



Over eenheid Tim Boyd

Tim Boyd is International President van The Theosophical Society (Adyar).

Dit artikel verscheen in *The Theosophist* onder de titel *On Unity*.

Er zijn verschillende manieren waarop we het principe van eenheid kunnen toepassen.

Vaak wordt het voorbeeld gebruikt van een dokter die een recept geeft. Als we naar een *goede* dokter zouden gaan, zou hij ons eerst onderzoeken, en daarna een diagnose stellen, maar een werkelijk *heel goede dokter* zou waarschijnlijk tewerkgaan op verschillende niveaus. Hij zou onze conditie onderzoeken en dingen voorschrijven die ook op andere niveaus werken, zoals lichaamsbeweging, een verandering van dieet, enzovoort. Hij zou zelfs zo ver kunnen gaan dat hij ons zou vertellen dat we naar de kwaliteit van ons denken moeten kijken. Hij zou dan iets kunnen aanbevelen om te lezen, en zelfs een oefening in gebed of meditatie.

Als we onze spirituele toestand overdenken, kunnen we een dergelijke benadering toepassen op onze eigen gedachten, want de gewoonte die we gedurende vele levens hebben aangenomen diep overtuigd te zijn van afgescheidenheid werkt door op ieder niveau van ons bewustzijn. We moeten onze spirituele conditie dus op vele niveaus aanpakken. De beste behandeling is vanzelfsprekend om direct naar de diepst gewortelde oorzaak te gaan, maar soms is dat moeilijk voor ons. Er zijn een paar manieren waarop we dit verschijnsel van afgescheidenheid kunnen aanpakken, want afgescheidenheid voert ons weg van het tot stand brengen van eenheid, die een feit is.

Het is niet toevallig dat in de theosofische wereld de nadruk gelegd wordt op dienstbaarheid (service). Als we het anders zouden benoemen, dan zouden we dienstbaarheid kunnen beschrijven als bewuste mededogende werkzaamheid. Het belangrijkste aspect hierbij is *bewuste* werkzaamheid. Ons denkvermogen kan zich richten op een uitbreiding boven ons beperkte zelf uit, waar veelal gedachten, gevoelens en zelfs de beweging van ons lichaam betrokken worden bij deze uitdrukking van mededogende activiteit. Dit pakt het gevoel van afgescheidenheid aan op het diepste niveau van de persoonlijkheid, en het is één van de manieren die als opening altijd beschikbaar is.

Ik vertel mensen vaak dat, als we hoofdpijn hebben, of een slechte dag op kantoor hebben gehad en ons emotioneel leeg voelen, het beste middel daartegen soms is om iets voor iemand anders te gaan doen. We kunnen een maaltijd koken en iemand uitnodigen om deze met ons te delen. Als we onze stoep schoonvegen, dan vege we ook die van de buurman, mits we dit met het goede motief doen. Dergelijke activiteiten kunnen een onmiddellijk effect hebben op onze persoonlijke toestand, doordat we uitreiken boven ons beperkte zelf.

Meditatie

Gedicteerd door H.P. Blavatsky aan E.T.

Stel u eerst EENHEID voor door uitbreiding in Ruimte en One

Mediteer dan logisch en systematisch hierover in verband met de bewustzijnstoest



NOOT:

Verwerving wordt volmaakt in de idee: 'Ik ben alle Ruimte en Tijd.'
Verder dan dit ... (kan men niet zo spreken).

Op andere niveaus wordt veel van dit werk binnenin op een diepere laag gedaan. H.P. Blavatsky (HPB) deelde tijdens haar leven in haar geschriften veel over meditatie en de waarde ervan, maar ze zei heel weinig over *hoe* je moet mediteren. Ze had het prachtige diagram dat ze een paar jaar voor haar dood dicteerde, het *Meditatiediagram*.

Diagram

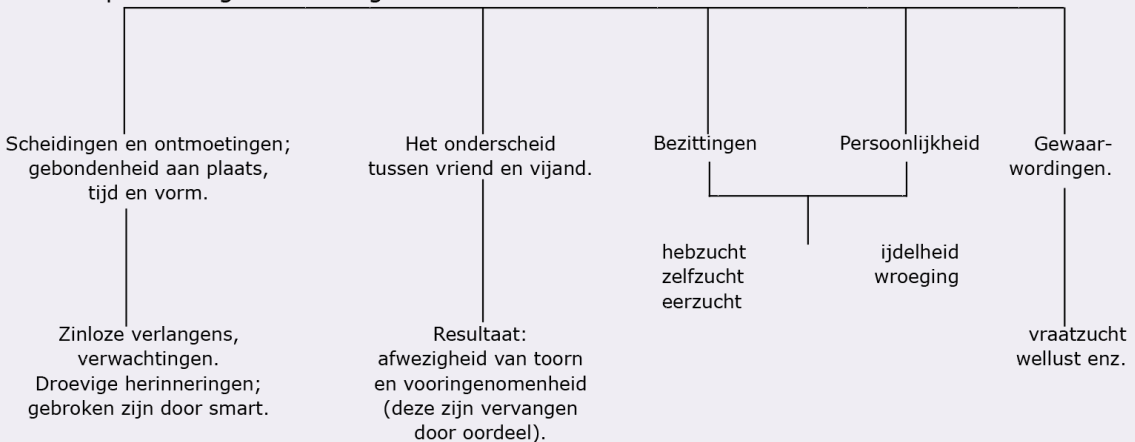
T. Sturdy, in Londen, 1887-1888.

indig in Tijd (hetzij met of zonder u te vereenzelvigen).

anden. Dan dient de normale bewustzijnstoestand gevormd te worden door:

VERZAKINGEN (wat men moet afleggen)

Consequent weigeren in de gedachten de realiteit te erkennen van:



NOOT:

Deze verzakingen worden veroorzaakt doordat men zich voortdurend, zonder zich te bedriegen*, voorstelt: 'ik ben zonder ...'; de erkenning, dat zij de oorzaak van gebondenheid, onwetendheid en strijd zijn.

'Verzaking' wordt vervolmaakt door de meditatie: 'ik ben zonder attributen'.

* Er is geen kans op zelfbedrog, wanneer de persoonlijkheid geheel vergeten wordt.

ALGEMENE OPMERKING:

**Al de hartstochten en deugden zijn nauw aan elkaar verbonden.
Het diagram geeft slechts algemene aanwijzingen.**

In theosofische kringen leggen we een grote nadruk op meditatie, en het zou goed zijn als we af en toe eens zouden bespreken wat meditatie wel, en wat het niet is. Dat is nodig omdat we vaak geloven dat, als we 's morgens voor twintig, dertig minuten of langer gaan zitten, we aan meditatie doen. Misschien is dat ook het geval, maar misschien is dat negenennegentig procent van de tijd niet zo.

Toen ik me vele jaren geleden voor het eerst realiseerde dat meditatie belangrijk is, las ik boeken en praatte met mensen om uit te vinden wat meditatie inhoudt. Overal waar ik keek waren beschrijvingen van een methode of techniek, maar niet van wat meditatie *is*. Zelfs het theosofische citaat *Meditatie is het onuitsprekelijke verlangen van de ziel naar het oneindige*, heeft een poëtische schoonheid die in een zekere richting wijst, maar 'wat doen we daarmee?' vroeg ik me af. Waarschijnlijk is het beste citaat over de bedoeling van meditatie dat ik ooit heb gevonden van een theosoof en Tibetaanse Lama die is geboren in Duitsland en veel boeken schreef, Anagarika Govinda. Ooit werd hem gevraagd wat meditatie is. Zijn antwoord bevat mij het beste: *Meditatie is niet wat je denkt*. Dat is kort, maar ter zake. Iedere keer dat we zitten en bezig zijn met een proces van de aard van het denken, van het denkvermogen, dan zijn we niet aan het mediteren. Meditatie begint op dat punt waar het denken eindigt.

Gedachten houden nooit op, dat niveau is altijd actief, maar daar waar ons bewustzijn zich begeeft voorbij het betrokken zijn met mentale bewegingen, en *alleen* op dat punt, begint meditatie. Al het andere, al die vijftien, twintig, dertig minuten die we zittend doorbrengen zou beter beschreven kunnen worden als 'het oefenen van meditatie', niet als 'meditatie'. Net zoals wanneer we vingeroefeningen doen op de piano we niet echt piano *spelen*, maar alleen maar oefenen. Het mooie van meditatie is de gemeenschappelijke ervaring die we allemaal hebben gehad - een ogenblik zonder zelf. Dit is een moment waarop we niet op een kussen zitten, dat wil zeggen, we hebben een werkelijke meditatieve ervaring. Het is niet nodig om met je benen gekruist te zitten en de adem op een bepaalde manier te laten stromen. Waarschijnlijk hebben we de diepste meditatieve ervaringen gehad op momenten waarvan we niet zouden zeggen dat we in strikt technische zin aan het mediteren waren. Oefenen is echter verschrikkelijk belangrijk, net zoals een boer de aarde voorbereidt zodat het zaad zichzelf bekend kan maken.

In het *Meditatiediagram* van H.P. Blavatsky is het eerste punt waar ze de nadruk op legt, dat we in meditatie een poging moeten doen, we moeten proberen ons een beeld te vormen van eenheid: *Stel u eerst EENHEID voor door uitbreiding in ruimte en oneindig in tijd*. In onze verbeelding proberen we onszelf uit te breiden in de ruimte - het is aanvankelijk een verbeeldende handeling. Eén van de dingen waarvan men zegt dat het eeuwig is, is ruimte. Wat onze opvatting ook moge zijn over het goddelijke, of van God enzovoort, de aard ervan is noodzakelijkerwijs grenzenloze ruimte. HPB vraagt ons om ons Eenheid voor te stellen, en, heel goed wetend dat Eenheid niet in één of ander begrip gevat kan worden, worden we gevraagd om het toch te proberen. Dit is het begin van haar *Meditatiediagram*. Het is een abstracte benadering, en omdat het zo abstract is, zal het niet noodzakelijkerwijs iedereen aanspreken.

Er zijn echter vele andere vormen van meditatie die precies hetzelfde doen, maar met verschillende methoden. In het boeddhisme bestaat de bekende vorm van *metta*, of liefdevolle-vriendelijkheid meditatie. Er is ook een meditatie op de vier onmetelijke inzichten. Deze meditaties hebben in essentie betrekking op het streven dat alle wezens gelukkig en vrij van lijden mogen zijn. Op het oppervlakkige niveau is het alleen de uiting van een wens, en het zou hier op kunnen houden. Op een dieper niveau wordt echter onderwezen om de meditatie te beginnen met een visualisatie, voor zover we daartoe in staat zijn, van alle wezens voor ons, en van deze goede wens die uitstroomt naar al de wezens die we in onze gedachten voor ons zien. Dit is de manier om een visuele component in te bouwen in dezelfde suggestie van HPB, om te proberen tot een begrip van eenheid te komen door 'uitbreiding in ruimte'. Bij de liefdevolle-vriendelijkheid meditatie gebeurt dat door uitbreiding naar een oneindig aantal wezens voor ons. Omdat die wezens talloos zijn heeft de wens voor hun geluk ook de kwaliteit van grenzenloosheid, zonder persoonlijke gehechtheid.

Als de abstracte methode je aanspreekt, gebruik dan eenvoudig de uitbreiding in ruimte en oneindig in tijd - de manier van Blavatsky. Als we een soort visueel beeld nodig hebben om de verbeelding te activeren en de aspiratie te stimuleren zijn er andere manieren om hetzelfde te bereiken. Dit zijn een paar ideeën hoe we op een praktische manier het principe van eenheid kunnen toepassen.

Uit: *The Theosophist* van september 2016
Vertaling: Marianne Plokker

