft: vriendelijkheid, hulpvaardigheid, edelmoedigheid en altruïsme. Doordat deze oefeningen onze gehele persoonlijkheid beïnvloeden vormen ze op zichzelf al een vruchtbaar werkterrein, geheel los van meditatie.

Meditatie is het op specifieke manier gebruiken van het denkvermogen, nadat een zekere mate van concentratie is bereikt. Meditatie is dus het oefenen van het denkvermogen, maar lang niet iedere denk-oefening is meditatie. Geheugentraining of training in logisch denken b.v. behoren niet tot datgene wat men onder meditatie verstaat, hoewel het wel gunstige neveneffecten ervan kunnen zijn.

Het is een oefening in concentratie, d.w.z. het vermogen om het denkvermogen gedurende langere tijd op een bepaald voorwerp gericht te houden. Het is, op een heel speciale manier, een training van de verbeeldingskracht. Het is een oefening waarbij de aandacht innerlijk gericht wordt op een brandpunt van intense bewustheid. Het is een middel om het bewustzijn te verruimen doordat de innerlijke vermogens worden uitgebreid, d.w.z. de mogelijkheid om méér bewust te zijn van de krachten die de mens ten dienste staan wordt vergroot.

Vooraf dit laatste stemt overeen met de evolutieweg waarlangs de mens zich ontplooit. Meditatieoefeningen versnellen deze groei. In de verdere stadia van innerlijke groei leert de mens daadwerkelijk te beschikken over die innerlijke vermogens die in ieder mens potentieel aanwezig zijn door de uiteindelijke, directe verwantschap van de mens met de natuur en al haar krachten. We leren deze krachten het beste herkennen in de scheppende vermogens die de natuur gebruikt in cyclische vormgevende processen.

Dit alles is het resultaat van de werking van innerlijke onzichtbare krachten en energieën op de innerlijke, voor ons subjectieve, gebieden van bestaan. Als beginners hebben wij heel weinig met dit aspect van de meditatie te maken maar het is van belang de reikwijdte van onze oefeningen te kennen, en te weten tot welke toestand van kracht en bewustzijn het kan leiden, een toestand die veruitgaat boven wat we gewoonlijk beschouwen als de mogelijkheden van ons denken. De meesten van ons zullen dergelijke transcendente toestanden nooit bereiken, maar ook de vruchten van tussenliggende stadia bieden ons voldoende, om het oefenen zinvol te doen zijn.

Voor hen die willen mediteren zijn er in de literatuur vele methoden te vinden, zoals gedetailleerde voorschriften over hygiëne, dieet, lichaamshouding, gebeden, mantra's, allerlei ceremoniën, oefeningen in concentratie en voorstellingsvermogen, en zelfs in gedachteprojectie. Anderen stellen dat iedere methode zinloos is. Er wordt wel gezegd, dat degenen die kan mediteren geen methode nodig heeft; hij mediteert zonder zich af te vragen hoe. Maar in het begin echter lijken sommige oefeningen inderdaad het proces van innerlijke werkzaamheid dat we meditatie noemen te vergemakkelijken.

In de eerste plaats moet ons lichaam onze aandacht niet opeisen, noch onze energie verspillen. Het moet onder redelijke beheersing staan. De relevante gedeelten van de gangbare technieken staan hier borg voor en hebben bovendien tot gevolg, dat onze emoties en de normale functies van het denkvermogen tot rust komen. Wanneer we de ademhaling onder bewuste beheersing brengen heeft dit invloed op ons hele lichaam en zijn ritme. Deze bewuste beheersing is gewoonlijk slechts nodig voor een betrekkelijk korte tijd, enkele minuten b.v., maar lang genoeg om ons rustig en evenwichtig te maken.

De lichaamshouding speelt een kleine rol; als we er maar voor zorgen dat we recht op zitten, met kaarsrechte rug. Het schijnt dat voor beginners andere details in verband met de houding niet belangrijk zijn, als we maar ontspannen en gemakkelijk zitten. Het kernpunt van alle techniek is dat we het moeten aanleren tot het een tweede natuur geworden is, en het dan moeten vergeten. Wat de techniek van meditatie betreft is het zeer belangrijk om het niet te veel bewust van ons zelf te doen. We hebben al onze aandacht nodig voor de meditatie zelf.

Meditatie bestaat, zoals reeds eerder gezegd, uit het beheerst gebruiken van het denkvermogen totdat juist gebruik en oefening ons in staat stellen datgene te transcenderen, wat we tot op dat moment beleefden als ons denkvermogen. Dit bereiken we door ons ik-bewustzijn los te maken van de normale en aangeleerde activiteit van het denken. Om dit te doen moeten we door oefening ons ik-bewustzijn

leren kennen als het ware Zelf, de kenner, de waarnemer die zich bewust is van wat er zich in het bewustzijn afspeelt. Als we dit stadium bereikt hebben, zullen we het zeer duidelijke kunnen onderscheiden; het is een essentiël stadium, nodig voor verdere vordering in meditatie.

In de eerste stadia gebruiken we ons lager denkvermogen en identificeren onszelf ermee. In deze fase kan men drie aspecten onderscheiden: 1. Beheersing.

2. Conditionering enerzijds en de-conditionering anderzijds. 3. Voorstellingsvermogen. De volgorde van deze drie aspecten is van geen belang.

1. Beheersing. Een zekere aanleg tot beheersing van het denken is natuurlijk onmisbaar, want anders blijven we speelbal van de voortdurend wisselende gedachtestromen. Maar er is iets paradoxaals in deze fase: We moeten het denkproces zo onder beheersing leren te krijgen, dat we het denken kunnen laten doen wat we zelf willen, en zolang we het willen. Maar als we niet willen, dat het actief is, moet het ook stil kunnen zijn. Dit is de toestand van het verstillde denkvermogen. Het is echter belangrijk op te merken dat het denkvermogen (en hier ligt de paradox) niet in-actief gemaakt moet worden, d.w.z. niet gereduceerd tot een statische, dode toestand. Zo'n toestand kan bereikt worden door een soort afsluitingsproces, dat alle innerlijke (mentale) werkzaamheid doet ophouden en een innerlijke stilte oproept. Maar dit is een negatieve, onvruchtbare toestand, waarin we kunnen 'zweven' in de mening dat we mediteren. In feite doen we niets, we rusten alleen naar. De Meesters hebben deze toestand aangeduid als louter 'quietisme' ('rust-cultuur'), leidend tot slaap. We moeten ons denkvermogen waakzaam en actief laten, omdat de ervaringen die optreden als we in contact zijn met de hogere elementen van ons wezen, vertaald moeten worden in termen van het denkvermogen, om nuttig voor ons te zijn. Het denkvermogen moet het in zich opnemen voor zover het dit kan. Dit gebeurt in de hogere bereikingsvelden van het denkvermogen, die werkzaam worden door het oefenen. Het vermogen groeit, naarmate het meer wordt gebruikt.

2. Conditionering en deconditionering.

Deze processen zijn niet van elkaar te scheiden. Dit is een tweede paradox. Het proces bestaat hieruit, dat er "juiste kennis", zoals de Boeddha het noemt, in het denkvermogen wordt gebracht, die het denkvermogen moet gaan verwerken. Deze juiste kennis is in wezen van tweeërlei aard, ieder met een uiterst grote reikwijdte. Ten eerste gaat het om informatieve kennis over de aard van de Natuur (God) en Haar (Zijn) wetten en processen. In de tweede plaats gaat het om een devotionele instelling of om uitdrukkingen van Wijsheid. Het eerste (inzicht in het goddelijke of de Natuur) brengt ons een essentiël begrip en zekerheid, die het ons mogelijk maken langzamerhand de geconditioneerde ideeën en vooroordelen los te laten, die ons vaak zo dierbaar zijn.

Het tweede (de devotionele instelling) werkt bijna onderbewust doordat het een respons oproept van de diepere lagen van ons wezen, waarvan we ons gewoonlijk niet rechtstreeks bewust zijn. De respons zal echter steeds groter worden, en dat boezemt vertrouwen in. We beginnen met zekerheid te weten dat er zoiets als een "Hoger Zelf" bestaat. We beginnen het wezenlijk contact te leggen, onontbeerlijk voor zelf-verwerkelijking, het eindresultaat van iedere meditatie en van ieder spiritueel streven.

3. Voorstellingsvermogen.

Van al onze oefeningen en functies van het denkvermogen is dit wel de moeilijkste om in het kader van meditatie uit te leggen. We leren eerst te visualiseren, het beeldend vermogen van het denkvermogen te gebruiken. We lopen daarbij gevaar verstrikt te raken in de schijnwereld van zelfgemaakte beelden en andere verschijnselen die daarmee verbonden zijn. Door een positieve instelling kunnen we deze gevaren ontlopen. We moeten zelf beslissen wat we oproepen in ons voorstellingsvermogen, in welke sferen we werken, en we moeten het denken net zolang daarop gericht houden tot het precies doet wat we zelf willen.

Maar ook hier moet een andere, paradoxale, functie worden ontwikkeld. Dit is de kunst om het voorstellingsvermogen zelfstandig te laten functioneren, spontaan, maar binnen de grenzen die we zelf bepalen. Dit is het gebied van spontane creativiteit, waaruit onze werkelijk oorspronkelijke gedachten en ingevingen voortkomen. Het is het proces waarbij ons lager denkvermogen wordt opengesteld om indrukken van ons hoger denkvermogen op te vangen. Voor velen van ons is dit het enige wat we kunnen leren kennen van ons hoger zelf, en dat zelfs pas na jaren van inspanning. Als we het voorstellingsvermogen op deze manier gebruiken, is het een soort niet-stoffelijke verbinding tussen het hogere en het lagere denkvermogen. Het is het openen van een weg tussen deze twee (antahkarana).

Meditatie leidt ons tot verantwoord okkultisme en tot spiritualiteit (mystiek). Dit is de reden dat deze meditatiecursus is samengesteld. De methode is geheel gebaseerd op de voorafgaande overwegingen.

De tocht naar binnen is een reis naar de diepten van ons innerlijke of subjectieve wezen. Ons eigen bewustzijn is daarbij het centrum vanwaar alle activiteit uitgaat. Uiteindelijk is het een onderzoek naar het Wezen (Universele Zijn) in termen van ons eigen Wezen (innerlijk of hoger Zelf). De bestudeerders moeten goed begrijpen dat het Zelf niet met woorden, en zelfs niet met visioenen spreekt hoewel die soms ervaren worden. Het spreekt in stilte. Zijn invloed uit zich in veranderingen in ons karakter, die we nauwelijks opmerken, in daden, waarvan we nauwelijks realiseren, waarom we ze doen.- Maar we weten zeker dat ze goed zijn. We staan er met ons hele wezen achter. Het beïnvloedt ons begrip en medegevoel.

Het vereenvoudigt ons leven, altans onze houding er tegenover. Naar mate we voortgaan, worden we rijper op een wijze die voor ieder mens wenselijk is. Dát is de eigenlijke spirituele ontwikkelingsgang. Tijdens die ontwikkelingsgang zullen we misschien psychische ervaringen hebben en vermogens ontwikkelen (speciaal helderziendheid), die vreemd en geweldig lijken. We worden er echter ernstig voor gewaarschuwd dat deze verschijnselen zelf niet spiritueel van aard zijn, en niet speciaal aangewakkerd moeten worden. Ze moeten beschouwd worden als louter bijverschijnselen op het pad van vooruitgang.

Deelnemers aan de cursus doen er goed aan ook tussen de bijeenkomsten van de meditatiegroep hun oefeningen in concentratie en meditatie te doen en goede standaardwerken hierover te lezen.

III Richtlijnen voor groepsleiders

1. Groepsleiders moeten op de hoogte zijn van de theoretische achtergronden van meditatie en ook de gangbare technieken kennen door populaire boeken over meditatie te bestuderen (zie literatuuropgave).

De groepsleiders moeten zelf goed geoefend zijn in meditatie, zodat ze ^{de} groep die ze moeten leiden volledig kunnen volgen.

2. Groepsleiders moeten vertrouwd zijn met de vorm en de inhoud van de bijeenkomsten die ze moeten leiden. Als ze de instructies en het meditatiemateriaal alleen maar voor zouden lezen tijdens een bijeenkomst, zou het levende element verloren gaan. Dit betekent niet dat de leider geen aantekeningen of andere teksten mag gebruiken, maar hij moet ze van te voren kennen, en weten wat ze betekenen. Reeds vóór de bijeenkomst moet een keus gemaakt worden uit het meditatiemateriaal en dit moet worden geleerd.

3. Er zijn drie soorten bijeenkomsten:

I. voor beginners.

II. voor gevorderden.

III. voor geoefenden.

4. De instructies en het meditatiemateriaal zijn in zes groepen verdeeld:

Groep I Voorbereiding en sluiting.

Gedetailleerde instructie in de traditionele voorbereidende oefeningen aan het begin in het eind van iedere bijeenkomst. Ze omvatten: juiste houding, ontspanning, ademhaling, tot rust brengen van lichaam, gevoelswereld en gedachtewereld, zodat een ontspannen, geconcentreerde toestand ontstaat. Aan het eind van de bijeenkomst moet het bewustzijn worden teruggeroepen naar het lichaam en de normale omgeving.

Groep II Concentratie.

Dit omvat instructie over, en oefening in concentratie op:

a. Fysieke (werkelijke) objecten.

b. In de herinnering teruggeroepen indrukken van werkelijke dingen.

c. Zelf geschapen beelden van werkelijke of imaginaire dingen, of ook abstracties, zoals hoedanigheid van dingen en karaktereigenschappen enz.

Groep III "Klassiek"

Meditatie over:

a. Het eigen lichaam, de gevoelswereld, de gedachtewereld en de betrekkingen daarmee.

b. De eigen karaktertrekken, de persoonlijke gebreken en tekortkomingen.

c. De klassieke elementen: Aarde, Water, Lucht en Vuur.

d. Het eigen zelf, het Zelf, wakkerheid (awareness), het bewustzijn zelf, en de aard van het subjectieve bestaan.

Groep IV Theosofisch.

Dit is materiaal over de fundamentele beginselen van de Theosofie, zoals Eenheid, Wet, Evolutie, de Natuur, de aard van kracht en energie, geest en stof, tijd en ruimte, en dit alles in relatie tot ons zelf beschouwd.

Groep V Devotioneel en praktisch.

Het materiaal dat tot deze groep behoort, doet een beroep op de devotionele aard (bhakti). Hierin tracht men de nauwe verwantschap te beleven van de eigen persoon met de universeel werkende krachten. Het omvat ook materiaal dat ons wijst op juiste handeling (karma), en ons ertoe aanzet het te doen. Daarmee poogt men de onderlinge afhankelijkheid en de wederzijdse verbondenheid van alles en iedereen in dit heelal te beleven (Wat één persoon aangaat, gaat iedereen aan). Men ervaart het doorwerken van de eeuwige wet (van Karma) in het eigen, individuele leven.

5. Het hierboven geordende materiaal kan als volledige handleiding bij het leiden van een bijeenkomst gebruikt worden. Men kan er ook een keuze uit doen om meditatieteksten of passages om over na te denken uit te putten. Verder kan het een verwijzing zijn naar passages in boeken, die de leider aan de groep kan voorlezen.

Belangrijk: Voordat de bijeenkomst begint moet de groepsleider zich vertrouwd gemaakt hebben met alles wat hij de groep zal voorleggen.

6. De leden van de beginnersgroep mogen de bijeenkomsten van de gevorderdengroep bijwonen als ze dat wensen. Maar het is niet aan te raden dat een deelnemer meer dan twee bijeenkomsten van 20 minuten op één avond meemaakt.
7. De deelnemers moeten 5 minuten voor het begin van de bijeenkomst aanwezig zijn. De groepsleider kan dan met de deelnemers van gedachten wisselen. Ook na de bijeenkomst moet er gelegenheid zijn voor onderling contact of voor een gesprek met de groepsleider. Eventuele problemen of kritiek in verband met de cursus kunnen dan besproken worden.
8. De groepsleiders moeten de meditatie die zij leiden, niet zelf meedoen. Zij moeten gespitst blijven op alles wat er in de groep omgaat, en de tijd in de gaten houden, zodat de aangegeven tijdschema's van rust en verandering van onderwerp nauwkeurig worden gevolgd.
9. Leaders moeten de instructies helder en in een vertrouwelijke sfeer geven, en voldoende tijd geven om de instructies uit te voeren. Zonodig moeten ze herhaald

worden.

Bij het voorlezen van meditatieteksten dient er helder en duidelijk gesproken te worden, maar niet overdreven. Er moet niet méér materiaal gegeven worden dan de groep gemakkelijk in één keer kan opnemen.

Na een korte pauze moet de instructie één of twee keer worden herhaald, al naar gelang de tekst moeilijk of ingewikkeld is. De leider moet zich steeds voorstellen wat er in de groep gebeurt, en behulpzaam zijn. Dit kan men alleen goed doen als men zelf veel groepsmeditaties heeft meegemaakt.

10. Aan het begin van iedere bijeenkomst moet aan de groep verteld worden wat er precies zal gaan gebeuren, b.v. 3 minuten voorbereiding, 1 minuut rust, 10 minuten devotioneel en sluiting. Behalve bij de voorbereiding moet iedere oefening afgesloten worden met een duidelijke mededeling, b.v. "Sluit deze oefening nu af". Daarna moet tijd gegeven worden om dit inderdaad te doen. Daarna zegt de groepsleider: "Nu rusten we één minuut, blijf ontspannen en rustig zitten, spreek nog niet".

Als de deelnemers eenmaal vertrouwd zijn deze instructie, is het voldoende om te zeggen: "Rust nu even", maar de leider moet niet vergeten de voorafgaande oefening af te sluiten.

11. Samenstelling van de bijeenkomsten.

Op blz. 15 en 16 zijn tijdschema's gegeven voor beginners- en gevorderdenbijeenkomsten. Ze zijn bedoeld als voorbeeld en leidraad voor de groepsleiders.

Het is sterk aan te bevelen deze schema's goed te volgen, zeker bij de beginnerscursussen en de eerste helft van de cursus voor gevorderden.

Als er na de eerste 15 bijeenkomsten nieuwe deelnemers bijkomen, moet het oorspronkelijke tijdschema van de beginnerscursus opnieuw gevolgd worden. Als er géén nieuwe deelnemers zijn kan doorgedaan worden met de zelfde opbouw als vermeld onder bijeenkomst no. 15 (blz 15).

Een tweede gevorderdencursus kan óók uitgaan van het tijdschema van bijeenkomst no. 15 (blz 16). De afwisseling tussen de bijeenkomsten wordt dan alleen veroorzaakt door de uitgekozen onderwerpen, en de tijd die voor de deelnemers beschikbaar is, om zonder onderbreking na te denken over materiaal van groep IV en V. Deze tijd kan worden verlengd, naarmate de groep vorderingen maakt.

De groepsleider moet erop toezien dat deze periodes van ongeleide meditatie goed gebruikt worden, door er na de bijeenkomst in een gesprek op terug te komen. De deelnemers zullen doorgaans wel aan de groepsleider zeggen, wanneer ze deze 'vrije' periodes te lang vinden.

12. Selectie van het materiaal.

Dit wordt aan het inzicht van de groepsleider overgelaten; het is aan te raden hiervoor een keus te doen uit het materiaal dat in deze cursus (zie hoofdstuk V) wordt aangeboden. Dit geldt zeker voor de eerste 15 bijeenkomsten van de beginners- en gevorderdencursus.

Het is belangrijk voor de eerste bijeenkomsten welbekend materiaal te kiezen, dat concreet is, en direct aanspreekt. Het meer onbekende en abstracte materiaal kan beter bewaard worden voor latere bijeenkomsten.

De verdeling van de tijd volgens het schema (blz 15 en 16) moet volledig worden gevolgd t.a.v. groep I en II. Maar t.a.v. de groepen III, IV en V is zo'n strikt tijdschema minder noodzakelijk. De reeks bijeenkomsten moet zo opgezet worden, dat er gedurende de hele cursus een gelijkwaardige hoeveelheid tijd aan ieder van de groepen wordt besteed. Wanneer we het 'klassieke' materiaal (groep III) gebruiken, is het raadzaam in een achtereenvolgende reeks bijeenkomsten telkens aan één aspect van een groter geheel aandacht te schenken, b.v. in een serie van drie bijeenkomsten: Lichaam, emoties, gedachten. Of in een reeks van vier bijeenkomsten: Vuur, Aarde, Lucht en Water.

Als er meerdere groepsleiders samenwerken om één cursus te leiden, moet er natuurlijk overleg zijn over het materiaal dat gekozen wordt, om onnodige herhaling te voorkomen.

13. De groepsleiders moeten ervoor waken, dat ze niet de rol aannemen van instructeur, leraar of guru.

IV Inhoud van de groepsbijeenkomsten.

Iedere meditatiebijeenkomst is als volgt samengesteld uit het materiaal van de in hoofdstuk III genoemde groepen:

1. Beginnerscursus

a. Groep 1-Vorbereiding en sluiting

Vorbereiding en sluiting worden bij elke bijeenkomst volledig gedaan, totdat men ze grondig heeft eigengemaakt en ze automatisch gaan.

Als dit punt naar de mening van de groepsleider bereikt is, kan hij dit gedeelte naar eigen inzicht inkorten.

Als er ondertussen nieuwe deelnemers in de groep worden toegelaten, moeten zij de volledige instructie over de voorbereiding en sluiting krijgen, bij voorkeur in een apart groepje of individueel, totdat ze gereed zijn om aan te sluiten bij de hoofdgroep.

b. Groep 2-Concentratie en visualisatie

Concentratie en visualisatie moeten gedurende de gehele beginnerscursus worden beoefend, zoals voorgeschreven.

c. Groep 3-'Klassiek'

In iedere beginnersbijeenkomst moet er een onderwerp uit deze groep behandeld worden.

d. Groep 4 (Theosofisch) of groep 5 (Devotioneel)

Er zal meestal niet voldoende tijd zijn om aan beide groepen aandacht te schenken, maar iets uit één van beide moet in elke beginnersbijeenkomst worden opgenomen.

Tussen de verschillende onderdelen van een bijeenkomst moet een korte onderbreking (van ongeveer 1 minuut) gehouden worden, om even in stilte te rusten. De groepsleider moet dit iedere keer aankondigen.

Voorbeeld van een beginnersbijeenkomst (20 minuten):

a. groep 1	Vorbereiding (volledig)	5 min
	Rust	1 min
b. groep 2	Concentratie	4 min
	Rust	1 min
c. groep 3	'Klassiek'	4 min
	Rust	1 min

d. groep 4 of 5	4 min
e. sluiting	
Totale tijdsduur (zonder sluiting)	20 min

De beginnersbijeenkomsten zijn doelbewust verdeeld in een aantal korte perioden, met korte rustpauzes ertussen en telkens een wisseling van onderwerp. Dit is, om verveling te voorkomen, en om de deelnemers langzaam maar zeker te wennen aan mentale discipline en betrekkelijk lange periodes van concentratie.

Voor sommige deelnemers zal zelfs dit in het begin moeilijk zijn. Anderen echter zullen er helemaal geen moeilijkheden mee hebben. Deze lessen zijn openbaar; er kunnen mensen van zeer verschillende aard op af komen. De meest belovende deelnemers kunnen sneller doorgaan naar de cursus voor gevorderden.

Aan het begin van de eerste twee bijeenkomsten van de beginnerscursus moet de groepsleider een uitleg over Raja Yoga geven, hij moet ook de andere vormen van yoga noemen. Hierbij moet ter sprake komen dat Raja Yoga verschillende soorten van persoonlijke leefregels, karakterontplooiing, zuiver dieet, hygiëne, en training van het denkvermogen omvat. Deze cursus heeft vooral met de training van het denkvermogen te maken.

2. Cursus voor gevorderden, oefening

a. groep 1-voorbereiding

Deelnemers aan de gevorderden cursus moeten goed vertrouwd zijn met de discipline van de voorbereiding. Het moet voor de groepsleider voldoende zijn om als voorbereiding te zeggen: "Stilte a.u.b., wilt U in meditatiehouding gaan zitten, wees bewust van uzelf, zittende in deze zaal, laat alle spanning los, adem twee of drie keer diep door, breng nu uw adem tot een rustig ritme, word u helder bewust van uzelf".

Natuurlijk moet er voldoende tijd gegeven worden (ongeveer twee minuten) alvorens naar het volgende onderdeel over te gaan:

b. groep 2- Concentratie

Dit moet voor langere of kortere tijd in elke gevorderdenbijeenkomst worden opgenomen. Tegen het einde van de cursus kan er voor een enkele keer wel eens een minuut of tien aan besteed worden.

c. groep 3, 4 of 5

Voor de eerste 8 à 10 bijeenkomsten moet er materiaal gekozen worden

van hoogstens twee van deze drie groepen. Voor elk onderdeel kan dan 5 à 7 minuten worden uitgetrokken, al naar gelang het verdere programma. De beschikbare tijd zal afhangen van de tijd, besteed aan concentratie. In de loop van de gevorderdencursus, b.v. na 8 of 10 bijeenkomsten, moet er materiaal gekozen worden uit slechts één van de groepen 3, 4, en 5. Tegen het eind van de cursus kan er ongeveer 15 minuten voor uitgetrokken worden. Ook deze periode hangt af van de tijd die aan concentratie besteed wordt.

De tijd is dan gekomen om over te gaan op abstracte meditatiethema's; de hulp van de leider, in de vorm van inspirerende gedachten of lange voorgelezen teksten, kan dan verminderd worden.

Voorbeeld van een gevorderdenbijeenkomst (in het begin van de cursus):

- | | |
|--------------------------|------------|
| a. Voorbereiding (kort) | 1 à 2 min. |
| geen rust | |
| b. Concentratie | 5 min. |
| Rust | 1 min. |
| c. Materiaal uit groep 3 | 5 min. |
| Rust | 1 min. |
| d. Materiaal uit groep 5 | 7 min. |
| e. Sluiting | |

Voorbeeld van een bijeenkomst tegen het einde van de gevorderdencursus:

- | | |
|--|---------|
| a. Voorbereiding (kort) | 1 min. |
| b. Concentratie | 5 min. |
| Rust | 1 min. |
| c. Materiaal uit groep 3,4 of 5 | 13 min. |
| (nu en dan een inspirerende gedachte of herhaling van een meditatiethema als steun). | |
| e. Sluiting. | |

3. Cursus voor geoefenden

Als geoefenden worden zij beschouwd, die ongeveer 20 gevorderdenbijeenkomsten hebben meegemaakt, en die erop kunnen vertrouwen hun aandacht minstens tien minuten lang op eenzelfde onderwerp gericht te kunnen houden zonder af te dwalen.

Waarlijk geoefenden zullen geen belangstelling meer hebben voor meditatie in groepsverband. Maar de geoefende deelnemers zoals we die hier

bedoelen zullen nog wel wat hulp en aanmoediging nodig hebben. De groepsleiders van dergelijke groepen moeten zelf minstens even ervaren en kundig zijn als de deelnemers.

De deelnemers behoren gewaarschuwd te worden dat ze zich niet moeten overschatten, want ze kunnen lange perioden stil zitten, terwijl ze eigenlijk niets doen en zo alleen maar hun tijd verspillen.

Er hoeft niet altijd een speciale cursus voor geoefenden te zijn. Er kunnen voor hen ook mogelijkheden geboden worden om in aanwezigheid van een groepsleider zelfstandig te mediteren. Deze groepsleider kan nu en dan weer eens in herinnering brengen wat het voornaamste doel van meditatie is, ook kan hij een meditatiethema opgeven, mondeling of in de vorm van een geschreven tekst. Hij moet ook de tijd in het oog houden, en de bijeenkomsten openen en sluiten.

Als er mondeling een kern-thema is gegeven, zal de groep het waarderen, als het nu en dan herhaald wordt, of als er inspirerende gedachten over worden gegeven. Dit moet gebeuren vanuit een werkelijk meevoelen van wat er in de groep gebeurt, en dit kan alleen bevredigend gedaan worden door iemand die zelf ervaren is in meditatie.

Het voornaamste doel van meditatie is het maken van een bewust contact met ons eigen Hoger Zelf (in religieuze termen: met God).

Zij die geoefend zijn in meditatie zullen de stof van groep 6 op prijs stellen; dit moet hun dan ook geboden worden. Een studie over deze stof zal als leidraad voor de oefeningen fungeren en als het voor een bijeenkomst wordt gelezen zal het een stimulans zijn en een bijdrage leveren tot een sfeer van harmonie.

Iedere bijeenkomst duurt weer 20 minuten, en ervaren mediterenden zullen die tijd gebruiken zoals hun dat zelf het beste toeschijnt. De groep kan de hulp van de groepsleider inroepen voor aanwijzingen, en daarbij leiding op prijs stellen. De groepsleider moet in staat en bereid zijn om die leiding te geven.

Tijdschema voor een beginnerscursus van 15 bijeenkomsten

No. Groep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	MIN
																1
		Yoga														2
	Uitleg	Uitleg														3
I	Yoga															4
	en															5
	Medi-	Voorbe-													rust	6
	tatie	reiding												rust		7
	voor															8
	de											rust				9
II											rust					10
	Uitleg	oefe-	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust					rust	11
	voorbe-	ningen												rust		12
	rei-													rust		13
	ding												rust			14
III,											rust					15
IV,																16
V	Concentratie		rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust					Ander	17
															onder-	18
	Stilte														werp	19
																20
	Sluiting															

Tijdschema voor een gevorderdencursus van 15 bijeenkomsten.

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	MIN
Groep	Voorbereiding															1
	voor bereidende opmerkingen															2
II																3
																4
																5
																6
																7
	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust						8
										rust						9
III																10
																11
																12
																13
																14
	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust						15
											rust					16
IV																17
V																18
																19
																20
																S L U I T I N G

V Meditatie materiaal.

a) Groep 1

VOORBEREIDING EN SLUITING

1. Voorbereiding.

Deze voorbereidingsoefeningen voor beginners moeten zo vaak herhaald worden als nodig is om ze bij iedere bijeenkomst als een gewoonte uit te voeren. De groepsleider moet er iedere keer tijd voor geven, al of niet vergezeld van instructies. Om er zeker van te zijn dat ze gedaan worden en om het geheugen op te frissen moeten de instructies in ieder geval af en toe herhaald worden. De groepsleider moet rustig maar toch krachtig en duidelijk spreken. Hij moet tijd geven voor de uitvoering van de instructies.

a. Innemen van de meditatiehouding.

"Stilte alstublieft!"

"Neem de juiste houding in uw stoel in".

"Rechtop, rug gestrekt, het hoofd recht naar voren en opgericht alsof het van bovenaf een beetje omhoog wordt getrokken ;
Wees niet gespannen".

"De handen samen in de schoot of plat op uw dijen.
Voeten plat op de vloer".

b. Instellen van de aandacht.

"Wordt u bewust van de plaats waar u zich bevindt...van deze zaal"

"Kijk naar het plafond..de vloer..de muur vóór u..de groepsleider"

"Voel met uw voeten de vloer en voel uw gewicht op de stoel".

"Wees bewust van uw lichaam, in rust op de stoel".

c. Ontspanning.

"Laat alle spanning uit uw lichaam verdwijnen".

"Ontspan uw spieren zonder van houding te veranderen: vingers...
handen...armen...tenen...voeten...kuiten...dijen...bilspieren...
rug...romp...nek...mond...ogen...gezicht...hoofd...vergeet voor-
al het voorhoofd en de tong niet".

"Controleer opnieuw of uw hele lichaam ontspannen is, en laat alle spanningen verdwijnen".

d. Ademhaling.

Aanwijzing voor de groepsleider: Belangrijk: Geef de deelnemers ruim tijd om gemakkelijk in- en uit te ademen.

"Adem diep in.....en uit.....Houdt uw eigen tempo aan".

"Adem diep in...door de neus.....niet te snel".

"Neem tot boven in de neus de lucht waar die naar binnen stroomt....ze is koel".

"Adem langzaam uit.....langzaam in".

"Adem langzaam uit, en ga dit na door de achterkant van uw neus of uw keel enigszins samen te trekken....De adem moet wel voelbaar, maar net niet hoorbaar zijn.....Adem ook de lucht van onderuit de longen uit".

"Adem langzaam in.....langzaam uit".

"Adem langzaam in.....langzaam uit".

"Laat nu de adem terugkeren tot een rustig, evenwichtig ritme....iets langzamer en dieper dan gewoonlijk".

"Houdt de adem tussen in- en uitademing eventjes in..... en later ook tussen uit- en inademing".

"Blijf ontspannen maar in de goede houding zitten, hoofd opgericht, alsof het van bovenaf een beetje omhoog wordt getrokken".

"Rustig doorademen.....Sluit de ogen".

e. Tot rust komen.

Aanwijzing voor de groepsleider: Onder normale omstandigheden zal de groep nu gemakkelijk zitten en tot rust gekomen zijn. De volgende oefeningen I, II en III behoeven slechts gebruikt te worden als de groepsleider dit nodig acht.

I "Ontspan innerlijk....Laat alle opwindig, onstuimigheid, bezorgdheid, ruzie, schrik van u weggaan.....Stel uzelf open voor kalmte en vrede".

II "Geef uw denken gelegenheid kalm te worden".

III "Laat de gedachten tot rust komen.....helemaal tot rust".

f. Vestigen van het bewustzijn.

"Wees innerlijk bewust van uzelf".

"Besef dat u uw lichaam, uw gevoelsleven en uw verstand kunt beheersen".

"Voel dát u ze beheerst....zonder forceren, sterk, rustig".

"Handhaaf deze rustige beheersing van uzelf....Wéés eenvoudig uw innerlijk, sterk maar toch zachtmoedig zelf".

Deze oefening in aandacht is op zichzelf een meditatie voor beginners. Het is bovendien een goede oefening voor iedereen in ieder stadium. Als we hem als meditatie gebruiken moet de groep de toestand van 'beheersing' 2 à 3 minuten trachten vast te houden. Indien de tijd hiervoor niet beschikbaar is, moet de groep in elk geval voldoende tijd krijgen om het principe van deze oefening te vatten.

2. Sluiting.

Na iedere meditatie moet de groep zachtjes worden teruggebracht naar de normale wereld. De groepsleider zegt daarbij, rustig:

"Eind van de meditatie".....(pauze)

"Maak u klaar om naar de gewone wereld terug te keren".....

"Maak uzelf bewust van uw lichaam".....

"Voel uw gewicht op de stoel....uw voeten op de vloer"..

"Wordt bewust van uw armen...uw handen"..

Hierna geeft de groepsleider drie zachte kloppen op een tafel of stoelleuning.

"Haal diep adem"....

"Open uw ogen en kijk om u heen".

Wanneer deze wijze van terugkeer een vaste gewoonte is geworden, betekenen de drie kloppen het eind van de meditatie en zijn tegelijk een teken om uit eigen beweging stap voor stap naar de gewone wereld terug te keren. Na de meditatie moet de groep eventjes (b.v. één minuut) tot zichzelf kunnen komen. In die korte tijd moet het stil zijn. Als men daarna weer gaat praten, laat dat dan zachtjes gebeuren, vooral in de meditatieruimte.

In alle volgende meditatievoorbeelden wordt er van uitgegaan, dat bij de voorbereiding zoveel instructie gebruikt zal worden, als door de groepsleider in overeenstemming wordt geacht met de mate van ervaring van zijn groep; De voorbereidende instructies kunnen ingekort worden, zoals hij dat juist acht. In de gevorderden-cursus moet in ieder geval een verkorte voorbereiding gebruikt worden.

Als eerste stap tot verkorting kan de leider, wanneer de groep voldoende routine heeft, de volgende aanwijzingen gebruiken:

"Gaaf u in de meditatiehouding zitten".

"Ontspan uw gehele lichaam"....

"Stelt uw aandacht in.....wordt u bewust van uzelf in deze omgeving".....

"Regel de ademhaling"....

"Vestig uw Bewustzijn....en besef uw innerlijk Zelf, dat uw lager zelf beheerst"...

Daarna kan de meditatie beginnen. Bij het slot:

"Eind van de meditatie".... gevolgd door drie kloppen.

Aanwijzing voor de groepsleider:

In een later stadium kunnen ook deze aanwijzingen achterwege gelaten worden, maar de groepsleider moet wel van te voren zeggen, dat ze vanaf dat moment weggelaten zullen worden, en dat de oefeningen precies zo moeten worden gedaan, alsof de aanwijzingen wel waren gegeven. De drie kloppen aan het eind van de bijeenkomst moeten altijd gegeven worden.

b) Groep 2

CONCENTRATIE EN VISUALISATIE

Stoffelijke objecten I Waarneming.

Hetzij: a) "Kijk om u heen in deze zaal, en schenk aandacht aan ieder voorwerp, en aan de plaats waar het zich bevindt".

hetzij: b) "Kijk naar die vaas bloemen" (evt: tekening, plaat, beeld, enz.).

Aanwijzing voor de groepsleider: Doe slechts één van deze twee oefeningen (a of b) tijdens één bijeenkomst. De voorwerpen moeten niet al te eenvoudig zijn (een witte schijf op een zwarte achtergrond zou b.v. te eenvoudig zijn), want dan verdwijnt de belangstelling spoedig.

"Let op ieder detail: ..opstelling...vorm....kleur....het materiaal.....ontwerp.....de glanspunten.....schaduw.... algemene indruk..!" (wijzigen al naar gelang het voorwerp).

"Houdt de details vast voor uw geestesoog".

"Houdt uw volle aandacht bij het voorwerp.....Laat uw aandacht niet afdwalen".

Einde van de meditatie (3 à 5 minuten).

Stoffelijke objecten II. Waarneming en visualisatie.

"Kijk naar dat ...(voorwerp)".

"Let op ieder detail en houdt het vast voor uw geestesoog".

Aanwijzing voor de groepsleider: Geef hiervoor ruim de tijd (1 à 2 min.).

"Sluit uw ogen..... en ga na, hoeveel van het originele voorwerp u nog voor u kunt zien".

"Vorm.....kleur.....ontwerp.....opstelling.....!" (al naar gelang het voorwerp).

De groepsleider moet hiervoor 30 sec. à 1 min. tijdgeven.

"Open uw ogen, vergelijk het herinneringsbeeld met het werkelijke voorwerp".

"Bekijk het nog eens goed, sluit dan uw ogen opnieuw, en visualiseer het voorwerp".

"Bepaal nu zelf het moment, waarop u de ogen weer opent en de beelden vergelijkt. Doe daarna de ogen weer dicht!"

"Herhaal dit steeds als u dat nodig vindt. De bedoeling is, om een zo werkelijk en blijvend mogelijk herinneringsbeeld te maken".

"Einde van de oefening. Verdrijf alle beelden die u hebt gemaakt op de manier die u zelf verkiest: laat ze vervliegen, of stuur ze ver van u weg. Zorg in ieder geval dat u ze kwijt raakt!"

Aanwijzing voor de groepsleider: Geef voldoende tijd om de beelden te verdrijven.

"Einde van de meditatie" (Duur: 5 à 10 minuten).

Denkbeeldige voorwerpen I Visuele eigenschappen.

"Maak een beeld van één of ander gewoon ding (b.v. een bloem, een plaat, een klok, een meubelstuk, een huisdier etc)".

"Maak een mentale afbeelding van dit voorwerp (één beeld)".

"Breng daarin de volgende details aan: (De groepsleider leest voor:) vorm.....materiaal.....kleur.....versiering.... ontwerp.....de afzonderlijke delen, etc".

"Maak uw voorwerp drie-dimensionaal".

"Draai het langzaam rond, zodat u het kunt bekijken..... van de linkerkant.....de achterkant.....de rechterkant..... de voorkant..... de bovenkant".

"Maak het beeld zo werkelijk en bestendig als u kunt".

"Houdt het beeld vast en kijk er alleen maar naar....laat het niet vervagen.....Houdt het helder voor ogen".

"Laat nu het beeld verdwijnen....verdrijf het....iedere manier is goed.....zorg dat het verdwijnt".

"Eind van de meditatie"...Duur: 3 à 6 minuten.

Denkbeeldige voorwerpen II Visuele en andere eigenschappen.

"Maak een beeld van een levend wezen"(b.v. een plant, een boom, een bloem, een klein diertje)

"Maak uzelf er een werkelijke indruk van".

"Let op de details....de vorm....de kleur.etc...."

"Vorm een indruk van het type oppervlak van de lichaamsdelen,

...Zijn ze hard..zacht...ruw...glad...harig...vettig ?".

"Maak nu een beeld van het organisme in de verschillende stadia van zijn groei..heel jong....volwassen....oud....dood".

Al naar het organisme kan de groepsleider naar verdere impressies vragen:

"Kunt u zich er een bepaalde geur bij voorstellen?".

"Zie voor u hoe het in de wind beweegt".

"Houdt nu het beeld vast...beschouw het in stilte".

"Bereid u voor om het te laten verdwijnen....laat het gaan...verdrijf het.....laat het opgaan in het niets.....".

"Einde van de meditatie" Duur: 3 à 10 minuten.

Denkbeeldige voorwerpen III Menselijke eigenschappen.

"Maak een mentaal beeld van een geliefd iemand...iemand bij wie u zich prettig voelt".

"Bekijk speciaal het hoofd en het gezicht....Zie alle details van het levende gezicht voor u....de heldere ogen....de beweeglijke mond....de kleur en andere eigenschappen van de huid...etc..".

"Stelt u zich voor dat u het gezicht teder aanraakt, vol liefde".

"Stelt u zich uw gevoel van liefde of bewondering voor".

"Hoor enkele woorden, die uitgesproken worden..en uw mentale antwoord".

"Neem zijn of haar handen in de uwe en voel de warmte".

"Bereid u voor om u los te maken van uw beeld en van de indrukken die u daarbij had....Laat ze verdwijnen...Laat het beeld langzaam verbleken....helemaal weg....Einde van de meditatie". Duur: 5 à 10 min.

.....

Dit waren enkele voorbeelden van meditaties. Het is duidelijk, dat, uitgaande van dit patroon, vele meditaties kunnen worden bedacht en dat daarbij allerlei situaties, dingen, karakteristieke eigenschappen etc. kunnen worden gebruikt. Op deze wijze kunnen alle zintuigprikkelers en vele gevoelens in de voorstelling worden opgeroepen, en weer verdreven.

Groepsleiders kunnen zelf zulke meditaties samenstellen, maar voor beginners moeten ze eenvoudig gehouden worden. Soms hebben groepsleiders de neiging meditatie samen te stellen die bij hun eigen niveau van bekwaamheid passen. Ze moeten bedenken dat zijzelf geen beginners meer zijn. Aan de andere kant moeten de mogelijkheden van de groep niet onderschat worden. Als beginners eenmaal de slag te pakken hebben, kunnen ze op hun eigen manier zelfs schijnbaar zeer moeilijke oefeningen goed uitvoeren.

.....

c) Groep 3

KLASSIEKE MEDITATIETECHNIKEN

Meditatie bij de ademhaling.

"Wees bewust van uzelf...innerlijk".

"Stel de toestand van rustige beheersing over uzelf in".

"Let nu op uw ademhaling...inademen....langzaam....rust...
uitademen....langzaam.....rust".

Aanwijzingen voor de groepsleider: Herhaal dit ritme van in- en uitademing ongeveer zes keer. Leg aan de groep uit, dat de ademhaling beheerst maar vooral ook gemakkelijk moet gaan. Er mag geen spanning zijn. De lucht moet in de adempauzes niet worden vastgehouden door de spieren van keel of neus: het inhouden van de adem moet met de borstspieren en het middenrif gebeuren.

"Maak uw ademhaling ritmisch, en vestig voorlopig uw aandacht op dit ritme".

"Houdt nu uw aandacht speciaal gericht op de stilte tijdens het inhouden van de adem".

Aanwijzing voor de groepsleider: Deze oefening kan 2 à 3 minuten duren.

"Adem verder in dit zelfde ritme, maar stel u nu voor, dat u bij iedere inademing levende energie, de adem van alle leven, naar binnen laat stromen".

"Stel u voor, dat u omgeven bent door deze levenskracht.... dat u erin ondergedompeld bent..... Adem het in-..... handhaaf uw normale ritme.....inademen.....rust...uitademen ...in uw eigen tempo... .

Aanwijzing voor de groepsleider: Laat dit niet langer dan twee minuten duren. De gehele oefening duurt vier à vijf minuten.

Meditatie op het lichaam I

"Sluit uw ogen".

"Wees uzelf bewust van uw lichaam".

"Merk op, hoe het gebouwd is.....voeten, twee benen,romp, borstkas, schouders, armen, handen nek, keel, gezicht en hoofd".

"Overdenk, hoe volmaakt het lichaam aan zijn functie is aangepast!...denk na over de geniale opbouw van de lichaamsdelen".

"Ga uw hele lichaam na.....wees bewust van elk lichaamsdeel..
zie het als een levend iets".

"Ga nu alle delen na vanaf de buitenkant.....en bekijk nu,
als het ware, alle delen van de binnenkant uit".

"Einde van de meditatie"...

De duur van deze meditatie is 5 à 7 minuten. De instructies moeten gelijk-
matig over dit tijdsbestek verdeeld worden.

Meditatie op het lichaam II

"Visualiseer uw lichaam als één geheel.....Visualiseer het
nu met alle lichaamsdelen apart".

"Realiseer, dat dit lichaam uw werktuig is om waar te nemen
en om mee te handelen in de wereld".

"Realiseer, dat het lichaam ontstaat....een tijd lang func-
tionneert.....en ten slotte vergaat".

"Maak een beeld van uw lichaam in de jeugd.....in de bloei
van het leven.....wanneer het oud is".

"Realiseer het lichaam als de uitvoerder van uw bevelen....
het kan zelfs niet bewegen, tenzij u het laat bewegen".

"Voel dat u niet het lichaam bent".

"Einde van deze meditatie". Duur: 5 à 7 minuten.

Meditatie op het waarnemen van lichamelijke gevoelens.

"Ga na of uw lichaam klaar is voor een oefening in lichaams-
gevoel..... Zit u gemakkelijk?...Bent u geheel ontspannen?"

De groepsleider moet de groep vertellen dat dit een oefening is
om zich alledaagse gevoelens van het lichaam voor te stellen.

"Roep het gevoel op, dat u uw haar kamt....Dat u uw handen
wast en afdroogt..".

"Roep het gevoel op, dat u koel, helder water proeft....het
gevoel dat u bijt in een vers beschuitje...dat u roomijs eet!"

"Roep het gevoel op, dat u honger hebt...dat u dorst hebt".

"Roep het gevoel op, dat u het koud hebt...dat u voor een
heet vuur zit.....dat u op het strand ligt!...etc.

"Roep het gevoel op, dat u wordt gekieteld...dat u uw teen
stoot....dat u zich bezeert".

"Roep het gevoel op, dat u niet op kietelen reageert.....
dat u zich beheerst".

"Roep het gevoel op, dat uw lichaam vermoeid is...dat het rust!"

"Roep het gevoel op, dat u zich heel goed voelt".

"Roep de sensatie op, dat u heel snel vooruit gaat....als
hardloper.....schaatser....in een auto.....op een paard", etc.

"Roep nu het gevoel op, dat u rustig, zonder haast, wandelt".

Aanwijzingen voor de groepsleider: Geef de groep voldoende tijd om deze impressies zo werkelijk als maar kan op te roepen. U kunt ook andere lichamelijke gevoelens gebruiken, maar vergeet niet met een aangenaam thema te eindigen.

"Houdt nu op met deze oefening....roep het gevoel op, dat u
een lichaam hebt dat zich goed voelt....en vredig is.....".

"Eind van deze meditatie". Duur: 4 à 5 min. (of méér als er
voldoende tijd voor is).

Aanwijzingen voor de groepsleider: De bedoeling van deze meditatie is, het idee in te prenten dat deze gevoelens komen en gaan. We kennen deze gevoelens (en eigenlijk alle andere dingen) alleen maar omdat ze in ons bewustzijn worden vastgelegd. We zijn niet onze gevoelens, we zijn er alleen bewust van dat we ze hebben. Deze uitleg kan zo af en toe gegeven worden.

Meditatie op het gevoelsleven.

"Herinner u een moment, waarop u bedroefd was....roep het
gevoel van droefheid op".¹⁾

"Herinner u een moment, waarop u gelukkig was....roep het
gevoel van geluk op".

"Roep het gevoel op, dat u iets of iemand haat".¹⁾

"Roep het gevoel op, dat u iets wilt.....dat u iets wilt
hebben of iets wilt doen".

"Denk aan iemand van wie u houdt....voel genegenheid...warme
hartelijkheid".

"Denk aan iemand bij wie u zich veilig voelt.....voel u
veilig.....zeker.....beschermd".

"Denk aan iets dat u bang maakt....roep het gevoel van vrees
op".¹⁾

¹⁾ Noot van de bewerkers: Het oproepen van negatieve emoties lijkt ons in het algemeen onjuist.

"Denk aan een situatie, waarin u moedig zou kunnen zijn
voel u dapper".

"Eind van deze meditatie". Duur 10 à 15 minuten.

Aanwijzing voor de groepsleider: U kunt andere meditaties op het gevoels-
leven bedenken, b.v. vreugde, genoegen, boosheid, jaloezie, blijheid. De
bedoeling van deze meditaties is om duidelijk te maken, dat gevoelens
kunnen worden opgeroepen, beheerst en weer verdreven. Dat ze van tijdelij-
ke aard zijn; ze komen en gaan, ze worden pas tot werkelijkheid voor ons,
als ze vastgelegd worden in ons bewustzijn. Uiteindelijk verdeelt deze
oefening ons in enerzijds het 'ik' (de kenner) en anderzijds 'wat gekend
wordt'. We zijn dus niet onze gevoelens. Ook deze uitleg moet zo af en
toe gegeven worden.

Meditatie op de gedachtewereld I (Voorstellingsvermogen)

N.B. Deze oefening kan in de plaats komen van een concentratieoefening (Groep 2).

"Vorm de gedachte van een rode appel.....zie hem vóór u, voor
uw geestesoog.....Zie écht een beeld voor u van een glimmende
verse appel met een steeltje.....kunt u hem ruiken?....probeer
het eens".

"Neem er een denkbeeldige hap uit...kunt u het koele sap proe-
ven?.....Eet hem helemaal op en gooi het klokhuis weg,....
laat er niets overblijven".

"Stelt u zich van begin tot eind voor hoe een appel ontstaat....
een appel die van de boom valt....een pit die kiemt.....een
worteltje dat de grond in gaat....enige regen en wat zon".

"Een jong appelboompje....na een paar jaar.....na enkele len-
tes, zomers, herfst en winters..... In de lente groeit er
een scheut aan de appelboom....bloesem....een bij komt honing
halen.....de roze bloemblaadjes vallen af.....een klein
appeltje begint te groeien, hard en groen.....het wordt
steeds groter.....Door de warme zon verandert de kleur.....
het wordt helemaal rood....het is nu eind augustus....u gaat
naar de boom....de appel is rijp....u plukt de appel....nu
hebt u hem in uw hand".

"Eind van de meditatie". Duur: tot 15 minuten.

Meditatie op de gedachtewereld II.

"Stel u voor, dat u juist hebt gehoord, dat u plotseling een
heel grote som geld hebt gekregen. Het is op uw bankrekening

gestort. Bedenk hoe u zich voelt bij dit nieuws".

"Bedenk wat u zou doen bij het ontvangen van het nieuws".

"Bedenk enkele manieren, waarop u het geld zou besteden".

"Bedenk, hoe dit in werkelijkheid gaat".

"Zou u er iets van weggeven?....Zo ja, hoeveel?

"Als u er iets van zou weggeven, bedenk dan hoe de ontvangers daarop zouden reageren".

"Zou u het geld gaan beleggen?.....Zo ja, hoe?.....en zou u zich dan laten adviseren?.....zo ja, door wie?.....Denk hier werkelijk over".

"Hoe zou u de inkomstenbelasting afhandelen?".

"Zou u de boeken zelf bijhouden?....hoe?

"Aan wie zou u het overgebleven geld nalaten?".

"Einde van deze meditatie". Duur: tot 15 minuten.

Meditatie met muziek.

Aanwijzingen voor de groepsleider: Gebruik muziek die beelden en andere associaties oproept: rustige, melodieuze, vloeiende muziek. Debussy, Sibelius, bepaalde stukken van Van Beethoven (b.v. de Pastorale) en van Mahler, enz. zouden hiervoor in aanmerking komen. Vertel de groep, dat er twee stukken muziek van ieder vier à vijf minuten zullen worden gespeeld; elk stuk wordt twee keer achter elkaar gespeeld. Leg ook de verdere gang van zaken uit, en ga dan als volgt verder:

"Beluister het eerste muziekstuk met uw gehele aandacht, het duurt vier à vijf minuten.....Nu wordt het voor de tweede keer gespeeld. Roep nu voor de geest alle personages, gebeurtenissen, handelingen, de hemel, wolken, tuinen e.d., die bij deze muziek passen".

"Verzekert uzelf, dat u de beelden schept; u maakt de scènes en de karakters. Verdrijf met kracht alle opkomende beelden, die u niet zelf opzettelijk hebt geschapen of opgeroepen, ook al zijn ze aantrekkelijk".

"Laat nu alle beelden die u gemaakt hebt verdwijnen".

Nu volgt het andere stuk muziek.

"Beluister weer het gehele stuk, als het voor de eerste keer wordt gespeeld. Laat de beelden spontaan opkomen. U moet ze alleen gadeslaan en geen moeite doen om ze te laten verschijnen. Doe geen enkele moeite....laat opkomen, wat verschijnt....ga er niet tegen in als uw stemming verandert.... als u bedroefd wordt, snik dan gerust.....als u blij wordt, lach dan gerust....schaam u nergens voor...Laat alles over u komen".

"Trek het u niet aan, als er niets gebeurt, of als er geen beelden komen".

"Als de muziek voor de tweede keer wordt gedraaid, laat dan de beelden en stemmingen opkomen als tevoren, maar geef er nu uw aandacht aan. Probeer alleen maar waar te nemen, zoals in een bioskoop, maar richt uw aandacht op alles wat in u opkomt en - als dat nodig is - niet zozeer op de muziek".

"Verdrijf nu alle beelden die nog in uw bewustzijn zijn".

"Einde van deze meditatie". Duur: ongeveer 20 minuten.

Aanwijzing voor de groepsleider: Breng de groep iedere keer, vóóordat de muziek gespeeld wordt in herinnering wat er gedaan moet worden.

Meditatie op het karakter I

De groepsleider leest voor:

"Ons karakter bepaalt wat we in het leven géven, en daardoor ook, wat het leven ons zal brengen. Het bepaalt onze omstandigheden, onze verhoudingen met andere mensen, onze successen en mislukkingen en onze vreugde en ellende".

Daarna leest de groepsleider enkele van de volgende karakter-tegstellingen voor, en vraagt de groep, of ieder zich een duidelijk idee wil vormen in hoeverre de genoemde karaktertrekken in de eigen aard meespelen. Hij moet daar voldoende tijd voor geven.

"De bouwstenen van het karakter zijn:

Sterkte en zwakheid;

Lafheid en moed;

Edelmoedigheid en laagheid;

Hoffelijkheid en onbehouwenheid;

Besluiteloosheid en volharding;

Vriendelijkheid en onbedachtzaamheid;

Barmhartigheid en wreedheid;

"Onverschilligheid en medeleven;
Trouw en ontrouw;
Nederigheid en trots;
Zelfzucht en altruïsme;
Zorgeloosheid en zorgzaamheid;
Luiheid en ijver;
Hardheid en zachtheid;
Arrogantie en dienstbaarheid;
Hulpvaardigheid en gedachteloosheid;
Vrolijkheid en droefgeestigheid;
Zuinigheid en verkwisting;
Netheid en rommeligheid;
Slordigheid en nauwgezetheid;
Ascetisme en toegeeflijkheid aan jezelf;
Verfijning en ruwheid;
Genegenheid en koelheid;
Gevoeligheid en ongevoeligheid;
Geduld en ongeduld;
Scherpheid en vriendelijkheid;
Goedheid en slechtheid;
Liefde en haat;
Waarheid en onwaarheid;
Integriteit en gebrek aan integriteit;
Matigheid en onmatigheid;
Betrouwbaarheid en onbetrouwbaarheid;
Rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid;
Fantasie en dofheid;" Etc.

Aanwijzing voor de groepsleider: Gebruik deze meditatie in enkele op-eenvolgende bijeenkomsten.

Meditatie op het karakter II.

"Denk na over het karakter van de mensen in het algemeen".

"Denk na over het karakter - maar nu op uzelf toegepast".

"Bedenk, hoe elke karaktertrek zijn tegenstelling heeft".

De groepsleider kan hier een voorbeeld (b.v. uit bovenstaande lijst) geven.

"Denk na over enkele van uw slechte karaktertrekken".

"Denk na over enkele van uw goede karaktertrekken".

"Einde van de meditatie". Duur: 5 à 10 minuten in totaal.

Meditatie op het karakter III.

"Denk, zonder u erbij betrokken te voelen aan uw eigen gebreken en tekortkomingen...alsof u het karakter van iemand anders beschouwt".

"Doe dit uitgebreid en diepgaand. Ga na hoe de gebreken in uw leven doorwerken".

"Denk u in, dat u in het bezit bent van de overeenkomstige goéde eigenschappen".

"Einde van deze meditatie". Duur: 10 à 20 minuten.

Aanwijzingen voor de groepsleider: Dit is één van de meest belangrijke meditaties. Hij moet in ruime mate gebruikt worden in de cursussen voor gevorderden en geöefenden.

Abstracte meditaties.

Aanwijzing voor de groepsleider: Gebruik de volgende onderwerpen als voorbeeld voor dit soort meditaties:

Harmonie - Schoonheid - Rust - Stilte - Zwijgen - Vrijheid - Licht -
Waarheid - Eeuwigheid - Tijd - Ruimte.

.Kies slechts één onderwerp per bijeenkomst.

"Denk na over (b.v.) schoonheid".

"Stelt u zich een mooie bloem voor - en denk erover na.....
Maak een beeld van een bloem en bekijk het".

"Maak nu een beeld van een ander mooi schepsel en denk erover na. Zie het voor u, en kijk ernaar.....onderzoek het".

"Denk na over schoonheid van kleur".

"Denk na over schoonheid van vorm".

"Denk na over schoonheid van beweging".

"Wat ís schoonheid?".

"Einde van deze meditatie".

Aanwijzingen voor de groepsleider: Herhaal iedere instructie twee of drie keer, langzaam en rustig. Geef ruime tijd voor ieder onderdeel. Stel passende meditaties samen over andere abstracte onderwerpen, als u die nodig hebt. Duur: 5 à 15 minuten.

Meditatie over de vier elementen I.

De groepsleider leest voor:

"De Ouden deelden de wezenlijke bouwstenen van al het bestaande als volgt in: Aarde, Water, Vuur en Lucht. Verschillende godheden werden met deze 'vier elementen' verbonden; zij vertegenwoordigen de fundamentele karakteristieke eigenschappen en krachten in de natuur. Aarde is de eigenschap van het vaste, de materie, het vorm-dragende, van beperking en massaliteit. Water is de eigenschap van vloeibaarheid, beweging, vormloosheid, het oplossende.

Lucht is de eigenschap die bij gassen hoort, onzichtbaarheid, het ruimte-vullende.

Vuur is het element van hitte, in meerdere of mindere mate aanwezig in alle dingen. Het is energie, zonder welke niets kan bestaan!

"Denk over deze eigenschappen één voor één na: Vuur.....
Lucht.....Water.....Aarde....."

"Denk aan iets uit de natuur, b.v. een boom, en zie hoe ieder element deel uitmaakt van het wezen van de boom".

"Zie hoe ieder element ook in uw eigen wezen bestaat".

"Eind van deze meditatie": Duur: 10 à 15 minuten.

Meditatie over de vier elementen II

"Mediteer over het wezen van de vier elementen....De vurigheid van Vuur.....Het gas-achtige karakter van lucht..... De vloeibaarheid van Water.....De vastheid van Aarde...!"

"Einde van deze meditatie".

Aanwijzingen voor de groepsleider: Deze meditatie vraagt veel tijd. Hij is geschikt voor het laatste deel van de gevorderdencursus en voor geoefenden. Duur: 15 à 20 minuten.

Klassieke transcendentale meditatie ¹⁾

De hierbij gebruikte methode bevat woorden en ideeën die op paradoxale wijze het onzegbare trachten uit te drukken. Het gaat hier om een heel bijzonder gebruik van het denkvermogen waarbij het denken tracht zichzelf bij vol bewustzijn te transcenderen. In theosofische termen: we trachten het gebied van hoger manas binnen te gaan. Als onze aandacht gericht is naar het hogere, onpersoonlijke, naar het gebied van abstracte ideeën en principes, dan komt de verbinding tot stand van het hoger denkvermogen

Noot van de vertaler: Niet te verwarren met de transcendentale meditatie van Mahesh Yogi.

(hoger manas) met de hoogste lagen van bewustzijn, die we ooit bereikt hebben. Er zijn verscheidene technieken om dit te bereiken. Zonder uitzondering eisen ze krachtige inspanning, moed, en een juiste instelling, bovendien een combinatie van devotie, liefde en vastberadenheid. Het schijnt, dat de hogere lagen van ons wezen slechts op de juiste wijze benaderd kunnen worden, d.w.z. in alle nederigheid, oprechtheid en met een zuiver geweten.

Eén van de methoden die kans op slagen geeft - als aan alle andere voorwaarden is voldaan - is het herhalen van mantrams. Hierbij wordt een bepaald woord of een zin vele malen herhaald met de volle aandacht er bij, zonder dat de wakkerheid verdwijnt ook al verveelt het denken zich tot het uiterste.

Een tweede type van transcendentale meditatie is 'verwondering' - langdurige intense verwondering. Dit moet vanuit de persoon zelf worden opgewekt, maar de nu volgende vragen kunnen het proces op gang brengen.

Deze meditaties zijn alleen bedoeld voor ervaren gevorderde en geoefende leerlingen).

Transcendentale meditatie I.

"Denk na over uzelf.....Wie, wat bent u....in al uw aanzichten?".

"Wie is de denker".

"Wie is degeen, die zich bewust is van dit onderzoek?"

"Wat is bewustzijn?.....Waar bevindt het zich.....in welk deel van mijn wezen?".

"Eind van deze meditatie". Duur: 10 à 20 minuten.

Transcendentale meditatie II.

"Denk aan een punt in de ruimte". (Een punt heeft wel plaats, maar geen afmetingen).

"Zoek een punt in uw subjectieve ruimte".

"Word dat punt".

"Verblijf daar in stilte, zwijgend, maar volkomen helder bewust".

"Eind van deze meditatie". Duur: 10 à 20 minuten.

Transcendentale meditatie III.

" Wat zijt gij.....in uiterste consequentie?".

"Denk over bewustzijn....Wie is bewust in U?....Welk beginsel

in u is bewust?".

"Waar zetelt uw bewustzijn?".

"Maak het veld van uw bewustzijn leeg van alle voorstellingen".

"Beschouw nu de open leegte van subjectieve ruimte".

"Wat is het verschil tussen u en die ruimte?".

"Hoe groot zijt Gij?"...."Hoe groot is uw innerlijke ruimte?".

"Eind van deze meditatie". Duur: 10 à 20 minuten.

Transcendentale meditatie IV

"De Geest...De universele Geest.....Het Zelf treedt nooit binnen in het fysieke bestaan van de mens. Er wordt ons geleerd, dat de Geest op korte afstand boven het hoofd aanwezig is.....Tracht u dit idee eigen te maken".

"Denk over alle eigenschappen van uw subjectieve aard, in hun volheid.....uw respons op het leven....uw vreugde....uw voorkeuren.....uw verrukking.....uw liefde.....Dit zijn allemaal slechts weerspiegelingen van de volheid van kracht die in het Zelf is.....Uw Zelf.....Uw thuis.....Dat wat u waarlijk, transcendent, innig lief heeft.....Begeer deze Geliefde.....Streef ernaar".

"Kom tot de erkenning van zijn werkelijkheid en immanentie".

"Kom tot de erkenning van zijn ondeelbare identiteit....eeuwig Eén...met U".

"Contempleer hierover in stilte.....in aanbidding en verering".

"Eind van deze meditatie". Duur: 10 à 20 minuten.

d) Groep 4

THEOSOFISCHE ACHTERGRONDEN.

Aanwijzingen voor de groepsleider: Dit materiaal geeft informatie over de universele beginselen van het bestaan, en de wezenlijke geestelijke basis van de scheppende en onderhoudende krachten in de Natuur. Het geeft ook informatie over de spirituele opbouw van de mens, en over zijn nauwe, levende betrekkingen met het Heelal waarin hij zijn bestaan heeft. Dit levert een zekere intellectuele rechtvaardiging voor spiritueel leven en meditatie.

Gebruik een zinsnede of paragraaf, zoals dat het beste past in het geheel van de bijeenkomst, in overeenstemming met de tijd die beschikbaar is. Lees de passage één keer in z'n geheel voor. Herhaal hem langzaam, zin voor zin, één of twee maal tijdens de bijeenkomst. Vergeet niet voldoende tijd over te laten voor overdenking.

1. "Het Heelal is een Eenheid.

Alle bestaan is één.

Er is één Kracht, die alles onderhoudt.

Er is één Substantie, waar alle ander substantie van is afgeleid.

Er is één Geest, waaruit één universele energie en beweging voortkomt.....die aan alles energie geeft, alles belevendigt en bezielt.

De wortel van de gehele Natuur, zowel objectief als subjectief...en van alle andere zichtbare en onzichtbare dingen in het Heelal, is, was en zal altijd zijn één absolute wezenheid, waaruit alles begint en waarin alles terugkeert!"

2. "Uit het ENE LEVEN, vormloos, niet geschapen komt het heelal van levens voort". (Geheime Leer)

"Alles in het Heelal, door alle rijken der Natuur heen, is bewust, d.w.z. begiftigd met een eigen soort bewustzijn, op zijn eigen niveau van waarneming". (G.L.)

"Er is EEN LEVEN van een onuitputtelijke rijkdom, dat zich wil uitdrukken in alle materie, alle organismen en levensvormen van onze wereld - en van alle werelden.

Eenheid is de basis van de verscheidenheid en van de veelheid van alle dingen en schepselen".

"De Godheid is grenzeloze en oneindige uitgebreidheid". (Einde)

3. "Eenheid manifesteert zich in verscheidenheid".

"Zeven stralen, ieder met hun eigen specifieke kwaliteit treden te voorschijn uit de Centrale Bron. Iedere straal heeft de kwaliteiten van de andere stralen in zich, doch gekleurd met zijn eigen specifieke kwaliteit.

Alle verschillen en soorten van stoffen, voorwerpen, planten, dieren en mensen zijn variaties op deze fundamentele thema's en afgeleid van een oneindige verscheidenheid van vermengingen van deze zeven stralen.

Alle dingen bestaan in hun wezenlijke aard op de innerlijke gebieden, en van daaruit weerkaatsen zij als de dingen die we in onze fysieke wereld kunnen herkennen."

4. "Het klavier van het leven is zeven-voudig.

De mens is zijn totaliteit weerspiegelt de zevenvoudige samenstelling van de kosmos.

De zevenvoudige aard van het bestaan is te verdelen in de wereld van het spirituele en de wereld van de verschijningsvormen.

Er zijn zes innerlijke gebieden en één uiterlijk gebied, het stoffelijke. Ieder gebied komt overeen met een wijze van bewustzijn, die gekarakteriseerd wordt door (achtereenvolgens): Waarneming via de zintuigen, door onze gevoelens en verlangens, door onze gedachten en ingevingen, en door liefde en wil".

"De zespuntige ster heeft betrekking op de zes krachten of vermogens der Natuur, de zes gebieden, beginselen, alle samengevat door het zevende, of het middelpunt van de ster". (G.L. vert. Terwielp. 284).

5. "Stof is eeuwig. Het is de upadhi (fysieke grondslag) voor het Ene Oneindige, Universele Denkvermogen, opdat het daarop zijn ideeën kan vormen". (G.L.)

"Het Heelal manifesteert het goddelijk vermogen om ideeën te vormen.. als Archetypes. In de wereld van het denken doen ze ideale vormen ontstaan. De ideale vormen worden geobjectiveerd in de formatieve wereld. En deze vormen weerkaatsen in de fysieke wereld als de dingen die we om ons heen kennen....en in onszelf, natuurlijk".

"Alles in het Heelal volgt het beginsel van analogie. Zo boven, zo beneden". (G.L.)

6. "De Geest moet een stoffelijk voertuig hebben om daarin werkzaam te zijn. Deze werkzaamheid is het leven. Ervaring komt voort uit leven.

De vruchten van ervaring worden vergaard door de Geest, dank zij de werkzaamheid van het denkvermogen.

7. "Het Heelal werkt volgens Wetmatigheid. De Wet omvat alle natuurwetten".

"Er is in het heelal slechts één ondeelbare en volstreckte Alwetendheid en Verstandelijkheid en deze trilt in elk atoom en oneindig klein punt van de gehele kosmos, die geen grenzen kent en die men Ruimte noemt, wanneer men die beschouwt onafhankelijk van hetgeen erin bevat is". (G.L.)

"Het Heelal regelt zichzelf door middel van een zekere mate en een zeker type van intelligentie, die van nature aanwezig is in alles".

"Het Heelal wordt bewerkt en geleid van binnen naar buiten". (G.L.)

8. "Alles in de natuur wordt in stand gehouden door iets anders. Daar is een volledig stelsel dat voortdurend in wonderbaarlijk evenwicht wordt gehouden. De Wet is de wet van evenwicht en harmonie. Ieder voorwerp in de natuur speelt daarin op z'n tijd zijn eigen rol.

Voor de mens betekent de wet: 'Zo ge zaait, zult ge oogsten'. Aan deze wet valt niet te ontkomen.....na kortere of langere tijd".

9. "De Wet regelt de seizoenen.....alle getijden van komen en gaan, rust en activiteit, leven en dood, inademen en uitademen. Dit is de wet van afwisseling, de wet van de kringlopen, van periodiciteit".

10. "Ieder proces in de natuur is een kringloop binnen een grotere kringloopZe verlopen alle in de tijd".

"Alles bestaat in een toestand van beweging of verandering. Op vooruitgang gerichte verandering is ontwikkeling of groei".

"Niets op aarde heeft werkelijk duur.....want niets blijft zonder verandering.....niets blijft hetzelfde....al was het maar een miljoenste seconde". (G.L.)

11. "Evolutie is het proces van op vooruitgang gerichte ontwikkeling, stap voor stap naar volmaaktheid. In ieder stadium is volmaaktheid slechts betrekkelijk. Evolutie is de steeds verder gaande ontplooiing van het vermogen om te reageren aan de ene kant, en om zelf te handelen aan de andere kant.

Evolutie voorziet de Geest van steeds betere middelen om zich uit te drukken op zijn weg door de verschillende Rijken der Natuur, en vindt zijn hoogtepunt in de mens. De mens heeft deel aan de universele Geest.

Zijn unieke individualiteit heeft haar middelpunt in de hogere aanzichten van zijn denkvermogen (Mind). Dit reïncarneert, als zijn Ego.

Bij iedere incarnatie neemt het Ego een nieuwe persoonlijkheid tot zich, een nieuwe psyche en een nieuw lichaam. De psyche bestaat uit de dierlijke aard, dat zijn de instincten en aandriften, en het bij de persoon behorende denkvermogen".

12. "De leerstelling waar alles om draait in de esoterische leer kent geen privileges of speciale gaven toe aan de mens, behalve die, welke door persoonlijke inspanning en verdienste door zijn eigen Ego zijn verworven in de loop van een lange reeks zielsverhuizingen en reïncarnaties". (G.L.)

"De Geheime Leer leert de op vooruitgang gerichte ontwikkeling van alles, van werelden zowel als van atomen. En deze geweldige ontwikkeling heeft geen begin dat wij kunnen bevatten, en evenmin een voorstelbaar einde".(G.L.)

13. "Door het proces van de evolutie en van de Wet is de mens verantwoordelijk voor zijn eigen persoonlijke conditie en omstandigheden. Evenzeer is de mensheid als geheel verantwoordelijk voor háár conditie en omstandigheden. De redding van de Mens ligt in handen van de Mens".

14. "Want ieder mens die iets bereikt dat hem verder brengt tot zijn volle verwezenlijking als volmaakte adept, zal in dezelfde mate bijdragen tot de verlossing en geestelijke vernieuwing van de Mensheid".

c) Groep 5

DEVOTIONELE EN PRAKTISCHE MEDITATIES.

Aanwijzingen voor de groepsleider: Dit materiaal is bedoeld om het denken te verheffen, om de hoogste gevoelens op te roepen, om het hart te beroeren, om een streven naar eenheid met het Allerhoogste (daarbij alle vrijheid van levensbeschouwing openlatend) en wil tot dienen wakker te roepen. Al deze gevoelswaarden roepen emoties op, die aanzetten tot handelen en zekerheid geven dat het om juiste handeling gaat.

De hogere elementen van het Bestaan - van óns bestaan - zijn de bronnen van Begrip, Wijsheid en Waarheid. Deze meditaties moeten onze aspiraties en ons streven inspireren.

Dit materiaal moet volgens de tijdschema's (p. 15 en 16) gebruikt worden.

De langere meditaties bevatten 'leerstof' voor de vroegere stadia; Zij geven een zekere achtergrond. Naarmate de groep vordert, kan steeds minder stof gebruikt worden. Uiteindelijk zal één woord (b.v. 'Liefde' of 'Vrede') voldoende zijn.

1. Aanwijzingen voor de groepsleider: Deze meditatie is heel geschikt voor een reeks bijeenkomsten van de gevorderdencursus.

"De Meester in het heiligdom van onze ziel is het 'Hoger Zelf'....de goddelijke geest wiens bewustzijn geworteld is en afgeleid van het goddelijk Denkvermogen. Dit deel van ons wezen wordt de menselijke ziel genoemd. (De geestelijke Ziel is het voertuig van de Geest)!"

"In de menselijke (of persoonlijke) ziel in haar hoogste vorm, komen geestelijke aspiraties, wilskracht en goddelijke liefde samen. Het lagere aspect van de menselijke ziel bevat dierlijke begeerten en aardse hartstochten, die afkomstig zijn van associaties met het stoffelijk voertuig dat daar de zetel van is".

"Het goddelijk Denkvermogen is dus een verbinding en een instrument tussen de dierlijke aard van de mens, die de hogere rede aan zich tracht te onderwerpen, en zijn goddelijke spirituele aard, waarheen het aangetrokken wordt wanneer het aan de winnende hand is in de strijd met het dier in ons". (naar H.P.B.)

2. "Het Ik van stof kan nooit met het Zelf des geestes samengaan. Eén van dit tweetal moet verdwijnen; voor beide is geen plaats". (St.St. 1.56)

"Voordat uw ziele-bewustzijn kan begrijpen, moet uw persoonlijkheid in de knop verbrijzeld zijn; voorgoed verdelgd de worm der zinnen, opdat hij nimmer meer herrijze"(Stem van de Stilte, I 57, vert.Kool)

Aanwijzing voor de groepsleider: Geef hierbij toelichting en uitleg, als u dat juist acht, b.v.: 'Deze toestand wordt bereikt door de aandacht en de belangstelling terug te trekken uit de lagere aspecten van onszelf en uit de alledaagse leefsfeer -eerst gedurende daarvoor bestemde perioden, zoals deze meditatie, later gedurende steeds langere tijden, totdat het na veel oefening een gewoonte wordt om de aandacht voortdurend op het hogere gericht te houden.

3."Binnen in u is het licht, het enige licht dat het pad kan verlichten.

Als u niet in staat bent het in uzelf te zien, heeft het geen zin ergens anders te zoeken" (St.St)

"Ge kunt niet reizen langs het pad, aler gij dat pad zelf geworden zijt". (St.St. l 58)

"Leef niet in het heden, niet in de toekomst, maar leef in het eeuwige". (St. St)

4."Kijk naar deze dag, want hij is het leven, het ware leven van het leven. In de korte duur van deze dag bevinden zich alle aspecten en werkelijkheden van uw bestaan, het geluk om te groeien...het heerlijke gevoel te kunnen handelen.....de pracht van schoonheid.. Want gisteren is slechts een droom en morgen slechts een visioen. Maar de dag van heden, mits ge hem goed leeft, maakt van ieder 'gisteren' een droom van geluk...en ieder 'morgen' wordt een visioen van hoop.

Houd het oog daarom goed op vandaag gericht".

5."De geestelijk bekwame mens is actief, vol liefde en bedachtzaam... alle drie samen. Het ontbreken van één ervan, schaadt de andere twee. Welke ontbreekt in u? Mediteer hierover.

Er zijn twee manieren om alles te doen...de goede manier en de verkeerde manier. Alleen de manier, die voortkomt uit bekwaamheid is goed".

6."Zo een stilte heerste voor de schepping van on-rust; Vóór het begin van de heerschappij van onrust.

Zo een stilte zal wederom heersen, maar het zal een stilte van licht zijn.

als alle onrust ten einde is gebracht,
als alle onrust in de mens is uitgeput,
zal het licht schijnen....in vrede.
Staak nu uw onrust".

"Afgescheiden en verborgen in het hart van de wereld en in het hart
van de mens is het licht dat alle leven kan verlichten...het toe-
komstige en het voorbije leven.
Zoek dat licht in uzelf".

"Het levengevend beginsel woont in ons, onsterfelijk en eeuwig wel-
dadig, onhoorbaar, onzichtbaar en niet te ruiken....Maar het wordt
waargenomen door hem die dat vurig wil".

"Dat beginsel is uw ware leven....beschouw het nu...realiseer het".

7."Koninklijke wetenschap, koninklijk geheim, allerverhevenste loutering
is het, intuïtief te ervaren, overeenkomstig de wet, heel gemakkelijk
te beoefenen, onvergankelijk". (Bhagavad Gita, IX,2 vert.Keus)

"Door Mij, het ongeopenbaarde, is dit ganse heelal doordrongen; alle
schepselen zijn geworteld in Mij, Ik niet in hen". (B.G. IX,4)

"De verheven zielen die deel hebben aan Mijn goddelijk wezen, aan-
bidden Mij met niet aflatende aandacht, daar zij Mij kennen als de
onvergankelijke oerbron der schepselen." (B.G. IX,13)

"Aan hen alleen, die Mij aanbidden, aan niets anders denken, en die
steeds harmonisch zijn, breng ik volledige zekerheid" (B.G. IX,22)

"Voor alle schepselen ben Ik dezelfde, voor niemand koester ik voor-
liefde, noch afkeer. Maar zij die Mij vol devotie aanbidden, zijn in
Mij in Ik in hen". (B.G. IX,29)

"Aanbidt Mij, gij die deze vergankelijke, vreugdeloze wereld hebt
verkregen". (B.G. IX,33)

"Richt uw aandacht op Mij; wees Mij toegewijd, breng uw offer aan
Mij; werp uzelf vol deemoed voor Mij neer; aldus harmonisch geworden
in het Zelf, zult ge tot Mij komen, daar Ik uw hoogste doel ben".
(Bhagavad Gita, IX 34)

Aanwijzing voor de groepsleider: Het laatste vers is het meest diepzinnige
uit deze reeks.

Aanwijzingen voor de groepsleider: Maak duidelijk, dat door de theosofische leringen over Eenheid, Wet en Evolutie te realiseren, ons persoonlijk leven een geweldige invloed kan ondergaan.

Meditatieve gedachten over deze thema's zijn:

8.1. "In Eenheid is alles Eén, Eén is alles.

Ik ben één met allen.

Ik ben één met het Al.

Ik ben één met alles.

Ik ben één met iedereen.

Ik ben één met het Ene".

8.2. "Er bestaat niet anders dan Ik.

Ik omvat het ganse Heelal.

Ik ben alle dingen en alle schepselen.

Ieder ding heeft zijn wezen in Mij".

8.3. "In Eenheid is er maar één bewustzijn,

het bewustzijn in iedereen is hetzelfde;

Mijn bewustzijn is hetzelfde als dat van ieder ander.

Mijn gedachten verschillen, maar dat, waardoor ik mijn gedachten ken is hetzelfde in alle mensen".

8.4. "In Eenheid is één Liefde

Liefde is gelijk voor alle schepselen.

Liefde is de gemeenschappelijke band, die de gehele schepping verbindt. Een ieder heeft lief met dezelfde liefde".

8.5. "In Eenheid is er één Vrede.

In Eenheid is er één Geluk.

In Eenheid is er één Stilte.

Er is één Kracht.

Er is één Macht.

Er is één Leven.

Er is één Vreugde.

Er is één Sereniteit."

"Ik ben Alles, en alles in Alles;

Ik ben Vrede....Geluk.

Stilte....Kracht.

Macht.....Leven. - Vreugde.....Sereniteit".

Aanwijzingen voor de groepsleider: Kies voor een bijeenkomst slechts één of twee van deze thema's uit. Gebruik ze dus niet allemaal achter elkaar op één bijeenkomst, tenzij u de tekst gebruikt als 'leerstof'. De lijst kan natuurlijk worden aangevuld met soortgelijke teksten.

8.6. "Er is één Ruimte, één Substantie, één Energie.

Ruimte, Substantie en Energie zijn Eén.

Ik ben alle Ruimte.....Ik ben alle Substantie.....Ik ben alle Energie".

Mediteer over:

"Ruimte, substantie en energie als de grondslag van alle bestaan, en van alle bewustzijn met inbegrip van uw eigen bewustzijn".

8.7. "Ruimte.....zuivere subjectiviteit, het enige dat het menselijk denken niet kan uitsluiten uit enig begrip, of waarvan het zich geen begrip kan vormen". (Geheime Leer).

"Wat is dat, wat was, is, en zal zijn...of er nu wel of niet een heelal is.....of er nu wel of geen goden zijn? Zo vraagt de esoterische Sensar catechismus. Het antwoord luidt: 'Ruimte'".

"De 'Ouder-Ruimte' is de eeuwige, immer aanwezige oorzaak van alle dingen.....De onzichtbare Godheid, wiens 'onzichtbare gewaden' de mystieke wortel zijn van alle materie en van het Heelal". (G.L.)

8.8. "Meditateer over de Wet:

Er is slechts één Wet...

Eén Wet regelt het ganse proces van de Natuur....

Er is slechts één proces, dat alle processen omvat...

Het werkt dóór, zowel in het grote als in het kleine.....

Ruimte en Tijd....het is hetzelfde voor alles en allen".

"Mijn komen en gaan, mijn adem, mijn hartslag, mijn ware wezen, allen klinken samen en zijn afgestemd op de Wet".

"Alle ritmen, kringlopen en harmonieën van de natuur verlopen volgens de Wet".

8.9 "Meditateer over Evolutie:

Alles maakt voortgang in de loop der tijd.

Beweeglijkheid is een wezenlijk element van bestaan.

Beweeglijkheid en beweging houdt verandering in.

Iedere verandering is op de lange duur het middel om volmaking te bereiken.

Het geleidelijk bereiken van volmaking is een proces van ontplooiing der vermogens.

Deze ontplooiing is evolutie. Het is ontwikkeling in de tijd, stap voor stap!

8.10 "In Eenheid zijn alle processen Eén.

Eenheid, Wet en Evolutie zijn Eén.

Ik ben Eén met het Ene.

Ik ben de processen van het bestaan en van de natuur.

Ik ben de oorsprong, de substantie, de energie en de Wet.

Ik ontvouw mijn mogelijkheden in de lange uitgestrektheid van de tijd.

Ik ben de VOLMAKING als ieder proces is geëindigd.

Ik ben eeuwig, zonder begin en zonder eind.

Ik ben MIJZELF, het ZELF."

"Thans is uw zelf verloren in het Zelf, gijzelf in Uzelf, gedompeld in DAT ZELF vanwaar gij eerst werd uitgestraald!" (St.St. 1,90)

9. "Grootse gedachte:

IK BEN ALLES

IK HEB NIETS".

10. "Er bestaat niet zoiets als offeren. Er bestaat alleen gelegenheid tot dienen".

"De mens bereikt volmaking door zijn handelingen aan God te wijden, die de bron is van alle bestaan, die alles vervult". (B.G.)

"Een handeling uit plicht, uitgevoerd door iemand die ongehecht is, die geen aantrekking of afkeer tot dat werk heeft, en die geen gedachten heeft aan de gevolgen ervan, een dergelijke handeling is zuiver". (B.G.)

11. "Hij die alle zelfzucht, macht, arrogantie, boosheid en begeerte heeft verzaakt, die niets meer tot zijn eigen bezit heeft, -die vrede heeft bereikt- , hij (die volmaking heeft bereikt) is gereed om zich met de Eeuwige Geest te verenigen". (B.G.)

"...Hij voelt begeerte noch smart, hij beschouwt alle schepselen gelijk, en geniet de zegen van uiterste toewijding aan Mij". (B.G.)

"Door zulke toewijding ziet hij Mij, wie Ik ben, en wat ik ben en op deze wijze realiseert hij de Waarheid en treedt Mijn Rijk binnen".

12. "Kenniss is verheven boven blinde handeling, meditatie boven kennis alleen, verzaking van het resultaat van handeling boven meditatie, en daar waar verzaking is, zal vrede volgen. (B.G.)

"De gave die gegeven wordt zonder gedachte aan vergoeding, in de overtuiging dat het zo gedaan behoort te worden, op een juiste plaats, op een gepast moment, en voor een persoon die de gave verdient - zo'n gave is een zuivere gave". (B.G.)

13. "Wat leeft moet de gelegenheid hebben om te leven.

Ervaring komt voort uit leven.

Uit ervaring en inspanning komt vermogen voort.

Werkzaamheid en bekwaamheid komen voort uit ontwikkeld vermogen.

Ieder mens moet de gevolgen van zijn handelingen aanvaarden, zoals ze op hemzelf en op anderen toekomen.

Handelingen binnen het raam van de wet van harmonie en ordening leiden tot geluk, innerlijke vrede, en vergroten het algemeen welzijn. Kennen van de Wet betekent handelen volgens de Wet.

De aard van de wet is harmonie, samenklank, aantrekkingskracht, zuiver warm medegevoel.....dit alles komt voort uit LIEFDE, het samenbindend principe in de Natuur.

Alle afbrekende handeling, alle wanklank en tweedrachtige zelfzucht is tegen de Wet, en heeft haar wortels in haat".

14. "Juist handelen is Wijsheid.

Wijsheid is begrip in actie.

Begrip is juiste kennis en sympathie.

Dit alles is gebaseerd op Liefde.

Juiste actie houdt Liefde in: liefde voor het doen zelf, en liefde voor hetgeen gedaan wordt.

Emotie heeft de neiging om het handelen te schaden...denk hierover na.

Juiste handeling impliceert volledige aandacht en concentratie.

Juiste handeling impliceert wegcijferen van jezelf.

Wegcijferen betekent: Geen gedachte aan eigenbelang, aan trots, geen gedachte aan beloning of aan gevolgen voor jezelf.

Juiste handeling leidt tot bevrijding.....bevrijding van de banden van ik-gerichtheid, en dit is gelijkmoedigheid.

Spiritualiteit houdt gelijkmoedigheid in.(B.G.)

Gelijkmoedigheid is de ware levenskunst.

Geestelijk leven - indien het echt is - is vreugdevol".

Aanwijzingen voor de groepsleider:

De stof, gegeven in groep 2, 3, 4, 5, en 6 is slechts als voorbeeld bedoeld.

Iedere tekst is slechts een keus uit vele mogelijkheden.

In meditatie komen we in aanraking met het Oneindige, het Grenzeloze. Daarom moeten meditatieteksten onbegrensd zijn: onbegrensd in inhoud, vorm en presentatie. In de klassieke werken (zie literatuuropgave) is veel meer en zeer geschikt materiaal te vinden.

In groepsmeditatie kan niet tegemoet gekomen worden aan de specifieke behoeften van ieder afzonderlijk. We willen met deze cursus de deelnemers slechts een inleiding geven op de grondslagen van meditatietechniek. Ware meditatie kan niet in dit soort groepen worden beoefend. Iedereen moet uiteindelijk zijn eigen weg vinden.

f) Groep 6

BIJEENKOMSTEN VOOR GEOEFENDEN

Onder 'geoeffenden' worden de deelnemers verstaan die na de beginnerscursus (of iets gelijkwaardigs) ongeveer 20 gevorderden bijeenkomsten hebben bijgewoond. Het gaat om die deelnemers die hun aandacht ongeveer 10 minuten lang zonder afgeleid te worden op een bepaald onderwerp gericht kunnen houden. Deze meditatie's zijn niet 'occult'; dus niet voor de ontwikkeling van occulte vermogens (z.g. siddhi's).

Aanwijzingen voor de groepsleider: Wanneer gevorderde deelnemers tot de groep van geoeffenden toetreden ontvangen zijn een stencil waarin de belangrijke punten van deze cursus zijn aangegeven.

In de eerste twee of drie bijeenkomsten en een enkele keer daarna moet de groepsleider het doel van meditatie in herinnering brengen. D.w.z. het maken van een bewust contact met ons Hoger Zelf (in religieuze termen: met God).

Het meditatie-thema wordt bij iedere bijeenkomst mondeling medegedeeld of ergens zichtbaar opgehangen. De groepsleider leidt de meditatie, indien de groep daar behoefte aan heeft, door een enkel inspirerend woord, of door nu en dan het meditatie-thema te herhalen. In elk geval houdt hij de tijd in het oog.

De hoofdpunten van deze cursus zijn:

1. Het begrip 'Hoger Zelf' moet verankerd worden - de deelnemers moeten geheel vertrouwd raken met dat idee en zij moeten geloof hebben in de aard, de macht en de onverwoestbare innige band van het Hoger Zelf met ons, individueel.
2. Het tot stilte brengen van het denken. Wanneer het bewustzijn vrij komt van de belangen en aangelegenheden van het persoonlijk zelf, beginnen de bevrijdende processen van altruïsme te werken. Er ontstaat waarachtige belangstelling voor andermans welzijn zonder persoonlijke gehechtheid. Dit bevordert het proces van bevrijding (psychologische bevrijding) en laat ons bewustzijn opstijgen tot de hogere onpersoonlijke gebieden. Om deze bevrijding te bewerkstelligen moeten het denkvermogen en de begeerten in een vreedzame toestand zijn. De éénpuntig gerichte aandacht moet echter gehouden worden in een toestand vol van verwachting, ontspannen.
3. Pogingen om bewust contact te maken. Dit wordt gedaan door middel van het denkvermogen en in het hart. 'Door middel van het denkvermogen' wil

zeggen dat men eerst dit algemene idee aanvaardt, en dat men daarna, vol overtuiging het bewustzijn omhoogdrukt, of laat stijgen, dwars door alle ideeën (de gedachtewereld) heen, naar de Werkelijkheid daarachter. In het hart wil zeggen, dat de begeerte, het dwingende gevoel dat het gedaan moet worden, een eerste voorwaarde voor deze poging is. De juiste houding van respect en toewijding wordt hierdoor op ons ingeprent. De wil om ons doel te bereiken ontstaat eerst uit begeerte; en de begeerte levert de drijfkracht om door te zetten en om het hoofd te bieden aan de traagheid van de beginfase.

Juist aanvoelen is de veilige gids naar een juiste methode.

Als sommige deelnemers geen eigen methode van mediteren hebben, mag de groepsleider de gedachte opperen om de volle geconcentreerde aandacht aan het bepaalde thema te schenken, en aan de zijwegen die daarvan uitgaan. De groepsleider kan dit gedurende de eerste 10 à 15 minuten laten doen, en dan voorstellen om voor de rest van de tijd het thema te laten vallen, zodat het vervaagt.

De deelnemers moeten geen pogingen doen om het door te laten werken, maar zij moeten de aandacht open, stil en waakzaam houden, geconcentreerd op het hoogst mogelijke niveau tot het eind van de bijeenkomst.

Tracht nimmer deze hoge stadia te beschrijven, of er specifieke dingen over te zeggen. Ieder deelnemer moet hierin zijn eigen weg vinden.

De thema's voor de cursus voor geoefenden kunnen gekozen worden uit de meer abstracte teksten uit groep 3, 4 of 5. Maar de groepsleider kan ook ander materiaal kiezen, waarvan hij meent dat het de groep zal aanspreken. Een andere mogelijkheid is, verschillende alternatieven aan te bieden.

De groep zal nu en dan een geleide meditatie op prijs stellen - meditatie van het type dat tijdens studieweken e.d. 's morgens wordt geboden. De groepsleider moet af en toe zo'n meditatie aanbieden. De tekst ervoor moet zorgvuldig worden voorbereid, en een verheffende invloed op het bewustzijn hebben. Dit betekent een poging om de hoogste niveaus te bereiken. Dit kan men doen door te zinspelen op deze hogere niveaus, of op het Hoger Zelf, op God, of op Sri Krishna.

De groep zal het ook op prijs stellen als zo af en toe een meditatietype wordt geboden, waarbij de deelnemers wordt gevraagd Licht of Macht uit de geestelijke gebieden aan te roepen, om die daarna - dienend als kanaal - uit te zenden over bepaalde mensen, over de stad, over het land, of over andere landen of zelfs over de gehele wereld.

VI LITERATUUROPGAVE

De hier opgegeven boeken zijn te bestellen bij de Uitgeverij der Theosofische Vereniging, Amsteldijk 76 Amsterdam. Tel: 020-719192. De meeste boeken zijn ook te leen in de plaatselijke bibliotheken van de Theosofische loges. Informatie hierover: Tel: 020 - 719192. De genoemde prijzen zijn geheel vrijblijvend.

A. Algemene boeken over meditatie.

Christmas Humphreys, Concentratie en meditatie (Kluwer)	f 19,50
Ernest Wood, Concentratie (Engelse editie verkrijgbaar, Nederlandse in voorbereiding)	
Hari Prasad Shastri, Concentratie en Meditatie	f 10.00

B. Standaardwerken over (meditatieve) Yoga en klassieke meditatie

J. Füller, Yoga	f 11,00
Swami Vivekananda, Karma en Bhakti Yoga	f 14,00
idem Jnana Yoga	f 14,00
idem Raja Yoga	f 12,00
Patanjali, vert. Dvivedi, Yoga Aphorismen (nieuwe uitgave)	f 12,50
Annie Besant, Inleiding tot Yoga	f 4,50

C. Boeken over Theosofie

H.P. Blavatsky, De geheime leer, deel 1 en 2	f 36,50
idem Praktisch Okkultisme	f 1,25
C. Jinarajadasa, Grondbeginselen der Theosofie	f 9,50
H. Shearman, Benadering van het okkulte	f 6,50

D. Boeken waarin meditatieteksten te vinden zijn.

De Bhagavad Gita, vert. Dra C. Keus (Kluwer)	f 9,50
vert. Dr. Boissevain (oude spelling, poëtisch)	
H.P. Blavatsky, De Stem van de Stilte	f 12,50
Mabel Collins, Licht op het Pad	f 3,50

THEOSOFISCHE
BIBLIOTHEEK
Tolstraat 154 Amsterdam

14 NOV. 2012