

Richtlijnen

voor

Meditatie

Vicente Hao Chin Jr.



Richtlijnen

voor

Meditatie

Vicente Hao Chin Jr.



Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland

Deze brochure is de vertaling van
Guidelines in Meditation
door Vicente Hao Chin Jr.
uitgegeven door Philippine Theosophical Institute, 2019.

© Nederlandse brochure TVN Amsterdam

Eerste druk 2020

Vertaling Saskia Campert
Redactie Wim Leys
Opmaak Theo Mondij

Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland
Tolstraat 154 - 1074 VM Amsterdam
telefoon 020 676 56 72
email info@theosofie.nl
website www.theosofie.nl

Deze brochure kan worden gebruikt als gids voor de beoefening van
meditatie, zowel voor individuen als voor groepen.
In beknopte vorm wordt ingegaan op:

- I. Basisprincipes van meditatie
- II. Benodigde basiskennis omtrent de beoefening van meditatie
- III. Een aanbevolen klassieke meditatiemethode
- IV. Opmerkingen bij de praktijk van meditatie
- V. De vruchten van de beoefening van meditatie
- VI. Opmerkingen met betrekking tot groepsmeditatie

I. Basisprincipes van meditatie

1. Meditatie heeft twee doeleinden: het verwerven van dagelijkse gelijkmoedigheid en het verwerven van het transcendent (bovenzintuiglijk) leven.
2. De beoefening wordt gekenmerkt door de groeiende aanwezigheid van een fundamentele factor: bewustzijn zonder te oordelen.
3. Het welslagen hangt af van (a) regelmatige beoefening, (b) de mate van bewustzijn in het dagelijks leven en (c) de samenhang tussen iemands dagelijks gedrag en het meditatieve leven.

II. Benodigde basiskennis omtrent de beoefening van meditatie

1. De menselijke natuur
Menselijke wezens bezitten zowel verschillende bewustzijnsniveaus als innerlijke en uiterlijke lichamen. De effectiviteit, gelijkmoedigheid en spiritualiteit van het leven hangt af van het harmonieus samengaan van deze bewustzijnsniveaus en lichamen.
De basisniveaus en lichamen zijn:
 - het fysieke lichaam
 - het energielichaam (ook wel etherisch dubbel genoemd)
 - het begeertelichaam (ook in sommige boeken emotioneel lichaam of astraal lichaam genoemd)
 - het lager denkvermogen
 - het hoger denkvermogen
 - het spiritueel bewustzijn (buddhi, prajna)
 - het universeel bewustzijn (atma of geest).
2. Fragmentatie
Deze facetten of niveaus kunnen
 - (a) ongezonde gewoontes of conditioneringen hebben (zoals woede, angst, wrok, enzovoort)
 - (b) niet-ontwikkeld zijn (zoals hoger mentaal en spiritueel)
 - (c) met elkaar in strijd zijn (zoals de wens een geliefd persoon lief te hebben en tegelijkertijd de neiging om boos op hem/haar te zijn, of gezond willen zijn en schadelijke eetgewoontes hebben)
3. Hoger en lager zelf
De zeven niveaus zijn te verdelen in twee hoofdgroepen:
 - de individualiteit of het hoger zelf: dit bestaat uit de hoogste drie niveaus: hoger denkvermogen, spiritueel bewustzijn en universeel bewustzijn. Het is onpersoonlijk en objectief.
 - de persoonlijkheid of lager zelf: dit bestaat uit lager denkvermogen,

begeertelichaam, energielichaam en fysiek lichaam. Het gedrag hiervan is hoofdzakelijk een product van opvoeding en conditionering. Deze twee zijn dikwijls in strijd met elkaar. De persoonlijkheid moet uiteindelijk wijken voor de individualiteit.

4. Fases van meditatie

Er zijn drie meditatiefases met verschillende doeleinden:

- (a) de fase van rustig worden: deze is bedoeld om het lager denkvermogen opnieuw te trainen om zich aan te passen aan de eisen van het hoger denkvermogen. Het lager denkvermogen produceert gedachten uit gewoonte en is vaak ongecontroleerd. De meditatiebeoefening hieronder (III-5) heeft als doel het denkvermogen te temmen totdat het gericht kan blijven op een gekozen onderwerp of woord zonder ongecontroleerd af te dwalen.
- (b) de eigenlijke meditatie: nadat het lager denkvermogen getemd en heropgevoed is, kan de aandacht voortdurend geconcentreerd blijven op elke subtiele gedachte, object of onderwerp door de innerlijke wil, zelfs zonder het herhalen van een of andere mantra.
- (c) het bewustzijn van het onsterfelijke Ego: dit is de hoogste fase waar het gevoel van ego of zelf in staat is te verdwijnen en te transcenderen.

5. Harmonische toepassing in het dagelijks leven

Meditatie kan niet succesvol zijn als het bewustzijn en de activiteiten van het dagelijks leven niet samengaan met een rustige geest. Daarom moet degene die mediteert een leven leiden dat ertoe bijdraagt dat gedachten, gevoelens en daden die schuld, ellende, agressiviteit of onethisch gedrag veroorzaken zo min mogelijk een kans krijgen.

Dit is heel belangrijk, zowel voor de cursisten als voor de trainer. Als men in zijn/haar dagelijkse leven zijn/haar gevoelens en gedachten niet beheerst, en nog negatieve emoties toelaat en daarbij verwijlt, zal dit de ontwikkeling van het meditatieve vermogen hinderen.

6. Door de tijd beproefde meditatietechnieken

Talrijke meditatietechnieken worden overal ter wereld aangeboden. Het is belangrijk een onderscheid te maken en te kiezen voor door de tijd beproefde benaderingen, die de doeleinden van meditatie kunnen aanreiken: gelijkmoedigheid en later een spiritueel leven.

Valide meditatiemethoden zijn in de kern identiek, ongeacht of zij worden aangeboden door verschillende religies of door niet-religieuze tradities.

III. Een aanbevolen klassieke meditatiemethode

Hieronder volgt een benadering die niet is verbonden met enige religie of cultuur, maar die de essentie bevat van door de tijd beproefde methoden in grote spirituele tradities.

1. Houding en manier van zitten

Meditatie kan worden beoefend ofwel zittend op een stoel, of in lotushouding (half of volledig) of geknield. Bij gebruik van de lotushouding of geknield zijn is het nuttig op een klein kussentje te gaan zitten om het lichaam iets te verheffen ten opzichte van de benen. De rug dient rechtop en loodrecht te zijn.

2. De ogen

De ogen kunnen gesloten of halfopen zijn. Ingeval van halfopen ogen is het beter om tegenover een muur te zitten, om zo afleiding te vermijden. Als meditatie met halfopen ogen te lastig is, mediteer dan met gesloten ogen.

3. Ontspanning

Het is van essentieel belang dat het lichaam ontspannen is. Controleer eerst bij het begin van de meditatie of er spanning zit in delen van het lichaam van boven naar beneden: ogen, nek, schouders, armen, voorkant van het lichaam, rug, heupen en benen. Als er enige spanning is, voel dan de spanning bij inademen, voel daarna de rest van het lichaam, armen en benen, als je uitademt. Maak het lichaam en de ledematen los. Ontspan.

Als het lichaam ontspannen is, zal duidelijk worden dat de emoties ook kalm geworden zijn. Wijd ongeveer drie minuten aan deze staat van ontspanning en kalmering.

4. Gewaar worden van de inhoud van het denkvermogen

Nadat het lichaam tot rust is gebracht, richt je je aandacht op het denkvermogen: gedachten, beelden, geluiden en ook de sensaties van het lichaam. Wijd hieraan een halve of hele minuut. Bemerkt dat de gedachten komen en gaan. Schenk geen aandacht aan binnenkomende gedachten. Als zij belangrijk zijn, maak dan een mentale notitie dat je er aandacht aan zult schenken na afloop van de meditatie. Houd je aan die afspraak, want als je dat niet doet zal je denkvermogen in toekomstige meditatie sessies steeds bezorgd blijven over die binnenkomende gedachten omdat het niet gelooft dat je er later aandacht aan zal schenken.

Wees je bewust van de ruimte van je bewustzijn die al deze ervaringen en percepties bevat, terwijl je de gedachten en sensaties aanschouwt. Deze ruimte is grenzeloos. Hij is veel groter dan zijn inhoud. Blijf in deze staat van bewustzijn voor een halve of hele minuut.

We onderscheiden hierin twee fasen.

5. Fase 1: meditatie om het denkvermogen tot rust te brengen

Dit is de eigenlijke meditatiemethode.

Wees je bewust van je in- en uitademing.

Zeg mentaal "één" als je inademt. Zeg mentaal "twee" als je uitademt.

Bij inademen zeg "één", bij uitademen zeg "twee". Herhaal dit steeds.

Als je dit doet, zal je merken dat je denkvermogen afdwaalt van het tellen en de ademhaling. Als het afdwaalt, merk simpelweg op dat het aan iets anders is gaan denken en breng je aandacht terug naar de ademhaling en het tellen. Als het honderd keer afdwaalt, merk dit honderd keer op en kom honderd keer terug naar de ademhaling en het tellen. Heb geduld met jezelf.

Doe dit iedere dag minstens twintig minuten. Het is het best dit 's morgens na het ontwaken te doen. Gedurende de dag, als je weinig tijd hebt, kun je het tien minuten doen.

Tijdens de dagen en weken van dagelijkse oefening zal je merken dat

het denkvermogen de neiging heeft langer bij de ademhaling en tellen te blijven en niet meer afdwaalt.

Als het denkvermogen rustig wordt, nergens meer aan denkt en het vanzelf tellen verdwijnt, houd dan dit lege bewustzijn vast gedurende de hele beoefening. Als dit eenmaal gebeurt, ben je werkelijk in meditatie – je probeert niet langer de gedachten te controleren. De gedachten zijn op natuurlijke wijze rustig en toch blijf je bewust aanwezig.

Beëindig de meditatie geleidelijk na twintig minuten (of langer als je dat wilt) door eerst bewust te worden van de geluiden rondom in de kamer. Wordt je dan bewust van het gevoel van je lichaam dat in aanraking is met de stoel, bed of kleding. Terwijl je dit doet, blijf je bewust van de innerlijke ruimte van het bewustzijn. Dit duurt ongeveer een halve minuut. Open dan je ogen en word je bewust van je omgeving, terwijl je ook bewust blijft van de innerlijke ruimte. Blijf enkele ogenblikken bij dit innerlijk en uiterlijk bewustzijn. Als je begint je ledematen of lichaam te bewegen, blijf je bewust dat je ze beweegt.

Probeer deze kwaliteit van bewustzijn een paar minuten vast te houden nadat je begint te lopen.

6. Fase 2: de eigenlijke meditatie

Na de eerste fase van meditatie met succes te hebben beoefend, kan de beoefenaar een staat van kalm bewustzijn vasthouden zonder te tellen of de ademhaling te volgen. In deze staat kan men zich bewust worden van de subtielere niveaus van bewustzijn, zoals het opkomen van gedachten, subtiele reacties op herinneringen en een staat van bewustzijn zonder beelden, herinneringen of reacties.

Houd, nadat je het lichaam, de emoties en gedachten de gelegenheid geeft kalm en rustig te zijn, een staat van gewaar zijn van de ruimte in je bewustzijn vast. Als gedachten voorbij komen, word ze gewaar en laat ze komen en gaan.

IV. Opmerkingen bij de praktijk van meditatie

1. Frequentie en plaats

Het beste is minstens eenmaal per dag te mediteren. Tweemaal als je daartoe in de gelegenheid bent. 's Morgens vroeg bij het ontwaken is het best. Mediteer twintig minuten. Mediteer eventueel langer tijdens weekenden en als je meer tijd hebt.

Probeer een vaste plek te hebben om te mediteren. Vermijd om dag na dag van plek te veranderen, want je lichaam en geest willen zich dan aanpassen aan de nieuwe omgeving.

2. Verschijnselen tijdens meditatie

Tijdens de beoefening is het normaal dat verschillende mensen verschillende ervaringen hebben die hen kunnen verontrusten, zoals:

- (a) tintelingen en soortgelijke ervaringen. Deze kunnen op de kruin van het hoofd worden gevoeld, alsof honderd mieren over je hoofd lopen. Dit gevoel gaat na enige tijd voorbij. Het zijn opkomende energieën in zekere delen van het lichaam die ontstaan als iemand innerlijk sereen wordt. Dit kan ook worden gevoeld als bewegende sensaties op de rug. Ook die zullen later weer verdwijnen.
- (b) warm en koud. Soms voelt iemand warmte in een bepaald deel van het lichaam, of kou in een ander deel. Ook dit zijn bewegingen van de chi-energie; deze gewaarwordingen zullen voorbijgaan.
- (c) slingeren van het lichaam. Sommige mensen merken dat hun lichaam naar voren, naar achteren, zijwaarts of in de rondte slingert. Als dit gebeurt, wees je dan bewust van de lichaamsdelen rond je heupen of taille waar ongewenste samentrekking van de spieren plaatsvindt die deze bewegingen veroorzaakt. Sta het lichaam toe te bewegen, maar bewust. Dan zal het slingeren of draaien minder worden en stoppen.

(d) druk of pijn in het hoofd. Hoofdpijn betekent dat men niet ontspannen is tijdens de meditatie. Neem een pauze, open je ogen en doe de ontspanningsoefening door ademhaling. Adem in en wees je bewust van de specifieke pijn, druk of hinder terwijl je je bewust bent van de exacte locatie, omvang en intensiteit. Adem uit en wees je bewust van de rest van je lichaam, vooral de rug, benen en armen.

(e) beelden of visioenen. Als beelden, kleuren of visioenen verschijnen, wordt je daarvan bewust totdat ze verdwijnen. We moeten onthouden dat meditatie betekent dat we de sensaties of gewaarwordingen van het lichaam, onze emoties en denkvermogen overstijgen. Als dergelijke verschijnselen zich voordoen, wees je er dan van bewust zonder je ermee bezig te houden of ze te verwerpen. Het spirituele leven bevindt zich boven vormen, geluiden, beelden en woorden.

3. Slaperigheid

Meditatie is een zeer ontspannende oefening die, als het lichaam slaapt kort heeft, ertoe leidt dat men wil slapen. Als de slaperigheid heftig is, dan is het beter te gaan slapen dan door te gaan met de meditatie.

Als het lichaam geen slaapt kort heeft, zal meditatie niet leiden tot slaperigheid. In tegendeel, men wordt zeer alert en wakker.

4. Dagelijks bewustzijn

Het bewustzijn van de meditatie zou door moeten lopen naar het dagelijks leven. Evenals bewustzijn tijdens de meditatie gedachten en gevoelens kalmeert, zo zal bewustzijn in het dagelijks leven ook onrust, angst, wijze van reageren, woede en andere vormen van ongemak verminderen. Bewust zijn maakt dat je geen oordeel velt.

5. Ethisch leven

Een ethisch leven gaat hand in hand met gelijkmoedigheid. Als we handelingen verrichten die andere mensen kwetsen of als we anderen onrecht aandoen, is het moeilijk innerlijke vrede te hebben. Naast schuldgevoelens en je ongemakkelijk voelen zal ook karma in ons leven ons droevige consequenties van onze daden geven. Daarom is het van essentieel belang dat ons dagelijks leven, de wijze waarop wij leven en onze contacten met anderen worden beheerst door ethische principes.

V. De vruchten van de beoefening van meditatie

De groei van ons dagelijks bewustzijn door meditatie zal cruciale en bijzonder weldadige effecten hebben op ons leven.

1. Kalmte

Iemands neiging om te snel op situaties te reageren zal verminderen. Dit geldt vooral voor negatieve reacties, zoals woede, gekwetstheid, wrok of angst. Een rustige en bedachtzame houding zal steeds meer de boventoon voeren. Men wordt minder gestresst in het dagelijks leven.

2. Betere relaties

Als een gevolg van dergelijke kalmte en het verminderen van automatisch reageren, zullen relaties met andere mensen verbeteren. Er is een grotere tendens om positief te zijn in je communicatie.

3. Opgewektheid

De meditatieve mens zal positiever in het leven staan en zo zijn mogelijkheden voor algemeen geluk en welzijn vergroten. Depressiviteit en pessimisme zullen langzamerhand uit het leven verdwijnen.

4. Gewaar zijn van je diepere waarden.

Meditatie zorgt dat iemand meer in contact komt met de diepere waarden in zijn leven. Dit helpt de diepere doelstelling van het leven te verhelderen. Het kan leiden tot een verandering van vooroordelen, levenshouding, levensgeluk, activiteiten en loopbaan. Dit geeft een diepere betekenis aan het leven.

5. Het ontluiken van intuïtie

Intuïtie is een van de belangrijkste vermogens die iemand kan doen ontwaken. Zij is superieur aan rationele besluitvorming. Het is niet hetzelfde als buitenzintuiglijke perceptie of onderbuikgevoel. Ook dieren kennen buitenzintuiglijke perceptie. Intuïtie is het vermogen het grotere en achterliggende beeld van een onderwerp of een gecompliceerde groep onderwerpen te zien. Haar perceptie vormt een totaal van basiswaarden, persoonlijke waarden en rationele, emotionele, sociale en sociale factoren.

6. Spiritualiteit

Meditatie, vergezeld van een ethisch leven, intuïtie, altruïsme en mededogen, vormt de poort naar een spiritueel en transcendent leven. Het is de rust die iemand in staat stelt gevoelig te worden voor de hogere niveaus van zijn of haar bewustzijn.

7. Zelfrealisatie

Meditatie stelt een mens in staat zijn/haar leven te integreren tot een harmonieus geheel, waardoor hij/zij in staat is op te stijgen tot zijn hoger potentieel.

VI. Opmerkingen met betrekking tot groepsmeditatie

1. Bij groepsmeditaties duren de sessies bij voorkeur een of anderhalf uur. Het is aanbevelenswaardig dat zij worden geleid door een meditatieleider.
2. Het eerste deel zou moeten bestaan uit een eenvoudige maar heldere uitleg van de principes en gebruikte methodes, met name als er nieuwe deelnemers zijn. Het tweede deel zal de stille periode zelf zijn, die twintig tot dertig minuten kan duren. De derde periode is optioneel, te gebruiken voor vragen en antwoorden of voor een kort commentaar op andere behulpzame aspecten van het meditatieve leven.
3. Vermijd muziek te spelen tijdens de sessie. Meditatie vraagt een rustig denkvermogen en muziek waarnaar wordt geluisterd, kan tot gedachten leiden.
4. Tijdens de stille periode kan de meditatieleider van de sessie de groep melden dat hij of zij iedere twee minuten een heel zacht maar hoorbaar hum-geluid zal laten horen. Als zij dit horen, is dit om hen eraan te herinneren terug te keren naar het tellen in het geval hun gedachten zijn afgedwaald in herinneringen of andere gedachten.

Resumerend

1. Meditatie heeft twee doeleinden: het verwerven van dagelijkse gelijkmoedigheid en het verwerven van het transcendente leven.
2. De beoefening wordt gekenmerkt door de groeiende aanwezigheid van een fundamentele factor: bewust zijn zonder te oordelen.
3. Het welslagen hangt af van
 - (a) regelmatige beoefening
 - (b) de mate van bewustzijn in het dagelijks leven
 - (c) de samenhang tussen het dagelijks gedrag en het meditatieve leven.

Deze brochure is een uitgave van de
Theosofische Vereniging in Nederland